ФИЛИАЛ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В Г.МИНСКЕ

Специальность «Психология»

Заочное отделение

**Курсовая работа**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И СКЛОННОСТИ К СНИЖЕННОМУ НАСТРОЕНИЮ У ТАБАЧНЫХ АДДИКТОВ В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

Минск 2009

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение

Общая характеристика работы

1. Теоретический анализ взаимосвязи самооценки и склонности к сниженному настроению и табачной аддикции в возрасте ранней зрелости

1.1 Феномен ранней зрелости в возрастной психологии

1.2 Самооценка и склонность к сниженному настроению в возрасте ранней зрелости

1.2.1 Понятие самооценки и ее виды

1.2.2 Самооценка личности в возрасте ранней зрелости

1.3 Табачная аддикция в возрасте ранней зрелости

Выводы

2. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и склонности к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости

2.1 Организация и методика исследования

2.2 Описание и анализ результатов эксперимента

Выводы

Заключение

Список использованных источников

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждому известно: причинами поступков являются желания. Среди них различают желания произвольные (собственные) и желания вынужденные, возникающие из стремления избежать неудач и наказаний за несоблюдение правил и законов природы и общества. Но если же эти желания остаются нереализованными, человек испытывает преимущественно негативные эмоции и ощущения. У него формируется состояние застойного, неприятного самочувствия, неудовлетворенность своей жизнью, неизъяснимой тоски, меланхолии (хандры), эмоциональной депрессии, занижается самооценка и ухудшается настроение.

Это состояние опасно тем, что вынуждает искать способы избавления от него. Человек вынужден искать способы заглушения собственной чувствительности – способы маскировки неприятных ощущений и эмоций. Или же человек вынужден искать способы искусственного взбадривания и веселости. Зачастую поиск в этих направлениях приводит к формированию различных форм аддиктивного поведения (от англ. ***Addiction***– склонность, пагубная привычка) [16, с. 5].

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких то предметах или действиях можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций используя разные варианты аддиктивной реализации. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое сознание [13, с. 23]. У аддиктов злоупотребляющих психоактивными веществами, табакокурения, развивается интоксикация, разные формы физической, химической зависимости. Как следствие, нарушение обмена веществ, поражение органов, возникновение психопатологий. Анализу именно этой формы аддиктивного поведения посвящена наша работа.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность темы исследования.** Уход от реальности путем изменения психического состояния может осуществляться разными способами в разном возрасте. В жизни каждого человека могут быть моменты, связанные с желанием изменить свое психическое состояние: избавиться от угнетения, «сбросить» усталость, отвлечься от неприятных размышлений и т.п. Для реализации этой цели человек «вырабатывает» индивидуальные подходы, становящиеся привычками, стереотипами. Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением сознания, начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей.

**Цель исследования -** является определение взаимосвязи самооценки и склонности к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости.

Исходя из цели курсовой работы, были сформулированы следующие задачи:

**Задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ существующих отечественных и зарубежных источников по изучаемой проблеме.

2. Выявить психологические особенности, возникающие в период ранней зрелости.

3. Провести эмпирическое исследование самооценки и склонности к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости.

4. Сформулировать выводы и практические рекомендации по данному исследованию.

**Объект исследования** – табачные аддикты в возрасте ранней зрелости

**Предмет исследования -** самооценка и склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости.

**Гипотеза исследования** – склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости влияет на их самооценку.

**Методологическая основа исследования:**

Одной из главнейших особенностей современного человекознания является применение системно-структурного подхода как одного из главных методологических оснований исследований. А также гуманистический подход в изучении самооценки личности. По мнению гуманистов, индивидуум способен к самооценке и может самостоятельно находить путь к расцвету своей личности.

**Методы исследования:** на теоретическом уровне применялись следующие методы: анализ психологической литературы, обобщение, сравнение. На эмпирическом уровне – метод тестирования, реализованный в виде методики Тест «Склонность к сниженному настроению» и Тест «Самооценка».

Обработка данных производилась с использованием компьютерной статистической программы «Статистика 6.0» методом коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

**Практическая значимость полученных результатов** состоитв том, что результаты теоретического исследования могут быть использованы при профилактике проявлений последствий аддиктивного поведения.

**Экспериментальная база исследования:** курящие люди в возрасте ранней зрелости, объем выборки составил 33 человека.

**Структура и объем курсовой работы.** Основными структурными элементами работы являются: введение, общая характеристика работы, глава 1 теоретическая, глава 2 эмпирическая, заключение, список использованных источников, приложения.

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И СКЛОННОСТИ К СНИЖЕННОМУ НАСТРОЕНИЮ И ТАБАЧНОЙ АДДИКЦИИ В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

**1.1 Феномен ранней зрелости в возрастной психологии**

Одной из главнейших особенностей современного человекознания является применение системно-структурного подхода как одного из главных методологических оснований исследований. Так, например, в психологии суть этого подхода заключается в том, что человек (индивид, личность) рассматривается не как совокупность отдельных психических процессов, состояний, свойств, а как некоторое целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями.

Б.Г. Ананьев, анализируя многоплановые разрозненные данные, накопленные в разных областях научного знания, подчеркивал необходимость построить целостную систему возрастного развития человека, включающую данные обо всех фазах в стадиях человеческой жизни, раскрывающей единство его. Индивидуального развития. При этом необходимо, указывал он, раскрыть взаимосвязи и взаимопереходы между стадиями, противоречиями, сопровождающие стадии, выявить сенситнвные и критические периоды развития, что позволит построить теорию индивидуального развития человека, являющуюся одной из фундаментальных проблем естествознания и психологии [25, с. 65].

Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия [10, с. 26].

Основное новообразование этого периода – достижение личностной зрелости. Б. Ливехуд рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание.

По Э. Эриксону, начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость двоих людей, но и способность одного человека заботиться о другом и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя.

