

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья
<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>

УДК 159.9.07

Взаимосвязь стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов

М.С. Асланова^{1,2}✉, Е.В. Молоток², А.М. Каурова², Е.Е. Яськова²

¹ Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

² Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Российская Федерация

✉ simomargarita@ya.ru

Резюме

Актуальность. Формирование адаптивного совладающего (копинг) поведения сегодня приобретает большую актуальность. В ряде исследований, как один из показателей психологической адаптации, рассматривается юмор. Однако, природа связи различных видов совладающего поведения со стилевыми особенностями юмора все еще недостаточно прояснена, что обуславливает актуальность данной работы.

Цель. Изучение взаимосвязи стилевых особенностей юмора и типов совладающего (копинг) поведения у студентов.

Методы. Исследование включало в себя 2 основные методики диагностики: опросник стилей юмора Р. Мартина (в адаптации Иванова и др., 2013) и копинг-тест Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк) для выявления способов совладающего поведения в стрессовых ситуациях (Крюкова, Куфтяк, 2007).

Выборка. Выборку составили 120 студентов московских вузов в возрасте от 17 до 30 лет, среди которых 78,3% женщин.

Результаты. Были получены (эксплораторный факторный анализ) 3 группы стратегий совладающего (копинг) поведения, сфокусированные на субъективном состоянии (1), направленные на взаимодействие с социумом (2) и на изменение ситуации (3). Обнаружено, что группы стратегий (1) и (2) связаны с аффилиативным стилем юмора, тогда как группа (3) связана с самоподдерживающим стилем юмора (Ро Спирмена, $p < 0,05$). Также, были выделены (кластеризация К-средними) 3 группы респондентов, различающиеся по предпочитаемым стратегиям. Сравнение групп респондентов (ANOVA) показало, что аффилиативный стиль юмора менее выражен у студентов, чаще прибегающих к стратегиям совладания, направленным на изменение ситуации, по сравнению с остальными стратегиями совладания ($p < 0,001$).

Выводы. Совладающее поведение у студентов, прежде всего, связано с поддерживающими стилями юмора, тогда как с деструктивными стилями юмора связей обнаружено не было. Полученные результаты представляют научную значимость, дополняя имеющиеся знания в области совладающего поведения, а также открывают перспективу их практического использования в рамках тренингов.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг, совладающее поведение, стресс, совладание, стили юмора.

Для цитирования: Асланова М.С., Молоток Е.В., Каурова А.М., Яськова Е.Е. Взаимосвязь стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов // Национальный психологический журнал. 2023. Т. 18, № 4. С. 137–147. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>

Relationship between Stylistic Characteristics of Humor and Types of Coping Behavior in Students

Margarita S. Aslanova^{1,2}✉, Ekaterina V. Molotok², Aleksandra M. Kaurova²,
Elizaveta E. Iaskova²¹Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation²I.M. Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russian Federation

✉ simomargarita@ya.ru

Abstract

Background. Today, the development of adaptive coping behavior is extremely relevant. Some studies show that humor is an indicator of psychological adaptation. However, the relation between different styles of humor and different styles of coping behavior has not been studied.

Objective. The study aims to identify the relationship between the stylistic characteristics of humor and the types of coping behavior among students.

Methods. The study was conducted with the use of two diagnostic methods. The first is a questionnaire of humor styles by R. Martin (adapted in Russian by Ivanov et al., 2013). The second one is a coping test by R. Lazarus (adapted in Russian by Kryukov, Kuftyak, 2007).

Sample. The study involved 120 students of Moscow universities aged from 17 to 30 years (78.3% are female).

Results. Exploratory factor analysis revealed 3 groups of coping behavior strategies among students. These were strategies focused on the person (1), on interacting with society (2), on changing the situation (3) in stress. It was found that the strategy groups (1) and (2) correlated with the affiliation style of humor. Group (3) correlated with a self-supporting style of humor (Ro-Spearman, $p < 0,05$). Clustering by K-means method identified 3 groups of respondents. In each group, respondents used different coping strategies. We compare the groups (ANOVA) and got that the affiliation style of humor is less expressed among students who often use coping strategies focused on changing the situation ($p < 0.001$).

Conclusion. Coping behavior among students is rather associated with supportive humor styles than with destructive humor styles. These results are of scientific significance, complementing the current knowledge about coping behavior. They can also be used in psychological trainings for students.

Keywords: coping strategies, coping, coping behavior, stress, coping, styles of humor.

