

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
очной формы обучения, группы 02061403  
Жилинковой Марьяны Николаевны

Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент  
Худаева М.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА.....	7
1.1 Проблема психологического благополучия личности в психологии.....	7
1.2. Особенности психологического благополучия личности старшекласников.....	13
1.3. Юмор как предмет психологических исследований.....	16
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА.....	28
2.1. Организация и методы исследования.....	28
2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения психологического благополучия личности старшекласников с разным стилем юмора.....	30
2.3. Общая характеристика развивающей программы, направленной на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшекласников.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	55
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	65
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	69
Приложение 4. Развивающая программа, направленная на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшекласников.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Проблему психологического благополучия личности старшеклассников отечественные и зарубежные психологи начали исследовать относительно недавно, поэтому на сегодняшний день она остается одной из мало изученных. Значимость изучения данной проблемы связана еще и с возрастанием интереса психологов к психологическому и эмоциональному благополучию детей. Стоит отметить, что именно зарубежные психологи первыми проявили интерес к исследованию этой проблемы.

В зарубежной и отечественной психологии были исследованы факторы психологического благополучия личности (М. Аргайл, Н. Бредберн, Л.В. Куликов), предложена его модель (К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), средовыми условиями (О.С. Ширяева), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева). Однако при всем разнообразии исследований за рамками научного анализа остается изучение психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора.

В современном обществе, особенно актуальным становится изучение взаимосвязи психологического благополучия личности старшеклассников с юмором. Это действительно насущный вопрос, так как одной из значимых потребностей у старшеклассников по-прежнему остается общение со сверстниками, которое переходит на новый, качественный уровень развития. А юмор – это один из важных компонентов в речевой коммуникации, который сопровождает нас всю жизнь и оказывает существенное влияние на психологическое благополучие личности. В повседневной жизни старшеклассников происходит много забавных событий, которые сохраняются в их сознании на долгое время и при необходимости, когда они

переживают трудные, волнующие их жизненные моменты, вспоминают эти ситуации, где доводилось смеяться, тем самым повышая себе эмоциональный фон, настроение. Старшеклассники используют юмор для сплочения и сближения со сверстниками, что является для них очень важным моментом в их жизни, так же для разрешения сложных и конфликтных ситуаций, высвобождения подавленных эмоций, управления и манипулировании над людьми и т.д. Все это, безусловно, определенным образом отображается на их психологическом благополучии.

**Проблема исследования:** каковы особенности психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора?

**Цель исследования:** изучить особенности психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора.

**Объект исследования:** психологическое благополучие личности старшеклассников.

**Предмет исследования:** психологическое благополучие личности старшеклассников с разным стилем юмора.

**Гипотеза:** существуют различия в уровне показателей психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора, а именно: для старшеклассников с аффилиативным и самоподдерживающим стилем юмора характерен более высокий уровень таких показателей психологического благополучия, как позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, по сравнению со старшеклассниками с агрессивным и самоуничижительным стилем юмора.

**Задачи исследования:**

1. Изучить разработанность проблемы психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора в психологии.
2. Выявить особенности психологического благополучия личности старшеклассников.
3. Определить стили юмора старшеклассников.

4. Провести анализ различий в уровне и показателях психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора.

5. Разработать развивающую программу, направленную на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников.

**Теоретической основой исследования** являются работы в области изучения психологического благополучия личности (К. Рифф), и, в частности, психологического благополучия личности старшеклассников (С.А. Водяха, А.В. Воронина); исследования юмора как психологического феномена (Р. Мартин).

**Методы исследования:**

- 1) организационные (сравнительный);
- 2) эмпирические (психодиагностический);
- 3) методы обработки данных (методы качественного и количественного анализа эмпирических данных);
- 4) методы интерпретации данных (структурный).

Математическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ «SPSS-17». С целью выявления статистических различий по показателям психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора был применен непараметрический статистический критерий для четырех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Для изучения наличия и характера связи между показателями психологического благополучия личности старшеклассников, и стилями юмора нами был применен коэффициент корреляции r-Спирмена.

**Методики исследования:**

1. «Опросник стилей юмора» (Р. Мартин).
2. «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф).

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 20» г. Белгорода. В нем принимали участие 65 учащихся 10-х и 11-х классов в возрасте 16-17 лет.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанная развивающая программа, направленная на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников может быть использована в работе педагогов и классных руководителей, в деятельности психологических служб образовательных учреждений. Результаты исследования могут также применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогов-психологов, классных руководителей и учителей.

**Апробация и внедрение результатов исследования** проводились на кафедре возрастной и социальной психологии факультета психологии НИУ «БелГУ» в рамках студенческой научно-практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии». Результаты исследования и развивающая программа были апробированы и внедрены в деятельность психологической службы МБОУ «СОШ № 20» г. Белгорода.

**Структура и объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из титульного листа, оглавления, введения, 2-х глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников и приложения. Объем работы без приложений составляет 54 страницы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА

## 1.1. Проблема психологического благополучия личности в психологии

В 50-ые годы прошлого столетия психологическое благополучие являлось объектом научного исследования позитивной психологии. Стоит отметить, что колоссальный интерес к изучению феномена психологического благополучия увеличился с возникновением позитивной психологии. Позитивная психология делала акцент не на исследовании расстройств и отклонений психики, а на тех условиях, которые способствуют полноценному функционированию личности.

В настоящее время А.Т. Бекузарова [11] все работы по изучению психологического благополучия делит на три группы.

К первой группе относится гедонистический (с греч. – «наслаждение») и эвдемонистический (с греч. – «счастье») подход к изучению психологического благополучия.

Основой гедонистического подхода, авторами которого являются Н. Бредберн [13] и Э. Динер [21], считается наличие удовлетворенности или неудовлетворенности у человека. В данном случае следует учитывать, что удовлетворенность может быть как при удовлетворении базовых потребностей, так и при наличии удовлетворенности жизнью в целом.

Н. Бредберн [13] считал, что психологическое благополучие имеет определенную постоянную структуру, а именно, должен быть баланс между позитивными эмоциями (аффектами) и негативными эмоциями (аффектами). То есть все те жизненные события, которые вызывают у нас положительные эмоции, а именно, радость, счастье, удовольствие, отражаются в нашем сознании в качестве положительных эмоций-аффектов и наоборот, те ситуации, в результате которых мы переживаем отрицательные эмоции, откладываются в сознании в качестве негативных эмоций-аффектов. Таким

образом, психологическое благополучие проявляется как разница между положительным и негативным аффектом, и она характеризует то, насколько личность испытывает удовольствие собственной жизнью.

Понятие «субъективное благополучие» впервые было предложено Э. Динером [21]. Он высказал мнение, что субъективное благополучие состоит из положительных и отрицательных аффектов и связано с удовлетворенностью жизнью. Показателем хорошего субъективного благополучия может выступать наличие в жизни человека положительных эмоций и их преобладание над отрицательными. В данном случае человек более оптимистично и позитивно смотрит на окружающий мир и более удовлетворен жизнью. В то время, как при наличии неудовлетворенности собственной жизнью, происходит замена положительных эмоций на отрицательные и наблюдается низкий уровень субъективного благополучия. Особое внимание обращается на то, что субъективное благополучие – это всего лишь один из компонентов психологического благополучия. Исследование психологического благополучия невозможно без использования дополнительных вспомогательных характеристик.

В эвдемонистическом подходе психологическое благополучие рассматривается с позиции личностного роста, который определяется как центральный показатель психологического благополучия.

А.А. Кроник [35], представитель данного подхода, который считал, что отношения человека к возможным способам обретения счастья формируют эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Благодаря этим эвдемонистическим установкам мы можем сделать вывод о том, как личность проявляет себя, как строит свою деятельность, и какие психологические способы функционирования предпочитает. Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением, возникающего в тот момент, когда мотивация человека к миру становится бесконечно большой величиной. Автор так же высказывал мнение о том, что понять мотивацию человека к

миру можно через изучение того, какие психологические способы саморегуляции использует человек. Автор отмечает, что существует две формы проявления саморегуляции, а именно: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей.

В нашем исследовании мы опираемся на идеи К. Рифф [47], которая внесла большой вклад в исследование психологического благополучия, на основе положений Н. Бредберн, она разработала собственный подход к пониманию данного феномена. Исследования К. Рифф относятся ко второй группе подходов изучения психологического благополучия. С ее точки зрения, психологическое благополучие – интегральный субъектный феномен, характеризующий позитивное функционирование человека. Если сравнивать исследование К. Рифф о психологическом благополучии с исследованиями других авторов, то можно сделать вывод о том, что ее исследования отличаются большей объемностью и обширностью. Автор отмечает наличие следующих компонентов психологического благополучия, а именно: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, жизненные цели и самопринятие. Данная структура позволяет нам понять и выявить взаимосвязь различных критериев личности и психологического благополучия.

Человека с высокой автономией характеризует способность быть независимым от других людей и их мнений, он предпочитает высказывать свою точку зрения и не боится противопоставить свое мнение мнению большинства, то есть такого человека можно отнести к категории неконформистов. Такой человек оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии говорит о конформизме. Такому человеку сложно принять решение, его мысли и поведение сильно подвержены социальному окружению.

Под управлением окружающей средой понимается наличие таких качеств, которые обеспечивают успешное овладение различными видами

деятельности, способность добиваться поставленных целей, преодолевать все возможные трудности на пути реализации собственных целей.

К. Рифф [47] акцентирует внимание на том, что одной из важных характеристик стремления человека к развитию и познанию является личностный рост. Он характеризуется умением воспринимать что-то новое и умением анализировать собственный прогресс. При отсутствии личностного роста мы можем наблюдать наличие чувства скуки у человека, отсутствие веры в себя и свои силы, снижение стремления к познанию, итогом чего может стать снижение интереса к жизни.

Позитивные отношения с окружающими подразумевают способность быть открытым для общения, наличие навыков, которые помогают быстро устанавливать и налаживать контакты с другими людьми, а также умение сопереживать и приходить к компромиссу. Отсутствие этого качества говорит о нежелании приходить к компромиссу, неспособности устанавливать доверительные отношения с другими людьми, что в итоге может привести к одиночеству.

Наличие жизненных целей пробуждает чувство осмысленности своего существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Если у человека цели в жизни отсутствуют, то это может привести к ощущению собственной ненужности, тоски и потери интереса к жизни.

Самопринятие характеризует позитивную самооценку себя и собственной жизни, принятие не только своих положительных качеств, но и отрицательных, т.е. принятие себя таким, какой ты есть. Другая сторона самопринятия – чувство неудовлетворенности собой, которая характеризуется неприятием определенных качеств своей личности, неудовлетворенностью своим прошлым, настоящим и будущим.

Р.М. Райан и Э.Л. Диси [11] являются представителями третьей группы подходов, в которых понимание психологического благополучия происходит через психофизиологические механизмы, по средствам сохранности

психофизиологической функций. Основной точкой зрения в данном подходе является постулат о том, что психологическое благополучие личности и его уровень зависит от генетических факторов. Авторы считают, что существует неразрывная и неоспоримая связь между физическим здоровьем и психологическим. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни.

Отечественные психологи так же внесли большой вклад в изучение психологического благополучия.

Среди отечественных ученых большой вклад в исследование феномена субъективного благополучия личности внес Р.М. Шамионов [59]. Его позиция заключалась в том, что субъективное благополучие отображает собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, которые имеют существенную значимость с точки зрения усвоенных нормативных взглядов о внешней и внутренней среде. Различные виды удовлетворенности – главные структурные компоненты субъективного благополучия личности. Он понимал удовлетворенность через призму сложных, социально-психологических образований, которые находятся в постоянном движении и основаны на взаимосвязи когнитивных и эмоционально-волевых процессов. Эти образования отличаются внутренним, сугубо субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, жизни, окружению, труду) и могут выступать в качестве побудительной силы, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами.

Автор делает акцент на том, что благополучие личности осуществляет ряд функций:

1) «регулятивная (адаптация) — позволяет регулировать внутреннее самоотношение, самочувствие, взаимоотношения с окружающим миром» [59, с.30];

2) «управления когнитивными процессами — обеспечивает адаптацию и интеграцию личности в обществе» [59, с.31];

3) «поведенческая — позволяет выбирать стратегии поведения и направленность личности» [59, с.33];

4) «развития — обеспечивает творческое движение, как в сторону саморазвития, так и в сторону обеспечения внешних условий для удовлетворения высших потребностей и приведения всей системы в равновесие» [59, с.35].

Отечественные психологи П.П. Фесенко [57] и Т.Д. Шевеленкова [60] в своей разработке теории психологического благополучия опирались на взгляды К. Рифф. В их теории психологическое благополучие рассматривается как целостное переживание, выражаемое через субъективные ощущения счастья, и посредством ощущения удовлетворенности своей жизнью и собой. То есть под психологическим благополучием можно считать переживания человеком чувства удовлетворенности собственной жизнью и собой.

Согласно взглядам Д.А. Леонтьева [36], благополучие личности обуславливается смыслом жизни. Он обращает внимание на то, что гедонистический стиль жизни, ориентированный на стремление к счастью и удовольствию, является тупиковым с точки зрения поиска и реализации смысла жизни и, соответственно, благополучия. В отличие от гедонистического подхода к жизни, автор выдвигает другие методы обретения смысла жизни, которые можно найти в прошлом, в настоящем, и в будущем.

Л.А. Александрова [5] благополучие личности координирует с витальностью. Она показывает, что витальность является мерой психологического благополучия и полноценным личностным ресурсом. Вследствие активной деятельности и осознанной работы, субъективная витальность может тренироваться в течение всей жизни. Таким образом, увеличивая уровень витальности, личность может оказывать влияние на уровень психологического благополучия.

Таким образом, феномен психологического благополучия отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и осмысления. Отмечается многочисленность подходов в отечественной и зарубежной психологии к его трактовке. Обзор научной литературы по проблеме психологического благополучия личности показал нам, что психологическое благополучие является одним из проявлений позитивного функционирования человека. Оно носит субъективный характер и определяется степенью удовлетворенности жизнью, соотношением положительных и отрицательных эмоций и уровнем личностного роста человека.

