**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Эмоциональное здоровье и эмоциональное благополучие

1.2 Особенности эмоционального развития подростков

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Введение**

Актуальность исследования эмоционального благополучия связана с увеличением интереса специалистов различных профилей – медицинского, экономического, психологического – к проблемам эмоционального здоровья нации. Согласно данным ряда специалистов (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Малыхина, А. Б. Холмогорова и др.), наблюдается возрастание нарушений эмоционального здоровья современного человека [23].

В настоящее время: «Здоровье понимается как нормальное состояние правильно функционирующего, неповреждённого организма, т.е. правильная, нормальная её деятельность».

Основной симптом жизни – это здоровье. А. Маслоу подчёркивает, что именно «здоровые» делают свою цивилизацию более здоровой; улучшение здоровья человека – это способ создания лучшего мира.

Учёных интересует здоровье на всех его уровнях: физическом, психическом, психологическом.

Термин «психическое здоровье» стал актуальным в связи с докладом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1979 году на тему «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей». Эксперты ВОЗ пытались привлечь внимание к охране детства и необходимости обеспечения условий, предотвращающих отклонения от нормы; особенно подчёркивалось единство психического, соматического, физического, социального здоровья и их взаимовлияния.

**Объектом исследования** является эмоциональное благополучие подростков.

**Предмет исследования**: психологические условия эмоционального благополучия подростков.

**Цель исследования:** изучение специфики эмоционального благополучия подростков.

В соответствии с целью исследования, были поставлены следующие **задачи:**

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

- выявить разницу между эмоциональным благополучием и эмоциональным здоровьем;

- описать особенности эмоционального развития подростков.

В ходе работы над проблемой исследования, были использованы следующие **методы и методики**: методика САН, направленная на диагностику самочувствия, активности и настроения, построенный по принципу шкалы Ликерта, факторный личностный опросник Р. Кеттела рассмотрим Фактор C+ — Эмоциональная стабильность.

**1 Теоретические подходы к проблеме эмоционального благополучия подростков**

* 1. **Эмоциональное здоровье и эмоциональное благополучие**

**эмоциональный благополучие здоровье подросток**

В последнее время в России наблюдается огромное внимание к проблеме здоровья. Данной проблемой занимаются такие науки как медицина, философия, психология, которая в настоящее время активно исследует проблему здоровья.

И. В. Дубровина вводит в научный лексикон термин «психологическое здоровье». Под психологическим здоровьем понимается – психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшем проявлением человеческого духа. По мнению автора, психологическое здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, требующих мобилизаций ресурсов личности.

Психологическое здоровье – одна из важнейших характеристик личности человека. Оно отражает особенности генезиса и психического развития. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определении этого понятия заложена возможность развития человека на всём протяжении его жизненного пути. Необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными составляющими её личности – рациональным и эмоциональным [5].

Эмоциональное состояние долгое время недооценивалось в развитии ребёнка, поэтому, осмысливая закономерности эмоционального развития детей, появилась необходимость во введении нового психологического термина – «эмоциональное здоровье» как составляющей психологического здоровья [22].

Во многом через разработку понятия «эмоциональное благополучие» могут быть раскрыты и более глубоко поняты затруднения в эмоциональной сфере современного человека. Категория эмоционального благополучия в целом более объемна, чем категория эмоционального здоровья. При определении здоровья Всемирной организацией здравоохранения использовалось именно понятие благополучия, так как оно помогает отойти от дихотомии «здоровье» – «болезнь» (от исключительно саноцентристкого подхода) [2] и рассматривать человека и его проблемы системно [2, 21].

Однако использование понятия эмоционального благополучия в качестве самостоятельной, полноценной категории, которая бы позволила системно изучать эмоциональные затруднения человека, во многом осложняется тем, что в самой психологии исследования эмоционального благополучия/неблагополучия носят нечеткий и несистематизированный характер. Таким образом, обобщение и дополнение знаний разных подходов – как практических, так и теоретических, разработка основ универсального подхода к исследованиям эмоционального благополучия являются весьма актуальными.