Седьмая стадия, по Эриксону, – зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью на другом.

Вайлент предложил две поправки к теории Эриксона. Во-первых, он высказал мнение, что между установлением близости и развитием генеративности лежит период относительного внутреннего покоя. Вайлент назвал эту стадию «упрочением карьеры», так как индивид сосредоточивается на учебе, укреплении своего статуса и обеспечении семьи. Как только его карьера сложилась, он может вернуться к вопросам идентичности, а именно – генеративности.

Вайлент ввел еще одну стадию, наступающую в среднем возрасте, между предложенными Эриксоном стадиями генеративности и целостности «Эго». Эта промежуточная стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют субъекту вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития. Кроме того, в его работах показано, что для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но взаимодействуют с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития [10, с. 39].

Дальнейшая разработка модели Эриксона принадлежит Д. Левинсону и его коллегам Ниемеля, Хьелл, Зиглер. Хотя первоначально Левинсона интересовал период средней взрослости (35–40 лет и старше), он обнаружил, что полноценное развитие и адаптация на этой стадии зависят от периода «начинаний». Это время, когда решаются конфликты юношеского периода, происходит определение себя в мире взрослых, принимаются обязательства, предполагающие стабильное, предсказуемое течение жизни. Согласно Левинсону, основная задача взросления складывается из четырех составляющих:

• Увязать мечты с реальностью.

• Найти наставника.

• Обеспечить себе карьеру.

• Наладить интимные отношения.

В гуманистической школе психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией. По К. Роджерсу и А. Маслоу, врожденная потребность человека к самоактуализации выражается в желании стать всем, чем возможно стать, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей [26, с. 122].

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

По поводу соотношения духовности и ощущения счастья также писал французский философ Т. де Шарлей, который полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени персонализации.

Во-первых, это процесс *концентрации,* т. е. углубление в сердцевину своего существа. На этом этапе происходит формирование своего «Я».

Во-вторых – процесс *децентрации,* т. е. смещение центра рефлексии на другого, выход за собственные переделы, преодоление замкнутости, появление способности любить.

В-третьих – процесс *сверхконцентрации* (быть может, самый сложный, но наиболее важный), т. е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым», стремление распознать истину и присоединиться к бесконечности.

Как можно заметить, концепция Шардена показывает, что духовность не может быть связана только с формированием своего «Я» или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое «Я», мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости [14, с. 55].

В отечественной психологии разработка проблемы возрастов принадлежит Л.С. Выготскому, который выделял основные характеристики возраста:

- социальная ситуация развития;

- ведущая деятельность ребенка;

- психологические новообразования.

Каждому возрасту присуща своя задача, решение которой связано с переходом на новую возрастную ступень и влияет на все дальнейшее развитие личности.

*Средний возраст (25 – 39 лет)* – время окончательного вхождения человека во взрослую жизнь. Это – самый важный возраст в жизни человека, поскольку человек от накопления знаний и опыта переходит к их активной реализации, поиску своего места в жизни. Очень часто от действий человека в этом возрасте зависит вся его последующая жизнь.

Как правило, в период среднего возраста человек окончательно определяется с профессиональным выбором и создает семью.

*Зрелость (40 – 60 лет)* - как правило, время, когда человек достигает пика своего профессионального и личностного развития. В этот период обычно психологическое развитие человека «консервируется» и остается на стабильном уровне.

Период зрелости обычно делят на два самостоятельных периода:

- ранней (40 – 45-49 лет);

- поздней зрелости (45-49 – 60 лет).

Для психологии *ранней зрелости* характерно такое явление как «кризис середины жизни». Для этого периода характерны:

- попытка подвести первые итоги жизни (мысль человека начинает все реже концентрироваться на будущем и больше сосредотачиваться на настоящем и прошлом);

- переосмысление прожитого опыта;

- осознание ограниченности своих возможностей, в т.ч. – по времени и по здоровью;

- корректировка жизненных планов.

Как правило, такая корректировка идет в сторону уменьшения притязаний, но не всегда. Глубина кризиса данного возраста часто зависит от того, совпадает ли идеальное представление человека о жизни с реальным.

Для периода ранней зрелости также характерно некоторое снижение самооценки и новое психологическое восприятие возраста. Человек начинает вновь чувствовать себя «молодым», психологически вновь начинать ощущать себя «в начале жизни».

*Поздняя зрелость (45-49 – 60 лет)* – время максимального раскрытия внутреннего потенциала человека. Для психологии данного возраста характерны:

- окончательное избавление от комплексов;

- адекватное и полное осознание своих интересов, приоритетов, своего места в жизни;

- стремление максимально полно реализовать себя и ощутить окружающий мир [8, с. 99].

Зрелость (по Шаковаленко) – самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности. Это период взрослости, когда может осуществляться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

Проблемы профессиональной продуктивности многие психологи увязывают с понятием *«акмэ»* – вершины, поры расцвета. Оно появилось еще в античные времена. Восходящее к древним грекам понимание зрелости как поры «акмэ» нашло отражение и в названии той части возрастной психологии, которая изучает зрелость: «акмеология» [20, с. 102].

В 60-е годы в Ленинграде под руководством Б. Г. Ананьева было организовано комплексное исследование человека периода «акме». В настоящее время эти исследования продолжаются Санкт-Петербургским отделением Академии акмеолопических наук. В итоге получены уникальные данные по психофизиологическому и социальному развитию взрослых в возрасте от 17 до 60 лет [25, с. 97].

Выделение внутри периода зрелости «акмэ» – вершины, поры наибольшего расцвета перекликается с распространенным взглядом на зрелость как на возраст, в пределах которого у всех или, по крайней мере, у многих людей начинается спад жизненной энергии и жизненной активности. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

 В соответствии с представлениями об «акмэ» как сравнительно узком периоде наибольшего расцвета, их сторонники видят основную задачу акмеологии в установлении закономерностей проявления этого наиболее продуктивного периода зрелости, тех условий, которые способствуют оптимальному протеканию этого пика или, возможно, пиков.