## **1.2. Особенности психологического благополучия личности старшекласников**

Актуальность исследования психологического благополучия личности старшекласников связана с тем, что увеличился интерес специалистов разных направлений научного знания к проблеме психологического, эмоционального здоровья молодых людей. Многие специалисты (С.А. Водяха [15], Г.В. Гатальская и С.А. Преснякова [18], др.) говорят о возрастании нарушений эмоционального здоровья современного человека. Учёные рассматривают здоровье не только на физическом, но и на психическом и психологическом уровне.

Личностная самоактуализация неразрывным образом связана с уровнем благополучия и здоровья личности старшекласников и является непрерывным процессом становления данной личности. Неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком. Таким образом, психологическое благополучие является взаимосвязью эмоциональных процессов и проявляется в качестве развитой способности к

волевому саморегулированию и правильному оцениванию своих возможностей.

Кроме того, Н. Бредберн [13] изучал взаимосвязь между ощущением старшеклассниками своего психологического благополучия и различными социальными факторами. Им была выявлена связь между уровнем психологического благополучия и уровнем материальных доходов. В своем исследовании он установил, что старшеклассники, живущие в семьях с более высоким доходом, чаще имели более высокий уровень психологического благополучия. Но, в то же время обратной корреляции между уровнем материального состояния и психологическим благополучием установлено не было. Таким образом, можно сделать вывод, что даже при высоком материальном достатке, уровень психологического благополучия может быть довольно низким.

Кроме того, важным фактором, влияющим на уровень психологического благополучия личности, является социальное окружение старшеклассников, в частности тот уровень поддержки, который им обеспечивают это социальное окружение (родители, учителя, одноклассники и близкие друзья). С.А. Водяха [15] выделила следующие социально-психологические факторы психологического благополучия:

- «безопасность и комфортность домашней среды;
- атмосфера любви, характеризующаяся семейными радостями, близостью и гармонией;
- открытость и доверительность межличностных взаимосвязей;
- родительский контроль и включенность в жизнь детей или подростков;
- чувство значимости в семье;
- семейная поддержка отношений с людьми и видов деятельности детей за границами» [15, с.72].

Другими аспектами школьной среды, положительно связанными с психологическим благополучием, являются наличие внеклассных мероприятий и чувства привязанности учащихся к своему учебному заведению.

В отечественной психологии интегративный подход к психологическому благополучию учащихся старших классов показан, в частности, в многоуровневой модели психологического благополучия, разработанной А.В. Ворониной [16]. В этой модели психосоматическое, психическое, психологическое здоровье разбираются как уровни психологического благополучия. По мнению автора, каждый уровень необходимо оценивать по двум параметрам: объективному и субъективному, с привлечением внешних экспертов.

На психологическое благополучие личности старшеклассников существенное влияние оказывает семья и ближайшее окружение школьника, что вполне закономерно для данных возрастных периодов. Чем меньше у учащихся конфликтов с членами семьи, чем более заняты они интересной деятельностью, тем более благополучными и удовлетворенными жизнью они себя чувствуют. Сложности во внутрисемейных взаимоотношениях, конфликты и непонимание между родителями и детьми могут явиться причиной снижения психологического благополучия школьника, что в конечном итоге будет способствовать снижению личностных ресурсов. Всё это и определяет значимость в изучении психологического благополучия личности старшеклассников.

Психологическое благополучие личности старшеклассников тесно связано с взаимоотношениями со сверстниками. Положительные отношения с друзьями и товарищами, высокая привязанность со сверстниками, способствуют увеличению уровня психологического благополучия личности старшеклассников.

Таким образом, для того, чтобы сформировать у старшеклассников психологическое благополучие или повысить его уровень, необходимо

старшекласников вовлекать в деятельность, которая имеет для них мотивационный компонент. Анализ теорий и компонентов особенностей психологического благополучия личности старшекласников позволил определить основные положения. На психологическое благополучие личности старшекласников оказывают влияние ряд социальных факторов, а именно: взаимоотношения со сверстниками, родителями, учителями, в частности тот уровень поддержки, который может ему обеспечить это социальное окружение. Наличие внеклассных мероприятий и чувства привязанности учащихся к своему учебному заведению благоприятным образом сказывается на их психологическом благополучии. Так же психологическое благополучие личности старшекласников определяется соотношением их положительных и отрицательных эмоций. Одним из качеств личности старшекласников, дающих им положительные эмоции, является юмор. Эту характеристику личности мы подробнее рассмотрим в следующем параграфе.

### **1.3. Юмор как предмет психологических исследований**

На сегодняшний день, чувство юмора в современной психологии рассматривается как одно из ключевых качеств личности. Юмор выполняет многие функции, может резко менять развитие ситуаций, он своеобразный у каждого человека, поскольку является существенной составляющей всей его индивидуальности.

Вся наша жизнь наполнена юмором, мы тянемся к веселым людям, часто вспоминаем те жизненные ситуации, в которых доводилось смеяться. Юмор помогает сближать людей или исключать их из группы, нарушать социальные нормы или обеспечивать их соблюдение, доминировать над людьми, манипулировать ими. Именно юмор помогает нам разрешать

конфликты и справляться с трудностями и проблемами. Одно из предназначений юмора – регуляция наших эмоций. Он помогает нам уменьшить количество испытываемых человеком отрицательных эмоций, что, в свою очередь приводит к увеличению в эмоциональной сфере положительных эмоций. Именно поэтому, хорошее, здоровое чувство юмора является одним из главных показателей и компонентов психологического благополучия личности. Таким образом, мы видим, что неотъемлемой характеристикой современного мира является юмор.

По словам Р. Мартина, «юмор – такое качество действия, речи или литературного произведения, которое вызывает веселье, причуда, шутка, курьез, комизм, забава» [40, с. 12]. Юмор человека определяется не только тем, насколько хорошо человек может воспринимать смешное и забавное, но и тем, как хорошо человек может выражать это в разных формах (в устной, письменной и т.д.). Из данного определения видно, что юмор – это многогранное понятие, которое относится ко всем словам и действиям людей, воспринимающимся как забавные и обычно вызывающие 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.

Юмор в психологии исследовали с позиций различных подходов, но основным в психологии считается когнитивный подход к исследованию современной психологии юмора. В рамках данного подхода юмор понимается, как функциональная модель адаптации человека методом когнитивной модификации, результатом чего, является обретение наслаждения от внезапного и положительного для человека разрешения трудных жизненных задач. В. Франкл [58], С.Л. Рубинштейн [48], А.Н. Лук [38], Е.П. Ильин [28], Р. Мартин [40] являются одними из представителей данного подхода. Большинство представителей когнитивного подхода признают субъектную сторону юмора и оценивают его как рациональный

феномен, благодаря которому можно сознательно регулировать поведение и деятельность человека.

В. Франкл [58] считал, что юмор является важным проявлением личности человека, благодаря ему, человек может занять определенную дистанцию и определенное положение, как к окружающему миру, так и по отношению к самому себе. Это, в свою очередь позволяет обрести контроль над собой и своей личностью. В результате исследования тех психологических возможностей юмора, с помощью которых люди даже в самых экстремальных условиях заключения в лагере сохраняли веру и выживали, он доказал его сущность как мощного защитного механизма, который управляется сознанием и основывается на процессах мышления человека. Автор отмечал, что искусство жизни является не что иное, как умение и способность человека в повседневной жизни увидеть смешное, волю к юмору.

В свою очередь, С.Л. Рубинштейн [48] высказывал иную точку зрения. Он говорил, что юмор и иронию нельзя связывать с чувством комического. По его мнению, основой умения человека чувствовать комическое – являются интеллектуальные способности человека, которые возникают в результате внезапного несоответствия. С.Л. Рубинштейн отмечает, что юмор всегда связан с чем-то хорошим и приятным. Он направлен всегда на позитивное и вызывает симпатию к тому, что вызывает смех. Таким образом, чувство юмора объединяет в себе и отрицательные и положительные стороны. В то время как ирония, наоборот, противопоставляет положительное отрицательному, идеал действительности, возвышенное смешному, бесконечное конечному. Так же он утверждает, что способность к пониманию смешного во многом зависит от интеллектуального развития личности, ее культурного уровня. Ирония немислима без чувства возвышенности, человек ощущает свою возвышенность над предметом или человеком, который вызывает у него ироническое отношение. Если же тот предмет или человек, который вызывает ироническое отношение, начинает

выступать как торжествующая сила, то наблюдается переход от иронии к сарказму. Чувства комического, юмора, иронии, сарказма — все это разновидности смешного. Все эти чувства отражаются на человеческом лице, в улыбке и находят себе отзвук в смехе. Юмор и комическое, автор относит к предметным чувствам, состоявшие из интеллектуальных процессов.

А.Н. Лук [37, 38], чувство комического рассматривал, как сложное чувство, возникающее в результате взаимодействия положительных и отрицательных чувств. Пропорции смешения положительных и отрицательных чувств могут быть различны, т.е. оттенки комического могут быть разнообразными. Чувство комического не вызывает смеха тогда, когда отрицательных чувств больше, чем положительных. В результате чего, А.Н. Лук совершил деление на юмор и сатиру. Сатирические произведения вызываются соотношениями отрицательных чувств, а юмористические соотношениями положительных чувств. Автор указывает на то, что развитое чувство юмора бывает лишь у душевно стойких людей. Но с другой стороны – это чувство само становится источником душевной стойкости, помогает переносить удары судьбы, смягчает падения и неудачи. Таким образом, чувство юмора обеспечивает душевный комфорт в тяжелой ситуации.

В своих работах Е.П. Ильин [28] высказал мнение, что из-за кратковременности смеха и ситуативности юмора, его нельзя отнести ни к эмоциям, ни к чувствам. Автор относит чувство юмора к интеллектуальной характеристике человека, способствующая вызову эмоций веселья. Веселье может быть связано с несерьезным, насмешливым и безобидным отношением к окружающей действительности, к чему-либо или к кому-либо, шутками, выходками. Смех и веселье могут быть как слабыми, так и доходить до аффекта и зависеть не только от восприятия юмористического, но и от химических препаратов или алкоголя. Е.П. Ильин выделил два условия, которые вызывают комический эффект: «1) различные

эмоциональные реакции; 2) отношение человека к происходящему» [28, с.525]. Именно безопасная ситуация вызывает смех, а опасная вызывает страх, чувство дискомфорта.

В исследовании юмора, Р. Кеттел [29] провел кластеризацию 100 шуток по оценкам испытуемых. В результате Р. Кеттелом была выявлена латентная структура, которая включала 5 ортогональных факторов: «добродушная уверенность в себе; упорное доминирование; спокойная чувствительность; смиренное высмеивание; вежливая утонченность» [29, с.75]. Полученные факторы характеризуют личность с точки зрения устойчивости к воздействиям и являются взаимосвязанными с основными личностными характеристиками. Таким образом, чувство юмора является устойчивой характеристикой личности.

Г. Олпорт [44] отмечает, что способность к самопознанию и философскому чувству юмора, то есть юмора, направленного на самого себя, является характеристикой зрелой личности.

В нашем исследовании мы опираемся на взгляды Р. Мартина [40], который систематизировал и представил в единое целое подходы к пониманию юмора и смеха, существующие в современной психологии. Р. Мартин считает юмор универсальной человеческой активностью, которую используют большинство людей. С психологической точки зрения процесс юмора может быть разделен на следующие основные компоненты:

1) «социальный контекст юмора: юмор – социален, он проявляется только с другими людьми, в одиночестве он не так часто проявляется. Он проявляется во всех видах социальных контекстов, способствует адаптации в обществе, но стоит отметить, что общество в свою очередь оказывает влияние на юмор, считая что-то допустимым, а что-то неприемлемым» [40, с.25]. Социальный контекст юмора — это контекст игры. Юмор является способом взаимодействия людей в форме игры. Так же стоит отметить, что юмор сопровождается радостной эмоцией, которая выражается в смехе и улыбке. С помощью смеха человек сообщает и показывает другим людям,

тот факт, что он испытывает на данный момент эмоцию радости, т.е. смех-это социальное поведение, если бы не было взаимодействия с другими людьми, то люди не нуждались бы в смехе. Цель смеха-не просто сообщить о том, что человек находится в игривом состоянии, а также вызывать это состояние у других.

Таким образом, смех выполняет такую важную биосоциальную функцию как соединение положительных эмоций членов группы. Кроме того, юмор имеет еще одну важную функцию, он выступает показателем одобряемого поведения в обществе и демонстрирует людям, как нужно вести себя в той или иной ситуации. Смех может быть способом положительного подкрепления желаемого поведения других («смеяться с кем-то»), а также мощной формой наказания, направленного на нежелательное поведение («смеяться над кем-то»).

2) «когнитивно-перцептивные процессы в юморе: для того, чтобы создать юмор, человеку необходимо включить в действие свои мыслительные процессы, проанализировать окружающую действительность или обратиться к своей памяти, проявить свои творческие способности и создать остроумное высказывание или смешное невербальное действие, которое воспринимается другими как забавное» [40, с.28]. При восприятии юмора мы получаем информацию через наши органы зрения и слуха, понимаем смысл этой информации и оцениваем ее как несерьезную, игривую и юмористическую.

3) эмоциональные аспекты юмора: человеку свойственно реагировать на юмор не только интеллектуально, но и эмоционально. Восприятие юмора вызывает приятную эмоциональную реакцию, усиливает положительные эмоции и повышает настроение. Следовательно, можно утверждать, что юмор – эмоция, которую, вызывают конкретные типы когнитивных процессов.

Подведя итог, следует сказать, что юмор в понимании Р. Мартина представляется в виде эмоциональной реакции радости в социальном

контексте, которая вызвана восприятием забавной несовместимости и выражается через улыбку и смех.

В повседневных социальных взаимодействиях между людьми, юмор занимает существенное место и его можно разделить на три группы. В первую группу относятся заранее подготовленные юмористические анекдоты, истории, которые люди запоминают и рассказывают друг другу. Ко второй группе относится спонтанный юмор в разговоре, который преднамеренно используется людьми в ходе социальных взаимодействий и может быть вербальным или невербальным. И наконец, третья группа включает в себя случайный или ненамеренный юмор.

Юмор в жизни человека осуществляет ряд важных психологических функций, а именно: когнитивные и социальные функции положительной эмоции радости; использование юмора для социальной коммуникации и влияния; снятие напряжения и совладение с неприятностями. Перейдем к подробной характеристике каждой функции.

Когнитивные и социальные функции положительной эмоции радости: юмор может обеспечивать важные психологические выгоды, вызывая положительное эмоциональное состояние одновременно у двух или более людей. «Приятные субъективные чувства, сопровождающие это эмоциональное состояние, побуждают искать возможности для юмора и смеха, которые, в свою очередь выполняют целый ряд важных когнитивных и социальных функций» [40, с.40].