В настоящее время можно выделить следующие основные проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

* выработка единого подхода в определении эмоционального благополучия, которое бы носило системный характер;
* выделение и разграничение (если возможно) критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия;
* выделение и разграничение (если возможно) основных факторов, которые определяют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости;
* возможная диагностика (прямая и/или косвенная) эмоционального благополучия;
* выработка и выбор из уже известных практических рекомендаций и методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия.

Различные исследования эмоционального благополучия начинаются, прежде всего, с его определения. В соответствии с этим целью нашего исследования стало выявление подходов к определению понятия «эмоциональное благополучие».

В настоящий момент времени существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим каждое из них.

1. Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков (О. И. Бадулина, Л. И. Божович, Т. В. Драгунова, М. В. Зиновьева, О. А. Идобаева, В. Р. Лисина, В. И. Самохвалова, Т. Я. Сафонова, Л. С. Славина и др.). В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия [2, 7]. При этом исследователи эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия. Тогда получается, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие; это противоположность эмоционального неблагополучия.

2. Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, выполняемых ими (Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель). Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной

регуляции человека (т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [1, 6, 21].

3. Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом (М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов). В русле того подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности [12, 14]. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только знак (полярность) тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Психологическое благополучие тесно связано с другими характеристиками – такими, как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни» [13]. Следовательно, и эмоциональное благополучие, находясь в неразрывном единстве с психологическим благополучием, связано с ними.

4. В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как синонимичное понятию эмоционального здоровья, которое стало разрабатываться относительно недавно. Л. В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «…единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания…» [22].

Таковы на сегодняшний день основные подходы, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия. В целом, на основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Еще одним важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение (если возможно) критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

Надо отметить, что исследований, которые бы содержательно описывали эмоциональное благополучие, значительно меньше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия.

Так, наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

* доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
* присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
* подавленность;
* отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
* психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
* преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [2, 6, 7].

В свою очередь исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики:

* преобладающий положительный эмоциональный фон;
* доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
* субъективное переживание счастья;
* направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д. [1, 2].

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще два, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой [1, 21, 23]:

* осознание человеком переживаемых им эмоций,
* возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака).

Выделение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия) дает возможность исследовать возможные взаимосвязи эмоционального благополучия и других психологических явлений и характеристик, что в еще большей степени позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия.

* 1. **Особенности эмоционального развития подростков**

О переходном возрасте обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в лёгкой возбудимости, страстности, частой смене настроения и т. п. Но что же подразумевается под эмоциями? Этой проблемой занимается Г. М. Бреслав [4], Е. И, Изотова [9], Е. П. Ильин [10] и другие.

Р. С. Немов даёт следующее определение: эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоциональных состояний относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями [17].

В жизни личности большое значение имеют эмоциональные состояния. На определённый период времени они окрашивают всю психическую деятельность человека и обнаруживаются в различных настроениях, аффективных состояниях. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на неё. Хорошее настроение, например, активизирует познавательную и волевую деятельность человека [9].

Эмоциональное состояние может зависеть от выполняемой деятельности, совершаемого поступка, от самочувствия, прослушанной песни, прочитанного произведения и т. д. [4].

Все эмоциональные состояния, как бы субъективны они не были, детерминированы, причинно обусловлены, хотя человек не всегда ясно осознаёт причину своего состояния.

Г. М. Бреслов [4] даёт определение каждому эмоциональному состоянию.

Настроение, в его понимании, это более или менее длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека. Настроение всегда имеет причину. Ею могут быть окружающая природа, события, люди, выполняемая деятельность, состояние здоровья. Настроение накладывает отпечаток на поведение, окрашивает деятельность человека, стимулирует или подавляет активность личности. Если человек находится в хорошем, бодром настроении, то даже значительные трудности воспринимаются им как преодолимые, выполняемая работа кажется интересной, люди – отзывчивыми и приятными. Если же настроение подавленное, то та же работа кажется скучной и неинтересной, те же люди – раздражающими и плохо воспитанными, любая трудность – непреодолимой [по 4].

