

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ ЧУВСТВА ЮМОРА И СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Выпускная квалификационная работа**

обучающегося по направлению подготовки

37.03.01 Психология

очной формы обучения,

группы 02061301

Калист Ирины Андреевны

Научный руководитель:

кандидат психологических наук

доцент Шутенко Е.Н

**БЕЛГОРОД 2017**

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы изучения связи стиля саморегуляции поведения и чувства юмора в подростковом возрасте.....	7
1.1. Стилиевые особенности саморегуляции поведения в подростковом возрасте.....	7
1.2. Психологическая характеристика чувства юмора подростков.....	17
1.3. Стилиевые особенности саморегуляции поведения как условие выбора вида юмора в подростковом возрасте.....	21
Глава 2 Исследование связи чувства юмора и стиля саморегуляции поведения в подростковом возрасте.....	30
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	33
2.3. Развивающая программа обучения способам эффективной волевой саморегуляции для школьников подросткового возраста.....	49
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	56
Приложения.....	63

## Введение

**Актуальность темы исследования:** подростковый возраст наиболее сензитивен к развитию сознательной саморегуляции, эмоциональной устойчивости, и самоконтроля. Поэтому научный поиск путей и условий развития эмоциональной устойчивости, саморегуляции подростков именно в этот период представляется наиболее целесообразным. Мы делаем такой вывод потому, что саморегуляция поведения личности характеризуется как процесс овладения нравственно-духовными качествами, способностью принимать собственные решения, самостоятельно выбирать общественно значимые ценности, достигать целей, которые поставлены в соответствии собственным возможностям, овладевать средствами достижения поставленных целей. Саморегуляция личности в значительной степени зависит от воздействий внешней среды, от общепринятых норм, ценностей и идеалов общества, в котором непосредственно находится индивид.

Регуляция поведения подростка может быть осуществлена различными способами и с помощью различных приемов и механизмов.

Так же следует учесть, что чувство юмора, играет важную роль для подростка в построении отношений со сверстниками, помогает снимать напряженность в ходе их взаимодействия и положительно влиять на партнёров по общению. Обеспечивает дополнительный ресурс адаптации в изменяющейся социальной среде. С помощью юмора происходит саморазвитие и самораскрытие личности подростка, так же юмор несет воспитательную функцию. С помощью чувства юмора маскируются потребности и интересы, без непосредственного контроля сознания.

Проблема саморегуляции широко изучается в психологии. Исследованием данной проблемы занимались такие психологи П.Ф. Ломов, О.А. Конопкин, В.И. Морсанова, О.В. Дашкевич, Г.С. Никифоров,

А.Г. Асмолов, Ю. Куль, П. Кароли, Ж.М. Дьефендорф, К.А. Альбуханова-Славская, и другие зарубежные и отечественные ученые.

Изучением чувства юмора подростков занимались А.В. Кременецкая, Н.В. Иванова, С.Т. Посохова, Ю.И. Ульянова, И.С. Домбровская.

Практически отсутствует психологическая информация о системном изучении особенностей чувства юмора подростков с разным уровнем саморегуляции поведения. Изучение взаимосвязи между стилям саморегуляции поведения и особенностями чувства юмора подростков позволит сформировать эффективные коррекционно-развивающие программы, направленные на улучшение и развитие саморегуляции поведения..

**Проблема исследования:** как связаны стиль саморегуляции поведения подростка с различными видами чувства юмора?

**Цель исследования:** выявить, как связаны стиль саморегуляции поведения подростка с различными видами чувства юмора.

**Объект:** личность подростков.

**Предмет:** изучение связи чувства юмора и стиля саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

**Гипотеза:** между стилем саморегуляции поведения подростков и чувством юмора существует связь, а именно: деструктивные виды юмора характерны для подростков с низким уровнем развития саморегуляции поведения; поддерживающие виды юмора более характерны для подростков с высоким уровнем развития саморегуляции.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ отечественных и зарубежных работ по проблеме взаимосвязи между чувством юмора подростков и преобладающим стилем саморегуляции поведения.

2. Выявить особенности взаимосвязи между стилями саморегуляции поведения и уровнем развития чувства юмора у школьников в подростковом возрасте.

3. Разработать программу развития волевой саморегуляции поведения подростков, позволяющую произвольно управлять поведением, регулировать эмоциональные состояния, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

**Теоретическая основа исследования:** работы, интегрирующие два подхода к изучению чувства юмора: с одной стороны, нахождение, описание или разработка адекватных методов диагностической, коррекционно-развивающей работы, обеспечивающая воспитание и развитие чувства юмора у субъекта, с другой стороны, получение научных знаний о природе чувства юмора (Р. Мартин, П. МакГи, Дж. Чапмен, Б. Дземидок, Л.В. Карасев, М. Минский, Р. Томас, С. Стревей).

В возрастной и педагогической психологии ряд ученых концентрировали свое исследовательское внимание вокруг различных видов саморегуляции: сенсорной (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова), волевой (В.А. Иванников, В.К. Калинин), моральной (Н.М. Апетик, Л.И. Божович), интеллектуальной (Н.И. Повьякель, А.В. Калитин) личностной (К.А. Абульханова-Славская, Ю.А. Миславский)..

В исследовании нами были использованы следующие **методы:** организационный метод, эмпирический метод, метод обработки данных (математическая статистика), интерпретационный метод.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента корреляции  $r$  – Пирсона, позволяющий выявить связи между стилями саморегуляции поведения и видами юмора (на основе пакета статистических программ SPSS).

В качестве конкретных диагностических **методик** использовались:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (ССП–98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.

2. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

3. Опросник стилей юмора Мартина HSQ (адаптация Е.М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко, С.Н. Ениколопова).

4. Опросник «Уровень и тип чувства юмора» И.С. Домбровская.

**База исследования:** МОУ «Веселолопанская СОШ» с. Веселая Лопань, Белгородского района.

В исследовании приняли участие учащиеся среднего звена школы в количестве 60 человек (30 мальчиков и 30 девочек), в возрасте 13-14 лет.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, 61 источника используемой литературы, развивающей программы, приложений, трех таблиц, тринадцати рисунков. Объем работы - 63 страницы.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения связи стиля саморегуляции поведения и чувства юмора в подростковом возрасте**

### **1.1. Стилиевые особенности саморегуляции поведения в подростковом возрасте**

По мнению В.И. Моросановой, «саморегуляция – это функциональное средство субъекта, которое позволяет ему мобилизовать все свои личностные и когнитивные возможности, являющиеся психическими ресурсами для реализации собственной активности» [38, с 118].

Успешность жизни человека зависит от эффективности саморегуляции, которая позволяет ему изменять своё поведение, преодолевать внешние и внутренние импульсы, выстраивать свое поведение в соответствии с собственными ожиданиями, ожиданиями других людей, нормами общества и собственным выбором.

А.А. Сычев отмечает, что «саморегулирование сложных психических актов, входящих в состав деятельности и поведение является завершающим звеном целостного процесса самосознания. Достаточно высокий уровень развития саморегуляции будет иметь личность, которая адекватно и дифференцированно может воспринимать все свои поведенческие реакции, поступки, вербальные проявления и т.д.» [55, с. 57].

Высоким уровнем саморегуляции поведения обладает зрелая личность, поскольку это «результат длительного процесса развития», который проходит ряд стадий своего становления. Согласно А.А. Сычеву, начальные формы саморегулирования закладываются в процессе формирования у ребенка «схемы тела», когда, посредством установления взаимосвязи между зрительной и мышечно-суставной систем, малыш, на предъявленный ему предмет, вначале проявляет напряженное внимание, а

затем узнавание, что подкрепляется положительной эмоциональной реакцией [55]. В этом и заключается первое проявление волевого усилия, которое является важным компонентом процесса саморегуляции. В школьные годы, процесс саморегуляции во многом связан с самооценкой личности, но участие самооценки в этом процессе не одинаково. Так одни дети, которые ориентированы на оценку своего поведения, очень зависят от мнения окружающих, озабочены своими успехами в учебной деятельности и во взаимодействии со сверстниками, исполнительны, малоинициативны.

И.И. Чеснокова выделяет две основные формы саморегулирования поведения: во-первых, саморегуляция, будь то действие, или вербальное проявление, которое содержит в себе более или менее четкое осознание собственной оценки достигнутого эффекта поведения, во-вторых, саморегуляция, связанная с планированием личности целенаправленных изменений самой себя, в основе которой лежит процесс самовоспитания личности [59].

Т.В. Кириченко определяет уровни изучаемого процесса, которые заключается, во-первых, в управлении личностью течением всего поведенческого акта (от начала до конца), а, во-вторых, в самоконтроле, который подразумевает прослеживание личностью всех звеньев регуляции поведения [29].

Существует два уровня самореализации, низшим уровнем которого является биологическая саморегуляция, обеспечивающая успешное взаимодействие индивида с окружающей средой, а высший – личностный уровень саморегуляции поведения, основанный на выявлении механизмов развития психики на разных возрастных этапах, что позволяет личности воздействовать на психические процессы и состояния для их оптимизации.

Осознанная саморегуляция, по В.И. Моросановой, представляет собой «системно-организованную внутреннюю психическую активность по инициации, построению, поддержанию и управлению различными



видами и формами произвольной активности человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей» [40, с. 9].

В.И. Моросанова считает, что «чем ниже уровень саморегуляции, тем больше влияние на поведение личности оказывает ситуативное воздействие и особенности темперамента, в то время как развитие осознанной саморегуляции способствует развитию самосознания и увеличению регулирующей роли человека в собственном поведении» [38, с. 120].

О.А. Конопкин определяет психическую саморегуляцию как один из высших уровней регуляции живых систем, «который выражает специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии» [32, с. 46]. Он выделяет функциональные звенья, представленные в единстве и реализующие структурно полноценный процесс саморегуляции. Также О.А. Конопкин указывает, что «от степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, производительность, конечный результат любого акта произвольной активности» [32, с. 47].

Соотношение личностью внешних и внутренних условий, внешней и внутренней опоры, и контроля, а также способ разрешения субъектом неизбежных противоречий между данными компонентами – является важным аспектом, на который необходимо обратить внимание при изучении саморегуляции. Так К.А. Альбуханова-Славская приводит пример: «положившись на помощь окружающих, субъект может утратить контроль над своей деятельностью, ослабить собственные усилия и т.д.» [1, с. 143]. В саморегуляции выражается личностная настойчивость человека, его уверенность в себе, способность к контролю за ситуацией и событиями, а также способность к самоконтролю [1].

Такие параметры саморегуляции, как: уверенность - неуверенность, самоконтроль, сохранение сложности деятельности – служат показателем связи индивида с группой, значимости её оценки для личности, отражает

качество этой связи: является она короткозамкнутой или опосредованной самой личностью. Так, например, связь, разрушающая самостоятельность, сводящая инициативу и ответственность на нет, может обнаруживается в нестабильности саморегуляции, в утрате внутреннего контроля, в сужении контура деятельности или других условиях, зависящих от колебаниях групповых оценок [1].

Разновидность осознанной регуляции, по мнению А.К. Осницкого, связана с формированием умений, которые он подразделяет на три вида: структурно-личностные умения, включающие в себя моделирование условий; программирование действий, оценку результатов; коррекцию результатов и действий; критичность поступков; личностно-стилевые особенности, в которые входят такие черты личности как инициативность, ответственность, автономность; податливость воспитанию; динамические характеристики саморегуляции, вобравшие в себя пластичность, уверенность, осмотрительность, практичность, устойчивость регуляции [13].

Так Л.И. Божович считала, что человек, достигший высокого уровня психического развития, способный вести себя независимо от воздействующих обстоятельств, руководствоваться сознательно поставленными целями, «организовывать свою мотивационную сферу, чтобы обеспечить победу сознательно поставленным целям над мотивами... непосредственно более сильными», является психологически зрелой личностью, поскольку его волевая активность позволяет личности сознательно управлять своим поведением [8, с. 203].

Л.И. Божович считала, что к подобной деятельности человека побуждает его воспитание, общее психическое и нравственное развитие, а также «формирование с самого раннего детства нравственных чувств, привычек и положительных качеств личности». Все то, что зависит не только от знания, что как должно делать, но и от стремления личности поступать соответствующим образом [8].

Л.Н. Бабинцева при исследовании механизмов саморегуляции в качестве регуляторов человеческой деятельности выделяла мотивы и цели, выбор и достижение которых выполняет регулирующую функцию поведения человека, в то время как сознательная регуляция поведения заключается в волевых процессах. Выбор цели, средств её осуществления и оценка условий деятельности являются основными характеристиками волевого поведения [5].

В том, как личность планирует и программирует достижение собственных жизненных целей, учитывает значимые условия (как внешние, так и внутренние), а также оценивает и корректирует свою активность для достижения результатов, и проявляется стиль саморегулирования и мы можем судить о степени развитости и осознанности самоорганизации. Кроме того Т.В. Шрейберт указывает на то, что «индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей регуляторики», к которым относятся основные системы саморегуляции и инструментальные свойства личности (например, самостоятельность, воля, гибкость, контроль и другие) [61, с. 68].

Так же автор указывает, что наиболее адекватно отражать непосредственный ход саморегулирования, оценивать этот процесс с точки зрения соотношения собственных требований к поведению и «идейно-нравственных норм общества», позволяет человеческая речь [61].

Л.С. Выготский понимал под саморегуляцией «поведение, опосредствуемое знаком, социально детерминируемое и произвольно регулируемое», называет высшим поведением. Так же он указывает, что «о поведении человека в общем виде можно сказать, что его особенность в первую очередь обусловлена тем, что человек активно вмешивается в свои отношения со средой и через среду изменяет поведение, подчиняя его своей власти» [цит. по: 3, с. 215].

Личная саморегуляция представляет собой особый культурный «инструмент», с помощью которого возможно овладеть своим будущим, используя творческие действия, в том числе и воображения, поскольку будущее осуществляется через создание той действительности, ради которой живет человек [25].

Г.С. Прыгин рассматривает эффективность регуляции с двух позиций: с позиции субъекта деятельности, когда эта деятельность выполнена им самим, и с позиции внешних критериев, таким как критерий производительности труда или успешности обучения. Оценка же эффективности регуляции по второй позиции зависит от «субъективных критериев успешности», которыми располагает субъект своей деятельности, а с позиции внешних критериев предполагает сравнение полученного результата с объективными (часто социально заданными) критериями успешности [52]. Следовательно, когда субъективная эффективность будет совпадать с внешней, тогда можно говорить о наибольшей эффективности регуляции («когда полученный субъектом в процессе деятельности искомый результат соответствует и субъективному критерию успешности и внешним (социально значимым) критериям») [52, с. 136].

Концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого основана на осмыслении важности знаний о возможностях регуляции человека, поскольку подобное осмысление позволяет личности вырабатывать собственные стратегии жизнедеятельности и решать насущные задачи. В его представлении опыт представлен структурированной системой знаний, умений и переживаний, оказывающих непосредственное влияние на успешность регуляции поведения и деятельности. Таковым является опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [15].

В.И. Моросанова отмечает следующие функциональные компоненты системы саморегуляции к которым относятся: планирование целей; моделирование значимых для достижения цели достижений условий; программирование действий; оценивание; коррекция результатов [42].

И.И. Чеснокова утверждала, что самооценка выступает основой всего процесса саморегулирования поведения, включает в себя структуру мотивации, определяет направленность саморегулирования, выбор средств его осуществления и, наконец, значительно влияет на интерпретацию достигнутого эффекта поведения. Самооценка непрерывно развивается, корректируется, углубляется и дифференцируется в различных видах социального взаимодействия в процессе саморегулирования поведения [59].

В своем исследовании Е.А. Черкевич указывает, что «волевая саморегуляция представляет собой намеренное изменение и придание дополнительного смысла действиям, их переосмысление и преобразование и регуляция психических процессов» [58, с. 164]

Волевая саморегуляция поведения выражается в изменении произвольных психических процессов на произвольные, а затем сознательный контроль человека своего поведения и развитие волевых качеств личности. Самым важным компонентом в воспитании воли у детей является произвольная регуляция деятельности, в которую включены ценности и мотивы. Мотивация, как составная часть волевой саморегуляции, становится осознанной, а поступки приобретают произвольный характер, это действие определяется на произвольном построении мотивов, где на первое место ставится нравственное побуждение, которое, в случае успешной деятельности дает человеку моральное удовлетворение, как указывает В.А. Иванников [23].

В подростковом возрасте, указывает А.И. Высоцкий, происходит качественное изменение структуры волевой регуляции. Подростки чаще

регулируют свое поведение, которое основано на внутренней самостимуляции [13]. Нет однозначной оценки волевой саморегуляции подростков. У них возрастает общая активность, а механизмы волевой регуляции еще плохо сформированы. Воспитательные воздействия подростками воспринимаются критично, так как они стремятся к независимости, поэтому не всегда могут проявлять волевую регуляцию. Нарушается дисциплина, наблюдается проявление упрямства, все это связано и утверждением собственного «Я».

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигая баланс в сторону возбуждения, тем самым меняя волевую сферу личности. Процесс возбуждения доминирует над процессом торможения, тем самым снижая сдержанность, самообладание [18].

А.Н. Васильева отмечает, что благодаря волевым процессам, человек регулирует собственное поведение и деятельность в сложных ситуациях. В случае, если состояние тревоги, которое направлено на торможение функции воли, проявляется часто, то оно становится волевым свойством или качеством личности. Побудительная и тормозная функции воли носят положительный и отрицательный характер. Побудительная функция направлена на преодоление внешних и внутренних трудностей. Тормозная функция же препятствует преодолению трудностей. К качествам волевой личности относятся: самообладание, сдержанность, выдержка, решительность, самостоятельность, настойчивость, упорство [12].