Использование юмора для социальной коммуникации и влияния: взаимодействуя в повседневной жизни в юмористических контактах, люди часто преследуют, не всегда осознанную социальную цель, выходящую за рамки простой забавы и развлечения. Выражается это в следующем, когда люди шутят, рассказывают что-то забавное, то они преследует цель не только рассмешить других людей, но также они стремятся произвести впечатление на окружающих своим остроумием, привлечь к себе внимание и в результате завоевать авторитет или получить одобрение. Некоторые из социальных

функций юмора могут быть тесно связаны с агрессией, принуждением и манипуляцией. «Хотя юмор — это форма игры, он не всегда просоциальный и доброжелательный, и во многих случаях, юмор предполагает смех над поведением и чертами людей, которые воспринимаются как в некотором отношении необычные и поэтому нелепые» [40, с.44]. Приятную эмоцию радости, сопровождающую юмор и смех, можно испытывать за счет других людей, либо пассивно радуясь их неудачам (злорадство), либо активно стремясь унижить, смутить или высмеять их некоторым способом и при этом повысить собственный статус относительно их статуса. Таким образом, юмор может включать «смех над» и «смех вместе с».

Юмор как социальная игра может использоваться для передачи разнообразных сообщений и достижения любых социальных целей, некоторые из которых могут быть одобряемыми и просоциальными, тогда как другие могут быть более агрессивными или принуждающими. Следовательно, юмор в своей основе не является ни дружественным, ни агрессивным: это средство получения эмоционального удовольствия, которое может использоваться и с благими, и с враждебными намерениями, в этом состоит парадокс юмора. Если цель состоит в том, чтобы укрепить отношения, смягчить конфликты и добиться сплоченности, юмор может быть полезен для этих целей. С другой стороны, если цель унижить, манипулировать кем-либо или поднять собственный статус за счет других, юмор также может быть полезен и для этого. В любом случае, он может вызывать искреннюю радость.

Р. Мартин [40] говорит о том, что благодаря юмору человек может изменить свой взгляд на стрессовую ситуацию, посмотреть на нее с новой, менее угрожающей точки зрения, в результате чего эта ситуация становится менее стрессовой и более управляемой. Положительная эмоция радости, сопровождающая юмор, замещает чувство тревоги, депрессии или гнева, которое возникло бы в противном случае, что позволяет человеку мыслить более широко и гибко и творчески решать проблемы. Важно отметить, что

эта положительная эмоция приносит и физиологическую пользу, ускоряет восстановление от сердечно-сосудистых последствий, любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом. Следовательно, юмор можно рассматривать как важный механизм регулирования эмоций, который может способствовать укреплению психического здоровья.

В настоящее время, в изучении психологии юмора уделяется внимание преимущественно позитивному влиянию юмора и смеха на физическое и психологическое благополучие человека.

По мнению Е.М. Ивановой [25], юмор является формой совладающего поведения. Различные формы юмора используются в социальном контексте для преодоления неприятностей. При этом, чем сильнее эмоциональное возбуждение и напряжение, вызванное стрессовыми событиями, тем впоследствии большее удовольствие от юмора и громче смех.

Р. Мартин [40] создал классификацию проявления юмора, в основу которой положена цель созданного или воспринятого юмористического содержания. С помощью юмора могут решаться внутрипсихологические проблемы или улучшение взаимоотношений с окружающими. Автор выделяет самоподдерживающий, аффилиативный, агрессивный и самоуничижительный стили юмора.

Одни из этих стилей положительно коррелируют с психологическим благополучием личности старшеклассников, другие отрицательно. Остановимся подробнее на каждом из них.

Первый стиль деструктивного юмора–агрессивный юмор. Этот тип веселья основан на склонности, использовать юмор для критики или управления другими, как при сарказме, поддразнивании, насмешке, высмеивании или унижающем юморе, а также использование потенциально оскорбительных форм юмора. Он также включает навязчивое выражение юмора, даже когда он социально неадекватен.

Другой потенциально деструктивный стиль—самоуничижительный юмор—включает использование юмора с целью снискать расположение других, попытки развлечь других, говоря забавные вещи в ущерб собственной репутации. Чрезмерно унижающий себя юмор и смех вместе с другими в ответ на насмешки или унижения в свой адрес. Он также включает использование юмора как форму защитного отрицания, чтобы скрыть отрицательные чувства или избежать конструктивного разрешения проблем.

Существуют также стили юмора, которые могут положительно коррелировать с психологическим благополучием; один из них связан с использованием юмора для развития позитивных межличностных отношений, а другой — с использованием юмора для совладания со стрессом и регулирования эмоций.

Первый из них—аффилиативный юмор, которому присущи склонности, говорить что-нибудь забавное, рассказывать шутки и использовать спонтанное, остроумное подшучивание, чтобы развеселить других, установить отношения и ослабить напряженность в межличностных отношениях. По существу, это невраждебное использование юмора, которое способствует самоутверждению и помогает поддержать других, а также, возможно, усиливает межличностную сплоченность.

Второй конструктивный стиль юмора—самоподдерживающий юмор, связанный со склонностью часто шутить над несоответствиями жизни, относиться ко всему с юмором даже в стрессовой или бедственной ситуации и использовать юмор как механизм регулирования.

Чувство юмора считается признаком здоровой личности, одним из зрелых защитных механизмов. По нашему мнению, данное положение относится к самоподдерживающему и аффилиативному стилям юмора. Однако отнюдь не всегда чувство юмора способствует адаптации, обладает терапевтическим эффектом. Использование чувства юмора может способствовать иллюзорному решению проблемы или уходу от ее решения (например, агрессивный и самоуничижительный юмор).

Каждый из стилей юмора, используемых человеком, может быть понят с точки зрения возможности и эффективности его использования как психологической защиты.

О полезных свойствах юмора люди говорят с древнейших времен, в исторических и литературных источниках прошлого и современности, мы находим множество размышлений о пользе юмора и смеха, разработку типологии форм и средств юмора, рассуждения об объектах и субъектах юмора.

Многие современные авторы противопоставляют юмор и сатиру как позитивный (жизнеутверждающий) и негативный (деструктивный) виды комизма. М.М. Абдуллаева [1] выделила три типа юмора:

- 1) «социальный юмор, направленный на установление эмоционально теплых межличностных отношений;
- 2) агрессивный юмор;
- 3) нарочитый юмор, ориентированный на демонстрацию собственного остроумия» [1, с.66].

В настоящее время мало работ, демонстрирующих компенсаторные возможности юмора в силу сложности его изучения, связанной с ситуативностью смешного (то, что смешно в одной ситуации, необязательно будет смешным в другой), индивидуальными различиями в восприятии и создании смешного. И, тем не менее, Л.В. Меньшикова [41] отмечает четыре основных позитивных эффекта использования юмора в разных его формах:

1. «Улучшение физического самочувствия со стороны сердечной, дыхательной, эндокринной систем и текущего состояния, которое связывается с хорошим настроением, желанием улыбаться и позитивно относиться к миру» [41, с.15];
2. «Рост творческой активности, креативности в решении задач в связи с шутивным обыгрыванием трудностей, ведущим к уверенности в достижении успеха» [41, с.16];

3. «Катализирующий эффект в перенесении и облегчении всех видов боли и страданий» [41, с.18];

4. «Повышение адаптивных возможностей в любой трудной ситуации, ресурс сопротивления стрессу» [41, с.19].

Сложность и методологическая трудность изучения разных аспектов юмора при его очевидной важности в различных областях человеческой жизни, в частности жизни учащихся старшего школьного возраста, привела к отсутствию общепсихологической концепции комического, которая позволила бы связать разного рода исследования на единой основе. Можно только отметить смену подходов к юмору: от рассмотрения его как преимущественно агрессивного и, отчасти, социально неуместного к психологически здоровому и социально одобряемому. Подтверждением тому, в настоящее время является обилие телепередач юмористической направленности, популярность писателей-сатириков, комедийных героев и фильмов в молодежной среде.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разные подходы в исследованиях личности старшеклассников предполагают различные способы концептуализации и измерения чувства юмора:

1. Как привычный паттерн поведения (склонность часто шутить, развлекать других и смеяться в ответ на юмор других людей);

2. Как способность (генерировать, понимать и запоминать шутки);

3. Как черта характера (смешливость, жизнерадостность, игривость);

4. Как эстетическая реакция (получение удовольствия от конкретных типов юмористического материала);

5. Как установка (положительное отношение к юмору и веселым людям);

6. Как мировоззрение (несерьезный взгляд на жизнь);

7. Как стратегия совладания или защитный механизм (склонность сохранять юмористическую точку зрения перед лицом неприятностей).

## ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА

### 2.1. Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации эмпирического исследования психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора.

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы об особенностях психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности психологического благополучия личности старшеклассников.
2. Определить стили юмора старшеклассников.
3. Провести анализ различий в уровне и показателях психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора.
4. Разработать развивающую программу, направленную на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 20» г. Белгорода. В нем принимали участие 65 учащихся 10-х и 11-х классов в возрасте 16-17 лет.

В контексте данного исследования для решения поставленных задач и определения особенностей психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора использовались следующие методики: 1. «Опросник стилей юмора» (Р. Мартин). 2. «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф).

Подробнее рассмотрим содержание диагностических методик, использованных в нашем исследовании.

«Опросник стилей юмора» (Р. Мартин), позволяет выявить преобладающий стиль юмора (см. Приложение 1). Он состоит из 32 утверждений, которые включают в себя 4 стиля юмора: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Данные стили так же делятся на конструктивный и деструктивный стиль юмора. К конструктивному стилю юмора относятся аффилиативный и самоподдерживающий. Агрессивный и самоуничижительный стили юмора относятся к деструктивному стилю.

«Шкала психологического благополучия» (К. Рифф), позволяет определить выраженность основных составляющих психологического благополучия (см. Приложение 1). Данная методика адаптирована на русский язык Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко. Она включает в себя 84 вопроса, которые разбиты на 7 шкал: «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия», «Управление окружающей средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие» и «Общий индекс психологического благополучия».

С целью выявления статистических различий по показателям психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора был применен непараметрический статистический критерий для четырех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Для изучения наличия и характера связи между показателями психологического благополучия личности старшеклассников, и стилями юмора нами был применен коэффициент корреляции r-Спирмена. Математическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ «SPSS-17».

Перейдем к анализу и интерпретации результатов, полученных в нашем исследовании.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора

В соответствии с задачами эмпирического исследования мы изучили особенности психологического благополучия личности старшеклассников. На рис.2.2.1. представлены полученные нами результаты (см. Приложение 2).

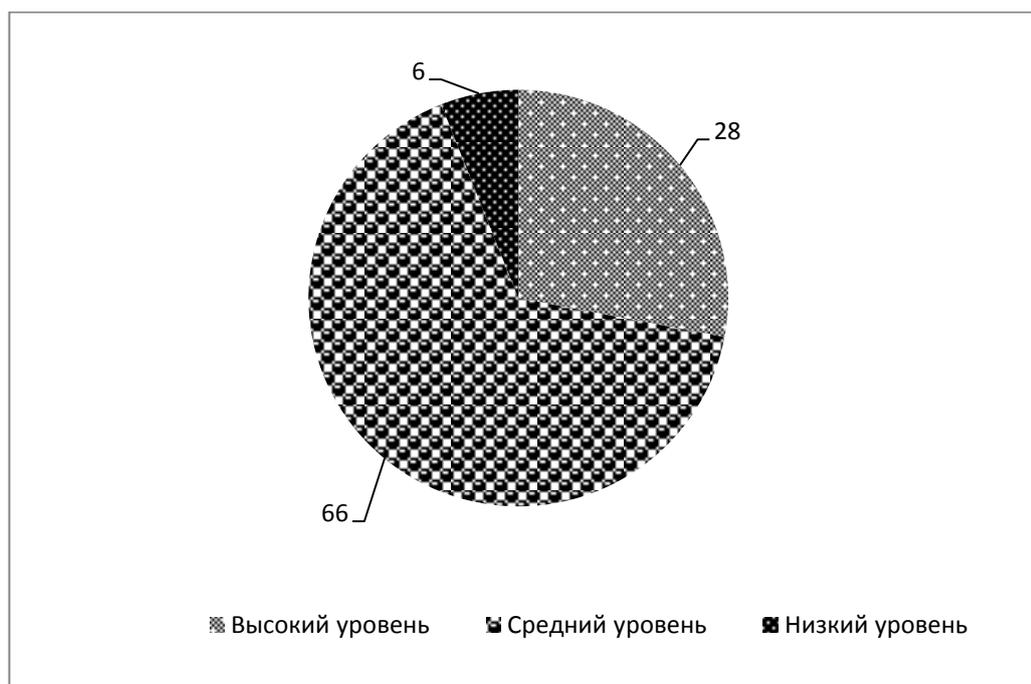


Рис.2.2.1. Распределение старшеклассников по уровням психологического благополучия личности (%).

Из представленного рис.2.2.1. видно, что 66% старшеклассников обладают средним уровнем психологического благополучия. Данной группе старшеклассников свойственно позитивное отношение, как к себе, так и к окружающим. Установление новых контактов не является для них сложной и нерешаемой задачей. Они включены в межличностные отношения, принадлежат к различным социальным группам и реализуют различные социальные роли. Могут быть адекватно открытыми при взаимодействии с малознакомыми людьми и чрезмерно открытыми с близкими людьми. Окружающие воспринимаются ими, как люди, способные к доверительным отношениям, которым можно сопереживать и оказывать поддержку. Диалог

для старшеклассников со средним уровнем психологического благополучия выступает средством самопознания и саморазвития. Свойственно разумное отношение к проблемам, они воспринимаются скорее, как возможности, нежели угрозы, сопровождается стремлением к саморазвитию. Отношение к прошлому характеризуется наличием событий, оставивших негативный след, но в тоже время, они не заостряют свое внимание на прошлом, а наоборот, способны переключаться на настоящее и будущее. Будущее у них сопровождается лабильностью, то есть, оптимистические ожидания сменяются пессимистическими. Личностный рост ощущается и реализуется при наличии поддержки со стороны значимых людей, однако, ситуация личностного и социального изменения может вызывать тревогу.

