

Полученные результаты свидетельствуют об актуальности проблемы интернет-аддикции в нашей стране и необходимости дальнейших исследований, которые должны идти в ногу с одной из самых быстро развивающихся сфер науки – информационными технологиями.

Именно на нынешнем этапе развития нашего общества, когда Интернет проникает в нашу жизнь быстрее, чем когда бы то ни было, необходимо формировать основы культуры взаимодействия с компьютером у населения. Такая непростая и ответственная задача стоит перед психологической наукой на актуальном этапе ее развития.

Литература

- 1 Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
- 2 Иванов, М. А. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. А. Иванов // Психологический журнал – 2003. – № 2. – С. 10–14.
- 3 Войскунский, А. Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете / А. Е. Войскунский // Информационное общество – 2005. – № 1. – С. 36–41.
- 4 Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал – 2004. – № 1. – С. 90–100.
- 5 Здравомыслов, А. Г. Потребности, интересы, ценности / А. Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 222 с.

УДК 159.931/.936:7.049.2:616.89-008.48

С. П. Крамар

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ ЧУВСТВА ЮМОРА И СПОСОБНОСТЬЮ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Статья посвящена изучению взаимосвязи между выраженностью чувства юмора и способностью справляться со стрессом. В данной работе рассмотрены понятия стресса, способности справляться со стрессом и чувства юмора. Изучены теоретические основания взаимосвязи между выраженностью чувства юмора и способностью справляться со стрессом. Проведено эмпирическое исследование данного явления.

Стресс действует на все живые организмы, и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе, на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В нашей повседневной деятельности чаще возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию, вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях.

В значительном количестве исследований показано, что высокий уровень стрессовых событий, таких как стихийные бедствия, конфликты в межличностных отношениях, загруженность работой и финансовые проблемы, оказывает неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье, приводя к таким негативным результатам,

как эмоциональные расстройства, когнитивная неэффективность и поведенческие нарушения. Однако можно избежать такого рода негативных последствий стресса. В последнее время Р. Мартин и другие теоретики высказывают предположение, что способность реагировать юмором при стрессе и в бедственной ситуации – важный и эффективный навык совладания. Некоторые ученые предполагают, что юмор, возможно, развился у людей именно для этой цели [1].

Юмор сопровождает все типы социальных взаимодействий. Хотя юмор – это форма игры, он выполняет множество «серьезных» социальных, когнитивных и эмоциональных функций. Вопросы о юморе и смехе затрагивают все области психологии. Однако юмор и связанные с ним темы (смех, ирония и веселье) редко упоминаются в научных психологических и прочих трудах. Количество работ на эту тему постоянно и существенно растет, однако у большинства психологов нет систематических знаний по данному вопросу.

Поскольку юмор – это всем знакомая, приятная и веселая форма поведения, многие люди могут думать, что они уже понимают его и не нуждаются в психологических исследованиях для его объяснения. Хотя, по существу, юмор – это тип умственной игры, предполагающей беспечное, несерьезное отношение к мыслям и событиям, он выполняет множество «серьезных» социальных, эмоциональных и когнитивных функций, и это делает его приятной и важной темой научного исследования. Широкая распространенность проблем, обусловленных стрессом, и, как следствие, необходимость изучения и развития способности справляться со стрессом, а также недостаточная изученность роли чувства юмора в данной сфере составляют актуальность данного исследования.

Стресс – неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом. Неспецифическая реакция – определённый, всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, иначе, общий адаптационный синдром. Таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса – нет жизни. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, а – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине» [2; с. 105].

Понятие способности справляться со стрессом близко по своему значению к понятию стрессоустойчивости. Способность справляться со стрессом представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Способность справляться со стрессом – это качество, которое можно развивать. Для этого могут использоваться различные тренировки, в том числе и психологические тренинги [3].

Стрессоустойчивость личности зависит от таких факторов, как особенности преморбиды (отягощенность психотравмами, незрелость, астенические черты, гиперсенситивность, зависимость, склонность к чрезмерному контролю) и склонность к

виктимизации (тенденции оказываться в роли жертвы при аналогичных ситуациях) или черты травматологии (удержание травматического опыта).

В зарубежных исследованиях особенностей взаимосвязи характеристик личности, стресса и заболеваний также уделено большое внимание изучению роли некоторых психологических свойств в способности личности справляться со стрессом. Наиболее важными из них считают 3 характеристики: локус контроля, психологическая устойчивость и самооценка [3].

Чтобы понять, какую роль в совладании со стрессом играет чувство юмора, рассмотрим предварительно данное понятие. Чувство юмора – способность личности выявлять, фиксировать и осмысливать комическое в окружающей действительности и эмоционально на него реагировать [4].

В последние десятилетия чувство юмора стали рассматривать не только как очень социально желательную черту личности, но и как важный компонент психического здоровья. Распространилась точка зрения, согласно которой помимо стимулирования положительных эмоций и противодействия отрицательным настроениям (например, депрессии и тревоге) юмор стал считаться ценным механизмом совладания со стрессовыми жизненными событиями и важным социальным навыком для установления, поддержания и развития удовлетворяющих межличностных отношений.

