

Секция «Социальная психология: проблемы исследования личности»

**Роль юмора в совладании личности со стрессовой ситуацией**

***Ливинцева Анастасия Петровна***

*Студент (магистр)*

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии личности, Ростов-на-Дону, Россия

*E-mail: Anas5516@yandex.ru*

**Роль юмора в совладании личности со стрессовой ситуацией**

***Ливинцева Анастасия Петровна***

*магистрант*

*Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики,*

*кафедра социальной психологии и психологии личности, Ростов-на-Дону, Россия*

*Email: Anas5516@yandex.ru*

В наше время психология рассматривает многие важные проблемы, касающиеся каждой личности. Одной из таких является стресс, при возникновении которого возникает необходимость выбора оптимальной стратегии совладающего поведения, способов гармонизации своего внутреннего состояния. Чувство юмора, определяемое как стремление к отысканию нелепого и смешного в повседневном окружении [3], играет большую роль в стрессовых ситуациях, так как помогает иронично переоценить происходящие события, посмотреть на себя и всю ситуацию со стороны. Связь юмора с эффективным поведением в стрессовой ситуации и лишь небольшим повышением тревожности в ней была обнаружена в исследованиях Р. Мартина [1]. Т.Л. Крюковой и О.А. Ковалёвой эмпирически установлено влияние юмора на уровень стресса и формирование профессионального выгорания у российских руководителей [1]. Результаты этих исследований указывают на то, что чувство юмора способствует эффективному совладанию личности со стрессом.

В нашем исследовании, целью которого было изучить связь чувства юмора и выбора копинг- стратегий приняли участие 70 респондентов, из них: 20 студентов 3-4 курсов Академии психологии и педагогики ЮФУ (гуманитарные науки), 20 студентов 3-4 курсов Академии биологии и биотехнологии ЮФУ (естественные науки), 30 учеников 10-11 классов средней школы г. Ростова-на-Дону (профессиональный профиль пока не определен). Применялись следующие методики: «Уровень и тип чувства юмора»; И.С. Домбровской, «Стили юмора» Р. Мартина; «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, в адаптации Н.Водошняновой, Е. Старченковой; «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. Методы математической обработки: описательная статистика, корреляционный анализ Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллиса (STATISTICA версия 6.1, SPSS версия 17.0).

Нами было установлено наличие связи между выраженностью чувства юмора и предпочитаемыми личностью копинг-стратегиями [2]. Далее мы выбрали два направления анализа полученных на трех подгруппах данных: по возрасту респондентов и по их профессиональной принадлежности.

Согласно результатам исследования, у всех студентов производство юмора определяет выбор не прямых действий в стрессовой ситуации ( $r=0,519$ ,  $P \leq 0,05$ ) - для психологов,  $r=0,49$ ,  $P \leq 0,05$ -для биологов). У старшеклассников же высокое производство юмора повышает вероятность выбора конфронтационного копинга ( $r=0,36$ ,  $P \leq 0,05$ ) и снижает

вероятность выбора стратегии дистанцирования ( $r=-0,36$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Для студентов-психологов хорошее восприятие юмора приводит к выбору стратегий избегания ( $r=0,48$ ,  $P\leq 0,05$ ) или же положительной переоценки ( $r=0,47$ ,  $P\leq 0,05$ ). Студенты-биологи, умеющие воспринимать юмор, стараются планировать решение проблемы ( $r=0,56$ ,  $P\leq 0,05$ ). Старшеклассники же с аналогичным выраженным показателем юмора прибегают в стрессовой ситуации к ассертивным действиям ( $r=0,38$ ,  $P\leq 0,05$ ) или ищут социальной поддержки ( $r=0,36$ ,  $P\leq 0,05$ ). У студентов-психологов выбор ассертивных действий определяется умением обращать юмор на себя ( $r=0,48$ ,  $P\leq 0,05$ ), в то время как у студентов-биологов его наличие приводит к отрицанию выбора стратегий конфронтационного копинга ( $r=-0,51$ ,  $P\leq 0,05$ ), принятия ответственности ( $r=-0,59$ ,  $P\leq 0,05$ ) и бегства ( $r=-0,51$ ,  $P\leq 0,05$ ). Склонные к самоиронии школьники чаще выбирают стратегии вступления в социальный контакт ( $r=0,37$ ,  $P\leq 0,05$ ) и планирования решения проблем ( $r=0,36$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Выраженность обращенности юмора на других определяет у представителей гуманитарных наук выбор не прямых действий ( $r=0,68$ ,  $P\leq 0,05$ ); у представителей естественных наук - затрудняет обращение к социальной поддержке ( $r=-0,57$ ,  $P\leq 0,05$ ). Старшеклассники, умеющие пошутить над другими, стремятся к выбору сразу четырех копинг-стратегий: ассертивных действий ( $r=0,48$ ,  $P\leq 0,05$ ), вступлению в социальный контакт ( $r=0,45$ ,  $P\leq 0,05$ ), осторожных действия ( $r=0,39$ ,  $P\leq 0,05$ ) и не прямых действий ( $r=0,41$ ,  $P\leq 0,05$ ).