For citation: Aslanova, M.S., Molotok, E.V., Kaurova, A.M., Iaskova, E.E. (2023). Relationship between Stylistic Characteristics of Humor and Types of Coping Behavior in Students. *National Psychological Journal*, 18(4), 137–147. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>

Введение

Начиная с 1990-х годов психологические исследования в области совладающего (копинг) поведения были и остаются крайне популярными, как в российской, так и зарубежной психологии (Грановская, Никольская, 1999; Змановская, 2004; Крюкова, 2005; Нартова-Бочавер, 1997). Термин «копинг», впервые использованный в 1962 г. Л. Мэрфи для обозначения способа совладания со стрессом рассматривается как поведение, направленное на поиск и формирование адекватного для стрессовой ситуации ответа, управление стрессом и минимизацию потерь, что способствует адаптации, которая в современном научном представлении понимается как целостный процесс, характеризующий динамическое системное взаимо-

действие личности с социальной средой (Карабанова, Молчанов, 2022).

В русскоязычной литературе разными авторами под термином «копинг» понимается: «купирование стресса», «преодоление», «совладание» и иногда адаптивное поведение (Анцыферова, 1981; Бодров, 1996; Крюкова, 2005). В более ранних зарубежных исследованиях стресса «копинг» обозначает понятие, близкое по своему фактическому содержанию к психологической защите или же, в более новых исследованиях, стратегии действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы, что, в ряде случаев, приводит к отождествлению копинга с ответом на стрессовую ситуацию и провоцирует значительное упрощение сложного психоэмоционального и поведенческого процесса

(Абабков, Перре, 2004; Endler, Parker, 1993; Lazarus, 1966, 1993). В зарубежных психологических исследованиях выделяются три основных подхода к проблеме совладающего поведения (Крюкова, 2005; Endler & Parker, 1990):

1. Диспозиционный, направленный на изучение специфических личностных качеств и особенностей, обеспечивающих эффективность совладающего поведения (Басин, Ярошевский, 1991).
2. Динамический или ситуационный, фокусирующийся на ситуационных факторах в выборе стратегий совладания (Folkman, 1980; Lazarus, 1984).
3. Интегративный подход, сочетающий в себе 2 вышеупомянутых подхода (Реан, 2006).

К. Нартовой-Бочавер были предложены основания для создания классификации видов психологического преодоления, которые подразделяются по (Нартова-Бочавер, 1997):

1. Ориентированности, или «локус coping» (на проблему или на себя).
2. Области психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства).
3. Эффективности (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет).
4. Временной протяженности полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней).
5. Ситуациям, провоцирующим coping-поведение (кризисные или повседневные).

Настоящее исследование опирается на концепцию Р. Лазаруса — С. Фолкмана, в рамках которой ими были выделены проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный виды копинга (Folkman, Lazarus, 1986). Под термином «копинг» или «совладающее поведение» понимается динамический процесс, имеющий специфику, определяющуюся как ситуацией, требующей разрешения, так и субъективных переживаний человека (Folkman, Lazarus, 1980; Folkman, Lazarus, 1988).

Снятие эмоционального напряжения и стабилизация психологического состояния обеспечивается за счет внутренних ресурсов организма и приобретенных индивидуальных особенностей, что способствует формированию и дальнейшей интеграции эффективных стратегий совладающего поведения зрелой личности в собственную деятельность (Балл, 1989; Caniëls, van Assen, van Oortmerssen 2020; Morgan, Smith, Singh, 2019).

Исследования последних лет, опирающиеся на концепцию Р. Мартина (Martin, 2003) рассматривают юмор как форму совладающего поведения. В рамках указанной концепции юмор, как процесс, включает в себя осознание социального контекста, процесса когнитивной оценки, а также эмоциональную реакцию и выражение радости в виде смеха или других поведенческих действий и реакций, имеющих сходную природу. Мартин Род предложил рассматривать 4 основных компонента юмора (Martin, 2003):

1. Социальный контекст.
2. Когнитивно-перцептивный процесс.
3. Эмоциональная реакция.
4. Вокально-поведенческое выражение смеха.

Родом Мартином было выделено 4 стиля юмора, имеющих различия по направленности — на себя или на других — и характеру — поддерживающий или уничижительный, деструктивный (Martin, 2003): аффилиативный (поддерживающий, направленный на других), самоподдерживающий (поддерживающий, направленный на себя), агрессивный (уничижительный, направленный на других), самоуничижительный (уничижительный, направленный на себя).

Данные недавних отечественных и зарубежных исследований показывают, что использование юмора положительно сказывается на возможности управления собственным состоянием здоровья, эффективности преодоления стресса и достижении социальной адаптации у спортсменов, восстанавливающихся от травм, у людей в период пандемии и, в особенности, у студентов, ключевые этапы обучения которых пришлось на упомянутый период времени, а также у пожилых людей (Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020; Яворовская, Леонов, Якушина, Рассказова, 2022; Amici, 2019; Caniëls, van Assen, van Oortmerssen 2020; Fessell, 2020; Mallya, Reed, Yang, 2017; Marziali, McDonald, Aging, 2020; Matter, 2022).

