

## ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЕЙ ЮМОРА И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ЮМОРОМ

### THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STYLES OF HUMOR AND THE USED STRATEGY OF COPING WITH HUMOR

Заякина А.А., Митрофанова Е.Н.

Zayakina A.A., Mitrofanova E.N.

**Аннотация.** В работе представлены результаты сравнительного анализа выраженности использования аффилиативного, самоподдерживающего, агрессивного и самоуничижительного стилей юмора и юмора как копинг стратегии в зависимости от пола, возраста, уровня образования, семейного положения и наличия детей.

**Ключевые слова:** стиль юмора, юмор, чувство юмора, копинг.

**Abstract.** The paper presents the results of a comparative analysis of the severity of the use of affiliation, self-supporting, aggressive and self-deprecating styles of humor and humor as a coping strategy, depending on gender, age, level of education, marital status and the presence of children.

**Keywords:** style of humor, humor, sense of humor, coping.

События, разворачивающиеся в жизненном пространстве человека, вызывают переживания. На любом отрезке времени, в любой эпохе истории человек проживая свою жизнь, переживает ее эмоционально, ощущая. Для совладания с проблемной ситуацией человек может прибегать к различным копинг-стратегиям. Одной из таких стратегий поведения является чувство юмора. Чувство юмора позволяет отделить проблему от «Я» человека и посмотреть на нее со стороны. С помощью смеха выражаются возникшие эмоции и чувства, юмор помогает поднять настроение, получить удовольствие от шутки, переносит в состояние непринужденного и беззаботного веселья, помогает наладить связь с другими людьми, объединяет людей в группы и сплочивает. Юмор оказывает влияние на психическое и эмоциональное состояние. Шутя над проблемой люди, могут менять свое восприятие ситуации и эмоциональное состояние, почувствовать свободу от угрозы. Юмор ослабляет отрицательные эмоции и уменьшает тревожность, выступая механизмом регулирования эмоций. С помощью юмора человек может регулировать свое эмоциональное состояние, уменьшить значимость проблемной ситуации и благополучно с ней совладать.

**Научная новизна.** Проблема чувства юмора только набирает популярность в современных исследованиях. В настоящее время отсутствует какое-либо общепринятое определение феномена чувство юмора. В зарубежной психологии теоретические подходы и эмпирические исследования, касающиеся юмора, разрабатываются начиная с прошлого столетия (Фрейд З., Грунер Ч., Берлайн Д., Кестлер А., Салс Д., Леви Л., Аптер А., Мартин Р., Лефкорт Г. и др.). В отечественной психологии данный феномен привлек внимание относительно не давно (Муйсичук М.В., Ениколопов С.Н., Иванова Е.М., Домбровская И.С. и др.), проблема исследования еще далека от теоретического и эмпирического обоснования.

**Цель** данного исследования выявить значимые различия в использовании аффилиативного, самоподдерживающего, агрессивного и самоуничижительного стилей юмора и юмора как копинг стратегии в зависимости от пола, возраста, уровня образования, семейного положения и наличия детей.

**Материалы и методы:** «Опросник совладания со стрессом COPE» К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, 2013 год; «Опросник стилей юмора» Р.Мартин, в адаптации С.Н. Ениколопова, Е.М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко.

В исследовании принимали участие жители города Перми в возрасте от 18 до 60 лет. Общая выборка составила 113 человек. В исследовании приняли участие 82 женщины и 31 мужчины. Установлена следующая возрастная градация: 18–25 лет – молодой возраст ( $n=45$ ); 26–39 лет – средний возраст ( $n=48$ ); 40–60 лет – взрослый возраст ( $n=20$ ). Так же выборка была разделена исходя из семейного положения на две подгруппы: замужем/женат ( $n=48$ ), холост ( $n=65$ ). Исходя из наличия детей: нет детей ( $n=58$ ), есть дети ( $n=55$ ). Исходя из уровня образования: среднее общее образование ( $n=43$ ), среднее специальное образование ( $n=33$ ), высшее образование ( $n=37$ ).

В качестве методов статистической обработки эмпирических данных использовался непараметрический  $U$  – критерий Манна-Уитни. Результаты исследования обрабатывались на персональном компьютере с помощью программы «IBM SPSS STATISTICS 23».

**Результаты и их обсуждение.** Значимых различий между группами в зависимости от пола установлено не было (аффилиативный стиль юмора:  $U = 1153,50$ ;  $p = 0,45$ ; самоподдерживающий стиль юмора:  $U = 1120,00$ ;  $p = 0,33$ ; агрессивный стиль юмора:  $U = 1001,50$ ;  $p = 0,08$ ; самоуничижительный стиль юмора:  $U = 1143,00$ ;  $p = 0,41$ ; юмор как стратегия совладания:  $U = 1223,00$ ;  $p=0,76$ ). Мужчины и женщины примерно в равной степени используют аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный

и самоуничижительный стили юмора и юмор в качестве стратегии совладания. Возможно, подобные результаты были получены в связи с тем, что респонденты, принимающие участие в нашем исследовании, были в большом возрастном диапазоне (18–60 лет), а также задействовано не равное количество женщин и мужчин (мужчин 31, женщин 82).