Самостоятельность – качество воли, проявляющееся в умении человека, демонстрировать инициативу, ставить цели и воплощать их в действительности. Человек, обладающий самостоятельностью, ведет борьбу за достижение своей цели, прилагая все возможные усилия, так как не сомневается в правильности своих действий и целей. Внушаемость является противоположным качеством самостоятельности. Это качество

характерно для слабовольных людей. Они сдаются перед трудностями, ждут помощи и поддержки извне, поэтому на них очень легко оказывать воздействие, причем, это воздействие не всегда несет положительный характер. Такие люди доверчивы, могут совершить такие поступки, о которых, впоследствии, будут сожалеть [57].

Важнейшим волевым качеством личности является решительность, которая проявляется на начальном этапе произвольного поведения, когда человек должен сделать выбор. Решительный человек может быстро выбирать цель, которая наиболее важна для него. Противоположным качеством решительности является нерешительность. При нерешительности человеку трудно принять решение и совершить произвольное действие. Ему сложно выбирать цель, так как он колеблется в правильности выбранной цели, также он боится последствий действий, которые он должен осуществить [21].

Следующее качество, которое мы рассмотрим, является настойчивость. Настойчивость является наиболее важным волевым качеством, так как человек проявляя терпеливость, преодолевает трудности, которые возникают на пути к достижению цели. Настойчивый человек «плавно» и неуклонно достигает цели, несмотря на трудности, которые возникают у него на пути. Он может стремительно идти к цели, невзирая на неудачу и сомнения. Люди, которым не обладают настойчивостью, нетерпеливы, спешат в своих действиях [32].

Следующее качество – выдержка. Выдержка – одно из волевых качеств, выполняющих тормозную функцию. Это качество позволяет выдержать большую физическую нагрузку, которая необходима для достижения цели. Выдержку можно характеризовать, как стойкость человека, которая помогает противостоять неприятным внешним воздействиям, даже в трудной ситуации. Сдержанность человека, позволяет ему действовать обдуманно. Человек четко оценивает ситуацию и свои возможности, планирует собственные действия и выбирает

подходящие пути для достижения конечного результата [15]. Самообладание – волевой качество, которое обеспечивает способность проявлять регуляцию в сложных ситуациях. Самообладание нужно проявлять во всех жизненных условиях, так как это качество помогает человеку преодолевать панику, страх и т.д. Человек, который владеет собой, может достичь поставленных целей, в силу своей уверенности. Все эти качества формируются и развиваются на протяжении всей жизни. В младшем возрасте формирование качеств, происходит под влиянием воспитания и игровой деятельности. Родители, воспитывая своих детей, ожидают от них произвольной регуляции их поведения и деятельности [13].

Таким образом, под саморегуляцией поведения, понимается единство социальных и психологических компонентов сознания и самосознания личности. Это системно-организованная внутренняя психическая активность поддержания и управлению различными видами и формами произвольной активности человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей. Высоким уровнем саморегуляции поведения обладает зрелая личность, поскольку это «результат длительного процесса развития».

При исследовании механизмов саморегуляции в качестве регуляторов человеческой деятельности выделяются мотивы и цели, выбор и достижение которых выполняет регулирующую функцию поведения человека, однако в основе сознательной регуляции лежат волевые процессы. Волевая активность позволяет человеку сознательно управлять своим поведением и характеризует его как психологически зрелую личность. Человеческая речь позволяет адекватно отражать непосредственный ход саморегулирования, оценивать этот процесс с точки зрения соотношения собственных требований к поведению и «идейно-нравственных норм общества». Эффективность регуляции происходит с двух позиций: с позиции субъекта деятельности, когда эта деятельность



выполнена им самим, и с позиции внешних критериев, таким как критерий производительности труда или успешности обучения.

Волевая регуляция в большей степени определяется теми качествами личности, которые лежат в ее основе. К ним можно отнести самообладание, самостоятельность, решительность, настойчивость. Указанные качества традиционно принято называть волевыми качествами. Именно в подростковом возрасте происходит формирование произвольной воли.

Волевая регуляция в подростковом возрасте недостаточно сформирована, объясняя это тем, что в силу возраста подростки достаточно импульсивны, критично относятся к советам взрослых, пытаются быть самостоятельными, но так как у них отсутствует жизненный опыт, нередко проблема кажется для них не решаемой. У старшеклассников же наоборот появляется стремление в будущее, причем появляется уверенность в себе, обусловленная возросшими физическими и умственными способностями.

## **1.2. Психологическая характеристика чувства юмора в подростковом возрасте**

А.А. Сергеев, Л.С. Макарова, Л.А. Одинцова под юмором подразумевают все слова и действия людей, воспринимающимся как забавные и обычно вызывающим смех у других, а также к психическим процессам, которые участвуют в генерации и восприятии такого забавного стимула, и к эмоциональной реакции, связанной с получением удовольствия от него. Являясь, по сути, социальным явлением, юмор имеет место буквально в любой ситуации общения. Понятие «чувство юмора» возникло в XIX в. и, в своем первоначальном значении, имело эстетическую коннотацию, обозначая способность воспринимать и

понимать юмор, затем чувство юмора как черта характера приобрело социально желательный смысл и стало рассматриваться как неотъемлемая составляющая эффективного лидерства [51].

М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский указывают, что чувство юмора (юмор от англ. *humour* нрав, настроение) – это способность человека подмечать в явлениях их комические стороны, эмоционально на них откликаясь [5]. Р. Корсини и А. Ауэрбах считают, что рассматривать юмор необходимо с многих точек зрения: с точки зрения физиологии, клинической и личностной психологии, психотерапии и т.д. Большинство авторов, признавая, что чувство юмора – это сложно организованное свойство личности, делают акцент на его определенной стороне [27].

А.Н. Лук называет чувство юмора способностью воспринимать юмор, но не продуцировать его; это самостоятельная психическая функция, которая хоть и связана с эмоциями и интеллектом, но при этом не может быть сведена только к ним. Будучи физиологическим выражением удовольствия, акт смеха и сам по себе приятен, вызывает эйфорию, чувство благополучия и комфорта [37].

Связь чувства юмора с интеллектом, одаренностью, креативностью подтверждается в ходе анализа исследований различных авторов, проведенного Е.М. Ивановой [25]. Опережающее когнитивное развитие у одаренных детей способствует опережению в развитии чувства юмора, что создает дополнительное преимущество в обучении. Наиболее четкие взаимосвязи прослеживаются между остроумием и креативностью, а так же между способностью понимать юмор и интеллектом. В лонгитюдном исследовании одаренных детей Д. Берген показала, опережающее развитие их чувства юмора по сравнению с данными, полученными на обычных детях [7].

М. Войнаровский указывает, что собственно юмор начинает проявляться у детей еще с младшего школьного возраста. Так, исследования проведенные в Соединенных Штатах Америки, Гонконге

показали, что у мальчиков появляется потребность вызывать смех своими шутками еще с 6 лет, а этот возраст многие ученые называют возрастом появления чувства юмора у человека [16].

Так же М. Войнаровский, определил юмор как «неожиданность, резко превращающуюся в понимание». Для получения эффекта смешного слушатель должен быть лично вовлечен в переживания, чтобы он смог ощутить сопричастность к субъектам шутки [16].

М.В. Мисуйчук указывает, что юмор представляет собой обобщенное отражение действительности, идеальную форму, выраженную на уровне смыслов, не принадлежащих самому предмету, а выражающих отношение субъекта к значению языковых высказываний, связанных текстов, образов сознания, ментальных состояний и действий [43].

Юмористические высказывания или целые тексты, как символы позволяют незнакомые вещи сделать приемлемыми на уровне сознания личности [44].

Наиболее полно и систематично, по мнению учёных, факторную структуру юмора исследовал Уиллиболд Рач. В своих работах, обобщающих исследования, проведённые на различных выборках и в различных странах, У. Рач с коллегами выявил три надёжных и устойчивых фактора, объясняющих большую часть различий в понимании юмора и проявляющихся практически во всех случаях [Цит. по 44, с. 39].

Первый фактор рассматривается им как юмор несоответствия и разрешения, в исследованиях М.В. Мисуйчук, в данном случае подразумевается наличие в юмористическом материале информации, позволяющей разрешить противоречие, на котором она построена. В случае разрешения этого противоречия возникает ощущение понимания шутки и чувство удовольствия. В эту категорию, по мнению автора, попадает основная часть шуток, используемых в дружеском межличностном взаимодействии [42].

Второй фактор обозначен как бессмысленный юмор. Юмор этой категории связан со структурой шутки. Чаще всего такого рода шутки содержат неожиданный или несоответствующий элемент, в данном случае отсутствует возможность рационального разрешения противоречия. По сути, это странный, фантастический юмор, ощущение удовольствия возникает от причудливого несоответствия как такового.

Третий фактор является традиционным для такого рода исследований и отражает сексуальный юмор. Это шутки непосредственно связанные с темой сексуальности и взаимоотношением полов.

В своем исследовании М.В Мусийчук указывает на одну из форм существования культурно-исторического опыта, представленного в речи в качестве знака, которой является вербальный юмор. Смысловое восприятие комического в значительной степени основывается на форме. Комическая форма порождает трансформацию содержания. Это можно утверждать на основании ряда положений [43].

Первым её положением является то, что юмористическая, остроумная форма самостоятельна по отношению к смысловому содержанию, поскольку структурные изменения в форме мысли приводят к иному смыслу.

Вторым выдвинутым положением считается то, что процесс восприятия комического основывается на принципах и закономерностях психического отражения как процесса не репродуктивного, а порождающего. Создание новых знаков может происходить через распространение в юмористических фразах и целых текстах посредством формы приемов остроумия.

Третье положение заключается в том, что в речи, в процессе коммуникации, комическое проявляется в форме остроумия как явлению преимущественно выделяющего смысловой, когнитивный аспект.

Таким образом, в исследованиях, сконцентрированных на проблеме юмора, на сегодняшний день предложены различные схемы понимания

принципов социогенеза, обозначены принципы регуляции, определены принципы восприятия, изучены принципы остроумия. Связь чувства юмора с интеллектом, одаренностью, креативностью подтверждается в ходе анализа исследований различных авторов. Наиболее четкие взаимосвязи прослеживаются между остроумием и креативностью, а также между способностью понимать юмор и интеллектом.

Чувство юмора в разных теориях описывается по-разному, например, как: 1) познавательная способность (способность создавать, понимать, воспроизводить и помнить шутки); 2) эстетический ответ (оценка юмора, удовольствие); 3) обычное, обыденное поведение (тенденция смеяться часто, использовать шутки и развлекать других, смеяться над шутками окружающих); 4) связанная с эмоцией черта характера (жизнерадостность); 5) отношение к чему-либо; 6) стратегия совладания или механизм защиты (тенденция к самоподдержке перед лицом стрессовой ситуации).

### **1.3. Стиливые особенности саморегуляции поведения как условие выбора вида юмора в подростковом возрасте**

В работах М.В. Мисийчук показано, что в исследованиях на уровне обыденного сознания представлены такие функции юмора, как: коммуникативная, креативная, гелозоическая (оптимизация психофизиологического состояния человека) и аксиологическая (накопления и передачи социально-исторического опыта) [45].

Юмор оказывает прямое биохимическое воздействие на общее состояние организма, способствуя оптимизации психофизиологического состояния человека. Группу оснований изменения модально-оценочной направленности, преимущественно аффективной природы, составляют такие как: возникновение эмоционального отстранения; установочная

регуляция поведения, основанная на способности юмора производить подъем эмоций, ослабление напряжения через придание юмористической формы содержанию [46].

Юмор как способ разрядки психического напряжения основывается на том, что в возбужденном состоянии люди смеются больше и считают юмористические стимулы более смешными. Юмор увеличивает энергию при решении задач, способствует более позитивной оценке задачи, генерирует большее желание к решению сложных задач [43].

А.Н. Лук указывает, что развитое чувство юмора бывает у душевно стойких людей. Но, так же, хорошо развитое чувство юмора само дает ощущение уверенности, является причиной душевной стойкости, помогает переносить падения и неудачи, смягчает удары судьбы [37].

М.В. Мисийчук и С.В. Мисийчук было установлено, что гелозоический механизм юмора – реализуется на основе изменения модально-оценочной направленности личности, опосредованной тождеством противоположностей в игровом контексте юмора, что приводит к оптимизации психофизиологического состояния [45].

В своем исследовании М.В. Мисийчук и С.В. Мисийчук, под эффективным средством оптимизации психофизиологического состояния личности понимают, получение планируемых результатов оптимизации состояния при минимальных временных затратах. Под результатом понимаются устойчивые процессуальные свойства личности, проявляющиеся в максимально возможной эффективности жизнедеятельности, достигаемые посредством юмора. Изменение модально-оценочной направленности в значительной степени может быть осмыслено как воздействие геологического механизма юмора [44].

К первой группе оснований изменения модально-оценочной направленности преимущественно когнитивного характера могут быть отнесены следующие: изменение ценностного масштаба предмета через раскрываемые юмором новые связи предмета, опосредованные тождеством

противоположностей в игровом контексте; создание значений, альтернативных имеющимся, через возникновения нового смысла, порождаемого значимыми отклонениями от нормативных структурных ожиданий; преодоление кризисов через обретение утраченного смысла происходящего и обретение неожиданных значений мира вещей и значений; предвидение последствий (возможных действий или бездействия), посредством проигрывания на лингво-юмористических моделях, принятия тех или иных решений и выборе оптимального решения в соответствии с заданными критериями управления; закрепление когнитивных механизмов мышления посредством отработки операциональной стороны продуктивных мыслительных процессов.

Ко второй группе оснований изменения модально-оценочной направленности, преимущественно аффективной природы могут быть отнесены следующие: возникновение эмоционального отстранения как установочной регуляции поведения, основанной на способности юмора производить подъем эмоций, ослабление напряжения, и приводящее к достижению катарсиса, через придание юмористической формы содержанию; удовлетворение некоторых заблокированных потребностей личности посредством актуализации адаптивно необходимых тенденций и потребностей, посредством социально приемлемых форм юмора; воздействие с целью изменения поведения на неосознаваемые области психики, посредством метафоричности и символичности, опосредующих двойственность внутреннего и внешнего содержания юмора, что является необходимым и достаточным условием достижения позитивных изменений; порождение эмоционального принятия задачи через возникновение дополнительного интереса к проблеме, на основе вне логических форм доказательства и возникновение упреждающего понимания опосредованного гедонистической (наслаждения, удовольствия) функции юмора [44].

Рассмотрим некоторые составляющие аксиологической функции юмора: оценочная составляющая (аксиологической функции юмора реализуется процесс усвоения моделей социального поведения, процесс принятия норм и ценностей, на основе интенциональной трактовки понятия смысла. Основания аксиологической функции юмора проявляются в нерасторжимости знаковости и социальности в юморе и реализуются прежде всего как оценка, выражающаяся в утверждении или отрицании универсальных ценностей, на индивидуальном и социальном уровнях.) на межличностном уровне способствует внесению нового содержания и изменения модально-оценочной направленности межличностных отношений. В то время как отличительной чертой данной функции на социальном уровне является эстетическая по форме критика отдельных сторон общественной жизни. Праксиологическая составляющая основана на опосредованном воздействии на практическую деятельность людей, определение их социальных целей и идеалов, выбор средств индивидуальных и массовых действий. Аккумулятивная составляющая (аккумулятивной составляющей аксиологической функции на юмористическом материале с его тенденцией к иносказательности и намеку, когда адресат сам извлекает скрытый смысл, получая от этого удовольствие, на основе использования в своих целях элементов культурной грамотности.), рассматриваемой функции юмора основана на латентной организации, через культуру, посредством динамической интерпретации социокультурной реальности. Этнодифференцирующая и этноинтегрирующая составляющая (основывается на облегчении социальных привязанностей и групповой сплоченности больших и малых групп и проявляется прежде всего в так называемом национальном юморе, через стереотипы общения внутри данного этноса.) основана на облегчении социальных привязанностей и групповой сплоченности [43].

И.С. Домбровская считает, что юмор, возникнув как орудие в системе регуляции, превращается в механизм регуляции и саморегуляции



человека именно за счет взаимодействия биологического и идеального. Идеальное (доминанта на идеальном уровне личности) с субдоминантой на биологическом уровне вообще в значительной степени объясняет феномен саморегуляции человека, т. е. то, как эта саморегуляция вообще возможна [17].

Когда речь идет о саморегуляции посредством юмора как активности и произвольности юмора в полном смысле этих понятий, то интерпретировать ее возможно на основе мультирегуляторной модели личности Д.А. Леонтьева, который кроме «логик» (измерений) жизнедеятельности выделяет и основные соответствующие им виды манипуляции поведением людей. Так логике удовлетворения потребностей соответствует соблазнение, логике реагирования на стимул – провокация, логике предрасположенности – стереотип, логике нормативности – наложение социальных обязательств. По мнению Д.А. Леонтьева эти «низшие» логики должны блокироваться логиками смысла и свободного выбора. [33]. Подобрать примеры регуляции посредством юмора «методами» соблазнения, провокации, стереотипности и наложения обязательств легко. Они налицо в современной российской телевизионной «смеховой культуре». Но только юмор с доминантой на идеальном уровне (ноогенно смысловом – здесь) позволяет выйти из замкнутого круга манипуляций посредством юмора, даже если эти манипуляции обращены личностью на саму себя.

В когнитивной парадигме остроумие связывается с разрешением противоречия в интеллектуальных процессах понимания шуток и карикатур. Когнитивный аспект остроумия рассматривался в трудах многих ученых. Одни из самых крупных исследователей остроумия Т. Шульц и Е. Хорайб обнаружили, что все юмористические стимулы тесно связаны с когнитивной сферой. Они показали, что картинки, достаточно интересные, но не слишком трудные для понимания, вызывают смеховую реакцию более значительную, чем простые и трудные. Этот вывод

согласуется с предложенной П. МакГи теорией, в которой связывается развитие юмора с развитием конкретного операционального мышления. При этом юмор понимается как когнитивный опыт, когнитивное озарение [43].

