

**Особенности стиля юмора как составляющей адаптивного потенциала у мужчин и женщин**

**Научный руководитель – Батурина Наталья Владимировна**

***Панькова Маргарита Сергеевна***

*Студент (бакалавр)*

Южно-Уральский государственный университет, Факультет психологии, Челябинск,  
Россия

*E-mail: margarita1998\_13@mail.ru*

В современном мире люди ежедневно сталкиваются с юмором в различных его проявлениях. Это может быть шутка, проскользнувшая в беседе, смешная картинка в одной из популярных социальных сетей, или же юмористическое шоу, транслируемое по телевизору. На сегодняшний день юмор является неотъемлемой частью человеческой жизни, в результате чего его изучение становится актуальной проблемой многих наук, включая психологию.

Юмор представляет собой все то смешное, что произносит или делает человек, а также те психические процессы, которые возникают при восприятии этих стимулов [2]. Благодаря юмору мы можем налаживать межличностные связи [1] и справляться со стрессом в сложных жизненных ситуациях, другими словами - приспосабливаться к изменяющимся условиям среды. В рамках адаптивного поведения умение обращаться к юмору с целью разрешения неблагоприятных ситуаций представляет собой перспективное направление [4]. Многие исследования в данной области, однако, приходят к выводу о том, что не все стили юмора одинаково адаптивны.

Р Мартин в своей работе «Психология юмора» выделяет четыре стили юмора: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Все они характеризуются определенным набором юмористических средств, таких как: абсурд, ирония, сарказм, подтрунивание, двусмысленность и т.д.. В результате чего возникает вопрос о том, как каждый из перечисленных стилей может повлиять на адаптивный потенциал личности и существуют ли значимые гендерные различия.

Целью данного исследования стало изучение особенностей стиля юмора как составляющей адаптивного потенциала у мужчин и женщин.

Выборку составили 118 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет. Из них 50 человек мужского пола и 68 - женского.

Исследование проводилось с использованием опросника «Стили юмора» Р. Мартина, методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла, а также опросника «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер.

Эмпирические данные, полученные в результате диагностики испытуемых, были обработаны про помощи коэффициента корреляции Пирсона, а также t-критерия Стьюдента.

В результате проведения корреляционного анализа были обнаружены следующие статистически значимые взаимосвязи у женщин:

1. Самоподдерживающий стиль юмора и ассертивные действия (0,283 при  $p \leq 0,05$ ), а также избегание решительных действий (- 0,253 при  $p \leq 0,05$ ). Прямая связь с ассертивными действиями подтверждает направленность данного юмористического стиля на открытость новому опыту, контактность, но при этом уважение к своим и чужим интересам. Обратная связь со стратегией избегания говорит о том, что при использовании данного стиля юмора человек не стремится отдалиться от конфликтной ситуации, наоборот, он решает ее достаточно активно и последовательно.

2. Агрессивный стиль юмора и осторожные действия (- 0,359 при  $p \leq 0,01$ ), избегание (0,381 при  $p \leq 0,01$ ), манипулятивные действия (0,262 при  $p \leq 0,05$ ), а также асоциальные (0,428 при  $p \leq 0,01$ ) и агрессивные (0,269 при  $p \leq 0,05$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что люди с агрессивным стилем юмора не могут долго и тщательно обдумывать свои слова или действия. Они стремятся к риску, их подход к решению проблем циничен, эгоистичен и корыстен. Такая личность не считается с мнением окружающих и может даже выплескивать свои негативные чувства на других людей.

3. Самоуничижительный стиль юмора и ассертивные действия (-0,276 при  $p \leq 0,05$ ), осторожные действия (-0,326 при  $p \leq 0,01$ ), избегание (0,279 при  $p \leq 0,05$ ), общая суверенность (-0,267 при  $p \leq 0,05$ ), суверенность территории (-0,302 при  $p \leq 0,05$ ), суверенность временных ценностей (-0,260 при  $p \leq 0,05$ ). Данные показатели говорят о том, что склонность шутить над собой связана с неумением отстаивать собственные интересы в стрессовых ситуациях, а также с необдуманностью поступков. Личности с таким стилем юмора стремятся максимально отдалиться от конфликтной ситуации, а также отвлечься, или отвлечь других, шутками над самим собой. Обратная корреляция с личностной суверенностью демонстрирует неспособность контролировать и отстаивать свое психологическое пространство, что дает ощущение собственной «неуместности» [3].

У мужчин были обнаружены следующие статистически значимые взаимосвязи:

1. Аффилиативный стиль юмора и импульсивные действия (-0,282 при  $p \leq 0,05$ ).

Данная обратная взаимосвязь говорит о том, что люди, применяющие «поддерживающий» стиль юмора склонны к обдуманым поступкам. Выстраивание комфортных межличностных отношений происходит с принятием наиболее целесообразных решений.

2. Агрессивный стиль юмора и манипулятивные (0,528 при  $p \leq 0,01$ ), асоциальные (0,433 при  $p \leq 0,01$ ), агрессивные действия (0,389 при  $p \leq 0,01$ ).

Как и женщины, мужчины с агрессивным стилем юмора используют неадаптивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

3. Самоуничижительный стиль юмора и ассертивные действия (-0,367 при  $p \leq 0,01$ ), избегание (0,292 при  $p \leq 0,05$ ), общая суверенность (-0,295 при  $p \leq 0,05$ ), суверенность физического тела (-0,305 при  $p \leq 0,05$ ).

Помимо того, что мужчины с самоуничижительным стилем юмора, как и женщины, не умеют отстаивать собственные границы, они также переживают неприятные ощущения при прикосновениях или принуждении к действиям со стороны окружающих [3].

С помощью сравнительного анализа было выявлено, что ведущими стратегиями преодоления стрессовых ситуаций у мужчин являются ассертивные и асоциальные действия, тогда как женщины стремятся к поиску социальной поддержки, избеганию и осторожным действиям. Агрессивный стиль юмора также более свойственен мужчинам, чем женщинам.

Таким образом, можно говорить о том, что предпочтения в использовании определенного стиля юмора напрямую связаны с адаптивными возможностями личности. Также отмечается нарушение суверенности психологического пространства при использовании некоторых деструктивных форм юмора. Гендерные же различия заключаются в том, что женщины в процессе адаптации меньше идут на риск, они обдумывают свои поступки, ищут социальной поддержки и больше заботятся о собственном психологическом комфорте. Мужчины, в свою очередь, больше склонны к активным действиям, зачастую не считаясь с чужим мнением и вымещая негативные чувства на окружающих людях.

Данное исследование не раскрывает всей полноты проблемы и может быть продолжено.

## Источники и литература

- 1) Домбровская И. С. Юмор в контексте психологической практики // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 1. С. 95–108.
- 2) Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин, Л.В. Куликов Мастера психологии – СПб.: Питер, 2009. – 478 с.
- 3) Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности: Монография. — М.: Прометей, 2005. — 312 с.
- 4) Perchtold SM, Weiss EM, Rominger C, Feyaerts K, Ruch W, Fink A, et al. (2019) Humorous cognitive reappraisal: More benign humour and less "dark" humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. PLoS ONE 14(1): e0211618. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211618>