Отметим, что для целого ряда профессий оптимальное время, возрастной пик продуктивности обусловлены самим их характером. Это все виды профессиональной деятельности, в которых мастерство, знания и опыт должны сочетаться с высоким уровнем физической и функциональной готовности. Летчики-испытатели, профессиональные спортсмены, артисты балета и т.д. достигают своего «акмэ» в самом начале периода зрелости, после чего относительно быстро наступает спад. В других профессиях, например врача-хирурга, авиадиспетчера и т.п., «акмэ» может сдвигаться к середине, иногда ко второй половине зрелости.

Во всех таких случаях время пика профессиональной продуктивности зависит от необходимого оптимального соотношения уровня мастерства, знания, опыта, с одной стороны, и функциональной и физической подготовки – с другой. На время и продолжительность «акмэ» влияют на индивидуально-личностные особенности человека. например, для любого вида спорта возраст как начала наибольшего расцвета спортсменов-профессионалов, так и заката их карьеры индивидуален.

Вместе с тем, для представителей очень многих профессий, пик продуктивности, после которого наступает ее спад, нехарактерен. Вряд ли можно говорить об обязательном «акмэ» в профессиональной деятельности актера или преподавателя, врачей-специалистов в целом ряде областей медицины и вообще представителей тех профессий (в том числе рабочих), в которых профессиональное мастерство не имеет жесткой зависимости от уровня физической и функциональной готовности [20, с. 132].

Решающая роль в наличии, либо отсутствии в профессиональной продуктивности периода «акмэ», после которого следует спад, обычно принадлежит направленности личности, доминирующему мотиву. Влияние направленности личности будет рассмотрено ниже.

**Зрелость** (36–50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом [14, с. 22].

В период ранней взрослости человек переживает кризис 30 лет. [9, с. 39].

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т. п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т. д. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости (Крайг, 2003, Levinson, 1990). Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды, как у женщин, так и у мужчин, тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла [10, с. 133].

Г. Шихи предлагает «модели поведения» как классификацию возможных вариантов решения задач развития для женщин и мужчин. Шихи, как и некоторые другие авторы (Левинсон, Виткин), особо отмечает кризис в 28–32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения, каждый по-своему развивает свою роль в жизни, поэтому важно оценить будущие перспективы. Сами модели поведения меняются, становясь разнообразнее, отражают влияние изменяющегося миpa. Шихи считает, что каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития – глубокий кризис и «застревание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость [14, с. 49].

**1.2 Самооценка и склонность к сниженному настроению в возрасте ранней зрелости**

***1.2.1 Понятие самооценки и её виды***

Степень самооценки (самоэффективность) - концепция, разработанная Альбертом Бандурой, она означает способность человека оценить свои силы и умение справляться со специфическими проблемами. Особенно Бандуру интересовало отношение между самооценкой и поведением. Уровень самооценки человека не всегда постоянен, он зависит от конкретных ситуаций.

Существует ряд факторов, влияющих на степень самооценки человека в определенной ситуации. В их число входит и опыт человека в подобных ситуациях. Самооценка зависит и от того, что другие люди говорят о наших способностях. Если они утверждают, что в данной области вы имеете способности, то, скорее всего, вы также будете оценивать себя положительно в этом аспекте. Если на уровень самооценки могут влиять другие люди, значит, он не является фиксированным. Согласно некоторым предположениям, некоторые фобии, например, боязнь змей, рассматриваются как реакция на низкий уровень самооценки. Другими словами, люди боятся из-за того, что не уверены в своих силах справиться со змеями. Один из методов лечения фобий состоит в том, чтобы пациент обрел уверенность в себе и осознал, что он может справиться с объектом фобии [18, с. 43].

Если перед человеком встают сложные проблемы отношений между людьми, связанных с ними собственных переживаний, ему нужно понять внутренние механизмы возникновения этих отношений. А это возможно сделать, только поняв всю сложность и тонкость психического мира человека.

Психологический облик человека очень многообразен и определяется как врожденными свойствами, так и приобретенными в процессе воспитания, обучения, овладения материальной и духовной культурой общества. Через индивидуальность раскрываются: своеобразие личности, её способности, предпочтительная сфера деятельности [13, с. 62].

Наше умение разбираться в своем сложном психическом мире поможет нам легче решать трудные жизненные проблемы, вступать в общение с людьми. Любой человек, зная о своих положительных и отрицательных свойствах, может использовать плюсы и нивелировать минусы, прогнозировать и регулировать свое поведение, а также более сознательно проанализировать поведение и психологические свойства другого человека,

В индивидуальности личности выделяются базовые свойства - ее самооценка, темперамент, характер, способности человека. Именно базовые свойства, которые представляют сплав ее врожденных и приобретенных в процессе воспитания и социализации черт, формируют определенный стиль поведения и деятельности личности.

Что же представляет собой самооценка? Самооценка - это нравственная оценка своих собственных поступков, моральных качеств, убеждений, мотивов; одно из проявлений нравственного самосознания и совести личности. Способность к самооценке формируется в человеке в процессе его социализации, по мере сознательного усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются обществом, и выявления своего личного отношения к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими. Поэтому в ноте самооценки человек судит о моральном значении своей деятельности не просто от своего имени, а как бы со стороны, от лица других людей, от имени группы, к которой он принадлежит и субъективно относит себя. В морали самооценка и оценка со стороны других неразрывно связаны между собой. Можно сказать так: самооценка есть оценки других, принятые личностью в качестве масштаба собственного поведения, или, говоря по-другому, собственная оценка личности, которую она считает необходимой возвести во всеобщий масштаб. Благодаря способности к самооценке человек обретает возможность в значительной мере самостоятельно направлять и контролировать свои действия и даже воспитывать себя. Известный автор книг по психологии Т.А. Рытченко приводит такое определение самооценки; «На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей». Жизнь доказывает, что правильная самооценка, основанная на чувстве согласия с собой, имеет в основном неосознанный характер. Обстоятельства, сопровождающие нашу жизнь, на самом деле определяются фундаментальными убеждениями человека о себе [21, с. 85].