Было выдвинуто предположение, что взрослые люди (старше 40 лет), чаще прибегают к использованию юмора как стратегии совладания, в отличие от молодых людей (моложе 25 лет). Данное предположение было подтверждено ( $U = 301,00$ ;  $p = 0,03$ ). Возможно, это связано с тем, что, взрослея, люди чаще прибегают к позитивному переформулированию (Рассказова, 2013), также с опытом приобретает возможность относиться к своей жизни с юмором; юмор (по многим теоретическим и практическим представлениям) – свойство зрелой, взрослой личности. А. Маслоу в качестве одной из важнейших характеристик самоактуализирующейся личности рассматривал чувство юмора (Аскарова, 2021). Г. Олпорт указывает на то, что чувство юмора, по экспериментальным данным, коррелирует со знанием себя, а зрелая личность обладает своим мировоззрением (Олпорт, 2002). Позитивное переформулирование и личностный рост, по нашим данным, значимо коррелируют со стратегией совладания юмором. Таким образом, мы можем предположить, что с возрастом, люди научаются использовать более конструктивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. Было установлено значимое различие в применении самоподдерживающего стиля юмора ( $U = 287,00$ ;  $p = 0,02$ ), так более взрослые люди (40–60 лет) более склонны использовать данный стиль юмора, чем более молодые люди (18–25 лет). Самоподдерживающий стиль имеет тенденцию придерживаться юмористического взгляда на жизнь, сохранять юмористическую точку зрения перед лицом стресса или тяжелой ситуации (Мартин, 2009). Таким образом, самоподдерживающий стиль юмора связан с копингом, и как мы предположили выше, с возрастом люди научаются справляться со сложными, стрессовыми ситуациями.

Значимых различий в использовании стилей юмора и юмора как стратегии совладающего поведения в зависимости от семейного положения не установлено (аффилиативный стиль юмора:  $U = 1442,00$ ;  $p = 0,49$ ; самоподдерживающий стиль юмора:  $U = 1534,50$ ;  $p = 0,88$ ; агрессивный стиль юмора:  $U = 1495,50$ ;  $p = 0,71$ ; самоуничижительный стиль юмора:  $U = 1470,50$ ;  $p = 0,60$ ; юмор как стратегия совладания:  $U = 1530,00$ ;  $p = 0,86$ ). Люди, находящиеся в браке и холостые примерно в равной степени прибегают к использованию юмора при столкновении со сложностями.

Были установлены значимые различия в использовании аффилиативного стиля юмора ( $U = 1202,50$ ;  $p = 0,02$ ) в зависимости от наличия детей. Аффилиативный стиль юмора характеризуется склонностью рассказывать забавные истории, шутки и добродушно подшучивать, чтобы развлечь других, устанавливать межличностные отношения и ослаблять напряжение в отношениях (Мартин, 2009). Люди, имеющие детей, реже используют аффилиативный стиль юмора, в отличие от людей не имеющих детей. Возможно, это связано с тем, что юмор с появлением детей начинает выполнять различные функции, родителям менее важно создавать вокруг себя атмосферу веселья и реализовывать свою способность генерировать шутки (Посохова, Диденко, Иватович, 2018).

Значимые различия в использовании стилей юмора и юмора как копинг-стратегии в зависимости от уровня образования не установлены. Однако, данные, полученные по шкале юмора как копинг-стратегии ( $U = 614,50$ ;  $p = 0,08$ ) – между средним общим и высшим образованием можно расценить как тенденцию к различию. Таким образом, при увеличении выборки данная тенденция может стать значимой.

**Выводы.** Существуют значимые различия в степени выраженности стилей юмора и юмора как стратегии совладания в зависимости от возраста и наличия детей. Так люди, имеющие детей реже, используют аффилиативный стиль юмора, в отличие от людей не имеющих детей. Взрослые люди в возрасте от 40 до 60 лет чаще используют самоподдерживающий стиль юмора и применяют юмор в качестве стратегии совладания, в отличие от молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет.

Данные нашего исследования могут способствовать дальнейшему изучению проблемы совладающего поведения и стилей юмора.

### Литература

1. Аскарлова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Научный журнал “Scientific Progress”, 2021. – С. 308–315.
2. Мартин Р. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. – СПб: Питер, 2009. – 480 с.
3. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды: пер. с англ. Л.В. Трубицыной, Д.А. Леонтьева / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Изд-во Смысл, 2002. – 332 с.
4. Посохова С.Т., Диденко Е.Я., Иватович К.А. Юмор в репрезентациях детей-подростков и их родителей // Вестник ОГУ. – 2018. – № 4 (216). – С. 115–123.

5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ. // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 82–118.

Авторы: **Заякина Анастасия Алексеевна**, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, студент 4 курса, apo-nastya@mail.ru.

**Митрофанова Елена Николаевна**, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, доцент кафедры практической психологии, кандидат психологических наук, alenafox27@mail.ru.

## ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ВНУТРЕННИЙ КОНТЕКСТ МНЕМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### MENTAL STATE AS THE INTERNAL CONTEXT OF MEMORY ACTIVITY

Золотухина А.А., Агафонов А.Ю.  
Zolotukhina A.A., Agafonov A.Y.

**Аннотация.** В аналитическом обзоре освещается проблема изучения контекстно-зависимой памяти. Психическое состояние рассматривается как разновидность внутреннего контекста, опосредующего эффективность решения мнемических задач. Показано, что влияние состояния как важного контекстуального фактора выражается а) в эффекте конгруэнтности состояния и запоминаемого материала и б) в эффекте конгруэнтности психических состояний при запоминании и воспроизведении информации.

**Ключевые слова:** психическое состояние, мнемическая деятельность, контекст, эффекты конгруэнтности.

**Abstract.** The analytical review covers the problem of studying context-dependent memory. Mental condition is considered as a type of the internal context, mediating efficiency of the decision of mnemonic tasks. It is shown, that influence of a condition as the important contextual factor is expressed a) in effect of congruence of a condition and remembered material and b) in effect of congruence of mental conditions at information remembering and reproduction.

**Keywords:** mental condition, memory activity, context, congruence effects.