Модель информационных процессов при понимании юмора предлагает М. Левенталь: восприятие, интерпретация и завершающее суждение. П. МакГи предполагает, что противоречащие друг другу стимулы воспринимаются как юмористические только тогда, когда они согласуются с прошлым опытом, то есть не меняют когнитивную структуру индивида. В когнитивном направлении можно отметить три гипотетических конструкта в описании остроумия: восприятие противоречия, игровой контекст, разрешение (снятие) несоответствия, сопровождающееся улыбкой и смехом [46].

О.М. Поповой были рассмотрены индивидуальные проявления активной формы чувства комического у детей с различными типами нервной системы и особенностями физического развития – физически слабые дети смешат окружающих для того, чтобы привлечь к себе их внимание. На проявлении чувства комического сказываются еще индивидуальные особенности (интроверсия и экстраверсия): для экстравертов чувство комического выступает в его социальной функции: большое количество заимствований, используемых экстравертами, позволяет создавать определенную ситуацию общения, для интровертов чувство юмора выполняет преимущественно интеллектуальную функцию, которая заключается в реализации их творческого, интеллектуального потенциала путем установления комических несоответствий в окружающей действительности [49].

Так же О.М. Попова при рассмотрении различных подходов к пониманию чувства юмора указывает на терапевтическую функцию чувства комического, являющуюся одним из способов разрядки напряжения благодаря трансформации отрицательных чувств (например

горя и гнева) в нечто противоположное, в источник смеха, оберегающего мозг от сверхсильных, особенно в конфликтных ситуациях, эмоциональных потрясений, разряжающих атмосферу, позволяющего сторонам успокоиться и найти компромисс, не испытывая ущемленности, а иногда и сострадать другому. Роль чувства юмора в этом случае сводится к психологической защите человеческого «Я» и позволяет сохранить самообладание, достоинство и самоконтроль в экстремальных условиях [50].

Природа юмора, ярче всего проявляющаяся в аффективно-когнитивной форме приемов остроумия, с точки зрения М.В. Мисийчук, эффективно способствует повышению интеллектуальной активности посредством смены способов кодирования информации, отбора стратегий переработки информации, произвольной приостановке своих интеллектуальных действий (например, прием остроумия «доведение до абсурда», предполагающий непродолжение рассуждения в бессмысленном направлении) [40].

Формы представления или способы создания комического эффекта посредством приема «смещение стилей» или совмещение планов весьма разнообразны. Это намеренное смешение речевых стилей; контраст между темой и формой изложения; несоответствие стиля речи и обстановки, где она произносится; перенос терминологии; псевдоцитация и др., в которых наблюдается действие механизма изменения смысла в процессе восприятия. И, как следствие, вызывает более сильную эмоциональную реакцию. Другим вариантом приема смешения стилей является зевгма – от греч. «связь, объединение разнопланового», при котором происходит намеренное нарушение законов сочетаемости слов. В зевгме сочетаются формально тождественные, но семантически различные понятия, функциональное предназначение такого сочетания – создание двойственности в процессе целостного осмысления данного выражения [41].

Функциональное предназначение приема остроумия «намек» – слова или выражения, в которых не полностью высказанная мысль может быть понята только по догадке, – реализуется посредством различных способов создания комического эффекта. Таких как переименование с подтекстом (метонимия); перевод имени собственного в нарицательное (антономазия); намек на известные всем события (аллюзия); упоминание без подробного обсуждения предмета (претеоризация) [47].

В приеме остроумия «ложное противопоставление» изменение смысла в процессе восприятия достигается тем, что заключительная часть по форме будто бы противоречит началу, а на самом деле усиливает его.

Еще одним приемом остроумия можно выделить «нелепость», способом создания комического эффекта в котором, является логическая несовместимость или алогизм (несовместимость с требованиями логики; сознательное нарушение логических связей с целью создания стилистического эффекта) [19].

Таким образом, юмор является очень ценный опытом для понимания природы человека. Те способы и приемы которые использует человек, для проявления чувства юмора могут его охарактеризовать с разных сторон. Юмор может дать личные перспективы роста и развития личности. Он становится механизмом безопасности, придающим равновесие, перспективу и оптимальную психологическую дистанцию в многообразной жизни. Выделяются несколько функций чувства юмора: коммуникативная, креативная, гелозоическая и аксиологическая, которые способствуют, посредством юмора менять и регулировать состояние и поведение человека.

Юмор выступает ресурсом для противостояния трудностям, способом вызвать положительные эмоции, поддержать групповую сплоченность и моральный дух и сопротивляться обстоятельствам. Юмор снижает интенсивность отрицательных эмоций.

В современной науке существует две парадигмы юмора: когнитивная и аффективная, в основе которых лежит разное представление о природе юмора, его функций в жизнедеятельности человека. Для когнитивной парадигмы характерно то, что юмор представляет собой сопоставление двух или более несовместимых, иногда противоположных событий, ситуаций, понятий, явлений. Юмор является актом творческим и способствует приобретению нового опыта. В основе аффективной парадигмы юмора лежит представление о том, что юмор способствует снижению эмоциональной напряженности, удовлетворению каких-либо заблокированных актуальных потребностей.

Вывод по 1 главе: проблема изучения саморегуляции поведения является одной из наиболее значимых при психологических исследованиях. Важным является вопрос о структуре процессов саморегуляции поведения, так как регуляция поведения подростка накладывает неоспоримый отпечаток на все аспекты его жизнедеятельности. Чувство юмора, как одна из характеристик личности, оказывает влияние на процесс саморегуляции, по мнению многих авторов. Когда речь идет о саморегуляции посредством юмора как активности и произвольности юмора в полном смысле этих понятий, то интерпретировать ее возможно на основе мультирегуляторной модели личности Д.А. Леонтьева, который кроме «логик» (измерений) жизнедеятельности выделяет и основные соответствующие им виды манипуляции поведением людей.

## **Глава 2. Исследование связи чувства юмора и стиля саморегуляции поведения в подростковом возрасте**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование связи стиля регуляции поведения и чувства юмора у подростков проводилось на базе МОУ «Веселолопанская СОШ» с. Веселая Лопань.

**Проблема исследования:** каким образом связаны стиль регуляции поведения подростка и его чувство юмора?

**Цель исследования:** выявить, каким образом связаны стиль регуляции поведения подростка и его чувство юмора.

**Объект:** личность подростков.

**Предмет:** изучение связи чувства юмора и стиля саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

**Гипотеза:** между стилем саморегуляции поведения подростков и чувством юмора существует связь, а именно: деструктивные виды юмора характерны для подростков с низким уровнем развития саморегуляции поведения, поддерживающие виды юмора более характерны для подростков с высоким уровнем развития саморегуляции.

**Задачи исследования:**

1. Выявить стилевые особенности саморегуляции поведения подростков.

2. Установить уровень развития компонентов волевой саморегуляции в подростковом возрасте.

3. Определить преобладающие виды юмора у школьников подросткового возраста.

4. Выявить уровни и типы юмора, наиболее часто встречающиеся у подростков.

5. Разработать программу развития волевой саморегуляции поведения подростков, позволяющую произвольно управлять поведением, регулировать эмоциональные состояния, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

В исследовании нами были использованы следующие **методы**: организационный метод, эмпирический метод, метод обработки данных (математическая статистика), интерпретационный метод.

Нами были использованы следующие **методики**:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (ССП – 98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз, позволил нам диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность, т.е. оценить уровень развития волевых качеств по заданным параметрам. Показатели опросника включают в себя следующие шкалы: «планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость», «самостоятельность», «общий уровень саморегуляции», которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Опросник СПП – 98 состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» [39].

2. С помощью тест-опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана был установлен уровень развития волевой саморегуляции подростков. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

3. При помощи методики «Опросник стилей юмора Мартина HSQ» (адаптация Е. М. Ивановой, О. В. Митиной, А. С. Зайцевой, Е. А. Стефаненко, С. Н. Ениколопова) нами были установлены преобладающие виды юмора у подростков. Методика предназначена для изучения

адаптивного/дезадаптивного юмора, направленного на окружающих/на самого себя. Опросник включает в себя 32 утверждения, которые предлагается оценить по шкале от 1 до 7. Автор выделяет такие виды юмора как, аффелятивный, самоподдерживающий, агрессивный, самоуничижительный.

4. Для изучения уровней и типов чувства юмора у подростков нами была использована методика «Уровень и тип чувства юмора» (И.С. Домбровская), которая позволяет выделить такие типы юмора как: обращенность юмора на себя; обращенность юмора на других, а так же склонность к восприятию юмора; склонность к производству юмора.

Планирование, организация и проведение эмпирического исследования проводилась в три этапа:

На первом, поисково-аналитическом, осуществлялся сбор, систематизация и анализ имеющихся теоретических данных по изучаемой проблеме, построение концептуальной модели исследования, а также подбор психодиагностического инструментария, соответствующего теоретико-методологической основе нашей работы.

Второй этап состоял в мотивировании респондентов на участие в проводимом исследовании и проведении психодиагностических процедур для исследования изучаемых параметров.

На последнем этапе производились обобщение полученных эмпирических данных, их первичный количественный и качественный анализ, осуществлялась интерпретация полученных результатов и формулировка выводов.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента корреляции  $r$  – Пирсона, позволяющий выявить связи между стилями саморегуляции поведения и видами юмора (на основе пакета статистических программ SPSS).



В исследовании приняли участие 60 человек, представители 7 класса (среднего звена школы). Возраст респондентов 13-14 лет, из них 30 мальчика и 30 девочек.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

На начальном этапе нашего исследования испытуемым был предложен опросник «Уровень и тип юмора» И.С. Домбровской, для диагностики склонности к восприятию и производству юмора, а также направленности юмора на себя или других.

Таблица 2.2.1.  
Распределение подростков по уровню выраженности типов и видов юмора (в %)

	Восприятие юмора	Производство юмора	Направленность юмора на себя	Направленность юмора на других
Высокий	27	31	23	13
Средний	50	35	34	42
Низкий	23	34	44	45

В таблице 1 показаны значения в процентах по параметрам чувства юмора. По таблице видно, что такие критерии как «Восприятие юмора» (50% испытуемых (30 человек)) (т.е. возможность понимать комичность ситуации), «Производство юмора» (35% респондентов) (т.е. способность придумывать шутки, рассказывать анекдоты) и «Направленность юмора на себя» (34% респондентов) находятся в диапазоне средних значений. Можно сделать вывод, что у респондентов нормально развито чувство юмора, они способны понимать и сами создавать шутки. Значение параметра «Направленность юмора на других» (45% испытуемых) ниже средних значений, что может указывать на то, что школьники не настроены, насмехаться и смеяться над своими товарищами и другими людьми.

Для исследования саморегуляции нами было использован тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Таблица 2.2.2.

Распределение подростков по уровню развития компонентов волевой саморегуляции (в %)

	Общая шкала "В"	Настойчивость "Н"	Самообладание "С"
Ниже среднего	31	16	23
Выше среднего	69	84	77

В таблице 2 указаны уровни развития компонентов саморегуляции у подростков участвующих в исследовании. Нами были получены следующие результаты: общий уровень саморегуляции выше среднего у 69% опрошенных подростков, ниже среднего – 31%; по параметру «Настойчивость»: выше среднего 84%, ниже среднего 16%; по параметру «Самообладание»: выше среднего 77%, ниже среднего 23%.

Высокий балл по общей шкале волевой саморегуляции (69% испытуемых (41 человек)) характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл (31% испытуемых (19 человек)) наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в

себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление довести начатое дело до конца.

Больше половины респондентов (84% (50 человек)) характеризуются: работоспособностью, они стремятся к выполнению намеченного, их активизируют преграды на пути к цели, но могут отвлекать другие не менее привлекательные дела, главная их ценность – начатое дело. Им свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна полная потеря гибкости поведения, появление маниакальных тенденций, но крайних значений нами установлено не было.

Остальные респонденты (16% (10 человек)) лабильны, неуверенные в себе, импульсивны. Некоторые из них могут прибегать к непоследовательности и даже разбросанности своего поведения. Пониженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке общественных норм.

Субшкала «самообладание» отражает степень произвольного контроля за эмоциональными реакциями и состояниями.

Для подростков, у которых баллы по данному параметру выше среднего (77% испытуемых (46 человек)) свойственна эмоциональная стабильность, они хорошо владеют собой в различных ситуациях. Им свойственно внутреннее спокойствие, уверенность в себе. Они готовы к восприятию нового, проявляют свободу взглядов, тенденции к новаторству и радикализму. Вместе с тем они показывают стремление к постоянному

самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности, что приводит к повышению внутреннего напряжения, доминирования постоянной озабоченности и утомляемости.

Те подростки, для которых характерны показатели ниже среднего (23% респондентов (14 человек)), то им свойственны следующие черты – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них, низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют функцию компенсации. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии качеств личности и ее способности строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

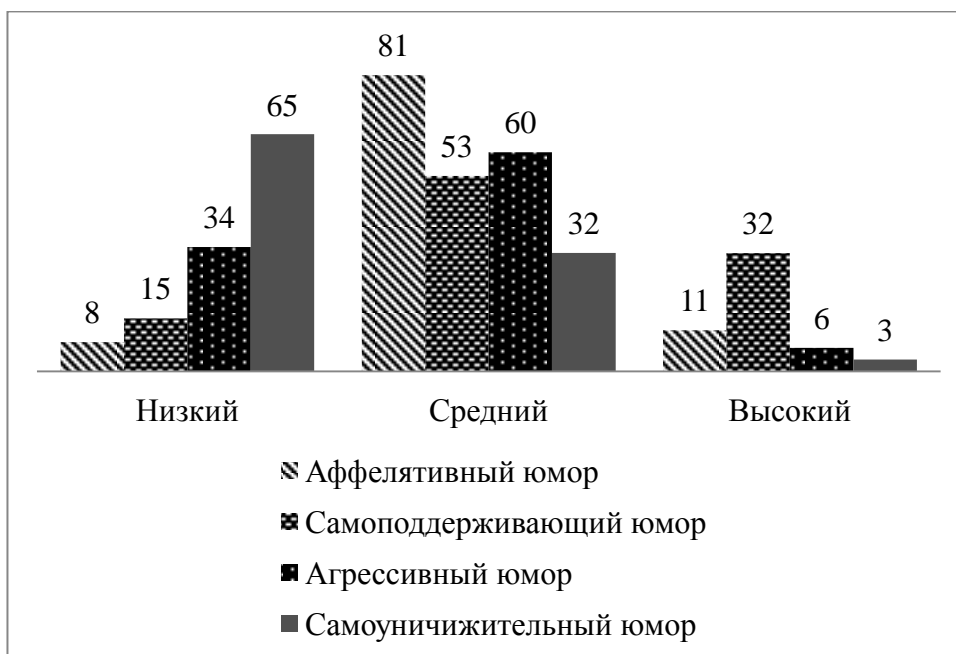


Рис.2.2.1. Распределение преобладающих видов юмора у подростков (в %)

На рисунке 2.2.1. представлены общие данные по распределению преобладающего юмора по 3 уровням (высокий, средний, низкий).

Максимальные значения по низкому уровню получил такой вид юмора, как самоуничижительный юмор (65% – 40 испытуемых), по среднему уровню максимальный показатель получил аффелятивный юмор (81% – 50 респондентов) и в высоком уровне максимальный балл получил такой тип юмора, как самоподдерживающий (32 % – 20 испытуемых).

Рассмотрим каждый вид юмора в отдельности. Аффелятивный юмор (рисунок 2.2.2.), который так же имеет название поддерживающий. Этот вид юмора направлен на других для более успешного установления и поддержания межличностных отношений. Обладатели такого типа добродушны, жизнерадостны, умеют отыскать забавное в обыденном и чаще пребывают в хорошем настроении. Это тип юмора наилучшим образом помогает сблизиться с людьми и быть на одной волне. Этот вид юмора наиболее характерен для 67% испытуемых (40 человек). Самый высокий уровень развития аффелятивного юмора показали 20% респондентов (12 человек). Очень редко прибегают к аффелятивному, поддерживающему юмору 13% испытуемых (8 человек).

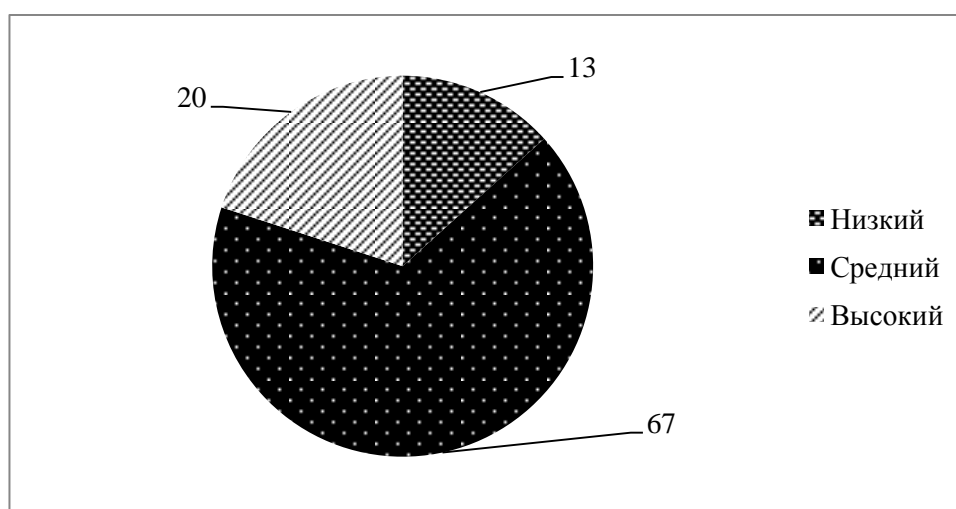


Рис.2.2.2. Распределение респондентов по параметру «аффелятивный юмор» (в %)

Следующий вид юмора, самоподдерживающий юмор (рисунок 2.2.3.) который показывает способность сохранять чувство юмора в период трудностей и проблем, то есть является регулятором эмоций и, например, способом совладания со стрессом. Это легкая самоирония, с сохранением чувства юмора в любой ситуации. Как и аффелятивный, этот вид юмора

направлен на создание и поддержание благоприятных межличностных отношений. Наиболее часто этот вид юмора используют 33% подростков (20 человек). Для 40% респондентов (24 человека) он характерен в средней степени. Остальные 27% испытуемых (16 человек) почти не используют самоподдерживающий вид юмора.