Самооценкаможет быть заниженной, завышенной и адекватной (нормальной). В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним. Все это приводит к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешнем виде - глаза отводит в сторону, хмур, неулыбчив.

Причины подобной самооценки могут скрываться в чрезмерно властном, заботливом или потакающем родительском воспитании, что будет с ранних лет запрограммировано в подсознании человека, рождать чувство неполноценности, а оно, в свою очередь, формирует основу для низкой самооценки.

Низкая самооценка имеет много форм и проявлений. Это жалобы и обвинения, поиск виновного, потребность во внимании и одобрении, что как бы компенсирует в глазах такого человека чувство самоотрицания, чувство собственного достоинства. Депрессии, разводы (многие из них - результат низкой самооценки одного или обоих партнеров).

Адекватная же самооценка личностью своих способностей и возможностей обычно обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Такой человек более энергичен, активен и оптимистичен. Отсюда вывод: нужно стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Формирование и развитие позитивной самооценки - это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь, Позволяя же негативным схемам мышления доминировать в нашей жизни, мы формируем у себя привычку ожидания негативных факторов,

Свою жизнь можно усовершенствовать только тогда, когда мы сами, а не случай *программируем свое подсознание* и мышление. Итак, формирование позитивной самооценки - главная жизненная установка для каждого из нас [15, с. 144].

***1.2.2 Самооценка личности в возрасте ранней зрелости***

На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией [17, с. 77].

Самооценка личности зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления, и индивидуальных критериев самооценки собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть.

В случаях неудачи личность имеет несколько возможностей поддержания константности Я-концепции:

• каким-то образом объяснить свой неуспех, используя рационализацию;

• отрицать неуспех;

• снизить уровень своих притязаний;

• заняться другой деятельностью, в которой возможна большая успешность.

Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие – уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций.

Поскольку развитие человека происходит наряду с хронологическим еще и в психологическом времени, то Я-концепция личности имеет индивидуальный временной контекст.

Самовосприятие и самооценивание своего возраста имеет разнонаправленные тенденции на разных возрастных этапах. Известно, что ребенок, и в еще большей мере подросток, стремится быть старше своего хронологического возраста, а люди зрелого возраста, наоборот, хотят быть моложе. Однако вопрос, каким образом объективная хронология жизни трансформируется в самооценку возраста, остается малоизученным. Иногда хронологический возраст полностью утрачивает свое значение во внутреннем мире человека. Нередко бывает, что тридцатилетний чувствует себя старцем, а шестидесятилетний не находит внутренних различий в своем самоощущении с тридцатилетними.

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны. С точки зрения Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью [1, с. 342].

Женщины больше, чем мужчины, нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Это позволяет считать, что Я-концепция женщин более индивидуализированна, в отличие от мужской, более социализированной. Если реальный Я-образ женщины достаточно далек от идеальной модели Я-образа (например, женщина не имеет доверительных личных отношений), то она чувствует свою ущемленность больше, чем мужчина. Кроме того, женщины чаще используют психологические защиты, стабилизирующие Я-концепцию, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности. Способность сублимироваться также лучше развита у женщин (например, общение с ребенком), в то время как психологические защиты мужчин более прямолинейны в своей рациональности или иррациональности (например, алкоголизация).

Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Считается, что физическая привлекательность для женщин этого возраста является более значимой, чем для мужчин, поскольку успешность женщины больше зависит от ее способности вступать в прочный союз с мужчиной, в то время как успешность мужчины определяется его личными достижениями. Таким образом, в социальном плане привлекательная женщина может рассчитывать на больший «выигрыш» от производимого ею впечатления, чем столь же привлекательный мужчина.

В среднем возрасте взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят новые стадии развития вместе со своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно стареющих родителей. Происходят изменения в их общесоциальном положении и в сфере профессиональной деятельности.

Я-концепция становится более реалистичной, избавляясь от иллюзий юности и ранней взрослости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной ответственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие в широком понимании.

На этапе ранней взрослости личность «тестирует реальность» более целенаправленно, чем в подростковом и юношеском возрасте. Однако часто жизненные эксперименты проводятся без учета реальных сил экспериментатора и вне более или менее всестороннего предвидения последствий этих «исследований».

На этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего самовыражения. Можно сказать, что сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать.

В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), в самооценке молодых взрослых иногда преобладает эмоциональная составляющая.

В более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны [14, с. 202].

Гуманистический подход дальше всех других отходит от научной психологии, отводя главную роль личному опыту человека. По мнению гуманистов, индивидуум способен к самооценке и может самостоятельно находить путь к расцвету своей личности.

Главная претензия, предъявляемая гуманистам, состоит в том, что субъективность их подхода затрудняет установление разницы между мнением человека о самом себе и тем, что он есть на самом деле; например, человек может считать, что он превзошел себя, выдвигая и отстаивая идеи, направленные на благоденствие человечества, не сознавая, что в повседневной жизни он ведет себя как законченный эгоист [4, с. 59].

Рассмотрим такое психическое состояние, как **сниженное настроение.**

Сниженное настроении, иначе говоря, депрессия характеризуется снижением активности психической деятельности, психомоторики, нарушениями сна, вегетативно-соматических функций, склонностью к повышению артериального давления, снижением социальной активности и общения человека [12, с. 28].