Мы предположили, что существуют особенности совладающего (копинг) поведения у студентов, использующих различные стили юмора. В частности:

— студенты, предпочитающие стили юмора, ориентированные на себя, чаще прибегают к эмоционально-ориентированным типам совладающего (копинг) поведения;

— студенты, предпочитающие стили юмора, ориентированные на других, чаще прибегают к проблемно-ориентированным типам совладающего (копинг) поведения.

Выдвижение данных гипотез основано на результатах актуальных зарубежных исследований, подтвердивших наличие неоднозначной связи юмора с субъективным психологическим благополучием и навыками психоэмоциональной регуляции, несмотря на его очевидную отрицательную связь с беспоконьем (Dionigi, Duradoni, Vagnoli, 2021; Fritz, 2020; Matter, 2022; Morgan, Smith, Singh, 2019). Существует предположение, что именно стратегии, выбираемые для осуществления эмоциональной саморегуляции, во многом определяют стилистические особенности юмора (Amjad, Dasti, 2020; Dionigi, Duradoni, Vagnoli, 2021; Papousek, Rominger, Weiss, Perchtold, Fink, Feysaerts, 2019). Также в качестве основания выдвинутых нами гипотез выступает тот факт, что аффилиативный стиль юмора, являющийся ориентированным на других, негативно коррелирует с аутизацией, подозрительностью и настороженностью, в то время как самоподдерживающий стиль юмора, являющийся ориентированным на себя, связан с дистанцированием (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013).

Таким образом, основной целью настоящего исследования выступает эмпирическая оценка взаимосвязи стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов.

Методы

Для достижения поставленной цели в исследовании применялись следующие методики:

1. Методика «Способы совладающего поведения»/ «Копинг-тест Ричарда Лазаруса», разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом для определения механизмов реагирования и способов преодоления трудностей личности в стрессовых ситуациях. На русскоязычной выборке методика была адаптирована Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк (Крюкова, Куфтяк, 2007). Опросник состоит из 50 утверждений, описывающих 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

2. Опросник стилей юмора Р. Мартина использовался для определения предпочитаемых стилей юмора. Методика адаптирована на русскоговорящей выборке Е.М. Ивановой, О.В. Митиной и рядом других исследователей (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013). Опросник включает в себя 32 утверждения, описывающих различные ситуации, где используется юмор, и представлен 4 шкалами: аффилиативным, самоподдерживающим, агрессивным и самоуничижительным стилями юмора. Респонденту предлагается оценить по 7-балльной шкале Лайкерта согласие с утверждениями об использовании юмора в его жизни.

Дополнительно в исследовании были собраны социо-демографические данные относительно пола, возраста испытуемых и их академической успеваемости.

Результаты были обработаны с применением пакетов программ Microsoft Excel 2007 и IBM SPSS Statistics 22 [rus]. Использованы базовые описательные статистики, эксплораторный факторный анализ, корреляционный анализ Спирмена, кластеризация К-средними и дисперсионный анализ.

Таблица 1. Повернутая матрица компонент

Способы совладающего поведения	Компоненты		
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Стратегия «Самоконтроль»	0,701		
Стратегия «Избегание»	0,655		
Стратегия «Дистанцирование»	0,634		
Стратегия «Принятие ответственности»	0,409		
Стратегия «Поиск социальной поддержки»		0,695	
Стратегия «Конфронтация»		0,582	
Стратегия «Планирование решения проблемы»			0,752

Выборка

Выборку исследования (N = 120) составили студенты московских вузов в возрасте от 17 до 30 лет ($M_{\text{возраст}} = 20,28; SD = 2,457$), в состав выборки вошли 78,3% женщин и 21,7% мужчин. Значимых различий по измеряемым в исследовании и параметрам в зависимости от пола обнаружено не было.

Результаты исследования

Распределение по шкалам методик носит смешанный характер (Z Колмогорова — Смирнова $\in [0,065; 0,135]$, $p \in [< 0,001; 0,200]$), вследствие чего, для анализа применялись непараметрические методы статистического вывода.

С целью определения групп копинг-стратегий относительно их направленности на рассматриваемой выборке был проведен факторный анализ (метод главной оси). Качество исходных данных для применения факторного анализа оценивалось при помощи критерия КМО (0,601) и критерия Бартлетта ($p < 0,001$). Извлеченные общности переменных полностью описываются выделенными факторами, за исключением переменной «принятие ответственности» (общность составляет 0,215).

При проведении факторного анализа на основании критерия Кайзера было принято решение извлечь 3 фактора, процент объясненной дисперсии по которым составляет 51,6%.

Вращение факторов осуществлялось с применением метода ортогонального вращения (варимакс). Воспроизведенная матрица корреляций демонстрирует слабые межфакторные корреляции после вращения. В табл. 1 приведены выделенные факторы с нагрузками по ним и оценкой надежности (альфа Кронбаха) по каждому из них. Копинг-стратегии, вошедшие в первый фактор, объединяют стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии респондента. Во второй фактор вошли стратегии, направленные на взаимодействие респондента с социумом. В третьем факторе объединены стратегии, направленные на изменение ситуации.