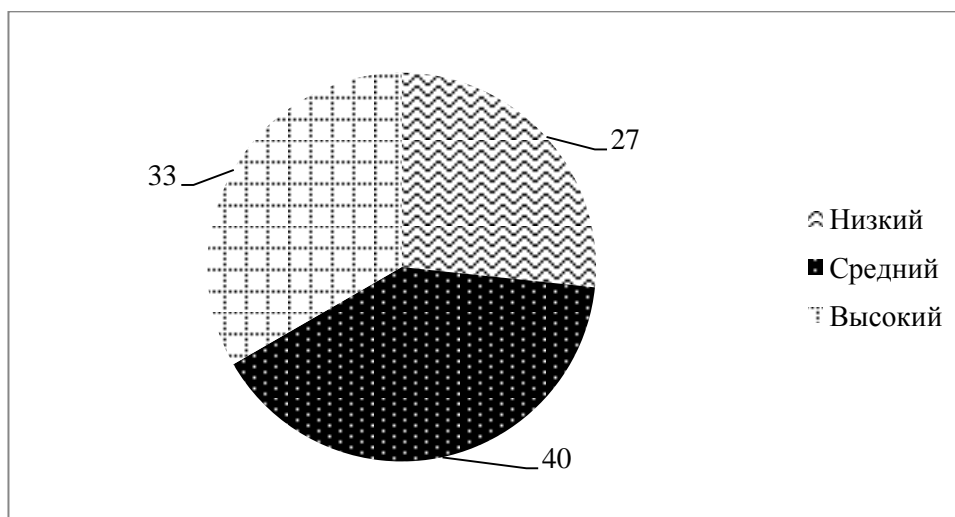


Рис.2.2.3.Распределение респондентов по параметру «самоподдерживающий юмор» (в %)

На диаграмме мы видим, что для 60% испытуемых (36 человек) характерно использование агрессивного юмора в норме, 33% респондентов (20 человек) очень редко используют этот вид юмора. Агрессивный юмор, или деструктивный включает в себя сарказм, насмешку над другими, подтрунивание. Этот юмор направлен на других и может быть использован в целях манипулирования. Люди с агрессивным стилем юмора часто не могут справиться с желанием сострить, даже если шутка может кого-то обидеть. Подростки (7% испытуемых (4 человека)), выбирающие этот вид юмора, не отличаются дружелюбием и совестью, они социально некомпетентны, не способны оказывать эмоциональную поддержку другим.

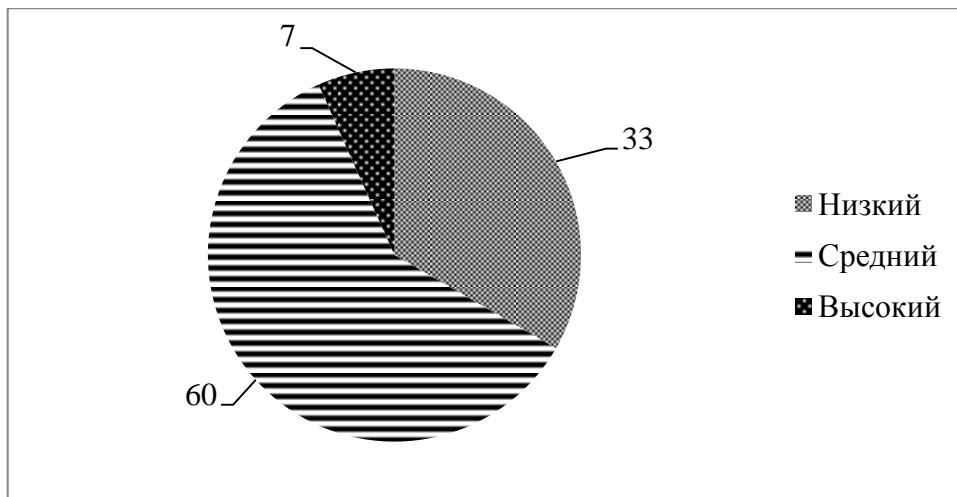


Рис.2.2.4. Распределение респондентов по параметру «агрессивный юмор» (в %)

Самоуничижительный стиль юмора, так же деструктивен, так как представляет собой использование юмора подрывающего собственный авторитет. Большая половина подростков (60% (36 человек)) почти никогда не используют самоуничижительный вид юмора, а 33% респондентов (20 человек) иногда могут прибегнуть к этому виду юмора. Подростки восприниматься другими как остроумные и веселые, но за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии другими людьми, группой сверстников. Люди с преобладанием этого вида юмора (7% респондентов (4 человека)) не удовлетворены качеством собственной жизни и не принимают своей самооценки. У них развита тревожность и нейротизм.

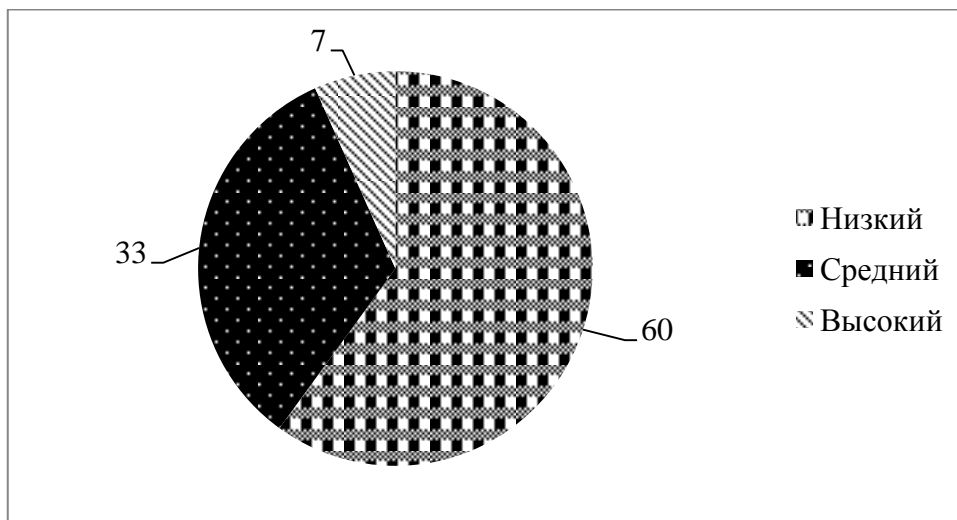


Рис.2.2.5. Распределение респондентов по параметру «самоуничижительный юмор» (в %)

Для изучения стилей саморегуляции у подростков нами была использована методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП – 98» для диагностики преобладающих стилей регуляции поведения у подростков. Нами были получены следующие результаты: для респондентов, принявших участие в исследовании, наиболее характерен средний и низкий уровень развития всех показателей саморегуляции. Средний уровень развития характерен для параметров: моделирование, оценивания результатов и самостоятельности, а так же общий уровень саморегуляции. Низкий уровень развития выявлен у параметров: планирование, программирование, гибкость.

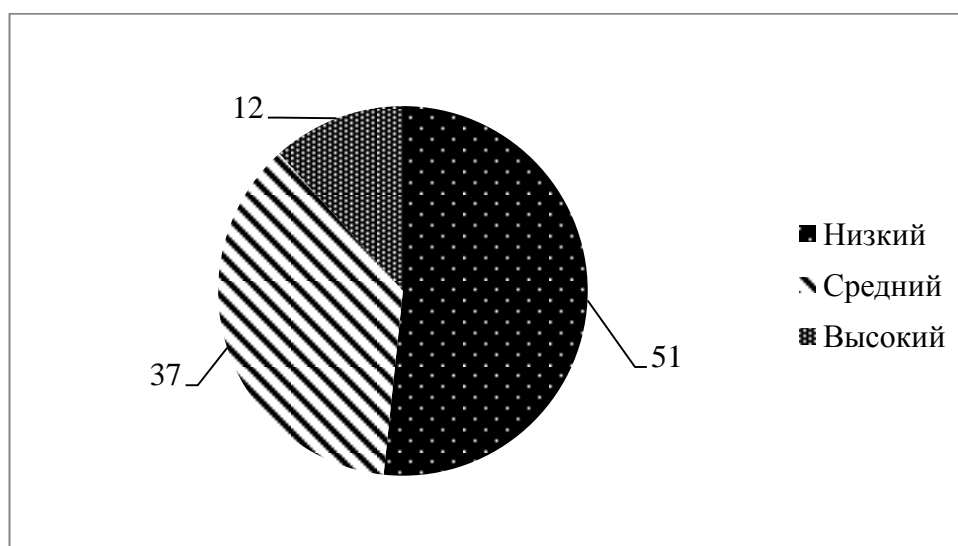


Рис.2.2.6. Распределение респондентов с разным уровнем развития способности к планированию (в %)

На рисунке 2.2.6. представлены данные по параметру саморегуляции планирование. Из рисунка видно, что для 51% испытуемых (31 человек) характерны низкий уровень развития этого параметра. Это говорит о том, что для 51% испытуемых потребность в планировании развита слабо, часто они не самостоятельно ставят перед собой цели, очень редко их добиваются. Планы, которые все же были намечены, подвержены частой смене, в основном ситуативны. У 12% испытуемых (7 человек) параметр «Планирование» развит на высоком уровне, что говорит о том, что их цели реалистичны, действенны и устойчивы. У школьников



сформирована потребность в планировании собственной деятельности. Цели формируются самостоятельно.

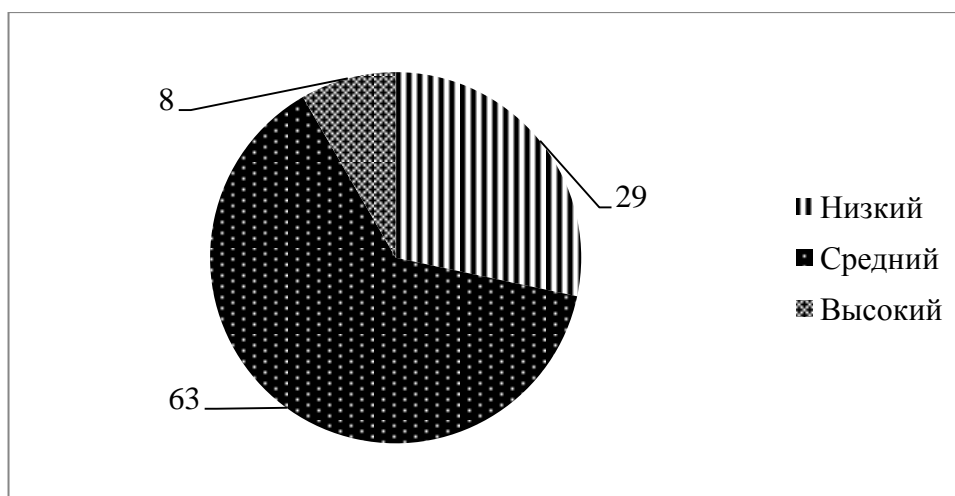


Рис. 2.2.7. Распределение респондентов с разным уровнем развития способности к моделированию (в %)

По данным рисунка 2.2.7. , можно сделать вывод, что для большей половины испытуемых (63% (38 человек)) характерен средний уровень развития параметра регуляции поведения «Моделирование». То есть, они показывают индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, осознают важность этих условий с большой долей их детализированности и адекватности. У 29% испытуемых (17 человек) слабо развита способность к моделированию, что приводит, к неадекватной оценке внешних и внутренних условий, они часто прибегают к фантазированию и не всегда в полной мере способны оценить значимость тех или иных событий. Они не всегда замечают изменение ситуации и это часто приводит к неудачам. Испытуемые с высоким уровнем развития способности к моделированию (8 % (5 человек)), могут выделять значимые способы достижения поставленных целей, как в настоящий момент, так и в перспективном будущем. Они составляют адекватные программы действий и следуют им, в соответствии со своими целями.

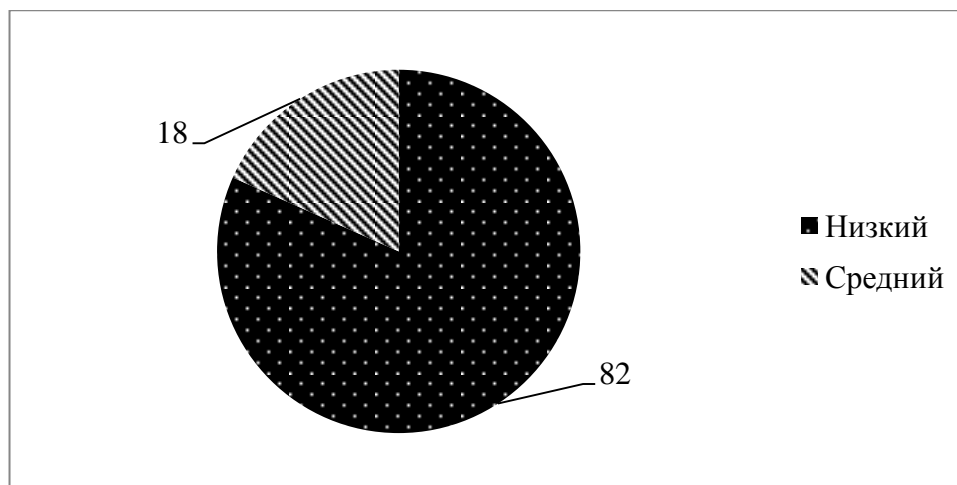


Рис. 2.2.8. Распределение респондентов с разным уровнем развития способности к программированию (в %)

Исходя из данных рисунка 2.2.8., мы видим, что для 82% респондентов (49 человек) характерна неспособность или нежелание продумывать последовательность своих действий. Они проявляют импульсивность, не могут самостоятельно продумать программу собственных действий. Такие люди часто сталкиваются с несовпадением полученных результатов своей деятельности с поставленными ранее целями, но не вносят корректив в программу действий. У 18 % испытуемых (11 человек) в норме развито осознанное программирование своей жизни и деятельности.

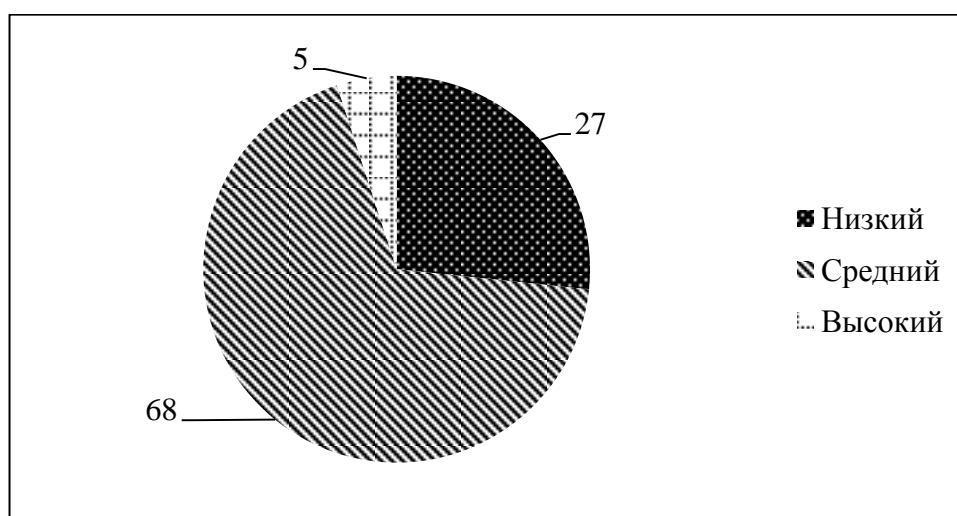


Рис. 2.2.9. Распределение респондентов с разным уровнем развития способности к оцениванию результатов (в %)

По данным рисунка 2.2.9., мы видим, что большая половина испытуемых 68% (41 человек) характеризуется средней развитостью и адекватностью оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Для 27% респондентов характерна неадекватная оценка себя, некритичность к своим действиям и игнорирование собственных ошибок. У данных испытуемых нет устойчивых субъективных критериев успешности деятельности, что приводит к снижению качества результатов деятельности при большем её объеме. Остальные испытуемые (5% (3 человека)) показывают адекватную самооценку, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки. Испытуемые способны отследить как сам факт рассогласования полученных результатов и поставленной цели деятельности, так и причины, ему предшествующие. Они гибко адаптируются к изменению окружающих условий и способны подстроиться к ним.

