# “Юмор как коппинг-стратегия в стрессовых ситуациях”

Выполнил - студент 4 курса Акопян Сергей Арменович (СФ МГПУ)
Научный руководитель – Родионова Ольга Геннадьевна к.п.н., доцент

## Актуальность

Поведение человека помогает справиться со сложной ситуацией и внести эффективные коррективы. Во многих литературных источниках стресс рассматривается как сознательное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Повседневная жизнь современного человека связана со стрессом, который влияет на профессиональную деятельность, снижает продуктивность и может привести к необдуманным решениям, приводящим к негативным результатам. Юмор является одним из самых эффективных инструментов борьбы со стрессом.

## Цель

Изучить юмор как копинг-стратегию в стрессовых ситуациях

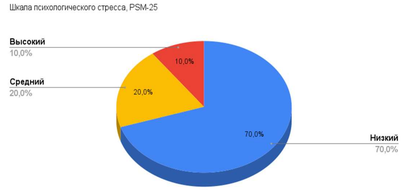
## Выборка

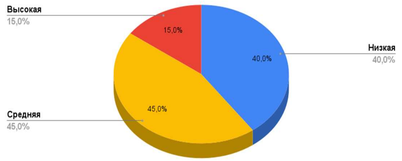
20 человек, трое юношей и семнадцать девушек от 17 до 21 года. Все испытуемые являются студентами СФ ГАО ВО МГПУ различных направлений, с 1 по 3 курс.

## Методики

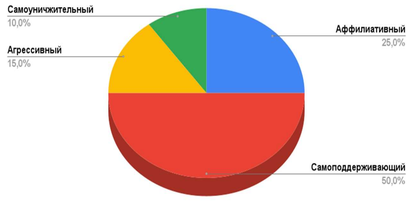
1 опросник стилей юмора Мартина (Е. М. Иванова, О. В. Митина, Б. Завадский и др. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина.)
2 шкала нервно-психического напряжения, НПН (О. Н. Истратова)
3 шкала психологического стресса, PSM-25(Н. Е. Водопьянова)

## Результаты исследования




Результат опросника стилей юмора Мартина




у 50% испытуемых преобладает самоподдерживающий стиль юмора. Это говорит о позитивном отношении к себе и своей жизни. У 25% преобладает аффилиативный стиль, что свидетельствует о доброжелательном отношении к другим. 15%-ам испытуемых соответствует самоуничижительный тип юмора. Данный тип юмора направлен против себя и говорит о низкой самооценке и потребности в принятии другими людьми. И лишь у 10% испытуемых наблюдается агрессивный стиль юмора, направленный на других. Агрессивный тип свидетельствует о враждебности и неудовлетворённости в межличностных отношениях.

Таблица – Корреляции

| | | Аффилиативный юмор | Самоподдерживающий юмор | Агрессивный | Самоуничижительный | Шкала НПН | Шкала психологического стресса |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Самоподдерживающий | Коэффициент корреляции | ,606** | 1,000 | ,370 | ,279 | -,242 | ,144 |
| | Знач. (двусторонняя) | ,005 | | ,108 | ,234 | ,305 | ,546 |
| Агрессивный | Коэффициент корреляции | ,310 | ,370 | 1,000 | ,645** | -,154 | -,050 |
| | Знач. (двусторонняя) | ,184 | ,108 | | ,002 | ,518 | ,834 |
| Самоуничижительный | Коэффициент корреляции | ,300 | ,279 | ,645** | 1,000 | ,385 | ,506* |
| | Знач. (двусторонняя) | ,199 | ,234 | ,002 | | ,094 | ,023 |
| Шкала НПН | Коэффициент корреляции | ,058 | -,242 | -,154 | ,385 | 1,000 | ,590** |
| | Знач. (двусторонняя) | ,807 | ,305 | ,518 | ,094 | | ,006 |
| Шкала психологического стресса | Коэффициент корреляции | ,153 | ,144 | -,050 | ,506* | ,590** | 1,000 |
| | Знач. (двусторонняя) | ,519 | ,546 | ,834 | ,023 | ,006 | |

Опираясь на данные, полученные в результате корреляционного анализа, выявлена положительная корреляционная связь между уничижительным юмором и уровнем психологического стресса ($r_s=0{,}506$; $p \leq 0{,}05$). Это указывает на то, что при повышении уровня психологического стресса возрастает вероятность использования личностью такой копинг-статегии, как самоуничижительный юмор, который направлен против использующего. Высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта. Использование данной копинг-стратегии, так же предполагает под собой некоторые проблемы с адаптацией, которые выражаются виде низкой самооценки и повышенной потребности в принятии.

Данные результаты позволяют нам говорить о том, что в данной выборке большая часть испытуемых психологически адаптивна к рабочим нагрузкам. Лишь малая часть испытывает психический дискомфорт и нуждается в психологической разгрузке.

## Заключение

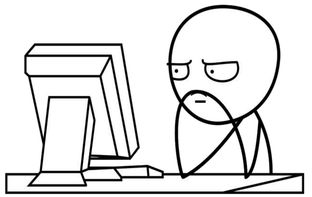
В работе было определено, что, повседневная жизнь современного человека связана со стрессом, который влияет на профессиональную деятельность, снижает производительность труда и может привести к плохо продуманным, поспешным решениям, которые приводят к отрицательным результатам.

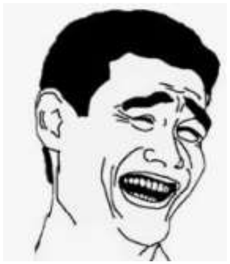
Поведение человека помогает справиться с трудной ситуацией и внести эффективные коррективы. Во многих литературных источниках стресс рассматривается как сознательное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации.

Чувство юмора – способность человека подмечать в явлениях их комические стороны, эмоционально на них откликаясь. Чувство юмора предполагает наличие положительного идеала, которого оно выражаются в негативные явления. Считается, что юмор как защитный механизм может быть использован личностью на достаточном уровне своего развития. Для этого необходимы сформировавшиеся мышление и воображение.

## Список литературы

1 Алиев Х. М. Защита от стресса: как сохранить и реализовать себя в современных ус-
ловиях. – М., 2016 – 239 с.
2 Баландин В. И., Дорофеев В. А. Изучение эмоционального компонента психических состояний испытуемых // Теория и практика физической культуры. – 2016 – № 4
3 Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Речь, 2019
4 Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры – Олимпийская литература, 1998





Российский университет дружбы народов
Московский городской университет МГПУ
Самарский филиал