Стратегия «Положительная переоценка»			0,443
Оценка надежности (альфа Кронбаха)	0,663	0,571	0,549
Процент дисперсии по фактору	26,502	14,947	10,149

Примечание: в таблице представлены нагрузки по определяющему фактору для каждой стратегии.

Table 1. The rotated component matrix

Ways of coping behavior	Components		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
The "Self-control" strategy	0.701		
The "Avoidance" strategy	0.655		
The "Distancing" strategy	0.634		
The "Taking Responsibility" strategy	0.409		
The "Search for Social Support" strategy		0.695	
The "Confrontation" strategy		0.582	
The strategy "Planning to solve a problem"			0.752
The strategy "Positive revaluation"			0.443
Reliability assessment (Cronbach's Alpha)	0.663	0.571	0.549
Percentage of dispersion by factor	26.502	14.947	10.149

Note: the table shows the loads by determining factor for each strategy.

Дальнейший корреляционный анализ связей (Ro Спирмена) позволил выявить положительные связи для:

— фактора, объединяющего копинг-стратегии, сфокусированные на субъективном состоянии, с affiliативным ($R_o = 0,266, p = 0,003$) стилем юмора;

— фактора, объединяющего копинг-стратегии, направленные на изменение ситуации, с самоподдерживающим стилем юмора ($R_o = 0,441, p < 0,001$);

— фактора, объединяющего копинг-стратегии, направленные на взаимодействие с социумом, с affiliативным стилем юмора ($R_o = 0,198, p = 0,030$).

С агрессивным и самоуничижительным стилями юмора для выделенных факторов не было выявлено взаимосвязей.

Таким образом, респонденты, использующие стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии и направленные на взаимодействие с социумом, предпочитают affiliативный стиль юмора (направленный на поддержку других), а респонденты, использующие стратегии совладания, направленные на изменение ситуации, используют самоподдерживающий стиль юмора (направленный на поддержку себя).

На следующем шаге, при помощи кластерного анализа (кластеризация K-средними) были выделены три группы респондентов, различающиеся между собой по предпочитаемым стратегиям совладания (табл. 2).

Таблица 2. Выявление групп респондентов, различающихся между собой по предпочитаемым стратегиям совладания (кластеризация K-средними)

	Предпочитаемый тип совладающего поведения			Достоверность различий	
	Стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии (центр кластера)	Стратегии совладания, направленные на изменение ситуации (центр кластера)	Стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом (центр кластера)	H-критерий Краскелла — Уоллиса	p-value
Стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии	0,999	-0,459	-0,468	73,292	< 0,001
Стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом	0,228	-0,714	0,711	62,889	< 0,001

Стратегии совладания, направленные на изменение ситуации	-0,188	0,441	-0,389	19,338	< 0,001
Количество респондентов	38	47	35		

Table 2. Identification of groups of respondents who differ in their preferred coping strategies (clustering by K-means)

	Preferred type of coping behavior			Reliability of differences	
	Coping strategies focused on the subjective condition (the center of the cluster)	Coping strategies aimed at changing the situation (the center of the cluster)	Coping strategies aimed at interaction with society (the center of the cluster)	Craskell — Wallis H-criterion	p-value
Coping strategies focused on the subjective condition	0.999	-0.459	-0.468	73.292	< 0.001
Coping strategies aimed at interaction with society	0.228	-0.714	0.711	62.889	< 0.001
Coping strategies aimed at changing the situation	-0.188	0.441	-0.389	19.338	< 0.001
Number of respondents	38	47	35		

В первый кластер (N = 38) вошли респонденты, чьим предпочитаемым типом совладания является использование копинг-стратегий, сфокусированных на субъективном состоянии. Значительно менее часто эта группа респондентов прибегает к копинг-стратегиям, направленным на взаимодействие с социумом и практически не использует стратегии, направленные на изменение ситуации.

Во второй кластер (N = 47) вошли респонденты, предпочитающие использовать стратегии совладания, направленные на изменение ситуации и практически не прибегающие к стратегиям, сфокусированным на субъективном состоянии и, направленным на взаимодействие с социумом.

В третий кластер (N = 35) вошли респонденты, чаще остальных использующие стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом, и практически не использующие стратегии, сфокусированные на индивидуальном состоянии и, направленные на изменение ситуации.

Различия между выделенными кластерами являются

значимыми по всем параметрам (H-критерий Кракскелла — Уоллиса, p-value < 0,001).