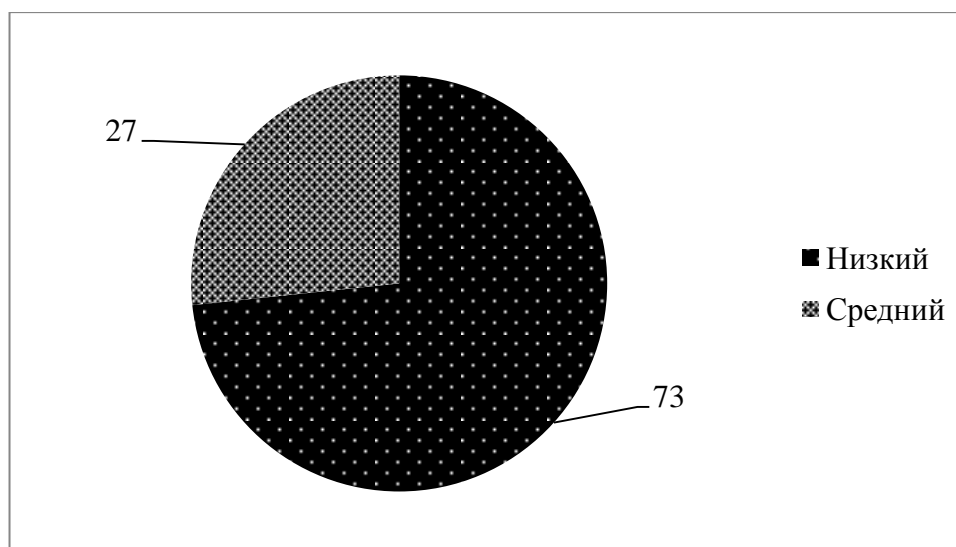


Рис. 2.2.9. Распределение респондентов с разным уровнем развития гибкости поведения (в %)

Данные рисунка 2.2.9. указывают, что у 73% респондентов (44 человека) имеют слабо выраженную способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением окружающих условий. В неожиданно меняющихся условиях они чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции,

они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать несогласование полученных результатов деятельности и вносить коррективы. В результате у таких испытуемых возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

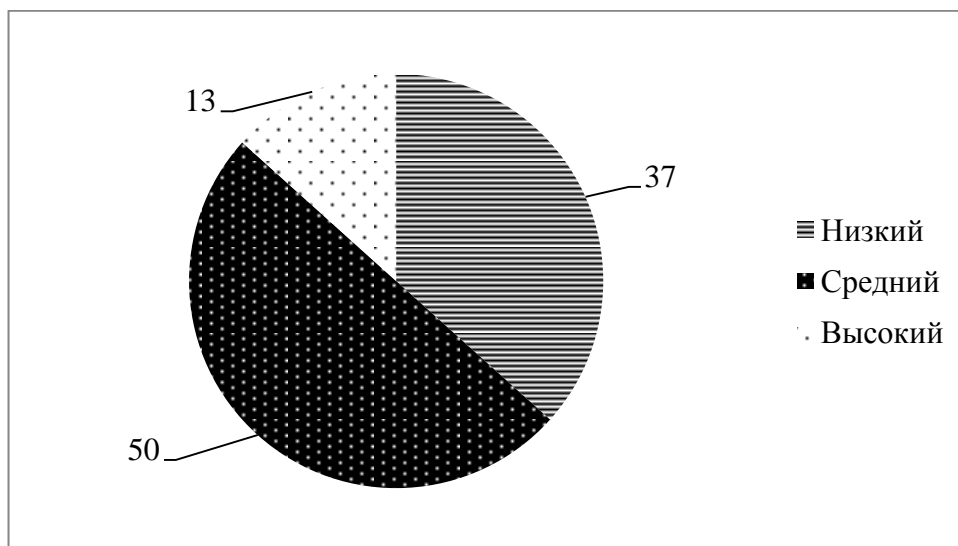


Рис. 2.2.10. Распределение респондентов с разным уровнем развития самостоятельности поведения (в %)

По рисунку 2.2.10. мы можем увидеть, что у 50% испытуемых (30 человек) в норме развита регуляторная автономность. Для 37% респондентов (22 человека) очень важно мнение и оценки других людей. Планы и программы действий, разрабатываются ими несамостоятельно, такие испытуемые часто некритично следуют другим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои. Для 13% испытуемых (8 человек) характерна автономность в организации собственной активности, они способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

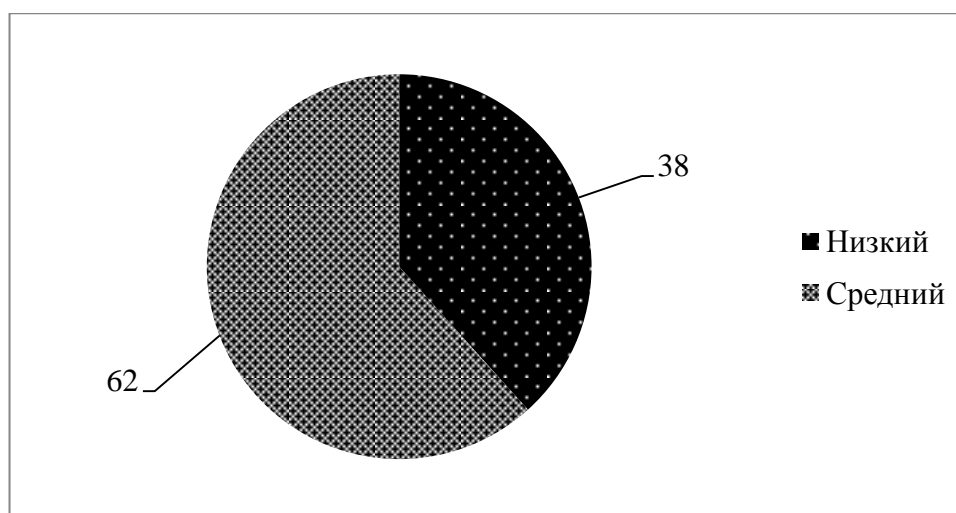


Рис.2.2.11. Распределение респондентов с разным уровнем общего показателя саморегуляции поведения (в %)

Рисунок 2.2.11. отражает общий уровень саморегуляции респондентов, который показывает уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. У 62% испытуемых (37 человек) уровень саморегуляции имеет средний уровень развития. Для 38% респондентов (23 человека) потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции и средним уровнем. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы о наличии связи между компонентами саморегуляции и чувством юмора нами была проведена статистическая обработка эмпирических данных при помощи коэффициента корреляции  $r$  – Пирсона (таблица 2.2.1.).

Исходя из данных, полученных в ходе проведения корреляционного анализа, была установлена сильная обратная связь между показателями

«агрессивный юмор» и всеми компонентами саморегуляции: общим уровнем ( $r = -0,570$ ), настойчивостью ( $r = -0,438$ ) и самообладанием ( $r = -0,534$ ), при  $p = 0,001$ . Это может указывать на то, что высокий уровень саморегуляции обеспечивает способность подростка избегать использования деструктивного вида юмора. Такие подростки способны воздержаться от злых и агрессивных шуток и комментариев, а так же использования юмора для критики и манипулирования другими, утрирование отрицательных черт в человеке.

Так же отрицательная корреляционная связь установлена между показателем саморегуляции – настойчивостью и аффелятивным видом юмора ( $r=-0,309$ , при  $p=0,005$ ). Мы можем объяснить это следующим образом, так как аффелятивный юмор направлен на поддержание теплых отношений и создание дружеских связей, а настойчивость проявляется в четком следовании своим целям и отказе от компромиссов, то человек с высоким уровнем развития этого компонента саморегуляции более настроен на достижения, чем на установление теплых отношений.

Так же мы можем наблюдать отрицательную связь между способностью производить юмор и самообладанием ( $r = -,401$ , при  $p =,005$ ), что может говорить о некоторой спонтанности в создании шуточных ситуаций. Была выявлена отрицательная связь между общей шкалой саморегуляции и самообладанием с «Направленностью юмора на других», что соотносится с результатами по агрессивному юмору, т.е. из-за высокого уровня саморегуляции школьники способны воздержаться от юмора негативной окраски. Те респонденты, у кого уровень саморегуляции снижен, могут использовать юмор, направленный на других с целью манипулирования, выплескивания агрессии и высмеивания.

В ходе корреляционного анализа нами была обнаружена связь между стилями регуляции поведения и видами юмора. Так, связь между стилем саморегуляции поведения «Планирование» и аффелятивным видом

юмора ( $r=0,367$ , при  $p=0,005$ ) можно объяснить следующим образом: стиль «планирование» указывает на высокий уровень развития у человека способности к целеполаганию и осознанному планированию деятельности. То есть, респонденты целенаправленно используют аффелятивный юмор для поддержания и сохранения дружеских отношений со сверстниками. Они заранее могут продумывать, как более качественно построить взаимодействие с другими.

Нами была установлена обратная корреляционная связь между стилем саморегуляции «Моделирование» и самоподдерживающим видом юмора ( $r=-0,361$ , при  $p=0,005$ ). Подростки, прибегающие к стилю «моделирование», способны адекватно оценивать внешние и внутренние значимые условия и готовы менять свои цели и планы исходя из этой оценки. Но те подростки, которые не меняют своего поведения, чаще используют самоподдерживающий вид юмора, что бы справиться с постигшей их неудачей и вернуть свое эмоциональное состояние в норму.

Так же обнаружена тесная связь между стилем регуляции поведения «Программирование» и агрессивным видом юмора ( $r=0,373$ , при  $p=0,005$ ). Испытуемые, для которых характерен этот стиль регуляции, продумывают способы своих действий и поведения для достижения намеченным целям, они идут по намеченному плану несмотря ни на что. Они могут прибегать к агрессивному виду юмору для того, что бы никто не отвлекал их от намеченных целей.

Таким образом, нами были получены следующие результаты: для подростков, принявших участие в исследовании, наиболее характерны средний и низкий уровень развития регуляторных процессов (таких как: «Планирование», «Моделирования», «Программирования», «Оценки результатов») и также регуляторно-личностных свойств («Гибкости» и «Самостоятельности»). У подростков слабо выражена потребность и способность планировать и организовывать свою жизнь и деятельность,

они не самостоятельны, им сложно адаптироваться к новым условиям и сменяющимся обстоятельствам.

Компоненты волевой саморегуляции у подростков развиты выше среднего. Так, показатель «Общая шкала саморегуляции» у 69% испытуемых развит выше среднего, «Настойчивость» у 84% респондентов, а «Самообладание» у 77%. Подростки способны регулировать свое поведение, они эмоционально спокойны, сдержаны. Их поведение и поступки имеют выраженную социально-позитивной направленность. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Для респондентов наиболее характерным и приемлемым является аффелятивный вид юмора, направленный на сохранение и поддержания теплых дружеских отношений. Самоуничижительный юмор реже всего используется подростками во взаимодействии.

Нами были обнаружены связи между преобладающими стилями регуляции поведения подростков и видами чувства юмора. Основные регуляторные процессы «Планирование», «Моделирование», «Программирование» связаны с аффелятивным, самоподдерживающим и агрессивным видами юмора. Так же обнаружены значимые корреляционные связи между показателями «агрессивный юмор» и всеми компонентами волевой саморегуляции: общим уровнем, настойчивостью и самообладанием. Так же отрицательная корреляционная связь установлена между показателем саморегуляции – настойчивостью и аффелятивным видом юмора. Это подтверждает нашу гипотезу о наличии связи между саморегуляцией поведения и чувством юмора у подростков.



### **2.3. Развивающая программа для обучения способам эффективной волевой саморегуляции для школьников подросткового возраста**

Формирование способностей саморегуляции имеет важное значение, поскольку, по мнению В.И. Морсановой, чем ниже уровень саморегуляции, тем больше влияние на поведение личности оказывает ситуативное воздействие и особенности темперамента, в то время как развитие осознанной саморегуляции способствует развитию самосознания и увеличению регулирующей роли человека в собственном поведении

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности.

Наше исследование позволило выявить следующий факт: у школьников подросткового возраста недостаточно развиты компоненты волевой саморегуляции, что может приводить к внутреннему беспокойству, проявляющемуся даже на незначительные ситуации, снижению самооценки, интенсивному переживанию и развитию внутренних конфликтов.

Исходя из этого утверждения, целью нашей развивающей программы является формирование навыков поведения в обществе, умение контролировать собственные эмоциональные проявления, адекватно реагировать на поведенческие особенности окружающих.

Для достижения поставленной цели, нами были подобраны упражнения, которые можно объединить в три группы:

1. Игровые упражнения, в которых участники должны справляться с задачами, путем произвольной регуляции поведения.

2. Упражнения направленные на освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц, а так же путем рефлексии.

3. Техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения.

Перед нами в рамках развивающей программы стоят следующие задачи:

1. Повышение общего уровня осведомленности об эффективных способах саморегуляции в различных ситуациях.

2. Формирование конструктивных навыков общения, коммуникативной компетентности.

3. Развитие аналитических и прогностических способностей в поведенческом аспекте.

4. Развитие способности к анализу и управлению своими эмоциями в кризисных (конфликтных) ситуациях.

5. Обучение различным способам управления своими эмоциями и поведением в различных ситуациях.

На первом этапе работы психологу необходимо сформировать у школьников соответствующую мотивацию для последующих занятий. Важно просто дать определенную информацию о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют способы эффективной регуляции поведения и собственного состояния. Поэтому задача первого этапа работы заключается в раскрытии чрезвычайной значимости успешной саморегуляции своего поведения.

Второй этап состоит из серии заданий, которые помогут школьникам обучиться способам саморегуляции (через дыхательные упражнения или изменение тонуса мышц), а так же использование техник релаксации, которые будут способствовать изменению состояния как во время тренинговых занятий, так и в повседневной деятельности, когда это будет необходимо.

Общий план занятий и подробное их описание представлено в Приложении 4. Основой создания данной программы явились работы А.Г. Грецова «Лучшие упражнения для саморегуляции», А.Г. Лидерс

«Психологический тренинг с подростками», Е.А. Щербакова «Упражнения общей методики психической саморегуляции», А.Г. Каменюкин «Антистресс-тренинг».

Развивающая программа направлена на обучение новым способам саморегуляции поведения подростков. Реализация программы возможна в процессе групповых занятий, на которых происходит обучение школьников приемам саморегуляции, которые они могут в последующем использовать в повседневной жизни.. Психолог в процессе реализации программы выступает в качестве инструктора, консультанта, советчика, который в зависимости от общего контекста деятельности может либо последовательно вводить отдельные фрагменты программы, либо дать их сразу, а затем по мере необходимости обсуждать со школьниками отдельные упражнения, возникающие вопросы, трудности.

Таким образом, благодаря данной развивающей программе подростки смогут обучиться новым способам волевой саморегуляции, необходимым им как для успешной учебной деятельности, так и для любой иной. Эта программа будет способствовать изменению дезадаптивных форм поведения на адаптивные, улучшению психосоматического состояния школьников.

Выводы по 2 главе: в ходе проведенного эмпирического исследования нами были получены данные о преобладающих стилях регуляции у подростков и развития их чувства юмора. На основе данных исследования была составлена развивающая программа, направленная на обучение подростков эффективным способам регуляции своего поведения и эмоционального состояния. Нами были обнаружены связи между преобладающими стилями регуляции поведения подростков и видами чувства юмора. Основные регуляторные процессы «Планирование», «Моделирование», «Программирование» связаны с аффелятивным, самоподдерживающим и агрессивным видами юмора. Так же обнаружены значимые корреляционные связи между показателями «агрессивный

юмор» и всеми компонентами волевой саморегуляции: общим уровнем, настойчивостью и самообладанием. Так же отрицательная корреляционная связь установлена между показателем саморегуляции – настойчивостью и аффективным видом юмора. Это подтверждает нашу гипотезу о наличии связи между саморегуляцией поведения и чувством юмора у подростков.

## Заключение

Теоретический анализ проблемы изучения связи чувства юмора и саморегуляцией поведения в подростковом возрасте, показал, что юмор способствует изменению состояния индивида, благодаря трансформации негативных чувств на противоположные, что в свою очередь приводит к разрешению конфликтных ситуаций и позволяет сохранить самообладание и самоконтроль в напряженных условиях.

Под саморегуляцией понимается единство социальных и психологических компонентов сознания и самосознания личности, системно-организованная внутренняя психическая активность поддержания и управления различными видами и формами произвольной активности человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей.

В ходе исследования связи стиля регуляции поведения в подростковом возрасте и чувством юмора нами был проведен сбор диагностического материала, обработка эмпирических данных для проверки гипотезы нашего исследования. Для подростков, принявших участие в исследовании, наиболее характерны средний и низкий уровень развития регуляторных процессов (таких как: планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и также регуляторно-личностных свойств (гибкости и самостоятельности). У подростков слабо выражена потребность и способность планировать и организовывать свою жизнь и деятельность, они не самостоятельны, им сложно адаптироваться к новым условиям и сменяющимся обстоятельствам. Компоненты волевой саморегуляции у подростков развиты выше среднего. Их поведение и поступки имеют выраженную социально-позитивную направленность. Наиболее приемлемыми подростки считают аффелятивный и самоподдерживающий виды юмора (относящиеся к продуктивным), они реже прибегают к использованию агрессивного и самоуничижительного видам юмора. Нами были обнаружены значимые

корреляционные связи между стилями регуляции поведения и чувством юмора.

Гипотеза нашего исследования о связи чувства юмора и стилем регуляции поведения в подростковом возрасте подтвердилась, а именно: существует связь между стилями саморегуляции поведения и предпочитаемыми видами юмора, которые представлены регуляторными процессами (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и регуляторно – личностными свойствами (гибкость, самостоятельность) и чувством юмора подростков.

Наши данные соотносятся с данными полученными в подобных исследованиях ранее. Так, люди, выбирающие аффилиативный и самоподдерживающий стили как относительно здоровые или адаптивные стили юмора больше ориентированы на необходимость решения проблемы и практическую реализацию своих планов. Люди же, выбирающие относительно нездоровые и потенциально вредные стили юмора – агрессивный и самоуничижительный, проявляют внутреннюю и внешнюю агрессию, фиксируются на переживаниях своей беспомощности, сосредотачиваются на собственных недостатках, обвиняют других, что, конечно, изменяет психоэмоциональное состояние на более стабильное и оптимальное, но не оказывает позитивного действия на эффективность поведения в стрессогенных ситуациях.

Представленная развивающая программа позволит психологу повысить саморегуляцию поведенческой сферы личности, сформировать навык поведения в обществе, умение контролировать негативные эмоциональные проявления, адекватно реагировать на поведенческие особенности окружающих.