У 28% старшеклассников обнаружен высокий уровень психологического благополучия. Данная группа учащихся способна с легкостью вступать в контакт, как со знакомым кругом общения, так и устанавливать новые знакомства. При необходимости они готовы проявлять заботу о других, сопереживать и оказывать поддержку. Окружающие люди воспринимаются, прежде всего, как добропорядочные, понимающие и толерантные, но в тоже время, большая ориентация на собственные действия. Таким образом, старшеклассники с высоким уровнем психологического благополучия выстраивают позитивные, принимающие и доброжелательные отношения с окружающими людьми. Личность характеризуется конструктивным отношением к себе, верой в собственные силы и способности. У таких старшеклассников наблюдается стремление развиваться, учиться, познавать и воспринимать новое. Преодоление трудностей на их жизненном пути приводит к наличию собственного прогресса, что в свою очередь вызывает еще больший интерес к жизни. В экстренных жизненных ситуациях, учащиеся с высоким уровнем психологического благополучия ощущают собственные возможности в изменении ситуации в лучшую сторону, то есть они уверены в себе и в своих силах. Старшеклассники позитивно принимают и воспринимают свое

прошлое, настоящее и оптимистично смотрят в будущее. Прошлое они переосмысливают и переформулируют в итог жизненного опыта. Характерны доверительные отношения с окружающей средой, такие люди доверяют как себе, так и социуму, вследствие чего, они не нуждаются в постоянном контроле за окружающей средой и управлении другими людьми. Старшеклассники с высоким уровнем психологического благополучия занимают активную жизненную позицию, но при этом ощущают внутреннее спокойствие, так же наблюдается относительная устойчивость эмоциональных состояний, они готовы действовать и своевременно реагировать на сложившиеся обстоятельства. Учащиеся удовлетворены собой и жизнью в целом, саму жизнь они воспринимают как ресурс возможностей и перспектив.

Низкий уровень психологического благополучия наблюдается у 6% старшеклассников. Такие учащиеся имеют трудности в установлении доверительных отношений с окружающими людьми, в конфликтных ситуациях, в большинстве случаев, они не желают приходить к компромиссу. Окружающие люди могут вызывать чувство отторжения, желание уйти от контакта. Они не могут доверять людям, всегда ожидают подвоха или предательства. Но в то же время, ощущают потребность быть с другими, то есть, они ощущают себя одинокими в толпе. Отношение к себе характеризуется неприятием, неудовлетворенностью и порой осуждением, происходит самообесценивание. У таких учащихся не наблюдается стремление развиваться, учиться, познавать и воспринимать новое. Они ощущают застой, отсутствие личностных ресурсов, нереализацию собственного потенциала или его отсутствие в принципе. В сложных жизненных ситуациях характерна неуверенность в себе, как в человеке, который способен конструктивно выходить из сложившейся ситуации. Они не удовлетворены своей прошлой, настоящей жизнью и пессимистично смотрят в будущее. Будущее кажется неопределенным, пугающим. Они не согласны с существующим миром, он вызывает у них обиду и желание

противостоять ему. Мир для таких старшеклассников предстает угрожающим, малопонятным и не поддающимся объяснению.

Далее подробно рассмотрим выраженность показателей психологического благополучия личности старшеклассников.

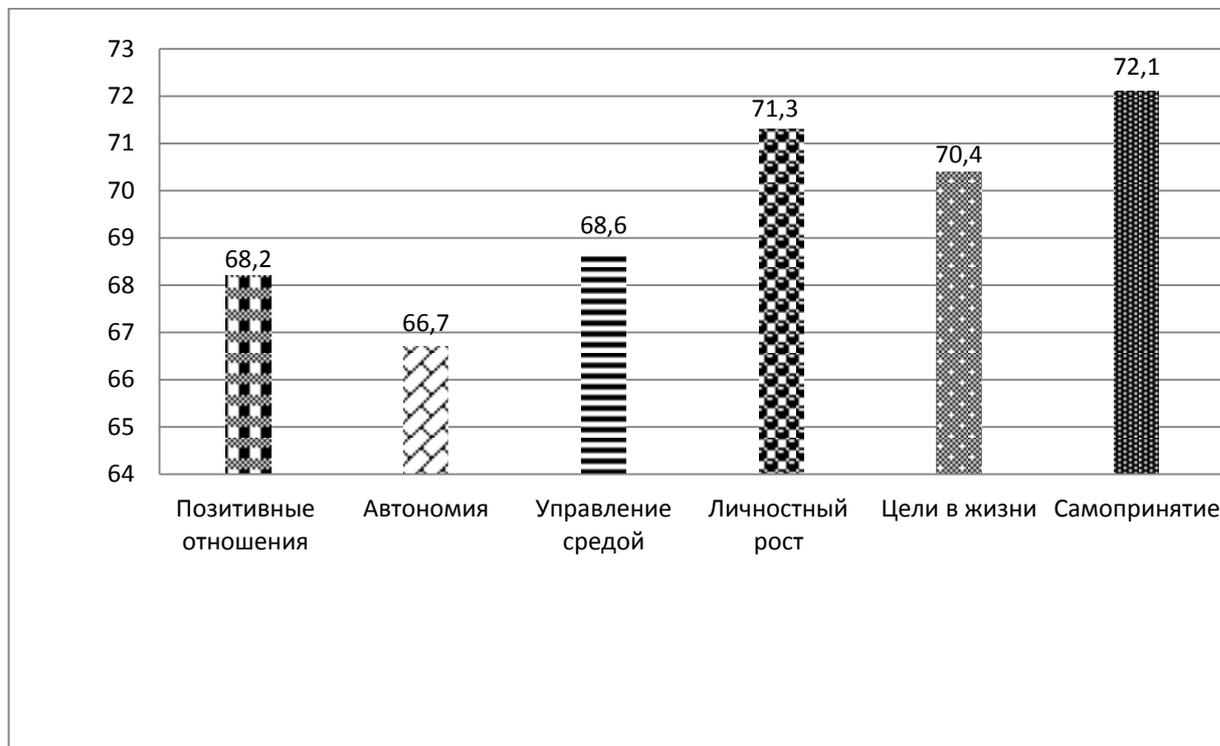


Рис.2.2.2. Выраженность показателей психологического благополучия личности старшеклассников (ср. б.).

Из рисунка 2.2.2. мы видим, что наиболее выражены такие показатели психологического благополучия, как самопринятие (72,1), личностный рост (71,3), цели в жизни (70,4). Проявляются в позитивной самооценке себя и собственной жизни, принятии разных сторон своего «Я», включая как положительные, так и отрицательные качества, то есть принятие себя таким, какой есть. Они стремятся развиваться, учиться познавать и воспринимать новое. Воспринимают себя, как человека, который не перестает саморазвиваться и самореализовываться. Открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени, то есть ощущают наличие собственного прогресса. Результатом этого становится увеличение интереса

к жизни. Старшеклассники имеют цели в жизни и чувство направленности. Наличие жизненных целей пробуждает в них чувство осмысленности и значимости своего существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем.

Показатели управление средой (68,6), позитивные отношения (68,2), автономия (66,7) имеют средние баллы, соответствующие среднему уровню выраженности данных показателей. Проявляются в том, что старшеклассники стремятся преодолевать всевозможные трудности на пути реализации своих целей, создавая для этого необходимые условия. Установление положительных и доверительных отношений с окружающими не является для них проблематичным. При необходимости они способны оказывать поддержку другим людям, сопереживать и заботиться об их психологическом благополучии. В конфликтных ситуациях могут приходить к компромиссу, так как понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Самостоятельное принятие важных решений сопровождается у них определенными затруднениями, их мысли и поведение в основном зависят от мнения и оценки общественного окружения.

Таким образом, анализ полученных результатов по изучению уровня психологического благополучия личности старшеклассников показал необходимость проведения психологической работы, а именно, развивающей программы, направленной на сохранение психологического благополучия личности старшеклассников.

В соответствии со следующей задачей эмпирического исследования, рассмотрим особенности стилей юмора личности старшеклассников (см. Приложение 2).

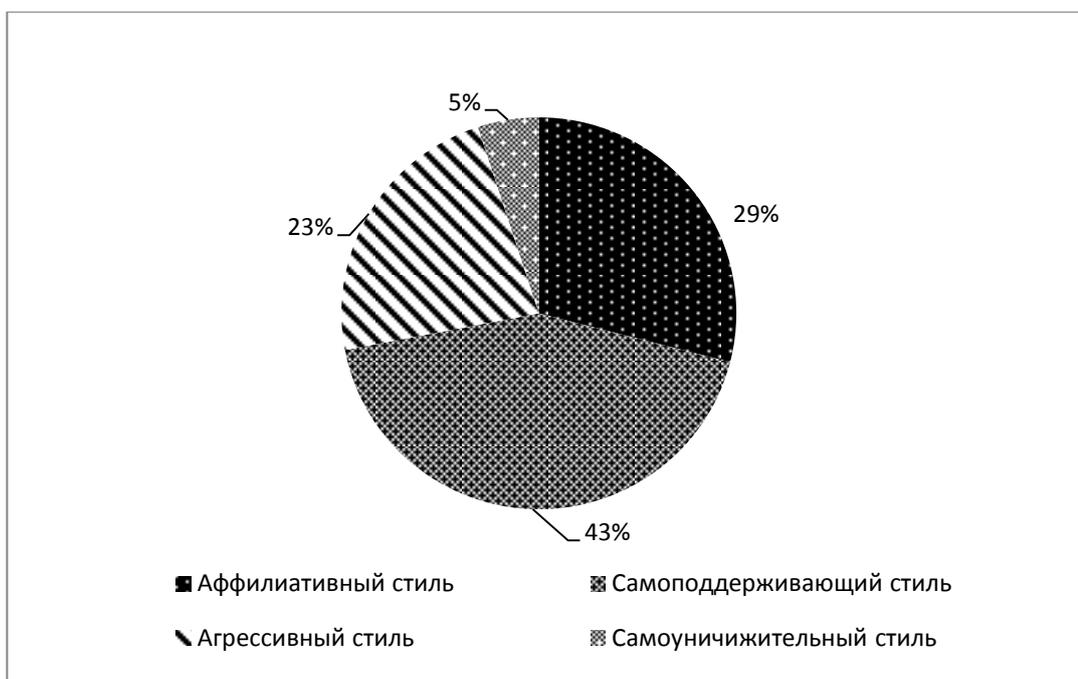


Рис.2.2.3. Распределение старшеклассников по стилям юмора (%).

Из рис.2.2.3. мы видим, что в целом по выборке 43% старшеклассников имеют самоподдерживающий стиль юмора (поддерживающий, направленный на себя). Для данной группы старшеклассников характерен оптимистичный взгляд на жизнь, удовлетворенность собой и жизнью в целом. Они успешны в установлении и поддержании доверительных отношений с другими людьми. Стоит отметить, что именно самоподдерживающий стиль юмора помогает старшеклассникам поддерживать позитивный, юмористический взгляд на жизнь в сложных ситуациях, то есть юмор является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом.

Аффилиативный (поддерживающий, направленный на других) имеют 29% старшеклассников. Учащиеся с данным стилем юмора открыты новым знакомствам, принимают себя такими, какие они есть, оптимистично смотрят на мир и удовлетворены жизнью в целом. Они часто шутят, чтобы развеселить других людей, установить отношения и ослабить напряженность в межличностных отношениях. Аффилиативный стиль юмора помогает старшеклассникам поддерживать у других людей позитивный,

юмористический взгляд на жизнь в сложных ситуациях. Способствует сохранению и укреплению межличностных отношений, а также росту взаимной привлекательности, взаимопонимания и межличностной сплоченности.

Для 23% старшеклассников характерен агрессивный стиль юмора (деструктивный, направленный на других). Агрессивный стиль юмора наполнен отрицательными эмоциями, в результате чего, старшеклассники с данным стилем юмора не умеют выстраивать и сохранять доверительные отношения с окружающими людьми, соответственно, им сложно оказывать эмоциональную поддержку другому человеку. Старшеклассники используют агрессивный юмор для критики и насмешке над другими людьми, а так же с целью манипулирования и управления окружающими. Им часто сложно справиться с желанием сострить или пошутить, даже если шутка социально неадекватна и может кого-то обидеть. По существу – это враждебное использование юмора, которое способствует самоутверждению за счет других людей.

И всего лишь 5% старшеклассников имеют самоуничижительный стиль юмора (деструктивный, направленный на себя). Этот стиль юмора предполагает использование юмора, направленного против самого себя, с целью нахождения расположения других людей. Для достижения своей цели они пытаются всех развеселить, говоря смешные вещи в ущерб собственной репутации, то есть они позволяют делать себя объектом шуток и по итогу разделяют смех с окружающими людьми. Такие старшеклассники могут восприниматься как остроумные и веселые люди, но за этим стоят низкая самооценка и обострённая потребность в принятии и внимании. Для старшеклассников с самоуничижительным стилем юмора характерна депрессия, тревога, низкая удовлетворенность собой, психологическим благополучием и жизнью в целом, им сложно выстраивать конструктивные межличностные отношения.

С целью выявления статистических различий по показателям психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора был применен непараметрический статистический критерий для четырех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Результаты статистического анализа данных представлены в Таблице 2.2.1. и Приложении 3.

Таблица 2.2.1.

Выраженность показателей психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора, ср. балл

Показатели психологического благополучия	Стили юмора				Н <sub>эмп</sub>
	Аффилиативный	Самоподдерживающий	Агрессивный	Самоуничтожительный	
Позитивные отношения	74,3	69,2	60,2	60	17,362 **
Автономия	69,6	70,2	60,6	46,6	15,179 **
Управление средой	70,2	73,3	60,7	54	16,101 **
Личностный рост	73,5	75	63,6	62,3	9,464 **
Цели в жизни	71,2	74,4	64,2	59,3	14,244 **
Самопринятие	73,3	77,2	66,3	46,7	13,932 **
Уровень психологического благополучия	72,02	73,2	62,6	54,8	17,820 **

Примечание: \*- $p \leq 0,05$ ; \*\*- $p \leq 0,01$ .

Как мы видим из таблицы 2.2.1, по всем показателям психологического благополучия личности старшеклассников были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне значимости  $p \leq 0,01$ : позитивные отношения  $N_{\text{эмп}}=17,362$ , автономия  $N_{\text{эмп}}=15,179$ , управление средой

$N_{\text{ЭМП}}=16,101$ , цели в жизни  $N_{\text{ЭМП}}=14,244$ , самопринятие  $N_{\text{ЭМП}}=13,932$ , уровень психологического благополучия  $N_{\text{ЭМП}}=17,820$ , личностный рост  $N_{\text{ЭМП}}=9,464$ .