Дальнейшее применение однофакторного дисперсионного анализа (с непараметрической поправкой Уэлча), в котором в качестве фактора использовался предпочитаемый тип совладающего поведения, выделенный с помощью кластерного анализа, позволило выявить значимые различия в выраженности аффилиативного стиля юмора ($Y_{элч} = 5,322$; $p = 0,007$) (табл. 3). Анализ апостериорных различий (критерий НЗР) позволил выявить, что аффилиативный стиль юмора значимо менее выражен у респондентов, чаще использующих стратегии совладания, направленные на изменение ситуации, чем у респондентов, использующих стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии ($p = 0,003$), и у респондентов, использующих стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом ($p = 0,009$).

Для других стилей юмора различий в зависимости от предпочитаемого респондентом типа совладающего поведения обнаружено не было.

Таблица 3. Оценка достоверности различий в выраженности стилей юмора у респондентов, предпочитающих разные типы совладающего поведения (апостериорные сравнения)

		Стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии	Стратегии совладания, направленные на изменение ситуации	Стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом	Достоверность различий (Уэлч, уровень значимости)
Аффилиативный стиль	Стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии	-	$\Delta M = 3,45$ $p = 0,002$		9,979 < 0,001
	Стратегии совладания, направленные на изменение ситуации		-	$\Delta M = -2,99$ $p = 0,009$	
	Стратегии совладания, направленные на взаимодействие с социумом			-	

Примечание: серым в таблице выделены незначимые апостериорные сравнения, ΔM — разность средних значений.

Table 3. Assessment of the reliability of differences in the expression of humor styles among respondents who prefer different types of coping behavior (a posteriori comparisons)

		Coping strategies focused on the subjective condition	Coping strategies aimed at changing the situation	Coping strategies aimed at changing the situation	Reliability of differences (Welch, p-value)
Affiliative style	Coping strategies focused on the subjective condition	-	$\Delta M = 3.45$ $p = 0.002$		9.979 < 0.001
	Coping strategies aimed at changing the situation		-	$\Delta M = -2.99$ $p = 0.009$	
	Coping strategies aimed at changing the situation			-	

Note: insignificant a posteriori comparisons are highlighted in gray in the table, ΔM — mean difference.

Обсуждение результатов

Проведенное исследование позволило выявить 3 стратегии совладания, различающиеся по направленности: 1) сфокусированные на субъективном состоянии, 2) направленные на взаимодействие с социумом и 3) ориентированные на изменение ситуации. Выделенные нами типы по своему содержанию соотносятся с группами копингов, выделенными в своих трудах Р. Лазарусом и С. Фолкманом (Folkman, Lazarus, 1988), и с классификацией, созданной С.К. Нартовой-Бочавер (Нартова-Бочавер, 1997).

В рамках проведенного исследования не было обнаружено связей уничижительных стилей юмора со стратегиями совладания, что согласуется с результатами исследования Е.М. Ивановой и коллег, а также подчеркивается в трудах Р. Мартина (Иванова и др., 2013; Martin 1996; Martin 2003; Gray, Larsen, Martin, Puhlik-Doris, Weir, 2003).

Респонденты, предпочитающие стратегии совладания, сфокусированные на субъективном состоянии и направленные на взаимодействие с социумом, чаще используют affiliative стиль юмора (направленный на других), а респонденты, предпочитающие стратегии совладания, направленные на изменение ситуации, скорее выбирают самоподдерживающий стиль юмора (направленный на себя), что соотносится с результатами ранних исследований (Иванова и др., 2013, Нартова-Бочавер, 1997).

Было показано, что юмор, и связанные с ним личностные черты, повышают адаптивность личности (Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020; Яворовская, Леонов, Якушина, Рассказова, 2022; Amici, 2019; Caniels, van Assen, van Oortmarssen 2020; Fessell, 2020; Mallya, Reed, Yang, 2017; Marziali, McDonald, Aging, 2020; Matter, 2022). Из этого можно сделать вывод, что совладающее поведение, ориентированное на проблему (задачу), направлено на изменение ситуации в области отношения человека с внешней средой за счет изменения когнитивной оценки происходящего. А совладающее поведение, ориентированное на субъективные (эмоциональные) переживания, направле-

но на изменение внутреннего отношения к происходящему во внешней среде.

Также известно, что affiliative стиль юмора коррелирует с конструктивными и относительно конструктивными стратегиями совладания. Самоподдерживающий стиль юмора, в соответствии с результатами исследователей, напрямую связан с дистанцированием, что может объяснять ориентированность респондентов, для которых он характерен, на выбор проблемно-ориентированного копинга (Иванова и др., 2013; Нартова-Бочавер, 1997). При этом в ранних исследованиях также показано, что юмор оказывает воздействие на субъективное психологическое благополучие респондентов, которое различается в зависимости от предпочитаемого стиля (Amjad, Dasti, 2020; Dionigi, Duradoni, Vagnoli, 2021; Papousek, Rominger, Weiss, Perchtold, Fink, Feyaerts, 2019).