Под аффектом понимается кратковременная, бурно протекающая, чрезвычайно интересная эмоциональная реакция. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления, он захватывает человека целиком. Нередко в состоянии аффекта изменяются обычные установки личности. Многое из происходящего воспринимается необычно, в совершенно ином освещении, происходит ломка привычного поведения. Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознаёт, что он делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощён своим состоянием, что плохо оценивает характер и значение содеянного [по 4].

Следующее эмоциональное состояние это страсть. Страстью называется сильное, стойкое, длительное чувство, порождающее неослабную энергию, направленную на достижение единой цели и предмета страсти. Предметом страсти могут быт самые различные области знания и деятельности человека. Объектом страсти может быть и человек другого пола, определённые вещи, вызывающие неопределимое стремление к обладанию ими. Страсти всегда побуждают людей к активной деятельности , через которую страсть удовлетворяется и на основе которой она развивается [по 4].

Ещё одно эмоциональное состояние – это стресс. Оно вызывается неожиданной напряжённой обстановкой. Стрессовыми состояниями будут действия в условиях риска, необходимость самостоятельно принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведение в условиях неожиданно меняющейся обстановки. В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменит собой осознанные действия [по 4].

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям он лучше понимает других, может, не пользуясь речью, судить о состояниях других людей и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин [10], возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека – мимика, жесты, пантомимика – выполняют функцию обещания, т. е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношения к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия – оказания определённого влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально выразительных движений [10].

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнаёт о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки её хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя её [3].

Что же касается развития эмоций у подростков, то можно считать доказанным, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Физиологи объясняют подростковую психическую неуравновешенность и характерные для неё резкие смены настроения, переходы от экзальтации к депрессии и от депрессии к экзальтации, настроением в пубертатном возрасте общего возбуждения и ослабления всех видов условного торможения [25].

Физиологические истоки эмоциональной напряжённости нагляднее видны у женщин. У них депрессия, раздражительность, тревожность и пониженное самоуважение тесно связаны с определённым периодом менструального цикла (так называемое предменструальное напряжение), за которым следует эмоциональный подъём. Трудности, непосредственно предшествующие началу менструаций у девочек-подростков отражают в этом случае биологическую закономерность [11].

У мальчиков такой жёсткой психофизиологической зависимости пока не обнаружено, хотя пубертатный возраст и для них труден. Русский психолог П. М. Якобсон [25] нашёл, что пик негативистских реакций как ко взрослым, так и к сверстникам приходится на на 12,5-13,5 лет. Практически все психологи считают наиболее трудным возрастом эмоционального развития 12-14 лет.

Но эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигами эмоционального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причём индивидуально-типологические различия сплошь и рядом превалируют над возрастными. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» нередко приводят к тому, что эмоциональная напряжённость, типичная для подростка, захватывает и годы юности [26].

А.С. Никифоров [18] пишет, что эмоциональные трудности и болезненное протекание переходного возраста – побочные и не всеобщие свойства отрочества. Существует общая закономерность, действующая в фило- и онтогенезе, согласно которой вместе с уровнем организации и саморегулирования организма повышается эмоциональная чувствительность, но одновременно возрастают и возможности психологической защиты. Круг факторов, способных вызвать у человека эмоциональное возбуждение, с возрастом не суживается, а расширяется. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением. Если бы взрослый человек реагировал на все раздражители с непосредственностью ребёнка, он бы неминуемо погиб от перевозбуждения и эмоциональной неустойчивости – ведь круг значимых для него отношений гораздо шире детского. Однако взрослого спасает развитие эффективных механизмов внутреннего торможения и самоконтроля, а также способность избирательно реагировать на внешние воздействия.

Отечественные психологи, изучавшие с помощью проективного теста возрастную динамику тревожности, определили, что дошкольники обнаруживают наибольшую тревожность в общении с воспитателем детского сада, наименьшую – с родителями. Младшие школьники наибольшую тревожность обнаружили в общении с посторонними взрослыми людьми, наименьшую – со сверстниками. Подростки наиболее тревожны в отношениях с одноклассниками и родителями и наименее – с посторонними взрослыми и учителями. У старших школьников обнаружили самый высокий по сравнению с другими возрастами уровень тревожности во всех сферах общения, но особенно резко вырастает у них тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой-то мере зависят [19].