На первом этапе работы по данной программе, психологу необходимо показать важность эффективной регуляции поведения и собственного состояния. Поэтому задача первого этапа работы

заключается в раскрытии чрезвычайной значимости успешной саморегуляции своего поведения для каждого участника группы.

Второй этап состоит из серии заданий, которые помогут школьникам обучиться способам саморегуляции (через дыхательные упражнения или изменение тонуса мышц), а так же использование техник релаксации, которые будут способствовать изменению состояния как во время тренинговых занятий, так и в повседневной деятельности, когда это будет необходимо.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Артемьева, Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т.В. Артемьева // Казань, Казанский педагогический журнал. – 2011. – № 4. – С. 32–36.
3. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
4. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст] / А.Г. Асмолов – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 104 с.
5. Бабинцева, Л.Н. Значение индивидуального стиля саморегуляции в учебной деятельности / Л.Н. Бабинцева // Педагогический имидж. – Иркутск: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области "Институт развития образования Иркутской области". – 2016. – № 4 (33). – С. 99–105.
6. Белова, И.М. Структурные и динамические характеристики компонентов самосознания: системный подход / И.М. Белова, Ю.А. Парфенов, Д.В. Сологуб, Э.А. Нехвядович // Фундаментальные исследования. – 2014. – №3 – 3. – С.620 – 638.
7. Бергсон А. Смех / А. Бергсон. – М.: Издательство «Искусство», 1992. – 126 с.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. Под редакцией Д.И. Фельдштейн – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
9. Бондаренко, И.Н. Регуляторная роль позитивных и негативных эмоций у учащихся с различной саморегуляцией и академической успешностью [Текст] / И.Н. Бондаренко, О.Н. Доценко // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие:



Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. Ответственные редакторы: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. – 2016. – С. 102–104.

10. Борисов, Г.И. Связь характеристик чувства юмора и жизнестойкости студентов / Г.И. Борисов // Социальная психология личности и акмеология, Сборник статей молодых исследователей. ответственный редактор Шамионов Р.М. – Москва: Издательство "Перо". – 2014. – С. 30–37.

11. Буенок, А.Г. Проблема изучения чувства юмора в управленческой деятельности / А.Г. Буенок – СПб: Издат-во С.-Петербур-та, 2011. – 359 с.

12. Васильева, А.Н. Влияние саморегуляции на развитие удовлетворенности личности на этапе профессионального становления [Электронный ресурс] / А.Н. Васильева // Научная библиотека Украины, 2013. URL: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4608-vpliv-samoreguljatsiyi-na-rozvitok-zadovolenosti-osobistosti-profesijnoju-dijalnistju-na-etapi-profesijnogo-stanovlennja.html> (дата обращения 23.01.2017).

13. Волевая активность школьников и методы ее изучения: учеб. пособие / под ред. А.И. Высоцкого – Челябинск: Челяб. ГПИ, 1979. – 69 с.

14. Глинка К. Теория юмора [Электронный ресурс] / К. Глинка // Культуролог, 2004. URL: <http://textarchive.ru/c-1752970.html> (дата обращения 23.02.2017).

15. Демидов, Д.Л. Психологическая модель саморегуляции у лиц с приверженностью селфи [Текст] / Д.Л. Демидов, А.В. Цветков // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2016. – № 2 (8). – С. 146–150.

16. Доброва, Д.А. Связь чувства юмора с адаптацией / Д.А. Доброва – СПб: Издат-во С.-Петербур. ун-та, 2007. – 484 с.

17. Домбровская И.С. Юмор в контексте развития / И.С. Домбровская – М.: Смысл, 2014. – 376 с.
18. Добрынин, Н.Ф. Об определении и качествах воли / Н.Ф. Добрынин // Тезисы докладов на межвузовской научной конференции по проблемам психологии воли и формирования волевых качеств личности [Текст] – Рязань, 1964. – 145 с.
19. Ершова, Р.В. Представления о чувстве юмора в психологии / Р.В. Ершова, Р.З. Шарапова // Вестник РУДН, серия Психология и педагогика. – 2012. – № 3. – С. 32-39.
20. Жданова, С.Ю. Методические проблемы изучения чувства юмора / С.Ю. Жданова – СПб: Издат-во С.-Петербур. ун-та, 2007. – 484 с.
21. Зотова, Р.А. Особенности саморегуляции у лиц с разным уровнем религиозности / Р.А. Зотова, С.И. Масловский, А.В. Цветков // Инновационное развитие. – Пермь: ИП Сигитов Т.М. – 2017. – № 1 (6). – С. 7-8.
22. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой саморегуляции / В.А. Иванников – М: МГУ, 1991. – с. 76.
23. Иванова, К.А. О чувстве юмора личности (культурно-исторический подход) / К.А. Иванова // Вестник Южноукраинского национального педагогического университета имени К.Д. Ушинского. – 2014. – № 3. – С. 56- 63.
24. Иванова, Н.В. Чувство юмора у подростков с разными видами дизонтогенеза / Н.В. Иванова // Психология XXI века. Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых. – 2005. – № 4. – С. 29-37.
25. Игнатъев, П.Д. Саморегуляция: обзор современных представлений / П.Д. Игнатъев, А.В. Трусова // Петербургский психологический журнал. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет. – 2016. – № 15. – С. 55-69.

26. Ильин Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
27. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. Век XXI / С.Г. Кара-Мурза – М.: Алгоритм, 2015. – 111с.
28. Карпова, Е.В. Саморегуляция в структуре общей способности к учению детей в школе / Е.В. Карпова // Дошкольное и начальное образование: вариативность подходов. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. – 2016. – №2. – С. 90-96.
29. Кириченко, Т.В. Психологические особенности саморегуляции поведения личности [Электронный ресурс] / Т.В. Кириченко // Научная библиотека Украины, 2009. URL: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/6137-psihologichni-osoblivo> (дата обращения 23.12.2016).
30. Киямова Р.З. Чувство юмора как фактор самоактуализации личности: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01 / Киямова Римма Закариевна; [Место защиты: Современ. гуманитар. акад.]. – Москва, 2013. – 216 с.
31. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопр. психологии. – 2004. – № 2.– С. 128 – 135.
32. Ларионова, С.В. Теоретические аспекты эмоционально-волевой саморегуляции / С.В. Ларионова // Наука сегодня: теоретические и практические аспекты. – 2017. – №1 – С. 151-152.
33. Леонтьев, Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал Текст / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2016. – №2. – С. 18- 37.
34. Лук А. Н. Юмор, остроумие, творчество [Текст] / А. Н.Лук. – М.: Искусство, 1977. – 184 с.

35. Маргошина, И.Ю. Юмор как фактор здоровой личности / И.Ю. Маргошина // Ученые записки Санкт-Петербургского Государственного института психологии и социальной работы, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургского Государственного института психологии и социальной работы, т.16. – № 2. – 2011. – С. 88-93.

36. Мартынова, М.А. Влияние отдельных показателей коммуникативного потенциала на осознанную саморегуляцию человека / М.А. Мартынова // Человек и язык в коммуникативном пространстве: Сборник научных статей. 2013. – №4. – С.418 - 423.

37. Морсанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Морсанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – №2 – 2000, С.118–127.

38. Морсанова, В.И. Саморегуляция поведения и самосознания в юношеском возрасте / Морсанова В.И. // М.: Руководство, 2009. - 10 с.

39. Морсанова, В.И. Стиль саморегуляции поведения / В.И. Морсанова — М.: Руководство, 2004. – 11 с.

40. Мусийчук, М.В. Аксиологическая функция юмора / М.В. Мусийчук // Философские науки. – 2006. – С. 91– 94.

41. Мусийчук М. В. Развитие креативности, или Дюжина приемов остроумия / М.В. Мусийчук – 2-е изд., стер.: М.:Флинта. – 2013. – 231 с.

42. Мусийчук, М.В. Аффективные основания гелозического механизма юмора как средство профилактики синдрома эмоционального выгорания / М.В. Мусийчук, С.В. Мусийчук // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014.–№ 4 (6). – С. 45-51.

43. Мусийчук, М.В. Комическое как взаимосвязь смыслового содержания и словесной формы / М.В. Мусийчук // Общество: философия, история, культура. –2014. – № 1. – С. 85-92.

44. Мусийчук, М.В. Юмор как форма интеллектуальной активности / М.В. Мусийчук // Общество: социология, психология, педагогика. –2014. – № 1. – С. 35-41.
45. Папшева, Л. В. Стилевые особенности саморегуляции поведения личности [Текст] / Л.В. Папшева // Известия Саратовского университета. – 2013. – №4. – С.21-30.
46. Попова, О. М. Развитие и формирование у дошкольников чувства комического [Текст]: монография / О.М. Попова. – Шадринск: Исеть, 2004. – 232 с.
47. Попова, О.М. Аффективная парадигма чувства комического / О.М. Попова // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения. – Москва: ООО "Школьная Пресса". – 2013. – №3. – С. 12-19.
48. Попова, О.М. Нивелирование отрицательных эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста средствами комического / О. М. Попова // Образование и наука. – 2006. – № 5 (41). – С. 35–44.
49. Попова, О.М. Сущность понятия «комическое» и его структура / О.М. Попова // Москва: ООО "Школьная Пресса". - 2013. – №3.– С. 4-11.
50. Попова, О.М. Когнитивная парадигма чувства комического в психологической литературе / О.М. Попова // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения.- М.: ООО "Школьная Пресса". – 2013. – №3. – С. 30-38.
51. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: [Монография] / Прыгин Г.С. – Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления: 2009. – 408 с.
52. Рюмина М.Т. Эстетика смеха: Смех как виртуальная реальность / М.Т. Рюмина. М.: Изд.-3, Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 320 с.
53. Савинова Т.В. Особенности эмоциональной саморегуляции подростков в учебной деятельности [Текст] / Т.В. Савинова, Р.В. Милкина //Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии.

— Саранск: Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева. – 2016. – №1. – С. 288-292.

54. Сычев, А.А. Природа смеха или философия комического / А.А. Сычев // Науч. ред. д-р филос. наук Р. И. Александрова. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та. – 2003. – №2. – С. 56-62.

55. Ульянова, Ю.И. Основные подходы к научному исследованию индивидуальных особенностей чувства юмора / Ю.И. Ульянова // Вестник Военного университета. – 2011. – № 3 (27). – С. 21 – 25.

56. Фассахова, Т.А. Жизнестойкость и произвольная саморегуляция как личностный ресурс повышения конкурентоспособности спортсменов / Т.А. Фассахова, Д.Н. Мираев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – №1. – С. 226-229.

57. Хазова, С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения / С.А. Хазова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 3. – С. 177 – 182.

58. Черкевич, Е. А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте / Е.А. Черкевич // Омский государственный педагогический университет. – 2007. – № 2 (54). – С. 164 – 165.

59. Чеснокова И.Ч. Проблема самосознания в психологии / И.Ч. Чеснокова. – М.:Наука, 1977. – 144 с.

60. Шрейберт, Т.В. Особенности саморегуляции старшеклассников с разным уровнем осмысленности жизни / Т.В. Шрейберт // Вестник Удмуртского университета. Психология и педагогика. – 2005. – №9. – С.63 – 78.

## Приложение

Приложение 1

### Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде, чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде, чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», но умею отделить главного от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно – личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по 9 утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристикам как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

**Шкала «Планирование» (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала «Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях



неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформированности у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов» (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно

планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий, разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто некритично следуют другим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая **шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высоким показателем общего уровня саморегуляции характерна на осознанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

**Подсчет показателей** опросника производите по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Шкала планирования (Пл):

Да - 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет - 15, 42

Шкала моделирования (М):

Да - 11, 37

Нет - 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала программирования (Пр):

Да - 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет - 5, 9, 32

Шкала оценки результатов (ОР):

Да - 30, 44

Нет - 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гибкости (Г):

Да - 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет - 16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С):

Да - 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет - 34

Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):

Да - 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет - 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

**Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и  
Е.В. Эйдмана.**

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

#### **Опросник**

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

- Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

- «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

- «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как

правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. Отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

### **Опросник стилей юмора Мартина HSQ (адаптация Е. М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко, С.Н. Ениколопова)**

Люди выражают и воспринимают юмор различными способами. Ниже Вы увидите список утверждений, описывающих различные пути выражения юмора. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и укажите степень Вашего согласия или несогласия с ним. Используйте следующую шкалу: полностью не согласен-1; не согласен-2; скорее не согласен-3; не могу определиться-4; скорее согласен-5; согласен-6; полностью согласен-7.

#### **Опросник**

1. Я не склонен постоянно шутить и смеяться с другими людьми.
2. Обычно, когда я один и чувствую себя подавленным, юмор поднимает мне настроение.
3. Если кто-то допускает ошибку, я часто подшучиваю над этим.
4. Я позволяю людям смеяться, подшучивать над собой больше, чем следовало бы.
5. Мне нетрудно рассмешить других — мне кажется, у меня от природы хорошее чувство юмора.
6. Когда я подавлен, меня не смешат нелепости жизни.
7. Мой юмор никогда не обижает и не задевает других людей.
8. Я могу увлечься самокритикой или принижением самого себя, если это смешит мою семью или друзей.
9. Мне редко удается рассмешить людей, когда я рассказываю смешные истории.
10. Если я расстроен или чувствую себя несчастным, я стараюсь найти нечто смешное в ситуации, чтобы почувствовать себя лучше.

11. Когда я шучу или рассказываю нечто смешное, меня мало волнует, обидит ли это кого-то.
12. Я часто стараюсь расположить к себе людей, понравиться им, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, промахах или неудачах.
13. Близкие друзья считают, что я много шучу и смеюсь.
14. Если я расстроен чем-то, мое чувство юмора помогает мне не впасть в отчаяние.
15. Мне не нравится, когда кто-то использует юмор с целью критики или унижения других.
16. Я не склонен шутить над собой, делая себя объектом юмора.
17. Обычно мне не нравится рассказывать анекдоты и развлекать людей.
18. Если я один и чувствую себя несчастным, я стараюсь подумать о чем-нибудь смешном, чтобы поднять себе настроение.
19. Если мне приходит в голову нечто остроумное, я не могу сдержаться и не рассказать, даже если это кого-то обидит.
20. Я часто перегибаю палку, иронизируя над собой, чтобы рассмешить окружающих.
21. Мне доставляет удовольствие веселить других.
22. Мне трудно сохранять чувство юмора, если я расстроен или мне грустно.
23. Я никогда не смеюсь над другими, даже если все мои друзья делают это.
24. В компании друзей или в кругу семьи надо мной часто подшучивают.
25. В компании друзей я шучу реже, чем другие.
26. Даже если найти нечто смешное в ситуации, от трудностей это не избавит.
27. Если мне кто-то не нравится, я часто шучу или подтруниваю над этим человеком.
28. Я использую свои жизненные проблемы и слабости для того, чтобы повеселить других.
29. Обычно в присутствии других людей я могу придумать гораздо более остроумные вещи, чем другие.
30. Мне не всегда нужна компания для того, чтобы развеселиться – я найду над чем посмеяться, даже будучи в одиночестве.
31. Даже если что-то кажется мне очень смешным, я не буду смеяться или шутить по этому поводу, если это кого-то обидит.
32. Позволять другим смеяться надо мной – мой способ поддерживать друзей и семью в хорошем расположении духа.

**Обработка результатов:**

Аффилиативный юмор 1, 5, 9, 13, 21, 25, 29; 17

Самоподдерживающий юмор 2, 10, 14, 18, 30; 6, 22, 26

Агрессивный юмор 3, 11, 19, 27, 7, 15, 23, 31

Самоуничижительный юмор 4, 8, 12, 20, 24, 28, 32, 16

Так, авторы описывают 4 стиля чувства юмора: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Люди с аффилиативным чувством юмора часто шутят, спонтанно вовлекаются в добродушный обмен шутливыми замечаниями. Этот мягкий, доброжелательный и толерантный стиль юмора способствует укреплению межличностных отношений и росту взаимной привлекательности.

**Аффилиативный юмор** (поддерживающий, направленный на других) связывается с экстраверсией, открытостью новому опыту, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием и самооценностью, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений, удовлетворенностью качеством жизни, преобладанием положительных эмоций и хорошего настроения.

**Самоподдерживающий** (поддерживающий, направленный на себя) стиль юмора подразумевает оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, то есть является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом. По сравнению с аффилиативным, самоподдерживающий юмор выполняет, в первую очередь, интрапсихическую функцию и потому не так сильно связан с экстраверсией. Он имеет отрицательную связь с нейротизмом и положительно коррелирует с оптимизмом, открытостью новому опыту, самооценностью и удовлетворенностью качеством жизни, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений.

**Агрессивный юмор** (деструктивный, направленный на других) включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание, он может быть использован в целях манипуляции другим. Люди с агрессивным стилем юмора часто не могут справиться с желанием сострить, даже если шутка может кого-то обидеть. Этот стиль юмора положительно связан с нейротизмом, враждебностью, гневом и агрессией и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, дружелюбием и совестью, социальной компетентностью, способностью оказывать эмоциональную поддержку другому человеку и эффективностью юмора как копинг-стратегии.

**Самоуничижительный стиль** (деструктивный, направленный на себя) означает использование юмора, направленного против самого себя, с целью снискания расположения значимых других. Такие люди, заискивая перед окружающими, позволяют им делать себя объектом шуток и готовы разделить с ними этот смех. Хотя они могут восприниматься как остроумные и веселые, за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии. Они испытывают трудности в отстаивании своих прав. Самоуничижительный стиль юмора положительно связывается с нейротизмом, депрессией, тревогой и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, качеством жизни, психологическим благополучием, самооценностью.