По данным статистики, около шести процентов населения планеты страдает этой болезнью. К симптомам депрессии относятся перемены настроения, потеря интереса к активной деятельности, ощущение своей бесполезности для окружающих, повышенная утомляемость, нарушения питания, мысли о самоубийстве и попытки осуществить его. Однако эти симптомы могут широко варьироваться.

Различают депрессию, которая возникает в ответ на внешние события, и депрессию, которая, как кажется, не вызвана никакими внешними факторами. Особо опасен переход временных депрессивных состояний в хроническую форму. При этом у больного наблюдается полная потеря интереса к жизни, развивается так называемое «депрессивное мышление». Депрессия, однако, может относительно быстро проходить и сменяться фазой возбуждения, характеризующейся эмоциональным подъемом. Это происходит при биполярном аффективном расстройстве, или маниакально-депрессивном психозе.

По всей видимости, некоторые формы депрессии вызваны двумя химическими веществами - серотонином и норепинефрином, вырабатываемыми мозгом. Специальные лекарственные средства - антидепрессанты - подавляют или изменяют деятельность этих веществ. Одним из методов лечения депрессии является также когнитивно-поведенческая терапия [18, с. 33].

Для лица с хронически пониженным настроением характерны постоянно сниженное настроение и тотальный пессимизм. Им свойственна повышенная сенситивность с преобладанием депрессивных реакций, пониженная реактивность и активность, замедленный темп реакций, преобладание ригидности.

В характере на первый план выступает унылость, угрюмость, склонность во всем видеть мрачные стороны. Даже приятные события сейчас же отравляются мыслью о непрочности радости. Они склонны к пониженной самооценке, ипохондричны, нерешительны. Работа им часто неприятна, отмечается быстрая утомляемость. Нередко они предполагают, что окружающие к ним относятся свысока, из-за чего они сторонятся людей, замыкаются [27].

**1.3 Табачная аддикция в возрасте ранней зрелости**

Аддиктивное поведение характеризуется широким спектром патологии различной степени тяжести - от поведения, граничащего с нормальным, до тяжелой психологической и биологической зависимости. Происхождение термина **аддикция** восходит к рабской зависимости

В настоящее время наблюдается повышенный интерес исследователей различных научных направлений к проблемам различного рода отклонений поведения и формированию зависимостей. Наибольший интерес составляют вопросы исследования причин возникновения химических и психических зависимостей. К основной причине лежащей в основе формирования различного рода зависимостей является потребность в изменения реальности, как желании выйти из сложной ситуации межличностного и внутриличностного характера. Все эти вопросы рассматривает направление аддиктология. Аддиктивное поведение характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Изменения психического состояния и уход от реальности может осуществляться несколькими способами, существует ряд способов, при которых индивид использует химические вещества, действующие на ЦНС, в свою очередь, оказывая психотропное влияния, эти вещества меняют состояние сознания, тем самым на короткое время, уводя человека из реального времени и реальной ситуации. Уход от реальности и ее искажение может происходить и при использовании индивидом различных форм поведения, которые играют своего рода защитную психологическую роль, и приводят к ослаблению внутреннего напряжения, на определенное количество времени.

Аддиктивным можно считать поведение, которое происходит не ситуативно, а возникает достаточно часто и носит хронический характер. От английского Addict - наркоман, или увлекаться дурным, Addiction – склонность, пагубная привычка.

Несмотря на широкий научный интерес и актуальность, многие формы аддиктивного поведения не исследовались достаточно подробно. Кроме этого в настоящий момент нет полной классификации, в которой терминологически и содержательно были бы описаны все формы аддиктивного поведения.

Анализ литературы по данной теме и практический опыт работы позволил составить классификацию, отражающую основные формы аддиктивного поведения.

|  |
| --- |
| Аддиктивное поведение личности |
| Химические Аддикции  | Биохимические аддикции  | Нехимические аддикции  |
| - Алкоголизм; - Наркомании; - Токсикомании;  | - Анорексия;  - Булемия;  | - Гэмблинг; - Аддикция отношений; - Работоголизм; - Транжирство; - Ургентные аддикции; - Интернет – аддикции; - Клептомания  |

Из приведенной схемы мы видим, что аддиктивное поведение личности делится на три группы: химические, нехимические и биохимические аддикции. Отражённые в таблице формы искажают объективную реальность индивида и формируют определённую зависимость от этого поведения.

Химические агенты, употребляемые индивидом, с целью изменения психических состояний оказывают токсическое воздействие на организм человека. Длительное и систематическое употребление этих химических веществ приводит к развитию прогридиентных заболеваний, проявляющихся синдромом алкогольной наркоманической зависимости, в динамике которых наблюдаются характерные нервно – психические и соматические расстройства, а так же возникают социальные конфликты.

Характерной чертой практически для всех видов аддикций является спутанность, заключающаяся в непонимании последствий своего поведения.

По мнению исследователей Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой для аддиктов характерны: стремление к контролю, выражающееся в том, что именно таким образом, они контролируют своё состояние, эгоцентризм, дуализм мышления, внешняя референтность, стремление произвести ложное впечатление отсутствия проблем и наличие благополучия, ригидность, подавление эмоций, страх, задержка духовного развития [11, с. 174].

Курение - вид криминальной или бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т.п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг [28].

Одной из основных причин начала курения является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях это число превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным. Со временем курение превращается в привычку.

Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Многие и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня — на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого парня или девушку заядлым курильщиком.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях.

Итак, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествления курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению — привыкание к никотину. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу установившихся рефлексов курящему человеку становится трудно обходиться.

В основе привычки к курению лежат индивидуально-различные мотивы, основанные на комплексе условнорефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего. Например, встав из-за стола после обеда, создавшего ощущение комфорта и насыщения, курящий закуривает, и приятные ощущения от приема пищи относит не на счет нормально идущего пищеварения, а на счет курения.