Уолтер О'Коннелл описывал юмористических людей как «способных к быстрым перцептивно-когнитивным изменениям точки зрения»; возможно, эта способность позволяет им переоценить проблемную ситуацию, дистанцироваться от непосредственной угрозы и этим ослабить часто парализующие чувства тревоги и беспомощности. Кроме того, Ролло Мэй утверждал, что юмор выполняет функцию «сохранения «я»... Это полезный способ почувствовать «дистанцию» между самим собой и проблемой, способ отойти в сторону и посмотреть на проблему с другой точки зрения» [1].

Представление о том, что юмор полезен для совладания со стрессом, исходит из того, что люди с более развитым чувством юмора с меньшей вероятностью будут страдать от вредных эмоциональных и физиологических последствий стрессовых жизненных событий. Хотя люди с высоким уровнем использования юмора могут с той же вероятностью, что и люди с низким его уровнем, подвергаться воздействию таких стрессоров, как финансовые убытки, загруженность работой, безработица, смерть любимого человека и разрыв отношений, более частое использование юмора позволяет им оценивать эти стрессоры как менее угрожающие, получать больше социальной поддержки и, как правило, более эффективно преодолевать стресс, что уменьшает вероятность эмоциональных расстройств и соматических заболеваний вследствие воздействия стрессоров.

Исследование проводилось на базе УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В нем принимали участие 40 студентов психологического факультета в возрасте 18-24 года.

При проведении исследования были использованы три методики: тест на определение уровня и типа чувства юмора (Автор – Домбровская И. С.), тест самооценки стрессоустойчивости (Авторы С. Коухен и Г. Виллиансон) и тест на определение стрессоустойчивости личности (Авторы Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова).

В результате сравнения данных, полученных по тесту на определение уровня и типа чувства юмора (Автор – Домбровская И. С.) и тесту самооценки стрессоустойчивости (Авторы С. Коухен и Г. Виллиансон) было выявлено, что между уровнем чувства юмора и стрессоустойчивости имеется статистически значимая связь ($r_{эмп} = -0,94$ при $p \leq 0,05$).

По результатам сравнения данных, полученных по тесту на определение уровня и типа чувства юмора (Автор – Домбровская И. С.) и тесту на определение стрессоустойчивости личности (Авторы Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) также было

выявлено, что между уровнем чувства юмора и стрессоустойчивостью имеется статистически значимая связь ($r_{\text{эмп}} = -0,97$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, можно заключить, что между уровнем выраженности чувства юмора и способностью справляться со стрессом имеется выраженная взаимосвязь. Она может быть объяснена тем, что чувство юмора является важным компонентом психического здоровья. Оно способствует развитию способности регулировать эмоции или управлять ими. Юмор также может быть использован для совладания со стрессовыми жизненными переживаниями, поскольку он включает в себя несоответствие и множественные интерпретации, что позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. Как следствие этой юмористической переоценки, ситуация становится менее напряженной и более управляемой и у человека с меньшей вероятностью возникнет стрессовая реакция.

Таким образом, юмор представляет собой не только приятное, но и полезное явление, а развитие чувство юмора – способ улучшить свое психологическое здоровье.

Литература

- 1 Мартин, Р. Психология юмора / Р. Мартин. – СПб. : Питер, 2009. – 480 с.
- 2 Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Наука, 1999. – 374 с.
- 3 Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
- 4 Кондратьев, М. Ю., Азбука социального психолога-практика / М. Ю. Кондратьев, В. А. Ильин. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.

УДК 81'373.611

А. С. Лашкевич

ПРЕЦЕДЕНТНЫЕ ТЕКСТЫ КАК ИСТОЧНИК СТАТУСНЫХ ЕДИНИЦ

Данная статья посвящена проблеме реализации феномена прецедентных текстов в интернет-общении. При её написании упор делался преимущественно на анализ так называемых «статусных единиц» – неотъемлемых составляющих страниц социальных сетей. Целью данной работы является определение мотивов использования прецедентных высказываний и текстов при создании статусных единиц.

Слово *статус* применительно сфере интернет-общения имеет значение ‘поле и текст в нём, которые видят пользователи при посещении страниц социальных сетей’. Статусные единицы представляют большой интерес для филологического исследования, поскольку они реализуются в разнообразных языковых единицах.

В последнее время одним из самых распространённых способов создания статусных единиц стал способ трансформации фраз, известных большому числу носителей русского языка, в результате чего эти фразы наполняются совершенно иной информацией. В данном случае мы можем говорить о прецедентных текстах и об их изменении. Под прецедентными текстами мы, вслед за Ю.Н. Карауловым, понимаем «тексты, значимые для той или иной личности в познавательном и эмоциональном отношениях, имеющие сверхличностный характер, т. е. хорошо известные и широкому окружению данной личности, включая ее предшественников и современников и, наконец,