

*А. А. Сивакова*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВА ЮМОРА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

*Статья посвящена изучению особенностей чувства юмора как психологической защиты у юношей и девушек. В ней описываются результаты эмпирического исследования, проведённого с использованием методов тестирования, диагностических методик, методов математической статистики, анализа научной литературы, с привлечением теста «Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации» В. В. Бойко, опросника стилей юмора Р. Мартина, опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» Гончаровой С. С. в качестве психодиагностического инструментария.*

Юмор – одно из наиболее важных коммуникативных качеств человека. Он способствует установлению взаимоотношений между людьми, характеризует человека как личность. При всем при этом существует значительный ряд научных мнений о том, что у чувства юмора присутствует дополнительная функция: защитное реагирование Фрейд З., Мартин Р. С этой точки зрения волнующую ситуацию можно замаскировать пеленой смеха, другими словами, при помощи юмора и шутки можно снять нарастающее напряжение и уменьшить влияние стресса. В современной психологии чувство юмора рассматривается по-разному: как особенность темперамента (активная жизнерадостность), как способность (умение продуцировать юмор и умение рассмешить), как эмоциональная реакция (отклик на шутки, удовольствие от юмора), как способ поведения (смех, шутки, забавы, умение быть несерьезным), как отношение (к юмору и к людям, обладающим им), как копинг-стратегия (выбор юмора для смягчения или разрешения сложных ситуаций)[1].

Возможности юмора как регулятора стресса изучались такими исследователями, как М. М. Абдуллаева [2], Н. Г. Аринчина, В. И. Дунай и В. Н. Сидоренко [3], Т. В. Артемьева и др. Авторы исследований задавались целью изучить эффективность использования юмора для смягчения эмоциональных последствий стрессов, выявить особенности совладания со стрессом в зависимости от уровня чувства юмора у студентов [3], а также выявить взаимосвязь юмора с Я-концепцией студентов. Представленные ими результаты свидетельствуют о положительном действии юмора как регулятора эмоций, способного усилить положительные чувства и ослабить негативные [4].

Отдельное направление складывается в русле стилевых (функциональных) подходов к исследованию чувства юмора. Род Мартин рассматривает его с точки зрения особенностей реализации человеком. В ходе анализа работ других учёных он пришёл к выводу, что агрессивные элементы играют важную роль в чувстве юморе и усиливаются, если при этом еще существует негативное отношение к шуткам. Хотя чувство юмора, как правило, считается положительным качеством, но способ, с помощью которого человек использует юмор, влияет на впечатления других людей и может не зависеть от ожиданий, связанных с этим человеком.

Свои исследования Р. Мартин начал с определения ситуативной реакции на юмор, сконструировав опрос, позволяющий выявить интенсивность и частоту проявления юмористических реакций. Его работы были направлены на определение стилевых особенностей юмора. Рассматривая юмор как нестандартную человеческую активность, Р. Мартин выделил четыре основных стиля использования юмора:

аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Два из них рассматривались как здоровые и адаптированные, а два – как относительно нездоровые и потенциально вредные [5].

Большая часть авторов признают, что чувство юмора – сложный феномен, включающий целый комплекс свойств, однако мнения относительно набора этих свойств значительно варьируются. Представители когнитивно-поведенческого подхода рассматривают чувство юмора как способность, связанную в первую очередь с особенностями мышления и поведения человека. С позиций личностного подхода чувство юмора раскрывается как качество личности, наиболее тесно связанное с особенностями эмоционально-волевой сферы. Представляется перспективным изучение чувства юмора через системный анализ ценностно-мотивационных, когнитивных, эмоционально-волевых, поведенческих и иных составляющих. В силу этого, встает вопрос о рассмотрении чувства юмора с точки зрения его использования как психологической защиты. Психологические защиты особым образом отражают реакцию человека на психотравмирующие воздействия, тем самым позволяя лучше понять логику его поведения и повысить эффективность взаимодействия с ним.

Хотя тема психологической защиты достаточно хорошо изучена, как в отечественной психологии Бассин Ф. В., Карвасарский Б. Д., Василюк Ф. Е. и др, так и в зарубежной Фрейд З., Фрейд А., Плутчик Р., рассмотрение чувства юмора в качестве дополнительной стороны психологической защиты является достаточно новым и мало исследованным. Зигмунд Фрейд и его последователи внесли значительный вклад в рассмотрение смешного. В работе «Остроумие и его отношение к бессознательному» Зигмунд Фрейд, изучив большинство доступных ему тогда работ о смехе, дал психологическую оценку остроумия. Он пришел к выводу, что удовольствие от остроты вытекает для нас из экономии затраты энергии на упразднение задержки, удовольствие от комизма – из экономии затраты энергии на работу представления, а удовольствие от юмора – из экономии аффективной затраты энергии. По мнению Зигмунд Фрейда, юмор может быть понят как высшая из защитных функций [6].

С целью изучения особенностей чувства юмора как психологической защиты у юношей и девушек, было проведено эмпирическое исследование, выборочную совокупность составили 75 человек: 18 юношей и 57 девушек с устойчивой фрустрацией и с низкой фрустрацией 1–3 курсов, обучающихся на факультете психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины». Средний возраст испытуемых составил 19,3 лет. Для исследования чувства юмора как психологической защиты у юношей и девушек было использовано три методики: методика «Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В. В. Бойко», «Опросник стилей юмора Р. Мартина», опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» Гончаровой С. С.