Это впечатление закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему хочется курить. У большинства курящих такая привычка входит в распорядок обычной жизни и становится потребностью.

**Курение и здоровье**

Сейчас о вреде курения мы знаем довольно много. Появился даже термин: «болезни, связанные с курением».

Курение заметно сокращает жизнь человека (от 3 до 8 лет). Курение вызывает склероз сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга.

Не удивительно, что у курящих резко повышена частота заболеваний дыхательных путей — хронического бронхита и эмфиземы — болезненного расширения ткани легких. Эти болезни ежегодно убивают десятки тысяч и калечат еще большее число людей. Число случаев смерти от хронического бронхита и эмфиземы среди курящих в 5 раз больше, чем среди некурящих [5, с.12].

**ВЫВОДЫ**

1. Ранняя взрослость характеризуется овладением ролью взрослого человека, получение избирательного права, полная юридическая и экономическая ответственность, возможность включения во все виды социальной активности страны. У большинства проходящих эту стадию лиц складывается собственная семья и рождается первый ребенок. Завершается получение высшего образования. На работе осваиваются профессиональные роли, образуется круг общения, в основе которого – избранная профессия. В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого.

2. Самооценка - это нравственная оценка своих собственных поступков, моральных качеств, убеждений, мотивов; одно из проявлений нравственного самосознания и совести личности. Способность к самооценке формируется в человеке в процессе его социализации, по мере сознательного усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются обществом, и выявления своего личного отношения к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими. В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), в самооценке молодых взрослых иногда преобладает эмоциональная составляющая.

3. Аддиктивным можно считать поведение, которое происходит не ситуативно, а возникает достаточно часто и носит хронический характер.

Из приведенной схемы мы видим, что аддиктивное поведение личности делится на три группы: химические, нехимические и биохимические аддикции. Отражённые в таблице формы искажают объективную реальность индивида и формируют определённую зависимость от этого поведения. Курение - вид криминальной или бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

**2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И СКЛОННОСТИ К СНИЖЕННОМУ НАСТРОЕНИЮ У ТАБАЧНЫХ АДДИКТОВ В ВОЗРАСТЕ РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

**2.1 Организация и методика исследования**

Теоретически мы уже исследовали нашу тему курсовой работы, теперь докажем нашу гипотезу о том, что *склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости не влияет на их самооценку.*

Предметом нашего исследования выступили самооценка и склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости.

 Исследование проводилось на выборке из 30 курящих человек в возрасте ранней зрелости (21 мужчина и 9 женщин).

На первом этапе мы проводили

а) **Тест «Склонность к сниженному настроению»** заимствованный из портала А.Я. Психология azps.ru [29].

Отвечайте "да" или "нет на нижеследующие ситуации.

1. Вы унылый, редко радующийся человек.

2. Вам трудно быть абсолютно беззаботно веселым, "отключившись" от всех забот.

3. Вас трудно чем-либо обрадовать.

4. Оцениваете жизнь в целом пессимистично

5. В будущем не ожидаете радости.

6. У вас часто несколько подавленное настроение

7. Жизнь вам кажется трудной.

8. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).

9. В беседе скудны на слова.

10. Вас часто посещают мрачные мысли.

11. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.

12. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.

Подсчитайте количество утвердительных ответов: если вы получили 10-12 баллов - у вас дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни; 5-9 баллов - заметна тенденция к пониженному настроению; 4 балла и меньше - такой тенденции в вашем эмоциональном стереотипе нет.

б) **Тест «Самооценка».** Шкалы: уровень самооценки. Тестируем: свойства личности. Назначение теста: исследование самооценки личности.

**Вариант I**

**Инструкция к тесту**

Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

**Этап 1**

Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам.

Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

**I. Межличностные отношения, общение.**

1. Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.

2. Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.

3. Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.

4. Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.

5. Отзывчивость – готовность отозваться на чужие нужды.

6. Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

7. Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.

8. Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.

9. Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам,

10. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.

11. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.

12. Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.

13. Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе.

14. Общительность – способность легко входить в общение.

15. Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.

16. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.

17. Откровенность – открытость, доступность для людей.

18. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.

19. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.

20. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

**II. Поведение**

1. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.

2. Гордость – чувство собственного достоинства.

3. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.

4. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.

5. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

6. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.

7. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.

8. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.

9. Энергичность – решительность, активность поступков и действий.

10. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.

11. Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.

12. Инициативность – стремление к новым формам деятельности.

13. Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.

14. Настойчивость – упорство в достижении целей.

15. Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

16. Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.

17. Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

18. Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

19. Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.

20. Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь.

**III. Деятельность**

1. Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.

2. Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.

3. Мастерство – высокое искусство в какой-либо области.

4. Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.

5. Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота.

6. Собранность – сосредоточенность, подтянутость.

7. Точность – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.

8. Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.

9. Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу.

10. Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

11. Аккуратность– соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

12. Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.

13. Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

14. Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

15. Исполнительность – старательность, хорошее исполнение заданий.

16. Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.

17. Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений.

18. Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.

19. Работоспособность – способность много и продуктивно работать.

20. Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

**IV. Переживания, чувства**

1. Бодрость – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.

2. Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.

3. Веселость – беззаботно-радостное состояние.

4. Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.

5. Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.

6. Нежность – проявление любви, ласки.

7. Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.

8. Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.

9. Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.

10. Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.

11. Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.

12. Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.

13. Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.

14. Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.

15. Любвеобильность – способность сильно и многих любить.

16. Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.

17. Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.

18. Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желаний.

19. Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.

20. Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

**Этап II**

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

**Обработка результатов теста**

Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И; качества, выписанные на первом этапе), а затем вычислите их процентное отношение: С = ( Р / И ) \* 100%.

|  |
| --- |
| **Уровни самооценки** |
| Неадекватно-низкий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Неадекватно-высокий |
| **Мужчины** |
| 0-10 | 11-34 | 35-45 | 46-54 | 55-63 | 64-66 | 67 |
| **Женщины** |
| 0-15 | 16-37 | 38-46 | 47-56 | 57-65 | 66-68 | 69 |

**Интерпретация результатов теста**

Самооценка может быть **оптимальной** и **неоптимальной**. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, **адекватная самооценка** является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

К оптимальной относятся самооценки *«высокий уровень»* и *«выше среднего 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).