### **Опросник «Уровень и тип чувства юмора» И.С. Домбровская.**

**Инструкция:** «Оцените по 5 балльной шкале степень того, насколько высказывания подходят Вам по шкале: 4- всегда 3- часто 2-иногда 1- редко 0-никогда и поставьте соответствующую ответу цифру в бланк ответов»

1. Мне нравится, когда люди шутят
2. Я люблю рассказывать анекдоты
3. Я не обижаюсь, если шутят надо мной
4. Я могу найти смешное в любом человеке
5. Я легче усваиваю информацию, если она подается с юмором
6. Я люблю подшутить над кем-то
7. Я смеюсь, когда шутят надо мной
8. Среди героев книг и фильмов много смешных людей
9. Я смотрю по телевизору юмористические передачи
10. Мне нравится находиться в компании, где все подшучивают друг над другом
11. Юмор помогает мне справляться с трудностями
12. Когда смеются над чьей-то ошибкой, я тоже смеюсь
13. Юмор помогает понимать других людей
14. Я люблю придумывать смешные истории
15. Со мной часто происходят смешные истории
16. Моим друзьям нравится, когда я подшучиваю над ними
17. Я читаю рубрику анекдотов в газетах и журналах
18. Я могу увидеть смешное даже в серьезном
19. Я считаю себя достойным смеха и юмора
20. Я смеюсь над незнакомыми людьми

**Бланк ответов:**

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

**Обработка результатов:**

По строкам вычисляют среднее.

Строка 1. склонность к восприятию юмора

Строка 2. склонность к производству юмора

Строка 3. обращенность юмора на себя

Строка 4. обращенность юмора на других

Если получаемые показатели больше трех, то можно говорить о высокой степени выраженности типа, если больше двух, но меньше трех – о средней степени, если показатель ниже двух баллов, то можно предполагать, что отдельный респондент или группа имеют низкий уровень чувства юмора в целом или по обозначенному типу.

## Приложение 2

Таблица 1

**Сводная таблица результатов исследования стилей саморегуляции поведения у респондентов по методике В.И. Моросановой и Е.М. Коноз**

№п/п	Шкалы						
	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
1	5	6	5	5	3	5	29
2	2	6	2	3	5	3	20
3	2	2	3	5	3	3	17
4	7	3	2	4	3	4	24
5	2	8	4	6	7	5	31
6	4	4	5	2	4	5	23
7	4	6	4	7	4	3	28
8	3	6	4	4	4	7	26
9	5	6	3	4	3	6	30
10	2	6	1	2	5	3	18
11	2	2	3	5	3	3	16
12	3	5	4	4	3	7	26
13	5	6	5	5	3	5	29
14	7	3	2	4	3	4	24
15	4	4	5	2	4	5	23
16	4	6	4	4	4	7	26
17	2	6	2	3	5	3	20
18	5	6	3	4	3	6	30



19	7	3	2	4	3	4	24
20	4	6	4	7	4	3	28
21	2	2	3	5	3	3	16
22	2	6	2	3	5	3	20
23	2	8	4	6	7	5	31
24	5	6	3	4	3	6	30
25	1	2	3	5	3	3	16
26	7	3	2	4	6	5	31
27	2	2	3	5	3	3	20
28	2	6	2	3	5	5	19
29	2	2	3	5	3	3	17
30	4	4	5	2	4	5	23
31	2	6	1	2	5	3	18
32	3	5	4	4	3	7	26
33	7	3	2	4	3	4	24
34	2	8	4	6	7	5	31
35	2	2	3	5	3	3	17
36	4	6	4	4	4	7	26
37	2	6	1	2	5	3	18
38	4	4	5	2	4	5	23
39	5	6	5	5	3	5	29
40	1	2	3	5	3	3	16
41	3	6	3	4	3	6	30
42	2	6	2	3	5	3	20
43	2	8	4	6	7	5	31
44	5	6	3	4	3	6	30
45	5	6	5	5	3	5	29
46	2	6	2	3	5	3	20
47	2	2	3	5	3	3	17
48	7	3	2	4	3	4	24
49	2	8	4	6	7	5	31
50	4	4	5	2	4	5	23
51	4	6	4	7	4	3	28
52	<u>3</u>	6	4	4	4	7	26
53	5	6	3	4	3	6	30
54	2	6	1	2	5	3	18
55	2	2	3	5	3	3	16
56	3	5	4	4	3	7	26
57	5	6	5	5	3	5	29
58	7	3	2	4	3	4	24
59	4	4	5	2	4	5	23
60	4	6	<u>4</u>	4	4	7	26

Таблица 2

Сводная таблица результатов исследования волевой саморегуляции у респондентов по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Волевая саморегуляция			
№п/п	Общая шкала "В"	Настойчивость "Н"	Самообладание "С"
1	5	3	2
2	16	12	8
3	10	6	6
4	22	14	12
5	22	15	10
6	9	5	6
7	20	16	10
8	12	12	4
9	15	10	8
10	15	12	6
11	15	10	9
12	17	10	8
13	12	11	5
14	21	15	9
15	9	5	5
16	5	3	2
17	16	12	8
18	10	6	6
19	22	14	12
20	22	15	10
21	9	5	6
22	20	16	10
23	12	12	4
24	15	10	8
25	15	12	6
26	15	10	9
27	17	10	8
28	12	11	5
29	21	15	9
30	9	5	5
31	5	3	2
32	16	12	8
33	10	6	6
34	22	14	12
35	22	15	10
36	9	5	6
37	20	16	10
38	12	12	4
39	15	10	8
40	15	12	6

41	15	10	9
42	17	10	8
43	12	11	5
44	21	15	9
45	9	5	5
46	5	3	2
47	16	12	8
48	10	6	6
49	22	14	12
50	22	15	10
51	9	5	6
52	20	16	10
53	12	12	4
54	15	10	8
55	15	12	6
56	15	10	9
57	17	10	8
58	12	11	5
59	21	15	9
60	9	5	5

**Таблица 3**

**Сводная таблица результатов исследования предпочитаемых видов юмора у респондентов по методике Р. Мартина.**

№п/п	Аффелятивный юмор	Самоподдерживающий юмор	Агрессивный юмор	Самоуничижительный юмор
1	46	33	32	44
2	27	23	21	13
3	25	22	32	15
4	33	39	8	25
5	34	33	21	26
6	25	36	35	9
7	28	38	33	17
8	28	30	35	29
9	33	16	29	24
10	28	23	19	26
11	41	38	43	33
12	33	32	35	25
13	33	28	33	14
14	35	41	15	26
15	37	34	29	24
16	46	33	32	44
17	27	23	21	13
18	25	22	32	15

19	33	39	8	25
20	34	33	21	26
21	25	36	35	9
22	28	38	33	17
23	28	30	35	29
24	33	16	29	24
25	28	23	19	26
26	41	38	43	33
27	33	32	35	25
28	33	28	33	14
29	35	41	15	26
30	37	34	29	24
31	34	30	27	19
32	34	35	31	25
33	33	35	38	19
34	35	41	26	25
35	35	31	17	23
36	34	30	32	26
37	34	44	27	18
38	29	40	25	11
39	30	37	9	15
40	33	31	35	18
41	29	24	31	19
42	25	37	40	37
43	24	26	8	8
44	30	26	33	23
45	31	35	23	28
46	41	28	20	28
47	34	30	27	19
48	34	35	31	25
49	33	35	38	19
50	35	41	26	25
51	35	31	17	23
52	34	30	32	26
53	34	44	27	18
54	29	40	25	11
55	30	37	9	15
56	33	31	35	18
57	29	24	31	19
58	25	37	40	37
59	24	26	8	8
60	30	26	33	23

**Таблица 4**

**Сводная таблица результатов исследования уровней и типов юмора по методике И.С. Домбровской**

Уровни и типы юмора				
№пп	Восприятие юмора	Производство юмора	Направленность юмора на себя	Направленность юмора на других
1	3	3,2	2,4	2,6
2	0,8	0,8	1,2	0,6
3	0,8	1,5	1,4	1,2
4	3,4	2,6	2,8	1
5	2,2	1,6	2,6	1,4
6	2,6	2,8	2,6	2,2
7	1,8	0,6	0,6	0,6
8	2,2	3,2	3,2	2,6
9	2	1,2	1,4	1,8
10	1,6	2,8	2,2	2
11	2,6	3	3,6	3,2
12	2,4	2	1,8	1,6
13	2,2	1,8	1,6	1,6
14	2,4	2,4	2,6	1,8
15	2	2	1,8	2,2
16	3	3,2	2,4	2,6
17	0,8	0,8	1,2	0,6
18	0,8	1,5	1,4	1,2
19	3,4	2,6	2,8	1
20	2,2	1,6	2,6	1,4
21	2,6	2,8	2,6	2,2
22	1,8	0,6	0,6	0,6
23	2,2	3,2	3,2	2,6
24	2	1,2	1,4	1,8
25	1,6	2,8	2,2	2
26	2,6	3	3,6	3,2
27	2,4	2	1,8	1,6
28	2,2	1,8	1,6	1,6
29	2,4	2,4	2,6	1,8
30	2	2	1,8	2,2
31	3	3,2	2,4	2,6
32	0,8	0,8	1,2	0,6
33	0,8	1,5	1,4	1,2
34	3,4	2,6	2,8	1
35	2,2	1,6	2,6	1,4
36	2,6	2,8	2,6	2,2
37	1,8	0,6	0,6	0,6
38	2,2	3,2	3,2	2,6
39	2	1,2	1,4	1,8
40	1,6	2,8	2,2	2
41	2,6	3	3,6	3,2

42	2,4	2	1,8	1,6
43	2,2	1,8	1,6	1,6
44	2,4	2,4	2,6	1,8
45	2	2	1,8	2,2
46	3	3,2	2,4	2,6
47	0,8	0,8	1,2	0,6
48	0,8	1,5	1,4	1,2
49	3,4	2,6	2,8	1
50	2,2	1,6	2,6	1,4
51	2,6	2,8	2,6	2,2
52	1,8	0,6	0,6	0,6
53	2,2	3,2	3,2	2,6
54	2	1,2	1,4	1,8
55	1,6	2,8	2,2	2
56	2,6	3	3,6	3,2
57	2,4	2	1,8	1,6
58	2,2	1,8	1,6	1,6
59	2,4	2,4	2,6	1,8
60	2	2	1,8	2,2

Приложение 3

Таблица 5

**Результаты корреляционного анализа стилей саморегуляции поведения подростков и видов юмора**

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание Результатов	Самостоятельность	Гибкость	Общий Уовень Саморегуляции	Аффелятивный Юмор	Самоподдерживающий Юмор	Агрессивный Юмор	Самоуничижительный Юмор
Планирование											
Моделирование	,116										
Программирование	,377										
Оценивание Результатов											
Самостоятельность											
Гибкость											
Общий Уовень Саморегуляции											
Аффелятивный Юмор											
Самоподдерживающий Юмор											
Агрессивный Юмор											
Самоуничижительный Юмор											

Программированные	,079	,176										
	,548	,178										
60	60	60										
Оценивание Результатов	- ,039	,088	,261 *									
	,766	,503	,044									
60	60	60	60									
Самостоятельность	,299 *	,399**	,499 **	-,073								
	,020	,002	,000	,578								
60	60	60	60	60								
Гибкость	- ,378 **	,617**	- ,083	,014	- ,053							
	,003	,000	,530	,913	,690							
60	60	60	60	60	60							
Общий Уовень Саморегуляции	,485 **	,638**	,466 **	,358**	,657 **	,206						
	,000	,000	,000	,005	,000	,115						
60	60	60	60	60	60	60						
Аффелятивный Юмор	,162	-,056	,074	,066	,132	-,053	,091					
	,217	,668	,575	,615	,316	,686	,488					
60	60	60	60	60	60	60	60					
Самоподде рживающие	,156	-,203	- ,025	-,031	- ,185	,066	-,111	,257 *				
	,233	,120	,850	,814	,158	,616	,398	,047				

	60	60	60	60	60	60	60	60			
Агрессивный Юмор	- ,010	,039	,019	-,031	,253	,002	,102	,107	-,017		
	,938	,765	,888	,812	,051	,990	,440	,418	,896		
	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
Самоуничижительный Юмор	,225	-,001	-,009	,147	,157	-,048	,166	,604**	,132	,268*	
	,084	,991	,943	,264	,231	,714	,206	,000	,314	,038	
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа волевой саморегуляции поведения подростков и видов юмора

	Общая Шкала	Настойчивость	Самообладание	Аффективный Ю	Самоподдерживающий Ю	Агрессивный Ю	Самоуничижительный Ю
Общая Шкала							
Настойчивость	,915** ,000 60						
Самообладание	,908** ,000 60	,720** ,000 60					
Аффективный Ю	-,154 ,417 60	-,247 ,188 60	-,152 ,424 60				
Самоподдерживающий Ю	,279 ,135 60	,190 ,314 60	,309 ,097 60	,342 ,064 60			
Агрессивный Ю	-,562** ,001 60	-,472** ,008 60	-,453* ,012 60	,107 ,574 60	-,059 ,757 60		
Самоуничижительный Ю	-,100 ,598 60	-,123 ,519 60	-,211 ,264 60	,810** ,000 60	,211 ,263 60	,026 ,891 60	

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).



## Занятие №1 Вводное

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	1. <b>Тема:</b> «Вводное занятие в работе с волевой саморегуляцией школьников подросткового возраста с применением возможностей их чувства юмора»		
	2. <b>Цель занятия:</b> познакомить школьников с важностью успешной саморегуляции в процессе жизнедеятельности, стимулировав их тем самым к активности в реализации программы психокоррекционной работы по развитию волевой саморегуляции с применением возможностей их чувства юмора.		
	3. <b>Задачи занятия:</b> <u>Познавательные:</u> -расширить знания участников друг о друге; -организовать получение и закрепление знаний о проведении и правилах поведения на занятиях; <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
	4. <b>Литература:</b>  1). Учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с. 2) Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.- 144с.		
	5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками. 5.2. Занятие включает проведение беседы и пары упражнений, как приемов и методов работы с подростками для подготовительной работы на занятиях. Упражнения построены таким образом, чтобы обеспечить достижение поставленных на данном этапе задач. План занятия выглядит следующим образом:  <i>1. Знакомство с участниками занятий</i> <i>2. Обсуждение правил занятий</i> <i>3. Проведение упражнений для гармонизации своего состояния</i> <i>4. Релаксация.</i> <i>5. Получение обратной связи от участников.</i>		
Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.			

<p>II. Содержательный-операционный этап</p>	<p><b>Вступительное слово</b> Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ирина! В рамках моей выпускной квалификационной работы, было проведено исследование волевой саморегуляции, и в ходе работы было установлено, что уровень волевой саморегуляции нуждается в некоторой корректировке. И я предлагаю вам, обучиться навыкам успешной саморегуляции в любой ситуации. Это очень важное умение, т.к. <b>саморегуляция</b>– процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. И нашей с вами задачей станет снижение психофизиологической напряженности, выраженных стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий. Решение этой задачи достигается посредством обучения самостоятельному вхождению в так называемое состояние «релаксации» (от лат. <i>Relaxatio</i> – уменьшение напряжения, расслабление) и достижения на его основе различных степеней аутогенного погружения, при переживании которых создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций. <b>Ну что, вы готовы? Поехали!</b></p>		
	<p><i>Перед началом выполнения упражнений, у детей на столах лежит листочек на котором они должны оценить свое состояние на данный момент (тоже задание будет предложено и в конце занятия)</i> <b>Упражнение-приветствие «Импульс по цепи»</b> Цель: создание благоприятной атмосферы взаимодействия между участниками тренинга. Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, передавая по кругу дружеское рукопожатие с закрытыми глазами</p>	10 мин	
	<p><b>Упражнение № 2: «Заключение контракта»</b> Цель: выработка правил групповой работы. Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах. <i>Конфиденциальность:</i> то, что происходит на занятии, остается между участниками. <i>Я - высказывание:</i> говорим только о собственных чувствах. <i>Без оценок:</i> принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной. <i>Право на ошибку:</i> в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений. <i>Уважение другого:</i> если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга. <i>Правило «Стоп»:</i> если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт</p>	7 мин	

	<p>обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».</p> <p><i>Добровольность:</i> можно не участвовать в отдельных упражнениях.</p> <p><i>Активность:</i> чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.</p> <p>Следует записать все принятые правила на доске или листе ватмана. Могут быть предложены другие правила.</p>		
	<p><b>Упражнение № 3: «Наши ожидания»</b></p> <p>Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.</p> <p>Участникам предлагается озвучить свои ожидания от занятий и те усилия, которые они готовы приложить в процессе работы. Ведущий задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Каждый из нас чего-то ждет от нового дела. Чего вы ждете от этого тренинга? (записывает ожидания в левой части доски, ватмана).</li> <li>• Что вы готовы вложить в тренинг? (записывает в правой части доски).</li> <li>• То, что записано, может меняться на протяжении тренинга. Возможно, будет получено то, чего вы не ожидали, а оправданы ли будут высказанные вами ожидания, зависит от вашей активности.</li> </ul>	15 мин	
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b></p>	15 мин	
	<p><b>Релаксация: Упражнение-релаксация «Я в лучах солнца»</b></p> <p>Инструкция: Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик</p>	1-2 мин.	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше первое, я бы назвала вводное, занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что будет происходить на наших последующих занятиях. Чему бы вы хотели научиться? Чего следует избежать на занятиях? Мне важно ваше мнение, так как хочется, чтобы вам было интересно и максимально комфортно.</p> <p>Также хотелось бы узнать ваше мнение о проведенном занятии, узнали ли что-то новое друг о друге. (...) Спасибо за внимание!</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	3-5 мин.	