А.Н. Лук считает, что наряду с общим повышением уровня эмоциональной избирательности, то есть на какие стимулы реагирует субъект, в подростковом возрасте продолжается дифференциация по силе эмоциональной реакции. Уровень эмоциональной реактивности, способности личности переживать чувства, обусловлены отчасти её конституциональными свойствами, а отчасти условиями воспитания. Следует подчеркнуть, что низкий уровень эмоциональной реактивности – фактор психологически неблагоприятный [15].

Подростковый синдром дисморфомании – озабоченности своим телом и внешностью – в юности обычно проходит. Резкое увеличение в переходном возрасте количества личностных расстройств обусловлено главным образом тем, что у детей таких расстройств не бывает вовсе из-за неразвитости их самосознания. Болезненные симптомы и тревоги, появляющиеся в отрочестве часто не столько реакция на специфические трудности самого возраста, сколько проявление отсроченного эффекта более ранних психических травм [8].

По данным экспериментальных исследований, в которых проводилось обследование одних и тех же детей в VII и вторично в IX классе, юноши по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, меньшую эмоциональную устойчивость. Эти данные интересны также тем, что в подростковом и младшем юношеском возрасте обнаруживаются одинаковые симптомокомплексы, такие же, как у взрослых. Иначе говоря, все основные структуры темперамента и его зависимости от свойств нервной системы складываются уже к подростковому возрасту. Юность же, не меняя типа темперамента, усиливает интегральные связи его элементов, облегчая тем самым управление собственными реакциями [20].

К. Е. Изард [8] пишет, что подростковый возраст характеризуется большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее в качестве общих особенностей этого возраста отмечается изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. К ним относятся подростковая сензитивность – чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и, наряду с этим, излишняя самоуверенность и чрезмерная критичность в отношении окружающих.

Так называемые немотивированные поступки, частые в отроческом возрасте, вовсе не беспричинны. Просто их мотивы вследствие тех или иных обстоятельств не осознаются подростком и не поддаются логическому анализу. Чтобы понять их, следует чётко разграничивать напряжённость; а нередко – и внутреннюю конфликтность психики подростка и социальную конфликтность поведения. Многие внутренние и внешние конфликты, традиционно относимые на счёт юношеской гиперсексуальности, обусловлены прежде всего тем, что сексуальное влечение и поведение подростков не находят признания и символизации в культуре и потому кажутся опасными и разрушительными [16].

В подростковом возрасте у многих детей отмечается повышенная невротичность. Это возраст специфических психологических контрастов, которые характеризуют как внутренний мир человека, так и сферу его межличностных отношений [24].

И. С. Кон [11] отмечает, что наряду с развитием товарищеских отношений, подростковый возраст характеризуется напряжённым поиском дружбы как высокоиндивидуализированной, прочной и глубокой эмоциональной привязанности.

Потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком, по-видимому, врождённая и проявляется уже в первые недели и месяцы жизни ребёнка. Однако содержание этой потребности и способы её удовлетворения, включая степень избирательности контактов, их устойчивости и психологической глубины, меняются с возрастом, по мере развития личности и её коммуникативных способностей [9].

Подростковая коммуникативность часто бывает эгоцентрической; потребность в самовыражении выше интереса к собеседнику. Подлинная интимность, т. е. совмещение жизненных целей и перспектив двух или нескольких личностей при сохранении индивидуальности и особенности каждой из них, предполагает наличие относительно стабильного «я». Если его нет, подросток мечется между желанием слиться с другим и страхом потерять себя в этом слиянии. Иногда придумать другого легче, чем понять его. Отсюда напряжённость в отношениях с друзьями и любимыми [9].

В отрочестве больше, чем в других возрастах, встречаются акцентуированные типы характера, наблюдаются быстрые, непредсказуемые и частые переходы от одного настроения к другому: от радости к унынию, от веселья к грусти, от эйфории к подавленности. Мальчики и девочки подросткового возраста подвержены эмоциям, обидчивы, импульсивны, склонны к категоричным суждениям, к недостаточно продуманным поступкам [24].