Старшеклассники с конструктивными стилями юмора, такими как аффилиативный и самоподдерживающий, имеют большую выраженность всех показателей психологического благополучия, а именно: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие и уровень психологического благополучия. Это говорит о том, что старшеклассники с данными стилями юмора удовлетворены своей жизнью и самим собой, благоприятно воспринимают свое прошлое, настоящее и с оптимизмом смотрят в будущее. Они положительно принимают окружающий мир, себя и других людей, которые рассматриваются, прежде всего, как добропорядочные, понимающие и толерантные. Умеют сохранять чувство юмора перед лицом трудностей, вычлняя из них положительные, забавные моменты, то есть становятся над ситуацией и тем самым помогают себе справиться с ней без ущерба для своего психологического состояния. Старшеклассники не только оказывают эмоциональную поддержку при ее необходимости, но и так же помогают окружающим посмотреть на трудности с другой стороны, с позитивной и юмористической стороны. Таким образом, они заботятся не только о своем психологическом благополучии, но и о благополучии других людей. В конфликтных ситуациях способны приходить к компромиссу, так как понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. В результате чего, такие старшеклассники способны с легкостью выстраивать и поддерживать гармоничные межличностные отношения. Для них характерна активная жизненная позиция, они стремятся развиваться, познавать новое, достигать своих поставленных целей, невзирая на всевозможные препятствия и неудачи, то есть ощущают наличие собственного прогресса, что придает им еще больший интерес к жизни.

Старшеклассники с деструктивными стилями юмора, такими как агрессивный и самоуничижительный, имеют меньшую выраженность всех

показателей психологического благополучия. Это говорит о том, что такие старшеклассники в повседневной жизни не умеют рационально применять юмор. Их юмор наполнен отрицательными эмоциями, и направлен либо против самого себя с целью нахождения расположения других людей, либо против окружающих, с целью насмешки, критике, манипулировании и управлении ими. Им часто сложно справиться с желанием сострить или пошутить, даже если шутка социально неадекватна и может кого-то обидеть. Вследствие чего, они не умеют выстраивать конструктивные и доверительные отношения, как с самим собой, так и с окружающими людьми, не оказывают эмоциональную поддержку, сопереживание, таким образом, не заботятся о собственном психологическом благополучии и благополучии других. Наблюдается неудовлетворенность своей жизнью, самим собой, принятием и порой осуждением. Они в основном занимают пассивный образ жизни, не стремятся добиваться поставленных целей, нет тенденции к саморазвитию и самореализации, то есть они не ощущают собственного прогресса. У них в основном преобладают депрессивные состояния, тревога и плохое настроение. Результат всего этого может привести к ощущению собственной ненужности, тоски и к снижению интереса к жизни. В сложных ситуациях характерна неуверенность в себе и в своих силах, часто сталкиваются с трудностями при нахождении конструктивного выхода из сложившейся ситуации. Они не удовлетворены своей прошлой, настоящей жизнью и с пессимизмом смотрят в будущее, которое кажется им неопределенным и пугающим. Мир для них предстает угрожающим, малопонятным и не поддающимся объяснению.

Таким образом, мы видим, что старшеклассники, которых характеризуют конструктивные стили юмора, отличаются более выраженными показателями психологического благополучия, чем их сверстники с деструктивными стилями юмора.

Далее мы провели корреляционный анализ, с целью определения характера связей между показателями психологического благополучия и стилями юмора личности старшеклассников.

С целью выявления корреляционных связей между показателями психологического благополучия личности старшеклассников, и стилями юмора нами был применен корреляционный анализ с применением непараметрического коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена (см. Приложение 3). Было обнаружено 19 значимых корреляционных связей, из них 13 положительных (прямых) и 6 отрицательных (обратных) корреляционных связей (рис. 2.2.4., 2.2.5., 2.2.6.).



Рис.2.2.4. Корреляционная плеяда показателей психологического благополучия личности и самоподдерживающего стиля юмора у старшеклассников.

Примечание:  $r > 0$ : \* $p \leq 0,05$  ——— \*\* $p \leq 0,01$  =====  
 $r < 0$ : \* $p \leq 0,05$  - - - - - \*\* $p \leq 0,01$  - - - - -

Выявлена значимая положительная корреляционная связь между самоподдерживающим стилем юмора и таким показателем психологического благополучия, как цели в жизни ( $r=0,481$ ,  $p \leq 0,01$ ). Так же самоподдерживающий стиль юмора положительно коррелирует с управлением средой ( $r=0,478$ ,  $p \leq 0,01$ ), общий индекс психологического благополучия ( $r=0,455$ ,  $p \leq 0,01$ ), самопринятие ( $r=0,413$ ,  $p \leq 0,01$ ), личностный рост ( $r=0,390$ ,  $p \leq 0,01$ ), автономия ( $r=0,388$ ,  $p \leq 0,01$ ) и позитивные отношения ( $r=0,258$ ,  $p \leq 0,05$ ).

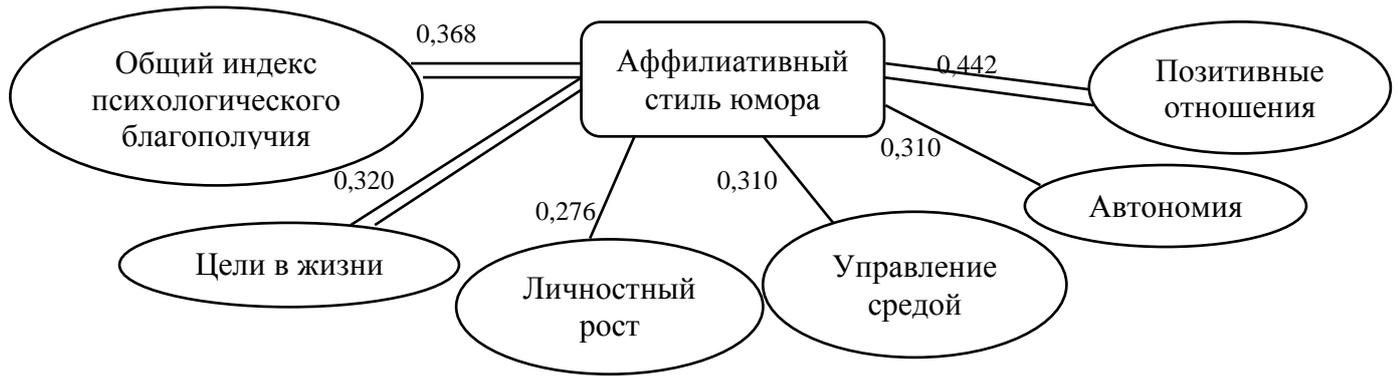


Рис.2.2.5. Корреляционная плеяда показателей психологического благополучия личности и аффилиативного стиля юмора у старшеклассников.

Примечание:  $r > 0$ : \* $p \leq 0,05$  ——— \*\* $p \leq 0,01$  ===  
 $r < 0$ : \* $p \leq 0,05$  - - - - - \*\* $p \leq 0,01$  - - - - -

Аффилиативный стиль юмора статистически значимо коррелирует со следующими показателями психологического благополучия: позитивные отношения ( $r=0,442$ ,  $p \leq 0,01$ ), общий индекс психологического благополучия ( $r=0,363$ ,  $p \leq 0,01$ ), цели в жизни ( $r=0,320$ ,  $p \leq 0,01$ ), автономия ( $r=0,310$ ,  $p \leq 0,05$ ), управление средой ( $r=0,310$ ,  $p \leq 0,05$ ), личностный рост ( $r=0,276$ ,  $p \leq 0,05$ ).

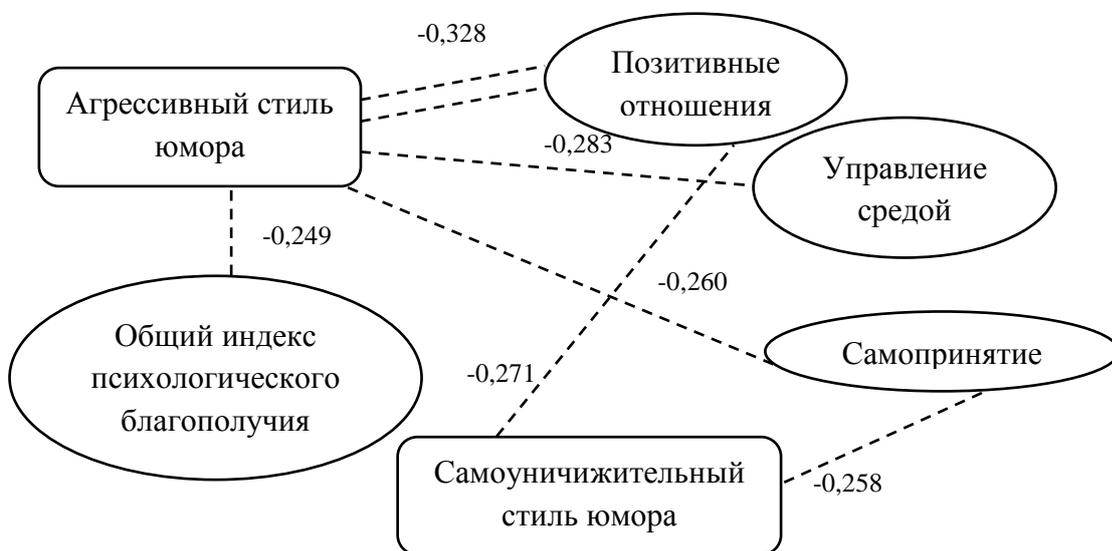


Рис.2.2.6. Корреляционная плеяда показателей психологического благополучия личности и агрессивного, самоуничижительного стилей юмора у старшеклассников.

Примечание:  $r > 0$ : \* $p \leq 0,05$  ——— \*\* $p \leq 0,01$  ===  
 $r < 0$ : \* $p \leq 0,05$  - - - - - \*\* $p \leq 0,01$  - - - - -

Агрессивный стиль юмора отрицательно коррелирует со следующими показателями психологического благополучия: позитивные отношения ( $r=-0,328$ ,  $p\leq 0,01$ ), управление средой ( $r=-0,283$ ,  $p\leq 0,05$ ), самопринятие ( $r=-0,260$ ,  $p\leq 0,05$ ) и общий индекс психологического благополучия ( $r=-0,249$ ,  $p\leq 0,05$ ). Самоуничижительный стиль юмора отрицательно коррелирует с двумя показателями психологического благополучия, а именно: позитивные отношения ( $r=-0,271$ ,  $p\leq 0,05$ ), самопринятие ( $r=-0,258$ ,  $p\leq 0,05$ ).

Таким образом, мы видим, что чем выше у старшеклассников будут выражены конструктивные стили юмора, такие как: самоподдерживающий и аффилиативный, тем выше будут показатели их психологического благополучия. И наоборот, чем выше будут выражены деструктивные стили юмора, такие как: агрессивный и самоуничижительный, тем ниже будут показатели их психологического благополучия.

Следовательно, можно судить о том, что наша гипотеза (существуют различия в уровне показателей психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора, а именно: для старшеклассников с аффилиативным и самоподдерживающим стилем юмора характерен более высокий уровень таких показателей психологического благополучия, как позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, по сравнению со старшеклассниками с агрессивным и самоуничижительным стилем юмора) подтвердилась.

### **2.3. Общая характеристика развивающей программы, направленной на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников**

В результате проведенного эмпирического исследования было выявлено, что большинство старшеклассников обладают средним уровнем

психологического благополучия. В связи с этим нами была разработана развивающая программа, направленная на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников (см. Приложение 4). При составлении занятий мы опирались на разработки таких психологов, как И.В. Вачков [14], А.Г. Грецов и Т. Бедарева [19], К. Рифф [47].

Цель развивающей программы: создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников.

Задачи:

1. Содействие развитию коммуникативных навыков, эмпатии и чувства доверия.

2. Создание условий для формирования навыков, способствующих личностному росту, повышению самооценки и уверенности в себе, признания своих достоинств и недостатков, позитивного отношения к себе и своей жизни, мотивации для дальнейшего саморазвития.

3. Развитие независимости и самостоятельности, способности противостоять общественному мнению.

4. Формирование активной жизненной позиции, создание условий для выявления жизненных целей и мотивов.

Структура программы: данная программа состоит из 10 занятий. Рассчитана на одну встречу в неделю с группой старшеклассников из 5 – 8 человек. Длительность каждого занятия составляет один аудиторный час.

Первое занятие программы является вводным, направленно на введение в тематику занятий, на повышение интереса к занятиям и создание положительного эмоционального фона.

2–9 занятия программы направлены на достижение выше поставленной цели и решение обозначенных задач данной программы.

10 занятие программы – рефлексивное занятие, на котором проводится обсуждение достигнутого в процессе занятий, обмен впечатлениями, подведение итогов.

Каждое из занятий имеет трехкомпонентную структуру:

I. Вводная часть: предполагает сообщение учащимся о чем будет идти речь на занятии.

II. Основная часть состоит из:

а) упражнений, заданий, игр, нацеленных на введение учащихся в тематику занятия, поиск путей решения заявленной задачи.

б) обсуждения после каждого упражнения, предполагающего отреагирование проделанной работы на эмоциональном и рациональном уровне.

III. Заключительная часть включает в себя рефлекссию, целью которой является обобщение проделанной работы, и создание комфортного психологического климата в группе, путем проявления внимания к каждому учащемуся.