Полученные результаты открывают перспективу для дальнейших исследований в области юмора, развивающих изучение данного конструкта в качестве одной из стратегий совладающего поведения и одного из предикторов психологического благополучия. Использование юмора как копинга с целью совершенствования имеющихся стратегий и поиска новых способов борьбы со стрессом особенно актуально для студентов, в связи с тем, что это может способствовать развитию психологической гибкости и, как следствие, психологической адаптивности.

Выводы

По результатам проведенного анализа данных можно сделать следующие выводы:

1. Деструктивные стили юмора у студентов не связаны с типами совладающего поведения в отличие от поддерживающих стилей юмора.
2. Студенты, предпочитающие affiliative стиль юмора, направленный на поддержку других, чаще прибегают к совладающему поведению, ориентированному на субъективное состояние и взаимодействие с социумом.
3. Студенты, предпочитающие самоподдерживающий стиль юмора, направленный на поддержку

себя, чаще используют стратегии, ориентированные на изменение ситуации.

Практическое применение

Полученные результаты могут послужить базой для создания тренингов, направленных на повышение психологической грамотности в области выбора стратегий совладающего поведения.

Ограничения

По большей части ограничения затрагивают выборку исследования. Выборка является несбалансированной по полу (78,3% женщин) и возрасту. Кроме того, все респонденты проживают в Москве и обучаются в московских вузах. Также стоит отметить, что у одного из выявленных факторов невысокий показатель общности (0,215).

Литература

- Аббатов В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
- Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающей системе. Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981.
- Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 92–100.
- Бассин Ф.В., Ярошевский М.Г. Фрейд и проблемы психической регуляции поведения человека / Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991. С. 418–439.
- Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 64–73.
- Грановская Р.М., Никольская И.М. Совладание — осознанные защитные стратегии. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999. С. 242–266.
- Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. Т. 6, № 2. С. 71–85.
- Карабанова О.А., Молчанов С.В. Статус профессиональной идентичности как фактор психологической адаптации личности в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. 2022. № 4(48). С. 19–28.
- Корзун С.А. Совладающее поведение девиантных подростков // Проблемы управления и теории информации. 2009. № 3. С. 70–74.
- Корзун С.А., Коломейцев Ю.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2010. № 2. С. 1–11.
- Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 5–15.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра псих. наук. Кострома, 2005.
- Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
- Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.
- Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т.28, № 2. С. 90–108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
- Род М. Психология юмора / Под ред. Л.В. Куликова. СПб: Питер, 2009.
- Яворовская А.Д., Леонов С.В., Якушина А.А., Рассказова Е.И. Особенности совладающего поведения у травмированных спортсменов // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2022. № 3. С. 360–375.
- Akram, B., Ahmad, M.A., Akram, A. (2018). Coping mechanisms as predictors of suicidal ideation among the medical students of Pakistan. *Behaviour*, 12(14), 1608–1612.
- Amici, P. (2019). The humor in therapy: Toe healing power of laughter. *Psychiatria Danubina*, 31(3), 503–508.
- Amjad, A., Dasti, R. (2022). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 41(9), 6326–6335.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
- Baratta, M.V., Maier, S.F. (2019). New tools for understanding coping and resilience. *Neuroscience Letters*, 693, 54–57.
- Boyarinov, D.M., Gubaidulina, L.M., Novikova, Yu.A., Kachina, A.A., Barabanshchikova, V.V. (2022). Psychological predictors of procrastination among psychology students. *National psychological journal*, 4(48), 91–101.
- Braun-Lewensohn, O., Mayer, C.H. (2020). Salutogenesis and Coping: Ways to Overcome Stress and Conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6667.
- Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2021). Coronavirus disease stress among Italian healthcare workers: The role of coping humor. *Frontiers in Psychology*, 3962.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Fessell, D. (2020). Laughter leaves me lighter: coping with COVID-19. *Jama*, 323(24), 2476–2477.
- Folkman, S., Lazarus R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Manual for the Ways of Coping Questionnaire. New York: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.