Таким образом, в подростковом возрасте наблюдается эмоциональная неуравновешенность, в результате которой подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам.

Эмоции подростков чаще всего проявляются в общении. Личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций и переживаний.

**2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Эксперимент проводился в городе Рузаевка на базе Муниципального образовательного учреждения «Рузаевский лицей №4». В данной главе рассмотрим эмоциональное здоровье подростков в возрастном аспекте. В данном исследовании приняло 90 человек: из них 30 человек подростки 11-12 лет, 30 подростков 13-14 лет и 30 подростков в возрасте 15-16 лет.

Для проведения сравнительного анализа показателей эмоционального здоровья, нами было установлено процентное соотношение учащихся в соответствии с уровнями: высоким, средним, низким, по каждому показателю, в каждой возрастной группе.

Сравним полученные данные по опроснику «САН», которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели эмоционального состояния 6-х, 8-х и 10-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы  Уровни | | Количество(%) испытуемых с различным уровнем «САН» | | |
| 6 класс | 8 класс | 10 класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Самочувствие | Завышенный | 15(50%) | 15(50%) | 15(50%) |
| Средний | 8(26,7%) | 4(13,3%) | 6(20%) |
| Низкий | 7(23,3%) | 11(36,7%) | 9(30%) |
| Активность | Завышенный | 10(33,3%) | 10(33,3%) | 5(16,7%) |
| Средний | 12(40%) | 11(36,7%) | 8(26,7%) |
| Низкий | 8(26,7%) | 9(30%) | 17(56,7%) |
| Настроение | Завышенный | 23(76,7%) | 19(63,3%) | 17(56,7%) |
| Средний | 6(20%) | 9(30%) | 6(20%) |
| Низкий | 1(3,3%) | 2(6,8%) | 7(23,3%) |

Проанализируем данные по шкале «самочувствие».

Низкий уровень самочувствия характерен для 11(36,7%) испытуемых 8 класса, принявших участие в эксперименте. Данная группа подростков описывает своё самочувствие как плохое – обессиленное, разбитое, напряжённое, больное, усталое, изнурённое, утомляемое, вялое. Среди испытуемых 10 класса низкий показатель приходится на 9(30%) человек, а у 6-тиклассников низкий уровень по шкале «самочувствие» характерен 7(23,3%) подросткам.

Завышенные показатели по данной шкале у всех групп подростков составляют по 15 (50%) человек в каждой выборке. Данная группа подростков, с завышенными показателями, оценила своё самочувствие как хорошее; они чувствуют себя сильными, работоспособными, полными сил, здоровыми, отдохнувшими и т.д.

Средние показатели характерны для 8(26,7%) подростков 6-х классов, для 4(13,3%) человек в 8 классе, а в 10 классе – для 6(20%) подростков.

Рассмотрим данные по шкале «активность», где низкий уровень активности характерен для подростков 10 класса – это 17(56,7%) человек из 30 опрошенных. Для них характерны такие характеристики как: пассивность, малоподвижность, медлительность, бездеятельность, равнодушие, желание отдохнуть и т. д. Количество испытуемых со средним уровнем активности в 6-ых и 8-ых классах примерно равно – это 12(40%) человек в 6 классе, 11 (36,7%) человек в 8 классе. Завышенные показатели в 6-ом и 8-ом классе имеют по 10 (33,3%) человек, а в 10-ом – 5(16,7%) подростков.

Анализируя шкалу «настроение», можно сказать, что во всех группах подростков преобладает завышенный уровень настроения, где самый высокий процент опрошенных приходится на 6 класс – это 23(76,7%) подростка, в 8-ом классе – 19(63,3%), а в 10-ом – 17(56,7%) подростков. Данные подростки характеризуют своё настроение как – хорошее: счастливое, жизнерадостное, оптимистичное, весёлое, радостное. Тогда как для 7(23,3%) подростков 10 класса характерен низкий уровень настроения.