У студентов-психологов показатель самоподдерживающего юмора положительно связан с показателем поиска социальной поддержки ( $r=0,46$ ,  $P\leq 0,05$ ) и отрицательно - с показателем осторожных действий ( $r=-0,52$ ,  $P\leq 0,05$ ). У студентов-биологов установлена его отрицательная связь с показателем избегания ( $r=-0,59$ ,  $P\leq 0,05$ ). Для школьников самоподдерживающего юмор определяет их вступление в социальные контакты ( $r=0,45$ ,  $P\leq 0,05$ ), планирование решения проблем ( $r=0,38$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Выраженность агрессивного юмора у студентов-психологов связана с выбором ассоциальных действий ( $r=0,37$ ,  $P\leq 0,05$ ) и конфронтационного копинга ( $r=0,58$ ,  $P\leq 0,05$ ), у школьников она повышает вероятность их вступления в социальные контакты ( $r=0,49$ ,  $P\leq 0,05$ ). У гуманитариев выраженность самоуничижительного повышает вероятность вступления в социальный контакт ( $r=0,61$ ,  $P\leq 0,05$ ), у школьников показатель аффилиативного юмора связан положительно с показателем ассертивных действий ( $r=0,37$ ,  $P\leq 0,05$ ).

Итак, чувство юмора является одним из определяющих факторов в выборе личностью стратегий копинга наряду с факторами возраста и профессиональной принадлежности. Конструктивному разрешению стрессовой ситуации способствуют умение воспринимать юмор и самоирония, неконструктивному - выраженность у личности агрессивного компонента юмора.

## Литература

Крюкова Т.Л., Ковалёва О.А. Юмор в совладающем поведении субъекта // *Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России* // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. С.11-15.

Ливинцева А.П., Зинченко Е.В. Копинг-стратегии и чувство юмора у молодёжи // *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции (08-10 октября 2015 г.)* Издательство: Издательский

Дом «Тэсэра» (Ставрополь), 2015. С.100-104.

Лук А.Н О чувстве юмора и остроумии. М.: Искусство, 1968.

Мартин Р. Психология юмора. Перевод с англ. / Под ред. Л.В.Куликова. СПб.: Питер, 2009.

#### **Источники и литература**

- 1) Крюкова Т.Л., Ковалёва О.А. Юмор в совладающем поведении субъекта // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И.Дементий. Омск:Изд-во Ом.гос.ун-та, 2009. С.11-15.
- 2) Ливинцева А.П., Зинченко Е.В. Копинг-стратегии и чувство юмора у молодёжи // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции (08-10 октября 2015 г.) Издательство: Издательский Дом «Тэсэра» (Ставрополь), 2015. С.100-104.
- 3) Лук А.Н О чувстве юмора и остроумии. М.: Искусство, 1968.
- 4) Мартин Р. Психология юмора. Перевод с англ. / Под ред. Л.В.Куликова. СПб.: Питер, 2009.

#### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность своему научному руководителю, Зинченко Е.В., за совместную и плодотворную работу.