

**Отношение членов академической группы к юмору в ситуации  
экзаменационного стресса**

**Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна**

***Рахимова Шахноза Аббос кизи***

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: shanozaosya@gmail.com*

Среда современного человека наполнена разными стрессорами, что характерно для цифровой эпохи. И одним из таких стрессоров является информационный стресс, который проявляется в разных видах. К примеру, экзаменационный стресс у студентов вуза. Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. [2]. Экзаменационный стресс или экзаменационный невроз - это информационная перегрузка и частная форма психического стресса при подготовке к экзамену или зачету во время запоминания большого объема учебного материала, часто приводящая к экзаменационному неврозу [4]. Последствиями экзаменационного невроза могут быть нарушения функций вегетативной нервной системы, нарушение процесса обмена веществ и гомеостаза, нарушение цикла сна, быстрая утомляемость [5].

Для совладения с собой и со стрессовой ситуацией человек использует разные копинг-стратегии поведения. В исследовании мы рассматривали юмор, как эмоционально ориентированный копинг. Юмор - демонстрация абсурдности или несуразности объектов, поступков или ситуаций, сделанная с намерением вызвать смех [1]. Юмор, являясь частью коммуникации, выполняет ряд психологических функций, который способствуют нормализации эмоционального состояния: генерирует и усиливает положительные эмоции, повышает настроение, позволяет снять напряжение и т.д.

В нашем исследовании мы провели квазиэксперимент для выявления того, как студентами воспринимается юмор, используемый их однокурсниками в ситуации экзаменационного стресса, и каково его воздействие на эмоциональное состояние слушателей. Для описания услышанного юмористического высказывания респонденты заполняли семантический дифференциал. В нашей работе нужно было выявить также изменение состояния респондента до и после прослушивания юмористического высказывания. Для отслеживания этих изменений применялся опросник «Самочувствие, активность, настроение» (объединенные шкалы активность и настроение), инструкция которого была соответствующим образом изменена. Кроме того, респонденты заполняли авторскую анкету, включавшую в том числе вопрос, насколько воспринимаемое высказывание можно назвать смешным.

Семантический дифференциал был составлен из нескольких семантических матриц с опорой на функции, которые выполняет юмор, а затем в ходе пилотажного опроса респондентов просили выбрать те характеристики, которые с их точки зрения более применимы к описанию юмора. В основной части исследования участвовало 84 студента различных вузов (из них 48 мужчин).

В результате факторного анализа мы смогли выявить следующие виды юмора, встречающиеся на экзамене со средним уровнем сложности (КМО = 0,623; суммарный процент объясняемой дисперсии 47):

1. Плоский юмор: шутка воспринимается как «глупая», «отталкивающая», «агрессивная», «энергичная».

2. Черный юмор: шутка описывается как «грубая», «злая», «враждебная». «возбуждающая», «неприятная», «сильная», «нелогичная».

3. Приевшееся нытьё: это юмористическое высказывание описывалось как «грустная», «неинтересная», «рациональная», «негативная», «женственная».

4. Юмор как произведение искусства: в фактор вошли признаки «резкая», «красивая», «оригинальная».

5. Неформально-аффилиативный юмор: шутка описывается как «искренняя», «смешная», «расслабленная» «простая», «легкая», «хорошая», «короткая», «миролюбивая».

Одновыборочный тест Стьюдента (в качестве теоретического среднего задан нейтральный балл - соответствующий состоянию «настроение не изменилось») показывает значимый сдвиг в сторону положительного настроения ( $p < 0,0005$ ) - в большинстве случаев прослушивание юмористического высказывания улучшает настроение. Построение множественной линейной регрессии ( $R^2 = 0,163$ ) позволяет говорить, что большему улучшению настроения способствуют те шутки, которые в большей мере воспринимаются как «произведения искусства» (регрессионный коэффициент 0,18;  $p = 0,041$ ), и в меньшей степени похожи на «приевшееся нытьё» (регрессионный коэффициент - 0,171;  $p = 0,058$ ) или «черный юмор» (регрессионный коэффициент -0,218;  $p = 0,017$ ). Выраженность других факторов не влияет на повышение настроения.

Частотный анализ показывает, что при ответе на вопрос авторской анкеты «Оцени, насколько тебе показалось смешной эта шутка?» чаще всего респонденты отмечали максимальный балл 5.

Особенности восприятия юмористического высказывания по пяти выделенным факторам были прокоррелированы с ответами на вопрос с авторской анкеты, значимых корреляций не обнаружено.

В итоге мы достигли поставленной цели исследования и выявили факторы, с помощью которых можно описать студенческие юмористические высказывания: Плоский юмор, Черный юмор, Приевшееся нытьё, Юмор как произведение искусства, Неформально-аффилиативный юмор.

Отсутствие корреляции между пятью факторами и ответами на вопрос из авторской анкеты, дает нам основание сказать, что любое юмористическое высказывание может вызывать смех, но не каждое юмористическое высказывание улучшает эмоциональное состояние (согласно результатам регрессионного анализа).

В дальнейшем можно развить это направление исследований за счет дополнения анализа описанием личностных характеристик автора и слушателя, выбрать более широкие характеристики для оценки юмористического высказывания.

### Источники и литература

- 1) Жирков А.В., Юмор как объект социологического исследования // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. VI междунар. Студ. Науч.-практ. Конф. № 6, 2012 – 226 с.
- 2) Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. — 2017. — №6. — С. 417-419
- 3) Пряничникова Ю. Х., Экзаменационный стресс и его профилактика // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. Науч. Конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). — Пермь: Меркурий, 2015. — 184-186 с.
- 4) Щербатых Ю. В., Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.