Самооценка может быть неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе **неадекватно завышенной самооценки** у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с **завышенной неадекватной самооценкой** не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

**Самооценка может быть и заниженной**, т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При *завышенной самооценке* конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

*При заниженной самооценке* конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

**Аффект неадекватности** возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т е. вплотную заняться само управлением. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. *Аффект неадекватности – это психологическая защита*, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

Данные методики позволяют решить еще несколько исследовательских и практических задач. Вот некоторые из них:

I. Существует несколько форм активности человека: общение, поведение, деятельность, переживания. Личность можно рассматривать и как субъект самоуправления. Поскольку одновременное осуществление всех этих форм активности затруднительно, то личность проявляет интерес к одной-двум сферам своей жизни. Действительно, каждый наблюдал людей, которые живут «в мире людей», «в замкнутом мире», «в мире дел» и «в мире чувств». Естественным будет предположить, что при выполнении методики люди выбирают больше качеств в той сфере, которая их больше интересует. Это и позволяет *узнать, в какой области лежат их интересы, их предпочтения*. С этой целью нужно подсчитать, сколько было выписано «идеальных» качеств по каждому из четырех блоков и сравнить между собой полученные числа. Ведущим будет тот уровень активности человека, где больше всего собрано «идеальных» и «реальных» качеств, а также их процентное отношение.

II. Можно получить *представление о ценностных ориентирах какой-либо группы,* отличающейся от других по возрасту, полу, профессии; для этого нужно подсчитать, сколько человек выбрало то или иное качество и с каким рангом значимости. Если это число перевести в проценты, то открывается интересная возможность сравнивать между собой группы по предпочтению свойств личности, по степени важности для нее отдельных свойств. Ранжирование этих свойств по количеству людей, выбравших это свойство, показывает, какое место принадлежит ему в целостной системе представлений о личности.

III. Можно получить *представление о том, чем отличается каждый конкретный человек от других людей по своим ценностным ориентирам.* Для этого нужно создать усредненный «портрет» ценностных ориентации группы, в которую он входит. Затем нужен качественный анализ выбранных им качеств и тех свойств личности, которые чаще всего встречаются в группе в целом. Так, на фоне групповых предпочтений удается выявить индивидуальные особенности [23, с.479].

**2.2 Описание и анализ результатов эксперимента**

И так, мы провели Тест «склонность к сниженному настроению» и Вербальная диагностика самооценки личностис курящими и некурящими людьми.

На первом этапе мы проводили Тест «склонность к сниженному настроению» с курящими и некурящими людьми. В сводной таблице 2.2.1мы представим результаты теста.

На втором этапе мы проводили качественную и количественную обработку результатов. В таблице 2.2.1 показаны результаты тестирования курящих, в Таблице 2.2.2 результаты тестирования некурящих людей в возрасте 40-49 лет.

**Сравнительные результаты тестирования по тестам «Склонность к сниженному настроению» и «Самооценка» курящих людей в возрасте ранней зрелости**

*Таблица 2.2.1.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Склонность к сниженному настроению (баллы)** | **Диагностика самооценки личности** |
| **показатель** | **баллы** |
| 1 | 3 | высокая  | 66 |
| 2 | 5 | неадекватно выс | 68 |
| 3 | 2 | высокая  | 65 |
| 4 | 3 | высокая  | 66 |
| 5 | 3 | высокая  | 64 |
| 6 | 1 | средняя  | 51 |
| 7 | 0 | средняя  | 51 |
| 8 | 0 | средняя  | 55 |
| 9 | 2 | средняя  | 55 |
| 10 | 5 | неадекватно выс.  | 67 |
| 11 | 5 | неадекватно выс.  | 67 |
| 12 | 3 | средняя  | 55 |
| 13 | 0 | высокая  | 67 |
| 14 | 1 | средняя  | 56 |
| 15 | 2 | высокая  | 64 |
| 16 | 5 | неадекватно выс.  | 67 |
| 17 | 5 | неадекватно выс. | 68 |
| 18 | 5 | высокая  | 65 |
| 19 | 3 | высокая  | 66 |
| 20 | 3 | высокая  | 66 |
| 21 | 4 | средняя  | 51 |
| 22 | 5 | высокая  | 66 |
| 23 | 5 | неадекватно выс.  | 67 |
| 24 | 6 | неадекватно выс.  | 67 |
| 25 | 6 | высокая  | 66 |
| 26 | 5 | высокая  | 68 |
| 27 | 3 | высокая  | 66 |
| 28 | 2 | высокая  | 67 |
| 29 | 5 | высокая  | 66 |
| 30 | 2 | высокая  | 64 |
| 31 | 5 | неадекватно выс.  | 67 |
| 32 | 6 | неадекватно выс. | 68 |
| 33 | 6 | неадекватно выс. | 68 |

Из данный таблицы мы видим, что у курящих людей ранней зрелости не наблюдается склонности к сниженному настроению, однако самооценка у 57% курящих людей высокая – у этих людей конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений. У 23% неадекватно высокая – у данной категории людей возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. У 17% средняя - **адекватная самооценка** является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

На третьем этапе мы статистически доказывали нашу гипотезу коэффицентом раноговой корреляции rs Спирмена.

Spearman Rank Order Correlations (new.sta)

MD pairwise deleted

 Valid Spearman

N R t(N-2) p-level

НАСТРОЕН & САМООЦЕН 33 ,666930 4,983505 ,000023

***Ответ:*** Корреляция между склонностью к сниженному настроению и самооценки у курящих людей в возрасте ранней зрелости статистически значимо не отличается от нуля (р<0,01) и является положительной.