Таким образом, анализ эмоционального состояния подростков показал, что более благоприятные показатели по всем аспектам эмоционального здоровья учащихся имеют в 6 классе, здесь по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение» в сравнении с данными других классов (8-ых, 10-ых) преобладает завышенные показатели. От 6-го к 8-му и далее к 10-му классу увеличивается количество испытуемых с низким уровнем активности и настроения.

По результатам применения методики «Факторный личностный опросник Р. Кеттела» получены данные об эмоциональной устойчивости подростков. Результаты отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по методике «Факторный личностный опросник Р. Кеттела»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоциональность | Количество | В % |
| устойчивая | 5 | 12,5% |
| неустойчивая | 35 | 87,5% |

По таблице 2 можно увидеть, что большинству учащихся (87,5%) свойственна неустойчивая эмоциональность. И только 5 испытуемых(12,5%) имеют устойчивую эмоциональность.

Можно сделать вывод, что все подростки принявшие участие в исследовании имеют достаточно хороший уровень эмоционального здоровья. Однако, при достаточно высоком уровне эмоционального здоровья выделяется группа подростков с пониженным фоном самочувствия, активности, настроения. Проведённый сравнительный анализ особенностей эмоционального здоровья на разных этапах подросткового возраста, показал, что эмоциональное здоровье детерминировано возрастными и индивидуально-личностными особенностями. Так, от младшего к старшему подростковому возрасту снижается общая активность и фон настроения подростков.

**Заключение**

Настоящая курсовая работа была посвящена изучению психологических условий эмоционального благополучия подростков. Данная проблема является актуальной для современной теории и практики.

Проведённый намитеоретический анализ по проблемеэмоционального благополучия подростков, показал, что эмоциональное благополучие представляет собой одну из составляющих психологического здоровья, включающее единство функционирования ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного уровней. Такое целостное единство позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания. Эмоции играют существенную роль в формировании личности любого человека, в том числе и подростка. Эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания. Поэтому особую актуальность приобретает проблема физиологического и социального самочувствия подростков. Помимо физиологических особенностей подросткового возраста, на эмоциональную сферу личности подростка влияют также и внешние факторы среды: учёба, сверстники, родители, педагоги, культура и т.д. Исходя из этого, не менее значимым фактором эмоциональной сферы подростка следует считать и его (подростка) социальную активность в обществе. Потребность в социальной активности – одна из острейших проблем подросткового возраста. Личностная позиция подростка во многом определяется его настроением. Что и определяет значимость в изучении эмоционального благополучия подростков.

**Список использованных источников**

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. / Л.М. Аболин; – Казань: Изд-во Казанского ун-та, - 1987. - с. 262
2. Бадулина, О. И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников. Дисс. кандидата пед. наук. – М, 1998. – 125 с.
3. Беличева, С. А. Сложный мир подростка / С. А. Беличева. – Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 1984. — 129 с.
4. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл;издат. Центр «Академия», 2004. – 544 с.
5. Ветрова, В. В. Уроки психологического здоровья/ В. В. Ветрова. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
6. Воробьева, О. А. Психолого – педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа. Дисс. канд. психологич. наук. – Коломна, 2000. – 180 с.
7. Идобаева, О. А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс… канд. психологич. наук. – М, 1998. – 143 с.
8. Изард, К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард. – М.: Просвещение, 2000. – 464 с.
9. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка / Е. И. Изотова. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
10. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Владос, 2002. – 749 с.
11. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. – М.:Просвещение, 1980. – 191 с.
12. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
13. Куликов, Л. В. Дмитриева, М. С., Долина, М. Ю., Иванов, О. В., Розанова, М. А., Тимошенко, Т. Г. Факторы психологического благополучия личности//Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1.– СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.
14. Куликов, Л. В. Психология настроения. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
15. Лук, А. Н. Эмоции и чувства / А. Н. Лук. – М.: Знание, 1972. – 19 с.
16. Макаренко, Ю. А. Системная организация эмоционального поведения / Ю. А. Макаренко. – М.: Просвещение, 1980. – 156 с.
17. Немов, Р. С. Психология. Т.2 / Р. С. Немов. – М.: Владос, 1998. – 606 с.
18. Никифоров, А. С. Эмоции в нашей жизни / А. С. Никифоров. М.: Современная Россия, 1974. – 132 с.
19. Рейковская, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейкрвская. – М.: Прогресс, 1979. – 369 с.
20. Русакова, М. Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека / М. Н. Русакова. – М.: Наука, 1979. – 169 с.
21. Сары-Гузель, В. Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. Диссертация ... кандидата психологических наук. – Нижний Новгород, 2002.
22. Тарабакина, Л. В.Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. дисс… на соискание учёной степени доктора психологических наук наук / Л. В. Тарабакина. - Нижний Новгород, 2000. – 324 с.
23. Холмогорова, А.Б.Гаранян *Н.Г*. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман –М.: ЧеРо, 2002. – 752 с. – С. 548–557.
24. Шингаров, Г. К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности / Г. К. Шингаров. – М.: Наука, 1971. – 347 с.
25. Якобсон, П. М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1966. 169 с.
26. Яновская, М. Г. Воздействие на эмоционально-ценностную сферу подростка / М. Г. Яновская // Современная педагогика. 1986. - №2. – С. 62-65.