## Занятие №2

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	1. <b>Тема:</b> Возможности саморегуляции в работе с эмоциями		
	2. <b>Цель занятия:</b> Проработка своих эмоциональных состояний, с целью их осознания и избавления от неблагоприятных из них.		
	3. <b>Задачи занятия:</b> <u>Познавательные:</u> -расширить знания участников о волевой саморегуляции; -организовать получение и закрепление знаний о стилях поведения в конфликтах; <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
	4. <b>Литература:</b>  1) Учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с. 2) Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.- 144 с.		
	5. Организация занятия: 5.1. Форма проведения занятия – тренинговая.. 5.2. План занятия выглядит следующим образом: 1. <i>Приветствие участников</i> 2. <i>Сбор информации об актуальном состоянии участников тренинга</i> 3. Проведение упражнений для гармонизации своего состояния 4. Релаксация. 5. Получение обратной связи от участников		
II. Содержательно-операционный этап	Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.		
	<i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i> <b>Упражнение-приветствие «Без слов»</b> Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.	10 мин	
	<b>Игра-упражнение «Мусорное ведро».</b> Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают: - Какие это мысли? - Нужны ли нам они? - Помогают ли эти мысли нам жить? - Зачем же их читать? - Зачем же их хранить?	15 мин.	

	<p>Тренер: <i>Теперь сомните эти листочки, и порвите их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» - и выбросите их в мусорное ведро. Важно обратить внимание на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.</i></p> <p><i>Этот прием «Мусорное ведро» можно использовать дома тогда, когда вам будет плохо.</i></p> <p><b>Обсуждение:</b> Что вы чувствуете после этого упражнения? Помогла оно вам избавиться от «ненужных» мыслей? Будете повторять это упражнение дома?</p>		
	<p><b>Упражнение 2 «Пресс»</b></p> <p>Инструкция: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса»..</p>	10 мин.	
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b></p>	5 мин.	
	<p><b>Релаксация: Упражнение-релаксация «Вверх по радуге»</b></p> <p>Участники тренинга садятся как можно более удобно, закрывают глаза, пытаются в цвете представить себе, что прямо перед ними - радуга. Делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они поднимаются вверх по радуге, а на выдохе съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды. Затем ведущий предлагает желающим поделиться впечатлениями</p>	5 мин.	
III. Контрольно-оценочный этап	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	10 мин	

### Занятие №3.

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	1. <b>Тема:</b> Эффективные способы гармонизации своего состояния		
	2. <b>Цель занятия:</b> обучить участников тренинга такому виду арт-терапии как создание мандалы.		
	3. <b>Задачи занятия:</b> 1. Создать положительный фон настроения 2. Способствовать снятию отрицательных эмоциональных состояний у участников тренинга		
	4. <b>Литература:</b> 1. Колошина Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера./ Т. Ю Колошина, А.А Трусъ – СПб.: Речь, 2010. – 189 с. 2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.- 144 с.		

	<p>5. Организация занятия:</p> <p>5.1. Форма проведения занятия – тренинговая с применением арт-терапии.</p> <p>5.2. План занятия выглядит следующим образом:</p> <p>1. <i>Приветствие «Паутина»</i></p> <p>2. <i>«Руки»</i></p> <p>3. <i>Создание собственной мандалы</i></p> <p>4. <i>Просмотр видеоролика</i></p> <p>5. <i>Релаксация «Расслабление»</i></p> <p>а. Подведение итогов</p>		
II. Содержательно-операционный этап	<p>Расчет времени занятия</p> <p>Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.</p>		
	<p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p> <p><b>Приветствие: Упражнение-приветствие «Паутина»</b></p> <p>Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга разными способами, передавая при этом клубок ниток друг другу. Клубок передается произвольно, от игрока к игроку. Упражнение завершается, и ведущий спрашивает, на что похоже то, что получилось (паутина, связывающая всех вместе).</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение 2 «Руки».</b></p> <p>Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости "вытекает" из кистей в землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5-2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.</p>	5 мин	
	<p><b>Арт – терапия. Рисование мандалы.</b></p> <p><b>Материалы:</b> <i>цветные карандаши, краски, листы белой бумаги.</i></p> <p><i>Тренер: Мандала переводится с санскрита как «круг», «центр» и «то, что содержит сущность» или «сфера сущности» (manda — сущность, la — сосуд). Кстати, неизвестно, как правильно ставить ударение в этом слове. Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, самость, себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность. Сам процесс создания мандалы — универсальное действие и ритуал самоинтеграции, другими словами, аутопсихотерапия. Именно поэтому процесс создания мандалы является экстренной помощью в тех случаях, когда традиционная психотерапия не подходит. Таким образом, с помощью мандалы достигается гомеостаз, гармонизация личности. Давайте с вами создадим свою собственную мандалу!</i></p>	20 мин.	После окончания создания мандалы, идет процесс обсуждения
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b></p>	1-2 мин.	
	<p><b>Релаксация: Упражнение-релаксация «Воздушный шарик»</b></p>	10 мин.	

	<p>Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.</p> <p><b>Тренер:</b> «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в у вас в животе воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь...Повторите это пять-шесть раз, пот медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты»</p>		
III. Контрольно-оценочный этап	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, понравилось ли вам сегодняшнее занятие? Чувствовали ли себя комфортно?. Как вам такая форма проведения? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	10 минут	

#### Занятие №4.

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	1. <b>Тема:</b> Саморегуляция эмоциональных состояний в процессе межличностного взаимодействия.		
	2. <b>Цель занятия:</b> тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.		
	3. <b>Задачи занятия:</b> <u>Познавательные:</u> -развитие гибкости в общении; -организовать получение и закрепление знаний о сформированности собственных навыков общения; -обучение поиску взаимопонимания с людьми в различных ситуациях. <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
	4. <b>Литература:</b> 1. Гребцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с. 2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.		
	5. Организация занятия: 5.3. Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков общения.		

	<p>5.1. План занятия выглядит следующим образом:</p> <p>6. <i>Приветствие</i></p> <p>7. <i>«Я луноход»</i></p> <p>8. <i>«Замороженные»</i></p> <p>9. <i>Просмотр видеоролика</i></p> <p>10. <i>Релаксация «Расслабление»</i></p> <p>11. <i>Подведение итогов</i></p>		
II. Содержатель- но- операционный этап	<p>Расчет времени занятия</p> <p>Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.</p>		
	<p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p> <p><b>Приветствие : «Для приветствия»</b></p> <p>Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.</p> <p>Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.</p>	10 мин.	
	<p><b>Упражнение № 2 «Я- луноход»</b></p> <p>Один участник (доброволец) начинает ползать на коленях и говорить: «Я – Луноход – 1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и говорит: «Я – Луноход – 2» и так далее, пока все участники станут «Луноходами».</p> <p><b>Обсуждение:</b> <i>Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. В каких еще жизненных ситуациях важно уметь контролировать свой смех?</i></p>	5 -10 мин.	
<p><b>Упражнение № 3 «Замороженные»</b></p> <p>Все участники сидят неподвижно в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед)</p> <p>Водящий выходит в центр круга и пытается «Разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какую-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорблений!</p> <p>Кто «разморозился», т.е допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. И так далее.</p> <p>Побеждает тот, кто дольше всех сможет сохранить</p>	15 минут		



	<p>невозмутимость.  <b>Обсуждение:</b> <i>Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводило их этого состояния?</i></p>		
	<p><b>Релаксация: «Расслабление»</b>  Тренер: <i>Сядьте удобно на стул, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле...Вам удобно...Глаза закрыты...Расслабьтесь...  «Я подойду к каждому из вас, положу руку на плечо, о чем-то спрошу. Отвечайте с закрытыми глазами так, чтобы было слышно всей группе»</i>  Завершается упражнение словами тренера: <i>«Возвращайтесь оттуда, где вы только что отдыхали...возвращайтесь медленно...Открывайте глаза...Потянитесь, выпрямитесь»</i></p>	10 минут	
	<b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b>	1-2 мин.	
III. Контрольно-оценочный этап	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!  <i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	5 мин	

#### Занятие №5.

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	<b>1. Тема: Развитие способности саморегуляции поведения</b>		
	<b>2. Цель занятия:</b> выработка способности контролировать свое поведение, речь в различных ситуациях.		
	<b>3. Задачи занятия:</b> <u>Воспитательные:</u> -укрепить мотивацию активного участия на занятиях психокоррекционной программы; -развить способность к совместной, командной работе; <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.		
	<b>4. Литература:</b> 1.Гребцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие.Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с. 2.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.		
	<b>5. Организация занятия:</b> 5.4. Форма проведения занятия – тренинговая с применением ролевой игры. Данная форма выбрана, как более неформальная		

	<p>и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки коммуникативной компетентности.</p> <p>5.1. План занятия выглядит следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Приветствие</li> <li>b. «Два дела»</li> <li>c. «Запретные слова»</li> <li>d. Просмотр видеоролика</li> <li>e. Релаксация «Семь свечей»</li> <li>f. Подведение итогов</li> </ol>		
II. Содержательно-операционный этап	<p>Расчет времени занятия</p> <p>Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.</p>		
	<p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p> <p><b>Приветствие: «Приветствие на сегодняшний день»</b></p> <p>Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение №2 «Два дела»</b></p> <p>Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот исполняет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника в это же время садятся по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему вопросы. Водящий должен, не прекращая копирования движений, отвечать на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Упражнение продолжается 1-2 минуты, после чего водящий меняется</p>	10 мин	
	<p><b>Упражнение №3 «Запретные слова»</b></p> <p>Участники тренинга делятся на пары, один из участников – «журналист», который берет воображаемое интервью у другого. Задавать можно любые вопросы, а в ответе нельзя использовать слова «Да-Нет», использовать местоимения. Упражнение продолжается пока отвечающий не ошибется, после этого партнеры меняются.</p> <p><b>Обсуждение:</b> <i>На сколько сложно было выполнять это упражнение? Что вызывало наибольшее затруднение?</i></p>	10 мин	
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b></p>	5 мин.	
	<p><b>Релаксация: «Семь свечей»</b></p> <p><b>Тренер:</b> <i>«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно...Вы дышите глубоко и ровно..Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей...Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает</i></p>	10 мин.	

	<i>дрожать, свеча гаснет...Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»</i> Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.		
III. Контрольно-оценочный этап	Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось, какое упражнение было самым интересным? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Чему научились? Спасибо за внимание! <i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i>	5 мин	

### Занятие №6.

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	<p><b>1.Тема:</b> Саморегуляция эмоциональных состояний в процессе межличностного взаимодействия.</p> <p><b>2.Цель занятия:</b> тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.</p> <p><b>3.Задачи занятия:</b> <u>Познавательные:</u> -развитие гибкости в общении; -организовать получение и закрепление знаний о сформированности собственных навыков общения; -обучение поиску взаимопонимания с людьми в различных ситуациях. <u>Методические:</u> -развить умение работы в тренинговой группе.</p> <p><b>4.Литература:</b> 1.Гребцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие.Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с. 2.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.</p> <p>Организация занятия: 5.Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков общения. План занятия выглядит следующим образом: 1.Приветствие 2.Обсуждение 3.«Погода» 4.«Вспомни неприятную ситуацию и расслабься» 5.«Снежки» 6.Просмотр видеоролика 7.Релаксация «Рефлексия» 8.Подведение итогов</p>		
II. Содержательный	Расчет времени занятия Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.		

операционный этап	<p><b>Приветствие:</b> Игра «Приветствие»</p> <p>Каждый участник тренинга приветствует своего соседа, называя его по имени.</p>	5 мин.	
	<p>Перед занятием всем участникам тренинга предлагается нарисовать свое настроение. Предложить карандаши, мелки, фломастеры и бумагу (2 мин).</p> <p>Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.</p> <p>Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно? Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.). Попробуйте задать себе вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?</li> <li>- Что я могу использовать из выше перечисленного?</li> </ul> <p>На бумаге, составьте перечень этих способов.</p> <p>К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение № 2 Телесно ориентированное упражнение «Погода»</b></p> <p>Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение № 3 «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»</b></p> <p>Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения –</p>	5 -10 мин.	

	<p>расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- насколько удалось расслабиться;</li> <li>- какие ощущения возникли после расслабления;</li> <li>- какое настроение сейчас;</li> <li>- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.</li> </ul>		
	<p><b>Упражнение № 4 Игра «Снежки»</b></p> <p>Участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают «снежки». Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать «снежки» друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего «снежков» на их территории.</p>	5 мин.	
	<p><b>Релаксация: Рефлексия</b></p> <p>Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту.</p> <p>Домашнее задание – совершенствовать способность расслабления мышц в стрессовых ситуациях или при воспоминании о них.</p>	10 минут	
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания.</b></p>	1-2 мин.	
<p>III. Контрольно-оценочный этап</p>	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	5 мин	

### Занятие № 7

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
<p>I. Вводно-мотивационный</p>	<p><b>1.Тема:</b> Саморегуляция эмоциональных состояний в процессе межличностного взаимодействия.</p>		
	<p><b>2.Цель занятия:</b> тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.</p>		
	<p><b>3.Задачи занятия:</b></p> <p><u>Обучающая</u> – дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.</p> <p><u>Практическая</u> – развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.</p>		
	<p><b>4.Литература:</b></p> <p>1.Гребцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие.Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с.</p> <p>2.Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.,</p>		

	<p>2001.</p> <p>Организация занятия:</p> <p>5.Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков общения.</p> <p>План занятия выглядит следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Приветствие</i></li> <li>2. <i>«Веревка»</i></li> <li>3. <i>Обучение способам управления дыханием</i></li> <li>4. <i>Управление тонусом мышц, движения</i></li> <li>5. <i>Просмотр видеоролика</i></li> <li>6. <i>«Слушай тишину»</i></li> <li>7. <i>Подведение итогов</i></li> </ol>		
II.Содержательно-операционный этап	<p>Расчет времени занятия</p> <p>Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.</p>		
	<p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p> <p><b>Приветствие:</b> Игра «Приветствие»</p> <p>Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение № 2 «Веревка»</b></p> <p>Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.</p>	5 мин.	
	<p><b>Упражнение № 2</b> Обучение способам управления дыханием</p> <p>Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.</p> <p>Тренер: <i>Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.</i></p> <p>Способ 1</p> <p>Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.</p> <p>Способ 2</p> <p>Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните; задержите дыхание так надолго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.</p>	15 мин.	

	<p align="center"><b>Упражнение № 3</b> Управление тонусом мышц, движения</p> <p>Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.</p> <p>Способ 1</p> <p>Сядьте удобно, закройте глаза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дышите глубоко и медленно;</li> <li>- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);</li> <li>- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;</li> <li>- прочувствуйте это напряжение;</li> <li>- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;</li> <li>- сделайте это несколько раз.</li> </ul>	15 мин.	
	<p align="center"><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания</b></p>	1-2 мин.	
	<p><b>Релаксация: «Слушай тишину»</b></p> <p>Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки.</p> <p>Тренер: <i>«Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...»</i></p> <p><b>Обсуждение:</b> Какие звуки вам удалось услышать?</p> <p>«Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда нам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться – можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг... Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...».</p>	10 минут	
III. Контрольно-оценочный этап	<p>Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p>	1-2 мин.	

### Занятие № 8

Этапы занятия	Формы и содержание работы	Время	Примеч.
I. Вводно-мотивационный	<b>1.Тема:</b> Саморегуляция эмоциональных состояний в процессе межличностного взаимодействия.		
	<b>2.Цель занятия:</b> тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.		

	<p><b>3.Задачи занятия:</b>  <u>Обучающая</u> – дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.  <u>Практическая</u> – развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.</p> <p><b>4.Литература:</b>  1. Гребцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с.  2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М., 2001.</p> <p>Организация занятия:  5.Форма проведения занятия – тренинговая. Данная форма выбрана, как более неформальная и доступная, для доверительного общения и взаимодействия с подростками, а также для лучшего освоения и тренировки навыков общения.  План занятия выглядит следующим образом:  1. <i>Приветствие</i>  2. <i>«Лучики»</i>  3. <i>«Моя самооценка»</i>  4. <i>«Передача энергии»</i>  5. <i>Просмотр видеоролика</i>  6. <i>«Убавь ток»</i>  7. <i>Подведение итогов</i></p>		
<p>II.Содержательно-операционный этап</p>	<p>Расчет времени занятия  Занятие продолжительностью 45 мин без перерыва.</p> <p><i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i></p> <p><b>Приветствие:</b> Игра «Приветствие»  Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – спиной, коленками, локтями</p> <p><b>Упражнение №2 «Лучики»</b>  Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей профессией.  Заканчиваем упражнение словами: «Я стала новым человеком! Я стала спокойной! Я все буду делать хорошо!»  Второй раз выполнить упражнение самостоятельно - сверху вниз.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	



	<p><b>Упражнение № 2 «Моя самооценка»</b>  Ведущий предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?</p>	15 мин.	
	<p><b>Упражнение № 3 «Передача энергии»</b>  Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.  Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.  Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.  Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.  Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.  Вопросы к участникам: удалось вам представить источник вашей энергии? В каком виде вы ее представили? Чувствовали вы ее воздействие на ваше тело? Какие ощущение это вызвало у вас?  Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии</p>	5 мин.	
	<p><b>Демонстрация видеоролика юмористического содержания</b></p>	1-2 мин.	
	<p><b>Релаксация: «Убавь ток»</b>  Участники принимают удобную позу, закрывают глаза и расслабляются.  <b>Тренер:</b> Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, но иногда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора – рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток – мотор раскручивается быстрее...А теперь убавьте – обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно...Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь...Прибавляем ток – убавляем...Вновь прибавляем – и опять убавляем...Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться – представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток.»</p>	10 минут	
III. Контрольно-оценочный этап	Итак, подводя к концу наше занятие, хотелось бы услышать ваше мнение, что понравилось или не понравилось. Как вам такая форма проведения? Интересно ли было работать в команде, или лучше в одиночке? Какие выводы для себя вы можете сделать после занятия? Спасибо за внимание!	1-2 мин.	

	<i>Оценка своего состояния (заполнение «Листочка настроения»)</i>		
--	---	--	--