Рассмотрим полученные результаты в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Результаты статистического анализа выбора стиля юмора с устойчивой фрустрацией с использованием Т-критерия Стьюдента

Шкалы	Значение Т-критерия	Критическая точка при $p = 0,5$	Значимость различий
Аффилиативный юмор	0,1	2,01	Не значимы
Самоподдерживающий	1,3	2,01	Не значимы
Агрессивный юмор	0,5	2,01	Не значимы
Самоуничижительный стиль	0,8	2,01	Не значимы

Таким образом, статистических значимых различий в использовании стиля юмора юношей и девушек нам не удалось установить.

Таблица 2 – Результаты статистического анализа выбора стиля юмора с низкой фрустрацией с использованием Т-критерия Стьюдента

Шкалы	Значение Т-критерия	Критическая точка при $p=0,5$	Значимость различий
Аффилиативный юмор	0,9	2,06	Не значимы
Самоподдерживающий	0,5	2,06	Не значимы
Агрессивный юмор	1,3	2,06	Не значимы
Самоуничжительный стиль	0,7	2,06	Не значимы

В результате статистического анализа данных с использованием Т-критерия Стьюдента нам не удалось установить статистически значимые различия в использовании стиля юмора юношей и девушек. Полученные результаты с помощью опросника «Способы преодоления негативных ситуаций» Гончаровой С. С. представлены в таблицах 3,4.

Таблица 3 – Результаты статистического анализа способов преодоления негативных ситуаций с устойчивой фрустрацией с использованием Т-критерия Стьюдента

Шкалы	Значение Т-критерия	Критическая точка при $p=0,5$	Значимость различий
«Поиск поддержки»	0,4	2,01	Не значимы
«Повышение самооценки»	0,4	2,01	Не значимы
«Самообвинение»	0,7	2,01	Не значимы
«Анализ проблемы»	4,2	2,01	Значимы
«Поиск виновных»	0,4	2,01	Не значимы

Анализ показателей, представленных в таблице 3, позволяет говорить о наличии достоверно значимого различия в группах юношей и девушек с устойчивой фрустрацией по такому фактору, как «Анализ проблемы».

Таблица 4 – Результаты статистического анализа способов преодоления негативных ситуаций с низким уровнем фрустрации с использованием Т-критерия Стьюдента

Шкалы	Значение Т-критерия	Критическая точка при $p=0,5$	Значимость различий
«Поиск поддержки»	0,3	2,06	Не значимы
«Повышение самооценки»	1,2	2,06	Не значимы
«Самообвинение»	0,4	2,06	Не значимы
«Анализ проблемы»	0	2,06	Не значимы
«Поиск виновных»	0,3	2,06	Не значимы

В ходе статистического анализа в группе юношей и девушек с низкой фрустрацией нам не удалось установить статистически значимые различия в способах преодоления негативных ситуаций.

В результате диагностики особенностей чувства юмора как психологической защитой было установлено, что с устойчивой и низкой фрустрацией юноши и девушки применяют адаптивные стили юмора – аффилиативный и самоподдерживающий. Аффилиативный стиль юмора – поддерживающий, ориентированный на других юмор, ассоциируется с экстраверсией, открытостью к новым экспериментам, оптимизмом, бодростью; с хорошей самооценкой, успешными межличностными отношениями, удовлетворенностью качеством жизни, с преобладанием позитивных эмоций и хорошего настроения. Студенты с устойчивой и низкой фрустрацией также часто использовали самоподдерживающий стиль юмора: поддерживающий стиль, ориентированный на себя с оптимистичным взглядом на жизнь, умение сохранять чувство юмора, несмотря на трудности и проблемы, также является эффективным механизмом в борьбе со стрессом. Если говорить о способах преодоления негативных ситуаций с устойчивой фрустрацией, юноши чаще стремятся выстраивать логические интеллектуальные конструкции, в то время как для девушек более свойственен поиск альтернативных вариантов решения проблемы, также девушки чаще стремятся брать ответственность на себя. С низкой фрустрацией наибольшей степени частота использования таких способов, как повышение самооценки и анализ проблемы. Данные способы преодоления негативных ситуаций считаются адаптивными.

Юмор выступает мощным защитным механизмом человеческого Я, способствует сохранению самоконтроля и достоинства в экстремальных ситуациях. Благодаря тесной взаимосвязи юмора и нравственного развития личности, юмор относят к категории зрелых психологических копингов.

Полученные данные можно использовать в деятельности практического психолога, преподавателей при проведении психопросвещения и психопрофилактики среди юношей и девушек. Результаты исследования могут стать теоретическим основанием для разработки коррекционно-развивающих программ с целью развития чувства юмора как механизма преодоления сложных жизненных ситуаций.

### Литература

- 1 Иванова, Е. М. Исследования чувства юмора в психологии / Е. М. Иванова, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 122–133.
- 2 Абдуллаева, М. М. Возможности юмора как регулятора стресса / М. М. Абдуллаева // Прикладная юридическая психология. – 2009. – № 4. – С. 117–128.
- 3 Аринчина, Н. Г. Особенности чувства юмора и копинг – стратегии у студентов / Н. Г. Аринчина, В. И. Дунай, В. Н. Сидоренко, В. П. Малецкая // Проблемы оценки и прогнозирования состояния индивидуального и популяционного здоровья при воздействии факторов риска; под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Захарченко М. П. – Санкт-Петербург : Крисмас+.- 2015. – С. 86–89.
- 4 Бассин, Ф. В. О силе «Я» и психологической защите / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара : Бахрах, 2000. – С. 3–13.
- 5 Шилаева, И. Ф. Особенности субъективного благополучия у людей с различным стилем юмора / И. Ф. Шилаева, А. И. Грушина // Матрица научного познания. – 2019. – № 6. – С. 306–316.
- 6 Фрейд, З. Остроумие и его отношение к бессознательному / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Азбука, 2014. – 288 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