#### *Тематический план*

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Ко л- во ч.
1	«Знакомство»	Знакомство членов группы друг с другом, обсуждение основной цели занятий и основных правил; упражнение «Снежный ком»; упражнение «Солнце светит для тех, кто»; упражнение «Дом»; рефлексия	1
2	«Позитивные отношения с окружающими»	Упражнение «Поиск вслепую»; упражнение «Побег из тюрьмы»; упражнение «Карусель»; рефлексия	1
3	«Позитивные отношения с окружающими»	Упражнение «Вслепую через лабиринт»; упражнение «Вопрос-ответ»; упражнение «Угадывание цветов»; рефлексия	1

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Ко л- во ч.
4	«Автономия»	Упражнение «Учимся говорить «Нет»; упражнение «Ситуация принуждения»; упражнение «Заезженная пластинка»; рефлексия	1
5	«Цели в жизни»	Упражнение «Как определить свои цели?»; упражнение «Карта будущего»; рефлексия	1
6	«Личностный рост»	Упражнение «Мои главные достижения»; упражнение «Смятая бумага»; упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»; рефлексия	1
7	«Планирование жизненного пути»	Упражнение «Мой жизненный путь»; Рефлексия	1
8	«Самопринятие»	Упражнение «Сильные стороны»; упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»; упражнение «Рекомендации»; упражнение «Все равно ты молодец, потому что»; рефлексия	1
9	«Самопринятие»	Упражнение «Рисунок Я»; Рефлексия	1
10	«Прощание»	Обсуждение прошедших занятий по вопросам; упражнение «Каким я был и какой я стал»; упражнение «Солнце и планеты»; рефлексия. Подведение итогов	1

Таким образом, разработанная нами развивающая программа позволит обеспечить условия для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено изучению психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора.

Изучение и анализ теоретических источников, показал нам, что феномен психологического благополучия отличается сложностью и неоднозначностью в плане научного определения и осмысления. В современной науке все существующие теории психологического благополучия можно разделить на три течения: гедонистическое, эвдемонистическое и понимание психологического благополучия как психофизиологической сохранности функций. Но следует отметить, что в настоящий момент появилось ряд теорий, которые стремятся интегрировать в себе три этих течения. Одной из таких теорий является шестикомпонентная концепция психологического благополучия К. Рифф, именно на ее взгляды мы опираемся в своем исследовании.

На психологическое благополучие личности старшеклассников оказывают влияние разнообразные факторы, условия и причины. Одним из таких существенных факторов является юмор. При помощи юмора старшеклассники могут передавать друг другу веселое настроение, показывая этим, хорошее отношение друг к другу. Посредством юмора старшеклассники могут с легкостью разрядить психологическую обстановку в коллективе, успокоить человека, избавить от чувства безнадежности и в результате передать собственное позитивное состояние окружающим. Но стоит отметить, что юмор не всегда влечет за собой положительные последствия, например: унижение и оскорбление окружающих, управление и манипулирование ими и т.д. Результат всего вышеперечисленного сказывается на психологическом благополучии личности старшеклассников благоприятным или же неблагоприятным образом.

Эмпирическое исследование уровней психологического благополучия личности старшеклассников показало, что большинство старшеклассников имеют средний уровень психологического благополучия. Наиболее выраженными показателями психологического благополучия оказались самопринятие, личностный рост и цели в жизни.

Изучение стилей юмора личности старшеклассников показало нам, что большинство старшеклассников обладают самоподдерживающим стилем юмора.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы были выявлены отличительные особенности психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора. Старшеклассники, которых характеризуют конструктивные стили юмора, отличаются более выраженными показателями психологического благополучия, чем их сверстники с деструктивными стилями юмора. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Дополнительно было проведено исследование на выявление наличия и характера связи между показателями психологического благополучия и стилями юмора личности старшеклассников. В результате было выявлено наличие значимых положительных корреляционных связей между показателями психологического благополучия и стилями юмора личности старшеклассников. Из этого можно сделать вывод, что чем выше у старшеклассников будут выражены конструктивные стили юмора, тем выше будут показатели психологического благополучия.

По итогам диагностики психологического благополучия личности старшеклассников с разными стилями юмора, нами была разработана развивающая программа, направленная на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшеклассников.

Результаты работы позволяют утверждать, что изучение проблемы психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора не исчерпывается данным исследованием. Перспективным

является выявление особенностей психологического благополучия личности в различные возрастные периоды. Прогностический потенциал данной работы создает предпосылки для проведения исследований по экспериментальному изучению положения и роли старшеклассников с разными стилями юмора в системе межличностных отношений, их успешности в учебной деятельности и личностной успешности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллаева М.М. Возможности юмора как регулятора стресса // Прикладная юридическая психология. – 2009. – № 4. – С. 64 – 79.
2. Алексеева М.Н. Возможности юмора в современном мире // Прикладная психология. – 2011. – № 5. – С. 117 – 128.
3. Аверьянова О.Ю. Психологическое благополучие личности // Теория и практика психологии. – 2016. – № 6. – С. 10 – 15.
4. Адлер А. Понять природу человека: учебное пособие / А. Адлер. – Москва: Академический проект, 2011. – 375 с.
5. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. ... канд. психол. наук. — М., 2008. – 207 с.
6. Анцупов Л.Я. Конфликтология: учебное пособие для вузов / Л. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва: ЮНИТИ, 2012. – 298 с.
7. Аргайл М. Психология счастья: монография. – Москва: Прогресс, 2007. – 403 с.
8. Баева И.А., Якиманская И.С. Мониторинг психологической безопасности образовательной среды и качества образования в условиях модернизации // Психологическая наука и образование – 2013. – № 1. – С. 1 – 8.
9. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Хабаровск, 2007. – 22 с.
10. Бенко Е.В. Субъективное благополучие человека, переживающего нормативный кризис развития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Челябинск, 2017. – 24 с.
11. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – № 2 (31). – С.16 – 25.

12. Бочарова Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи – Саратов: СГУ, 2012. – 200 с.
13. Бредберн Н. Структура психологического благополучия: учебное пособие для вузов / Н. Брэдбурн. – Ярославль: Инфа, 2005. – 13 с.
14. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы – М.: Эксмо, 2017. – 416 с.
15. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70 – 74.
16. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ...канд. психол. наук. – Томск, 2008. – 24 с.
17. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142 – 145.
18. Гатальская Г.В., Преснякова С.А. Психологическое благополучие и используемые стили юмора в юности. // Перспективное развитие образовательных систем в русле акмеологической науки. – 2015. – № 4. – С. 1 – 8.
19. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2017. – 190 с.
20. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. – 2009. – № 2 (48). – С. 98 – 105.
21. Динер Э. Субъективное благополучие // Психологический бюллетень. – 2005. – № 6. – С. 803 – 855.
22. Домбровская И.С. Юмор в контексте развития // Консультативная психология и психотерапия – 2014. – № 1. – С. 1 – 14.

23. Замятина А.А. Проблема взаимосвязи адаптационного потенциала личности и психологического благополучия // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 1 (53). – С. 99 – 104.
24. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2012. – 24 с.
25. Иванова Е.М. Исследование чувства юмора в психологии // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С122 – 123.
26. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. ... докт. психол. наук. – Москва, 2013. – 389 с.
27. Идобаева О.А. Самоактуализация личности как условие психологического благополучия современных студентов // Вестник МГЛУ. – 2011. – № (622). – С. 1 – 13.
28. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
29. Кеттел Р. Психология индивидуальности. Факторные теории личности. – СПб.: Питер, 2007. – 128 с.
30. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – СПб.: Питер, 2005. – 86 с.
31. Киямова Р.З. Чувство юмора как фактор самоактуализации личности: дис. ... канд. Психол. наук. – М., 2013. – 216 с.
32. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 5 (11). – С. 216 – 219.
33. Козьмина Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – 2012. – № 1 (15). – С. 55 – 60.
34. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. – Иркутск, 2013. – 174 с.

35. Кроник А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М., 2003. – 284 с.
36. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – изд. 2-е. – М.: Политиздат, 1977. – 121 с.
37. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. – М., 1.968. – 67 с.
38. Лук А.Н. Юмор, остроумие, творчество. – М.: Искусство, 1977. – 184 с.
39. Майерс Д. Социальная психология. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 794 с.
40. Мартин Р. Психология Юмора. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
41. Меньшикова Л.В. "Я" - концепция и защитные механизмы психики: учебное пособие для вузов / Л.В. Меньшикова. – Москва: Новосиб. гос. техн. ун-т, 2007. – 30 с.
42. Мусийчук М.В. Аксиологическая функция юмора // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – №295. – С. 91 – 94.
43. Мусийчук М.В. Развитие креативности, или Дюжина приемов остроумия – 2-е изд. – М.: Флинта, 2013. – 231 с.
44. Олпорт Г. Становление личности. Избранные руды. – М.: Смысл, 2008. – 256 с.
45. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 1 – 4.
46. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук. – Красноярск, 2006. – 24 с.
47. Рифф К. Психологическое благополучие – СПб.: Питер, 2014. – 269 с.
48. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – изд. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

49. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006. – 368 с.
50. Сергеев А.А. Исследование чувства юмора как элемент неформальной коммуникации // Вестник Волгоградского государственного университета. – 2012. – № 2(4). – С. 1 – 5.
51. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105 – 114.
52. Сочивко Д.В. Психодинамика чувства юмора // Прикладная юридическая психология. – 2009. – № 3. – С. 14 – 19.
53. Сычев А.А. Природа смеха или философия комического – Саранск: Мордов. ун-т, 2009. – 176 с.
54. Тамберг Ю.Г. Как развить чувство юмора. – М.: Флинта, 2006. – 273 с.
55. Ульянова Ю.И. Основные подходы к научному исследованию индивидуальных особенностей чувства юмора // Вестник Военного университета. – 2011. – №3 (27). – С. 21 – 25.
56. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 206 с.
57. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? краткий обзор основных концепций // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – № 2. – С. 116 – 131.
58. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
59. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов, 2004. – 180 с.
60. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Мир психологии. – 2013. – № 3. – С. 95 – 129.
61. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2005. – 160 с.

62. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. – Хабаровск.: ДВГУПС, 2008. – 423 с.

63. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности: дис. ... канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2015. – 254 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Диагностические методики в порядке их предъявления

##### 1. «Опросник стилей юмора» (Р. Мартин)

**Описание:** диагностический тест-опросник, направленный на выявление преобладающего стиля юмора. Методика включает в себя 32 вопроса.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд утверждений, описывающие различные ситуации использования юмора. Последовательно прочитав каждое утверждение, выберите один из семи возможных ответов: «Полностью не согласен»–1, «Не согласен»–2, «Скорее не согласен»–3, «Не могу определиться»–4, «Согласен»–5, «Скорее согласен»–6, «Полностью согласен»–7 и поставьте крестик или галочку в соответствующей графе в бланке ответов.

#### Бланк ответов

Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
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 впадать 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.									

**Спасибо за участие!**

**Интерпретация:** Каждому утверждению приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов, которые затем суммируются: «Полностью не согласен»–1б., «Не согласен»–2б., «Скорее не согласен»–3б., «Не могу определиться»–4б., «Согласен»–5б., «Скорее согласен»–6б., «Полностью согласен»–7б.

Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях: «Полностью не согласен»–7б., «Не согласен»–6б., «Скорее не согласен»–5б., «Не могу определиться»–4б., «Согласен»–3б., «Скорее согласен»–2б., «Полностью согласен»–1б.

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.

Далее баллы по каждому стилю юмора суммируются, и в результате чего определяется преобладающий стиль юмора.

## 2. «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф)

**Описание:** диагностический тест-опросник, направленный на определение выраженности основных составляющих психологического благополучия. Методика включает в себя 84 вопроса.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд утверждений, которые касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Последовательно прочитав каждое утверждение, выберите один из шести возможных ответов: «Абсолютно не согласен»–1, «Не согласен»–2, «Скорее не согласен»–3, «Скорее согласен»–4, «Согласен»–5 и «Абсолютно согласен»–6 и поставьте крестик или галочку в соответствующей графе на бланке ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

### Бланк ответов

Утверждения	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат, в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь						

совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						

24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне						

пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять						

привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в						

жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

**Спасибо за участие!**

**Интерпретация:** Каждому утверждению приписывается значение, в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов: «Абсолютно не согласен»–1б., «Не согласен»–2б., «Скорее не согласен»–3б., «Скорее согласен»–4б., «Согласен»–5б., «Абсолютно согласен»–6б.

Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях: «Абсолютно не согласен»–6б., «Не согласен»–5б., «Скорее не согласен»–4б., «Скорее согласен»–3б., «Согласен»–2б., «Абсолютно согласен»–1б.

Позитивные отношения с окружающими: 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79; 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.

Автономия: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80; 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.

Управление окружающей средой: 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81; 9, 15, 27, 45, 63, 75.

Личностный рост: 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70; 4, 22, 34, 58, 76, 82.

Цели в жизни: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77; 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.

Самопринятие: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78; 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Общий индекс психологического благополучия: общая сумма баллов.

Затем баллы по каждой шкале переводятся в уровни.

Шкала «Позитивные отношения с окружающими»: низкий уровень—<53, средний уровень—53–74, высокий уровень—75–84.

Шкала «Автономия»: низкий уровень—<48, средний уровень—48–62, высокий уровень—63–84.

Шкала «Управление окружающей средой»: низкий уровень—<51, средний уровень—51–71, высокий уровень—72–84.

Шкала «Личностный рост»: низкий уровень—<53, средний уровень—53–71, высокий уровень—72–84.

Шкала «Цели в жизни»: низкий уровень—<54, средний уровень—54–75, высокий уровень—72–84.

Шкала «Самопринятие»: низкий уровень—<49, средний уровень—49–71, высокий уровень—72–84.

Общий индекс психологического благополучия: низкий уровень—<315, средний уровень—315–413, высокий уровень—414–504.

## Приложение 2

### Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.