- Fritz, H.L. (2020). Coping with caregiving: Humor styles and health outcomes among parents of children with disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 104, 103700.
- Gruner, C.R. (1997). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. Transaction Publisher.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., Folkman, S. (1980). Emotions: a cognitive phenomenological analysis. *Emotion. Theory, Research and Experience*, 1, 185–217.
- Mallya, S., Reed, M., Yang, L. (2019). A theoretical framework for using humor to reduce the effects of chronic stress on cognitive function in older adults: an integration of findings and methods from diverse areas of psychology. *Humor*, 32(1), 49–71.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75.
- Marziali, E., McDonald, L., Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging and Mental Health*, 12(6), 713–718.
- Matter, M.M. (2022). Adding amusement to anxiety: uses of humor in informal caregiver support groups. *Communication Quarterly*, 1–25.
- Morgan, J., Smith, R., Singh, A. (2019). Exploring the role of humor in the management of existential anxiety. *Humor*, 32(3), 433–448.
- Norrick, N.R. (2003). *Issues in conversational joking: Humor in everyday talk*. Indiana University Press.
- Parker, I., Endler, N. (1993). If it changes, it might be unstable: Examining the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire. *Psychological Assessment*, 5(3), 361–368.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *Année Psychologique*, 4, 315–319.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2–21.
- Rothermich, K., Ogunlana, A., Jaworska, N. (2021). Change in humor and sarcasm use based on anxiety and depression symptom severity during the COVID-19 pandemic. *Journal of psychiatric research*, 140, 95–100.
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228–237.
- Schwarzer, R. (2001). Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 400–407.
- Van Oortmerssen, L.A., Caniels, M.C., van Assen, M.F. (2020). Coping with work stressors and paving the way for flow: Challenge inrandance demands, humor, and cynicism. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2257–2277.
- Wu, X., Guo, T., Zhang, C., Hong, T.Y., Cheng, C.M., Wei, P., ... & Luo, J. (2021). From “Aha!” to “Haha!” using humor to cope with negative stimuli. *Cerebral Cortex*, 31(4), 2238–2250.

References

- Ababkov, V.A., Perre, M. (2004). Adaptation to stress. *Fundamentals of theory, diagnosis, therapy*. SP: The speech. (In Russ.).
- Akram, B., Ahmad, M.A., Akram, A. (2018). Coping mechanisms as predictors of suicidal ideation among the medical students of Pakistan. *Behaviour*, 12(14), 1608–1612
- Amici, P. (2019). The humor in therapy: The healing power of laughter. *Psychiatria Danubina*, 31(3), 503–508.
- Amjad, A., Dasti, R. (2022). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 41(9), 6326–6335.
- Antsyferova, L.I. (1981). Towards a psychology of personality as a developmental system. *The psychology of personality formation and development*. M.: Science Publishers. (In Russ.).
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
- Ball, G.A. (1989). The concept of adaptation and its implications for personality psychology. *Voprosy psikhologii (Questions in Psychology)*, 1, 92–100. (In Russ.).
- Baratta, M.V., Maier, S.F. (2019). New tools for understanding coping and resilience. *Neuroscience letters*, 693, 54–57.
- Bassin, F.V., Yaroshevskii, M.G. (1991). Freud and the problems of psychic regulation of human behavior. *Freud 3. Introduction to psychoanalysis*. Lectures. M.: The Science. (In Russ.).
- Bodrov, V.A. (1996). Cognitive processes and psychological stress. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 17, 4, 64–73. (In Russ.).
- Boyarinov, D.M., Gubaidulina, L.M., Novikova, Yu.A., Kachina, A.A., Barabanshchikova, V.V. (2022). Psychological predictors of procrastination among psychology students. *National Psychological Journal*, 4(48), 91–101.
- Braun-Lewensohn, O., Mayer, C.H. (2020). Salutogenesis and Coping: Ways to Overcome Stress and Conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6667.
- Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2021). Coronavirus disease stress among Italian healthcare workers: The role of coping humor. *Frontiers in Psychology*, 3962.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
- Fessell, D. (2020). Laughter leaves me lighter: coping with COVID-19. *Jama*, 323(24), 2476–2477.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. New York: Consulting Psychologists Press.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.