Статистически мы показали, что на самооценку табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости не влияет склонность к сниженному настроению. В нашем случае мы доказывали гипотезу о том, что *склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости не влияет на их самооценку*, мы доказали.

**ВЫВОДЫ**

По проведенным нами исследованиям, мы можем сказать следующее, что как у курящих так и не курящих людей ранней зрелости не наблюдается тенденции к сниженному настроению, поэтому можно сказать, что курение на склонность к сниженному настроению на нашу выборку испытуемых не влияет. Так же дело обстоит и с самооценкой – здесь также, курение не влияет на самооценку у людей ранней зрелости. Однако наблюдается тенденция отрицательной связи между этими двумя переменными. Возможно, мы смогли бы ее подтвердить на статистически значимом уровне, если бы увеличили объем выборки.

Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждения на данном этапе исследования и с данной выборкой испытуемых.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведя теоретический анализ нашей работы, мы можем ответить на поставленные перед нами задачи:

**Задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ существующих отечественных и зарубежных источников по изучаемой проблеме.

2. Выявить психологические особенности, возникающие в период ранней зрелости.

3. Провести эмпирическое исследование самооценки и склонности к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости.

4. Сформулировать выводы и практические рекомендации по данному исследованию.

Т.А. Рытченко приводит такое определение самооценки; «На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей».

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны. С точки зрения Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью [1, с. 205].

Что же касается склонности к сниженному настроении., то можно привести пример по данным статистики, - около шести процентов населения планеты страдает этой болезнью. Поэтому очень трудно найти людей страдающих депрессией.

Я попыталась подобрать выборку из 33 человек в возрасте ранней зрелости, чтобы выявить взаимосвязь склонности к сниженному настроениею и самооценки у табачных аддктов. Однако изучив теоретически материалы курсовой работы, я поставила гипотезу, о том, что *склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости не влияет на их самооценку*. И данная гипотеза нашла свое подтверждение статистически, используя программу СТАТИСТИКА 6,0 методом Спирмена.

Таким образом, гипотеза о том, что *склонность к сниженному настроению у табачных аддиктов в возрасте ранней зрелости не влияет на их самооценку*, доказана.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник./ Г.М. Андреева - Екатеринбург: Деловая книга, 1998. - 528 с.

2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 1984. - 200 с.

3. Вейн, А.М. Депрессия в неврологической практике / А.М. Вейн, Т.Г. Вознесенкая. - М.: Изд-во «Эксмо» 1998. – 312 с.

4. Годфруа, Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж.Годфруа. - Т. 1 -М.: Мир 1992.- 496 с

5. Деларю, В. В. Губительная сигарета / В.В. Деларю. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1987. - 76 с

6. Де Пауло Реймонд, Дж. Понять депрессию: Что мы знаем о депрессии и как с ней бороться / Де Пауло Реймонд Дж., Хорвиц Лесли Алан. — М.: «Альпина Паблишерз», 2009. – 411 с.

7. Ефименко, В.Л. Депрессии в пожилом возрасте / В.Л. Ефименко. - Л.: Медицина, 1975. – 211 с.

8. Казанская, К.О. Возрастная психология. Конспект лекций / К.О. Казанская. – М.: Изд. «А-Приор». 2007. – 362 с.

9. Косякова, О.О. Возрастные кризисы. Уч. Пособие / О.О. Косякова. - Ростов-на-Дону : Изд. «Феникс», 2007. – 274 с.

10. Крайг, Г. Психология развития. / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2003. – 322 с.

11. Курение: Тонкости, хитрости и секреты / под ред.Ю.В. Татуры. - М.: Бук-пресс, 2006. – 352 с.

12. Курпатов, А.В. Стресс и депрессия. Советы доктора / А.В. Курпатов. – СПб.: ООО «СПРИНТЕР», 2006. – 138 с.

13. Литвак, М.Е. Психологический вампиризм. / М.Е. Литвак. - 2-е изд. -Ростов-на-Дону: Издат. «Феникс», 2002. - 416с

14. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

15. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Издат. «Академия», 2001. - 512с

16. Психологический словарь. / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 667 с.

17. Реан, А.А. Психология детства. Учебник. / А.А. Реан. – М.: «Прайм-ЕВРО-ЗНАК». 2003. – с. 368

18. Робинсон Дейв 101 ключевая идея: Психология / Дейв Робинсон. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 224 с.

19. Рогов, Е. И. Психология человека / Е.И. Рогов. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС ,1999. - 320 с.

20.Рыбалко, Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. Уч. Пособие / Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Головей. – СПб.: Изд. «Речь», 2005. – 355 с.

21. Рытченко Т.А. Психология и педагогика: Учебно-практическое пособие. - М.: МЭСИ. 2000. - 85с

22. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. Практикум / Л.Д. Столяренко.– Ростов н/Д, 2003. – 684 с.

23. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика в вопросах и ответах / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов/н. Дону ; «Феникс» , 1999. – 576 с.

24. Фолкэн Чак, Т. Психология – это просто / Т. Фолкэн Чак. – М.; ФАИР – ПРЕСС , 2000. – 640 с.

25. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - Издание 2-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 1996.- 304 с.

26. Хьелл, Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 1997. – 287 с.

27. Прутченков А.С. Особенности пониженного настроения / А.С. Прутченков // Психоневрология [Электронный ресурс]. – 2005. режим доступа: http://www.eurodoctor.ru – Дата доступа: 22.11.2009.

28. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс] / материал из википедии. – Электрон.дан. –– Режим доступа: http://wikipedia.ru - Дата доступа: 22.11.2009.

29. А-Я Психология [Электронный ресурс] / Тесты на сниженное настроение. – Электрон.дан. –– Режим доступа: http://www.azps.ru. - Дата доступа: 22.11.2009.