Уровень отдельных показателей и общего показателя  
психологического благополучия личности старшеклассников (в баллах)

№п/ п	Уровень психологического благополучия личности старшеклассников						
	ПО	А	УОС	ЛР	ЦвЖ	С	ОИПБ
1	68	55	64	68	69	57	381
2	55	45	51	48	50	56	305
3	70	57	58	64	70	63	382
4	67	65	61	68	78	62	401
5	83	83	64	79	72	70	451
6	49	54	57	60	60	62	342
7	46	55	45	63	65	63	337
8	64	51	58	56	58	56	343
9	56	55	70	62	57	41	321
10	51	76	80	58	51	48	364
11	83	53	60	59	70	44	369
12	84	51	66	66	73	66	392
13	70	44	43	49	78	43	277
14	61	54	81	59	58	60	373
15	70	63	59	60	66	59	377
16	54	61	51	64	59	55	344
17	69	77	60	80	58	57	401
18	82	80	62	79	79	75	457
19	68	53	80	64	55	68	388
20	57	58	55	54	31	40	279
21	61	43	79	72	57	69	381
22	65	76	59	63	59	60	321
23	77	51	61	65	59	59	359
24	80	82	64	62	57	58	403
25	78	78	51	58	56	56	377
26	84	60	59	63	51	62	358
27	69	61	51	64	59	55	344
28	80	50	52	61	54	49	325
29	84	69	54	58	56	79	400
30	51	48	80	57	54	49	302
31	70	79	66	70	68	64	417
32	69	70	42	59	60	77	307
33	69	79	50	56	61	68	331
34	54	56	58	53	73	55	329
35	62	71	66	76	70	72	417
36	64	68	61	76	74	60	403
37	75	55	60	73	72	59	394
38	60	56	65	75	70	55	381
№п/ п	Уровень психологического благополучия личности старшеклассников						
	ПО	А	УОС	ЛР	ЦвЖ	С	ОИПБ
39	63	58	55	51	62	74	363
40	71	50	54	51	54	64	344
41	69	51	58	62	58	55	353

42	56	55	60	63	59	53	346
43	71	50	63	54	57	57	352
44	73	55	59	58	56	75	376
45	75	58	51	60	55	76	375
46	78	74	63	74	78	76	443
47	68	65	61	60	64	71	389
48	70	53	61	57	68	57	366
49	80	69	59	73	63	71	386
50	63	61	64	54	68	58	368
51	58	53	53	56	62	55	337
52	54	58	54	57	65	58	346
53	56	53	80	47	63	60	359
54	77	70	66	52	78	77	420
55	81	69	61	70	55	66	402
56	65	71	55	49	58	69	367
57	60	50	58	53	54	53	328
58	55	54	79	60	61	70	379
59	75	58	51	66	63	59	372
60	53	68	65	66	58	55	365
61	78	51	75	59	70	65	398
62	50	52	80	64	71	57	374
63	62	59	53	68	68	66	378
64	65	57	59	55	71	69	376
65	6	50	60	61	78	70	387

Усл. обозначения: ПОсО – позитивные отношения с окружающими, А – автономия, УОС – управление окружающей средой, ЛР – личностный рост, ЦвЖ – цели в жизни, С – самопринятие, ОИПБ – общий индекс психологического благополучия.

Таблица 2.

## Стили юмора старшеклассников (в баллах)

№	Стили юмора
---	-------------

п/ п	Аффилиативный	Самоподдерживающий	Агрессивный	Самоуничижительный
1	32	27	18	22
2	36	33	14	24
3	43	34	21	25
4	31	22	26	28
5	31	39	45	18
6	30	30	31	26
7	25	27	35	22
8	36	28	21	17
9	33	39	30	28
10	29	28	37	21
11	26	27	20	34
12	26	36	30	15
13	35	37	29	31
14	26	23	35	32
15	26	42	29	19
16	29	46	17	18
17	34	28	32	31
18	25	20	26	22
19	25	34	26	23
20	41	25	43	55
21	33	20	42	46
22	32	24	20	41
23	33	39	28	30
24	30	38	34	37
25	22	35	33	27
26	29	31	13	18
27	32	46	17	18
28	28	26	26	32
29	27	43	31	35
30	25	29	35	34
31	37	33	22	42
32	26	30	34	31
33	36	40	32	32
34	30	35	20	18
35	39	47	36	32
36	29	31	27	23
37	35	40	20	22
38	40	43	22	19
39	30	43	28	26
40	37	31	37	35
41	28	37	29	24
42	30	35	25	20
№ п/ п	Аффилиативный	Самоподдерживающий	Агрессивный	Самоуничижительный
43	30	36	24	19

44	38	40	32	30
45	42	38	19	20
46	36	40	37	30
47	30	29	22	19
48	37	37	30	28
49	36	36	26	20
50	32	33	44	40
51	34	40	29	25
52	40	47	45	36
53	30	36	28	24
54	31	48	30	28
55	45	50	25	28
56	33	38	30	28
57	40	48	33	36
58	28	35	22	23
59	36	40	31	33
60	25	30	21	19
61	38	43	29	25
62	29	33	21	18
63	39	45	27	22
64	35	38	29	25
65	41	46	34	30

### Приложение 3

#### Результаты статистической обработки данных

Статистическая значимость различий показателей психологического благополучия личности старшеклассников с разным стилем юмора

Статистические критерии <sup>a,b</sup>							
	ЦвЖ	ЛР	УС	А	ПО	С	ОПБ
Хи-квадрат	14,244	9,464	16,101	15,179	17,362	13,932	17,820
ст.св.	3	3	3	3	3	3	3
Асимптотическая значимость	,003	,024	,001	,002	,001	,003	,000
а. Критерий Крускала-Уоллиса							
b. Группирующая переменная: Стиль юмора							

## Результаты корреляционного анализа данных

Корреляции														
			Позитив.отнош	Автономия	Упрв.средой	Личн.рост	Целивжизни	Самопринятие	ОбщийиндексПБ	Аффилиативны йстиль	Самоподдержи ваючийстиль	Агрессивныйст иль	Самоуничтожит ельныйстиль	
Ро Спирмана	Позитив.отнош	Кoeffициент корреляции	1,000	,463**	,412**	,452**	,433**	,438**	,585**	,442**	,258	-,328**	-,271*	
		Знач. (2-х сторонняя)		,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,038	,008	,029
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Автономия	Кoeffициент корреляции	,463**	1,000	,729**	,592**	,707**	,649**	,861**	,310	,388**		-,208	-,179
		Знач. (2-х сторонняя)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,012	,001		,096	,154
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Упрв.средой	Кoeffициент корреляции	,412**	,729**	1,000	,575**	,726**	,651**	,846**	,310	,478**		-,283*	-,171
		Знач. (2-х сторонняя)	,001	,000		,000	,000	,000	,000	,012	,000		,022	,173
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Личн.рост	Кoeffициент корреляции	,452**	,592**	,575**	1,000	,603**	,679**	,712**	,276	,390**		-,124	-,152
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,026	,001		,325	,227
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Целивжизни	Кoeffициент корреляции	,433**	,707**	,726**	,603**	1,000	,701**	,851**	,320**	,481**		-,208	-,230
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,009	,000		,097	,065
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Самопринятие	Кoeffициент корреляции	,438**	,649**	,651**	,679**	,701**	1,000	,754**	,240	,413**		-,260*	-,258*
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,054	,001		,037	,038
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	ОбщийиндексПБ	Кoeffициент корреляции	,585**	,861**	,846**	,712**	,851**	,754**	1,000	,363**	,455**		-,249*	-,220
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,003	,000		,046	,078
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	Аффилиативныйстиль	Кoeffициент корреляции	,442**	,310	,310	,276	,320**	,240	,363**	1,000	,549**		-,157	-,114
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,012	,012	,026	,009	,054	,003		,000		,213	,365
		N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Самоподдерживающийстиль	Кoeffициент корреляции	,258	,388**	,478**	,390**	,481**	,413**	,455**	,549**	1,000		-,157	-,193	
	Знач. (2-х сторонняя)	,038	,001	,000	,001	,000	,001	,000	,000			,212	,124	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
Агрессивныйстиль	Кoeffициент корреляции	-,328**	-,208	-,283*	-,124	-,208	-,260*	-,249*	-,157	-,157		1,000	,745**	
	Знач. (2-х сторонняя)	,008	,096	,022	,325	,097	,037	,046	,213	,212			,000	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
Самоуничтожительныйстиль	Кoeffициент корреляции	-,271*	-,179	-,171	-,152	-,230	-,258*	-,220	-,114	-,193		,745**	1,000	
	Знач. (2-х сторонняя)	,029	,154	,173	,227	,065	,038	,078	,365	,124		,000		
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	

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

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

**Развивающая программа, направленная на создание условий для  
сохранения психологического благополучия личности  
старшекласников**

Цель развивающей программы: создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшекласников.

Задачи:

1. Содействие развитию коммуникативных навыков, эмпатии и чувства доверия.

2. Создание условий для формирования навыков, способствующих личностному росту, повышению самооценки и уверенности в себе, признания своих достоинств и недостатков, позитивного отношения к себе и своей жизни, мотивации для дальнейшего саморазвития.

3. Развитие независимости и самостоятельности, способности противостоять общественному мнению.

4. Формирование активной жизненной позиции, создание условий для выявления жизненных целей и мотивов.

Структура программы:

Развивающая программа, направленная на создание условий для сохранения психологического благополучия личности старшекласников, состоит из 10 занятий. Рассчитана на одну встречу в неделю с группой старшекласников из 5 – 8 человек. Длительность каждого занятия составляет один аудиторный час.

Первое занятие развивающей программы является вводным, направленно на введение в тематику занятий, на повышение интереса к занятиям и создание положительного эмоционального фона.

2–9 занятия развивающей программы направлены на достижение выше поставленной цели и решение обозначенных задач данной программы.

10 занятие развивающей программы – рефлексивное занятие, на котором проводится обсуждение достигнутого в процессе занятий, обмен впечатлениями, подведение итогов.

Каждое из занятий имеет трехкомпонентную структуру:

I. Вводная часть: предполагает сообщение учащимся о чем будет идти речь на занятии.

II. Основная часть состоит из:

а) упражнений, заданий, игр, нацеленных на введение учащихся в тематику занятия, поиск путей решения заявленной задачи.

б) обсуждения после каждого упражнения, предполагающего отреагирование проделанной работы на эмоциональном и рациональном уровне.

III. Заключительная часть включает в себя рефлексия, целью которой является обобщение проделанной работы, и создание комфортного психологического климата в группе, путем проявления внимания к каждому учащемуся.

#### *Тематический план*

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во ч.
1	«Знакомство»	Знакомство членов группы друг с другом, обсуждение основной цели занятий и основных правил; упражнение «Снежный ком»; упражнение «Солнце светит для тех, кто»; упражнение «Дом»; рефлексия	1
2	«Позитивные отношения с окружающими»	Упражнение «Поиск вслепую»; упражнение «Побег из тюрьмы»; упражнение «Карусель»; рефлексия	1
3	«Позитивные отношения с окружающими»	Упражнение «Вслепую через лабиринт»; упражнение «Вопрос-ответ»; упражнение «Угадывание цветов»; рефлексия	1

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол -во ч.
4	«Автономия»	Упражнение «Учимся говорить «Нет»; упражнение «Ситуация принуждения»; упражнение «Заезженная пластинка»; рефлексия	1
5	«Цели в жизни»	Упражнение «Как определить свои цели?»; упражнение «Карта будущего»; рефлексия	1
6	«Личностный рост»	Упражнение «Мои главные достижения»; упражнение «Смятая бумага»; упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»; рефлексия	1
7	«Планирование жизненного пути»	Упражнение «Мой жизненный путь»; Рефлексия	1
8	«Самопринятие»	Упражнение «Сильные стороны»; упражнение «Я-реальное и Я-идеальное»; упражнение «Рекомендации»; упражнение «Все равно ты молодец, потому что»; рефлексия	1
9	«Самопринятие»	Упражнение «Рисунок Я»; Рефлексия	1
10	«Прощание»	Обсуждение прошедших занятий по вопросам; упражнение «Каким я был и какой я стал»; упражнение «Солнце и планеты»; рефлексия. Подведение итогов	1

### **Занятие №1. «Знакомство».**

*Цель:* знакомство членов группы друг с другом, с темой занятий.

#### *I. Вводная часть.*

Здравствуйте, ребята, я рада вас приветствовать на нашем занятии. Как вы знаете, в повседневной жизни, в процессе любой деятельности человек сталкивается с множеством трудностей и переживаний. Учебная деятельность как никакая другая связана с множеством проблем, стрессов, переживаний и т.д. Это и многое другое оказывает негативное влияние на ваше психологическое благополучие. Чтобы этого избежать и сохранить свое

психологическое благополучие, необходимо знать какими способами и методами этого можно достичь.

Наша задача состоит в том, чтобы усвоить эти знания и научиться реализовывать их в своей жизни.

Но стоит отметить, что для решения поставленной задачи, вам необходимо следовать следующим правилам:

- 1) «Здесь и теперь»;
- 2) один говорит, остальные слушают;
- 3) искренность и открытость;
- 4) безоценочность суждений;
- 5) активность;
- б) конфиденциальность.

## *II. Основная часть.*

*Упражнение «Снежный ком».*

*Цель:* знакомство участников между собой.

Участники по кругу называют свое имя и характеризуют себя прилагательным, начинающимся на ту же букву, что и имя. (Добрая Даша-Веселый Вася-Мудрая Маша и т.д.).

*Упражнение «Солнце светит для тех, кто».*

*Цель:* создание условий для формирования чувства сплоченности.

Участники садятся в круг. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре-снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит красную кофту». Со временем игра может претерпевать изменения, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. Хорошо, если члены

группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Что стало для вас неожиданностью?
2. Чувствуете ли вы, что нашли «родственную душу»?
3. Радует ли вас, что между вами так много общего?

*Упражнение «Упражнение «Дом».*

*Цель:* осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме - дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Как проходило обсуждение в команде?
2. Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»?
3. Почему вы выбрали именно эту роль?

«Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным».

*III. Заключительная часть.*

*Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на

нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

## **Занятие №2. «Позитивные отношения с окружающими».**

*Цель:* отработка навыков, помогающих устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими.

### *I. Вводная часть.*

*Разминка – упражнение «Новости информагентств».*

Ведущий предлагает участникам встать со своих мест и «немного размяться». Перед участниками ставится задача: каждый должен придумать какую-нибудь забавную вымышленную "новость".

После того, как участники в уме придумали свои "новости", они ходят по залу и друг другу на ухо шепчут эти "новости". По ходу игры можно придумывать новые "новости", можно из двух новостей составлять одну. За один раз одному человеку можно передать только одну "новость".

В конце, когда участники расселись на свои места, ведущий проводит опрос: какие новости показались самыми забавными?

### *II. Основная часть.*

*Упражнение «Поиск вслепую».*

*Цель:* укрепление доверия к окружающим, развитие эмпатии.

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в помещении небольшой предмет, например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания-в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т.д. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Как чувствовали себя «слепые» и «поводыри», кому в какой роли было легче?
2. Легко ли было доверять «поводырю»?
3. Что способствовало, а что мешало доверию?

*Упражнение «Побег из тюрьмы».*

*Цель:* создание условий для развития способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»)). После чего участники меняются ролями.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. В какой роли вам было легче?
2. Обращали ли вы внимание на то, понимает вас «преступник» или нет?
3. Удалось ли понять «сообщника»? Если нет, то почему?

*Упражнение «Карусель».*

*Цель:* способствовать развитию умения легко входить в контакт, вести диалог и выходить из контакта.