- Fritz, H.L. (2020). Coping with caregiving: Humor styles and health outcomes among parents of children with disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 104, 103700.
- Granovskaya, R.M., Nikol'skaya, I.M. (1999). Coping: conscious defense strategies. Personality defence: psychological mechanisms. SP.: Knowledge. (In Russ.).
- Ivanova, E.M., Mitina, O.V., Zaitseva, A.S., Stefanenko, E.A., Enikolopov, S.N. (2013). A Russian-language adaptation of R. Martin's Humor Styles Questionnaire. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya (Theoretical and Experimental Psychology)*, 6(2), 71–85. (In Russ.).
- Karabanova, O.A., Molchanov, S.V. (2022). Status of professional identity as a factor of person's psychological adaptation in adolescence. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal (National Psychological Journal)*, 4(48), 19–28. (In Russ.).
- Korzun, S.A. (2009). The coping behavior of deviant adolescents. *Problemy upravleniya i teorii informatsii (Problems of Management and Information Theory)*, 3, 70–74. (In Russ.).
- Korzun, S.A., Kolomeitsev, Yu.A. (2010). The main scientific approaches to coping (coping behavior). *Problemy upravleniya (Issues in Management)*, 2, 1–11. (In Russ.).
- Kryukova, T.L. (2005). Age and cross-cultural differences in coping strategies. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 26(2), 5–15. (In Russ.).
- Kryukova, T.L. (2005). Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni: Diss. ... d-rapsikh. nauk. (Psychology of coping behavior at different periods of life: dissertation). Cand. Sci. (Psychology). Kostroma. (In Russ.).
- Kryukova, T.L., Kuftyak, E.V. (2007). The Coping Techniques Questionnaire (adaptation of the WCQ methodology). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa (Journal of a Practical Psychologist)*, 3, 93–112. (In Russ.).
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., Folkman, S. (1980). Emotions: a cognitive phenomenological analysis. *Emotion. Theory, Research and Experience*, 185–217.
- Mallya, S., Reed, M., Yang, L. (2019). A theoretical framework for using humor to reduce the effects of chronic stress on cognitive function in older adults: an integration of findings and methods from diverse areas of psychology. *Humor*, 32(1), 49–71.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75.
- Marziali, E., McDonald, L., Donahue, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging and Mental Health*, 12(6), 713–718.
- Matter, M.M. (2022). Adding amusement to anxiety: uses of humor in informal caregiver support groups. *Communication Quarterly*, 1–25.
- Morgan, J., Smith, R., Singh, A. (2019). Exploring the role of humor in the management of existential anxiety. *Humor*, 32(3), 433–448.
- Nartova-Bochaver, S.K. (1997). "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*, 5, 20–30. (In Russ.).
- Norrick, N.R. (2003). Issues in conversational joking: Humor in everyday talk. Indiana University Press.
- Papousek, I., Rominger, C., Weiss, E.M., Perchtold, C.M., Fink, A., Feyaerts, K. (2019). Humor creation during efforts to find humorous cognitive reappraisals of threatening situations. *Current Psychology*, 42(19) 1–15.
- Parker, I., Endler, N. (1993). If it changes, it might be unstable: Examining the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire. *Psychological Assessment*, 5(3), 361–368.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *Annee Psychologique*, 4, 315–319.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2–21.
- Rasskazova, E.I., Leont'ev, D.A., Lebedeva, A.A. (2020). The pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya (Counseling Psychology and Psychotherapy)*, 28(2), 90–108. (In Russ.).
- Rod, M. (2009). The psychology of humor. In L.V. Kulikova (Eds.), (pp. 408). Saint Petersburg: Piter. (In Russ.).
- Rothermich, K., Ogunlana, A., Jaworska, N. (2021). Change in humor and sarcasm use based on anxiety and depression symptom severity during the COVID-19 pandemic. *Journal of psychiatric research*, 140, 95–100.
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228–237.
- Schwarzer, R. (2001). Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 400–407.
- Van Oortmerssen, L.A., Caniels, M.C., van Assen, M.F. (2020). Coping with work stressors and paving the way for flow: Challenge and hindrance demands, humor, and cynicism. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2257–2277.
- Wu, X., Guo, T., Zhang, C., Hong, T.Y., Cheng, C.M., Wei, P., & Luo, J. (2021). From "Aha!" to "Haha!" using humor to cope with negative stimuli. *Cerebral Cortex*, 31(4), 2238–2250.
- Yavorovskaya, A.D., Leonov, S.V., Yakushina, A.A., Rasskazova, E.I. (2022). Peculiarities of coping behavior in injured athletes. *Vestnik SPbGU. Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika (Bulletin of St. Petersburg State University. Series 16: Psychology. Pedagogy)*, 3, 360–375 (In Russ.).

Поступила: 22.03.2023

Получена после доработки: 20.10.2023

Принята в печать: 01.11.2023

Received: 22.03.2023

Revised: 20.10.2023

Accepted: 01.11.2023

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ | ABOUT THE AUTHORS



Маргарита Сергеевна Асланова — научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова; старший преподаватель кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова Минздрава России, simomargarita@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3150-221X>

Margarita S. Aslanova — Researcher at the Department of Psychology of Education and Pedagogy of Lomonosov Moscow State University; Senior Lecturer at the Department of Pedagogy and Medical Psychology at Sechenov First Moscow State Medical University, simomargarita@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3150-221X>



Екатерина Витальевна Молоток — студентка кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова Минздрава России ekaterina_molotok_psy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0032-151X>

Ekaterina V. Molotok — Student at the Department of Pedagogy and Medical Psychology at Sechenov First Moscow State Medical University, ekaterina_molotok_psy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0032-151X>



Александра Михайловна Каурова — студентка кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова Минздрава России, alkwa@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1973-9361>

Aleksandra M. Kaurova — Student at the Department of Pedagogy and Medical Psychology at Sechenov First Moscow State Medical University, alkwa@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1973-9361>



Елизавета Евгеньевна Яськова — студентка кафедры педагогики и медицинской психологии Института психолого-социальной работы Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова Минздрава России, ellie.yask@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-6849-6186>

Elizaveta E. Iaskova — Student at the Department of Pedagogy and Medical Psychology at Sechenov First Moscow State Medical University, ellie.yask@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-6849-6186>