**Приложение 1**

Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

**Приложение 2**

Факторный личностный опросник Р. Кеттела

Инструкция: Перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «неправильных». Старайтесь отвечать искренне и точно. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. В соответствующей клеточке на бланке ответов поставьте крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя — «в», правая — «с»). Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская ни одного».

Опросник

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:

а. да

в. иногда

с. нет

3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я  
должен был бы назвать преступника:

а. бандитом

в. святым

с. тучей

4. Когда я ложусь спать, я:

а. засыпаю быстро

в. нечто среднее

с. засыпаю с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я  
предпочел бы:

а. пропустить вперед большинство машин

в. не знаю

с. обогнать все идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:

а. да

в. иногда

с. нет

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:

а. верно

в. трудно сказать

с. неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть:

а. да

в. иногда

с. нет

9. Я бы скорее занимался:

а. фехтованием и танцами

в. затрудняюсь сказать, чем

с. борьбой и баскетболом

10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом:

а. да

в. иногда

с. нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:

а. всегда

в. иногда

с. редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы выполнения какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:

а. верно

в. иногда

с. нет

16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбудимый, чем большинство людей:

а. верно

в. затрудняюсь ответить

с. неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:

а. да

в. не знаю

с. нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а. моим хорошим друзьям

в. не знаю

с. в своем дневнике

20. Я думаю, что слою, противоположное по смыслу слову «неточный» — это:

а. небрежный

в. тщательный

с. приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

22. Меня раздражают люди, которые:

а. своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

в. затрудняюсь ответить

с. создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

24. Я думаю, что:

а. не все надо делать одинаково тщательно

в. затрудняюсь сказать

с. любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:

а. да

в. возможно

с. нет

26. Мои друзья чаще:

а. советуются со мной

в. делают то и другое поровну

с. дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его:

а. да

в. иногда

с. нет

28. Мне нравится друг:

а. интересы, которые имеют деловой и практический характер

в. не знаю

с. который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:

а. верно

в. затрудняюсь ответить

с. неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:

а. да

в. не знаю

с. нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:

а. играть в шахматы

в. трудно сказать

с. играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди:

а. да

в. не знаю

с. нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо:

а. да

в. иногда

с. нет

35. Мне бывает трудно признать, что я неправ:

а. да

в. иногда

с. нет

36. На предприятии мне было бы интереснее:

а. работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

в. трудно сказать

с. беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

37. Какое слово не связано с двумя другими?

а. кошка

в. близко

с. Солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а. раздражает меня

в. нечто среднее

с. не беспокоит меня совершенно.