Участники встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Ведущий приводит пример ситуации. Время на установление контакта и проведение беседы (3-4 минуты). Затем ведущий дает сигнал, и

участники группы сдвигаются к следующему участнику. Осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задача участников – легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Примеры ситуаций: а) перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече;

б) перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним;

в) перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте;

г) после длительной разлуки вы встречаете близкого вам человека, вы очень рады встрече.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Легко или трудно было выполнить задание?

2. В чем были трудности?

*III. Заключительная часть.*

*Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

**Занятие №3. «Позитивные отношения с окружающими».**

*Цель:* отработка навыков, помогающих устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими.

*I. Вводная часть.*

*Разминка – упражнение «Рассмешить партнера».*

Ведущий:

– Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится в свою очередь

смешащим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешавший удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее.

## *II. Основная часть.*

### *Упражнение «Вслепую через лабиринт».*

*Цель:* формирование доверия и взаимопонимания к окружающим людям.

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, веревок или скакалок, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом, они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук-двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо-остановись).

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Кому было проще- быть исполнителем или руководителем, с чем это связано?
2. Какие эмоции возникали в том и в другом случае?
3. Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?

### *Упражнение «Вопрос-ответ».*

*Цель:* тренировка умения слушать собеседника и адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях общения, развитие внимательности, наблюдательности к словам собеседника.

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

- Закрытые, подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

- Открытые, подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?». Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается-сам становится водящим.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Какие вопросы было легче формулировать-открытые или закрытые? А на какие отвечать?

2. В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких закрытые?

*Упражнение «Угадывание цветов».*

*Цель:* выработка умения передавать информацию при недостатке доступных для этого средств, а также «расшифровывать» такую информацию.

Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий понял, какой цвет загадан. При этом нельзя указывать на присутствующие объекты такого цвета. Водящему дается три попытки на отгадывание каждого цвета; если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет-переходит к отгадыванию цвета,

задуманного следующим участником. Игра проводится в таком порядке до пяти-шести отгадываний.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения: благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах?

### *III. Заключительная часть.*

#### *Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №4. «Автономия».**

*Цель:* создание условий для развития независимости и самостоятельности, способности противостоять общественному мнению.

#### *I. Вводная часть.*

##### *Разминка - Упражнение «Противоположные движения».*

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера-выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

#### *II. Основная часть.*

##### *Упражнение «Учимся говорить: «Нет».*

*Цель:* формирование навыков аргументированного отказа.

Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед ребятами. Остальные участники, по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения: в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе?

*Упражнение «Ситуация принуждения».*

*Цель:* выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

Участникам предлагается разыграть сценку, когда одна половина группы принуждает другую совершить противоправный поступок (прогулять уроки, не подготовиться к контрольной работе, проигнорировать мероприятие). В группе обсуждаются различные исходы ситуации.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Какие чувства вы испытывали, находясь в роли принуждаемого и принуждающего?

2. В какой роли было комфортнее?

3. Удалось ли вам не поддаться влиянию?

*Упражнение «Заезженная пластинка».*

*Цель:* отработка конкретной техники, позволяющей уверенно отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

Суть данного упражнения сводится к тому, что человек, раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, что ему возражают, уподобляясь поцарапанной граммофонной пластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)». Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью техники «заезженная пластинка» (2 - 3 минуты). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями,

насколько эффективно была применена техника и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.

Примеры ситуаций для разыгрывания:

- Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным.
- Знакомый уговаривает вас принять участие в «сетевом маркетинге»: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказаться и убедить его больше не обращаться к вам с подобным предложением.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения: когда имеет смысл прибегать к данной технике? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек?

*III. Заключительная часть.*

*Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

**Занятие №5. «Цели в жизни».**

*Цель:* выявление жизненных целей и чувства их осмысленности

*I. Вводная часть.*

*Разминка – Упражнение «Волшебный магазин».*

*Цель:* активное размышление над смыслом жизни и жизненных целях.

Один из участников группы приходит в «волшебный магазин», продавец в котором-ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь, но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

## *II. Основная часть.*

### *Упражнение «Как определить свои цели?».*

Участникам предлагается семь вопросов, которые они должны задавать себе и на которые должны отвечать:

#### *1. Каковы пять главных ценностей в вашей жизни?*

Вопрос задан, с целью помочь выяснить, что для человека действительно важно и, в дополнение, что менее важно или совсем не важно.

Как только определены пять самых важных ценностей в жизни, предлагается распределить их в порядке приоритета: от первой-самой важной-до пятой. Выбор ценностей и порядка определения их важности предшествует постановке целей.

#### *2. Каковы в данный момент три основные жизненные цели?*

Предлагается написать ответ на этот вопрос за тридцать секунд. Это так называемый метод быстрого перечисления.

*3. Что бы вы делали, на что бы потратили время, если бы сегодня узнали, что жить вам осталось только шесть месяцев?*

Это еще один связанный с ценностями вопрос, который поможет определить, что для человека действительно важно. Когда его время ограничено, пусть даже только в воображении, он очень ясно осознает, кто и что для него в действительности имеет первостепенное значение.

*4. Что вы будете делать, если завтра выиграете в лотерею миллион долларов?*

Как вы измените свою жизнь? Что вы купите? Что вы начнете или перестанете делать? Представьте себе, что у вас только две минуты на то, чтобы записать ответы, и вы сможете сделать или принять в качестве решения только то, что запишете. Этот вопрос может помочь человеку решить, что бы он делал, если бы у него было много денег и времени и совершенно не было боязни неудачи. Самые точные ответы возникают при осмыслении того, сколь многое сделал бы по-другому, имея возможность выбора.

*5. Что вы всегда хотели сделать, но боялись попробовать?*

Этот вопрос поможет более ясно увидеть, в чем страхи мешали человеку делать то, чего на самом деле хотелось.

*6. Что вам нравится делать? Что вам дает наиболее полное чувство самоуважения и самоудовлетворенности?*

Это еще один вопрос, связанный с ценностями, который может указать, где следует начать поиски «заветного желания».

*7. (наиболее важный вопрос) Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?*

«Представьте себе, что появился джинн и подарил вам одно желание. Джинн гарантировал, что вы достигнете абсолютного, полного успеха во всем, что бы ни выбрали, большом или малом, близком во времени или отдаленном. Если бы у вас была полная гарантия успеха в любой одной вещи, большой или малой, какую захватывающую цель вы бы перед собой поставили?» «Что бы вы ни написали в качестве ответа на любой из вопросов, включая «Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не можете потерпеть неудачу?», все это вы можете сделать, получить или стать таким. Сам факт, что вы смогли написать это, означает, что вы можете достичь этого. Как только вы решили, чего именно вам хочется, единственный вопрос, на который нужно ответить, это «Хочу ли я этого достаточно сильно и готов ли я заплатить за это цену?»».

На все семь вопросов записываются ответы. Необходимо просмотреть их и выбрать только один из них в качестве главной, определяющей цели в жизни на настоящий момент.

*Упражнение «Карта будущего».*

*Цель:* выявление и осознание жизненных целей.

Участникам следует начертить карту своего будущего. Обозначить свои глобальные цели, как пункты местности, в которых они хотели бы оказаться. Обозначить также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумать и написать названия для «пунктов-целей», к которым

они стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисовать также улицы и дороги, по которым они будут идти.

Затем, следует письменно ответить на следующие вопросы:

- Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем?
- Какие препятствия вам предстоит преодолеть?
- На какую помощь вы можете рассчитывать?
- Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?
- Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Где находятся важнейшие цели?
2. Насколько они сочетаются друг с другом?
3. Где вас подстерегают опасности?
4. Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
5. Какие чувства вызывает у вас эта картина?

*III. Заключительная часть.*

*Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на

нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №6. «Личностный рост».**

*Цель:* выявление возможностей для реализации потенциала, формирование положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития.

#### *I. Вводная часть.*

##### *Разминка - Упражнение «Мой герб».*

Никому не помешает иметь свой личный герб, пусть даже он известен лишь одному его владельцу. В трудные жизненные моменты, вспомнив про герб, можно вспомнить про все самое важное, все самое ценное, что есть в вашей жизни. Это поможет сделать выбор в критическую минуту, собрать всю свою волю в кулак.

Попробуйте придумать свой личный герб. Для этого можете использовать следующий шаблон:

«Счастье» - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

«Достоинства» - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придает вам силы.

«Общество» - символически изобразите себя глазами общества, свою личность, свое место в мире.

«Свершения» - к каким вершинам вы стремитесь.

#### *II. Основная часть.*

##### *Упражнение «Мои главные достижения».*

*Цель:* умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Каждый участник описывает несколько совершенных им в последнее время (например, в течение недели) успешных поступков, решений (не менее

2-х), подчеркивая в каждом случае то, что он приобрел как личность. Остальные участники дают свою оценку этому (в корректной форме).

Таким образом, выявляются склонности, мотивация и направления самореализации участников, что можно использовать для организации коллективных творческих дел.

*Упражнение «Смятая бумага».*

Данное упражнение наглядно показывает важность постановки целей.

Для этого упражнения вызываем добровольца. Просим встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше бумаги. Через минуту останавливаем его и пересчитываем бумагу. Например, получилось 20 листов.

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача-забросить больше 20 листов. Как правило, у него получается больше, 25-30 листов.

Теперь настал черед третьего добровольца. Вызываем его и даем вводную: «Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнете вы?»

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Как вы думаете, мы можем соотнести это упражнение с целеполаганием?
2. На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов, когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача?
3. Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?

*Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».*

*Цель:* повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: «В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам

повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

### *III. Заключительная часть.*

#### *Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №7. «Планирование жизненного пути».**

*Цель:* развитие способности планирования своего жизненного пути.

#### *I. Вводная часть.*

*Разминка - Упражнение «Не смеяться».*

Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды.

Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом "колбаска". Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него. Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда. Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

*Упражнение «Мой жизненный путь».*

*Цель:* развитие способности планирования своего жизненного пути.

Участники начинают выполнение коллажа на следующую тему: «Мой жизненный путь». Им задаются такие вопросы: «Вы шагаете по дороге, название которой-Жизнь. Откуда Вы идете и куда? Есть ли у Вас главные

достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель?

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально, но по желанию участвующих в нем людей, может проходить и в отдельных группах.

На создание коллажей отводится около 40 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
2. Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
3. Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?
4. Как можно постараться его достичь?

### *III. Заключительная часть.*

#### *Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №8 «Самопринятие».**

*Цель:* создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого.

*I. Вводная часть.*

*Разминка-Упражнение «Мы с тобой похожи тем...».*

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера.

В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).

*II. Основная часть.*

*Упражнение «Я-реальное и Я-идеальное».*

*Цель:* создать условия для выстраивания адекватной самооценки.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в двух «ипостасях»: Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали «Я идеальное» или «Я реальное»?
2. Совпадают ли ваши реальные и ваши идеальные образы? Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?
3. С какими трудностями вы можете столкнуться?

*Упражнение «Рекомендации».*

Цель: создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки.

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Вариант 2. Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6- 8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения?
2. Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?
3. Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

*Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...».*

Цель: возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение не снижается даже в затруднительном положении.

Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...» Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения: кто не смог выполнить задание? Почему? Что чувствовал человек, к которому была обращена поддержка?

### *III. Заключительная часть.*

#### *Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №9 «Самопринятие».**

*Цель:* создание условий для формирования положительной Я-концепции, признание своих достоинств и недостатков, положительная оценка прошлого.

#### *I. Вводная часть.*

#### *Разминка-Упражнение «Ветер пожеланий».*

Участникам раздаются листы бумаги. Желательно, чтобы бумага была не плотная. Можно использовать листы А4 или страницы из школьной тетради.

Участники пишут на этих листах одно пожелание, адресованное другому участнику (кому, пока неизвестно). Ведущий просит участников постараться и написать не слишком банальные вещи вроде "Успехов!" или "Удачи!" Пожелания пишутся втайне от других.

Участники складывают из листов бумажные самолетик. Если кто-то не умеет, ведущий помогает. Следует обратить внимание на безопасность: острый конец самолетика может кому-нибудь травмировать глаз. Поэтому носы самолетиков надо немного смять.

Участники образуют большой круг. После этого они бросают самолетик друг другу. Надо бросать перед собой. Бросок осуществляется по

команде ведущего. Кинув самолетик, надо поймать другой. Если чей-то самолетик упал на пол, этот участник поднимает его и снова бросает.

Получив чей-то самолетик, участник читает пожелание. Если оно ему не нравится, он поднимает руку, тем самым сообщая другим, что не доволен пожеланием. Если окажется, что недовольных два или больше, они продолжают перекидывание самолетиков.

## *II. Основная часть.*

### *Упражнение «Рисунок Я».*

Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования дается определённое время.

Инструкция участникам: «Можете рисовать все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать.

Примерный перечень вопросов для обсуждения после выполнения упражнения:

1. Поделитесь впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?

5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами

### *III. Заключительная часть.*

#### *Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из сегодняшнего занятия, что нового и интересного вы узнали на нем, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».

### **Занятие №10 «Прощание».**

**Цель:** завершить занятия, получить обратную связь с участниками.

#### *I. Вводная часть.*

##### *Упражнение «Чемодан».*

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях - новых друзей, знания, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

#### *II. Основная часть.*

*Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:*

- Что вы можете сказать о прошедших занятиях?
- Что запомнилось больше всего?
- Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?
- Комфортно ли вам было заниматься в группе?
- Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий?

Какие?

- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?
- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было работать с ним?
- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Есть ли у вас советы, как лучше их организовывать?

##### *Упражнение «Каким я был и какой я стал».*

Выполнение этого упражнения предполагает анализ того, чего лично вам удалось достичь на наших занятиях. Вам необходимо будет написать мини-сочинение на тему: «Каким я был и какой я стал».

После написания мини-сочинения каждый из вас будет вставать, зачитывать свое сочинение и делиться своими впечатлениями.

*Упражнение «Солнце и планеты».*

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения состоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость из отношений.

*III. Заключительная часть.*

*Рефлексия.*

«Ребята, сейчас каждый из вас должен определить, что лично для себя вы вынесли из наших занятий, что нового и интересного вы узнали на них, что запомнилось больше всего, что большего всего понравилось и не понравилось, что было выполнять легче всего, а что вызывало трудности, чего бы вам хотелось добавить в ход занятия».