39. Если бы у меня было много денег, то я:

а. позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависти

в. не знаю

с. жил бы, не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

а. тяжелая работа

в. не знаю

с. быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали:

а. да

в. иногда

с. нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а. спокойным и любил оставаться один

в. не знаю

с. живым и подвижным

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:

а. да

в. не знаю

с. нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:

а. верно

в. затрудняюсь ответить

с. неверно

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

*48.* В музыке я наслаждаюсь:

а. маршами в исполнении военных оркестров

в. не знаю

с. скрипичными соло

49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:

а. в деревне с одним или двумя друзьями

в. затрудняюсь сказать

с. возглавляя группу в туристском лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а. никогда не лишние

в. трудно сказать

с. не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

52. Когда мне все удается, а нахожу эти дела легкими:

а. всегда

в. иногда

с. редко

53. Я предпочел бы скорее работать:

а. в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в. затрудняюсь ответить

с. архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект

54. Дом так относится к комнате, как дерево:

а. к лесу

в. к растению

с. к листу

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а. редко

в. иногда

с. часто

56. В большинстве дел я:

а. предпочитаю рискнуть

в. не знаю

с. предпочитаю действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:

а. скорее это так

в. не знаю

с. думаю, что нет

58. Мне больше нравится человек:

а. большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен

в. трудно сказать

с. со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

а. быстрее, чем многие люди

в. не знаю

с. медленнее, чем большинство людей

60. На меня большее впечатление производят:

а. мастерство и изящество

в. трудно сказать

с. сила и мощь

61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству:

а. да

в. нечто среднее

с. нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:

а. да

в. не знаю

с. нет

63. Я предпочитаю:

а. решать вопросы, касающиеся лично меня, сам

в. затрудняюсь ответить

с. советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость

а. верно

в. не знаю

с. неверно

65. В школьные годы я больше всего получил знаний:

а. на уроках

в. трудно сказать

с. читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности

а. верно

в. иногда

с. неверно

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а. заняться другим вопросом

в. затрудняюсь ответить

с. еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. — казалось бы, без определенной причины:

а. да

в. иногда

с. нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:

а. да

в. иногда

с. нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5 — будет:

а. 10

в. 5

с. 7

72.Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а. да

в. не знаю

с. нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от сделанного заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство:

а. да

в. иногда

с. нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

а. верно

в. трудно сказать

с. неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а. принимать участие в интересной беседе

в. затрудняюсь ответить

с. смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать:

а. да

в. иногда

с. нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы предпочел встретиться с

а. Колумбом

в. не знаю

с. Пушкиным

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела

а. да

в. иногда

с. нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а. оформлять витрины

в. не знаю

с. быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, я продолжаю поступать так, как считаю нужным:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а. сразу же думаю: «У него плохое настроение»

в. не знаю

с. беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а. которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

в. не знаю

с. которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:

а. да

в. иногда

с. нет

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

а. верно

в. иногда

с. неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство  
людей:

а. верно

в. не знаю

с. неверно

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной:

а. верно

в. иногда

с. неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать:

а. часто

в. иногда

с. никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а. отстают

в. идут правильно

с. спешат

89. Мне бывает скучно:

а. часто

в. иногда

с. редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным  
способом:

а. верно

в. иногда

с. неверно

91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомительны:

а. да

в. иногда

с. нет

92. Дома в свободное время я:

а. болтаю и отдыхаю.

в. затрудняюсь ответить

с. занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно завязываю дружеские отношения с новыми людьми:

а. да

в. иногда

с. нет

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно вы  
разить прозой:

а. да

в. иногда

с. нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

а. да, в большинстве случаев

в. иногда

с. нет, редко

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не  
оставляют в моей душе никаких следов:

а. да

в. иногда

с. нет

97. Я думаю, что было бы интереснее быть:

а. натуралистом и работать с растениями

в. не знаю

с. страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т. д.:

а. да

в. иногда

с. нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир:

а. да

в. трудно сказать

с. нет

100. Я предпочитаю игры:

а. где надо играть в команде или иметь партнера

в. не знаю

с. где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны:

а. да

в. иногда

с. нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх:

а. да

в. иногда

с. нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся:

а. да

в. иногда

с. нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

а. думать

в. видеть

с. слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а. двоюродным братом

в. племянником

с. дядей