

Заглавие документа: Н.Г.Аринчина Чувство юмора и копинг-стратегии у студентов / Н.Г.Аринчина, В.И.Дунай, В.Н.Сидоренко // Донозоология 2015.- труды 10 Евразийской научной конференции. С.

Авторы: Н.Г.Аринчина, В.И.Дунай, В.Н.Сидоренко

Тема: Состояние здоровья студентов

Дата публикации: 2015 г.

Издатель: г. Санкт-Петербург. ЗАО «Крисмас».

Аннотация: цель исследования - выявить особенности копинг-стратегий в зависимости от уровня чувства юмора у студентов. Применяли Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник для диагностики базовых копинг-стратегий, опросник уровня и типа чувства юмора И. Домбровской, опросник для определения уровня самооценки, для определения уровня творческого потенциала.

Выявлено, что студенты с высоким чувством юмора имели большую склонность к генерированию юмора, имели более высокую обращаемость юмора на себя; они имели более высокую самооценку, более высокий уровень творческого потенциала, более высокую академическую успеваемость. Они реже использовали такую копинг-стратегию, как избегание и уход от решения проблем, предпочитая чаще всего стратегию, направленную на разрешение проблемы по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

УДК 159.9.072

Аринчина Н.Г.¹, Дунай В.И.¹, Сидоренко В.Н.²

ЧУВСТВО ЮМОРА И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ

¹ – Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь;

² – Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Республика Беларусь

Ключевые слова: студенты, чувство юмора, копинг-стратегии, характеристики юмора, творческие возможности, самооценка, соматические жалобы, психологическое состояние, академическая успеваемость.

Аннотация: цель исследования - выявить особенности копинг-стратегий в зависимости от уровня чувства юмора у студентов. Применяли Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник для диагностики базовых копинг-стратегий, опросник уровня и типа чувства юмора И. Домбровской, опросник для определения уровня самооценки, для определения уровня творческого потенциала.

Выявлено, что студенты с высоким чувством юмора имели большую склонность к генерированию юмора, имели более высокую обращаемость юмора на себя; они имели более высокую самооценку, более высокий уровень творческого потенциала, более высокую академическую успеваемость. Они реже использовали такую копинг-стратегию, как избегание и уход от решения проблем, предпочитая чаще всего стратегию, направленную на разрешение проблемы по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

Огромное влияние смеха и веселья на человеческое поведение известно давно. Юмор – великая сила, которая может и исцелять и разрушать. Юмор является мощнейшей копинг-стратегией не только с бытовыми, межличностными и внутриличностными трудностями, он помогает в экстремальных и с виду в безнадежных ситуациях. Самой высшей формой

юмора является умение смеяться над собой и своими проблемами, поднимаясь над обстоятельствами и не теряя при этом самоуважения [].

В последнее время все большее количество исследователей обращается к изучению различных аспектов юмора, в связи с оценкой чувства юмора с точки зрения его использования как психологической защиты (защитного механизма и копинга). С помощью юмора могут решаться внутриспсихологические проблемы или улучшение взаимоотношений с окружающими.

Юмор может быть самоподдерживающего, агрессивного, аффилиативного, самоуничижительного стиля [].

Юмор может быть: оружием, средством нападения (насмешка), средством установления контакта и передачи информации (шутка, юмореска, фельетон); воспитателем, доносящим «вечные истины», нравственные нормы (пословицы, поговорки); своеобразным щитом, за которым можно скрыть свое отношение, мнение, состояние в случаях, когда это необходимо (анекдот, каламбур) [].

Копинг – совпадающее, адаптивное поведение, психологическое преодоление. Главной функцией копинга является обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психологического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [23].

Чувство юмора, как стратегия совладания и защиты, играет важную роль в процессах адаптации, преодолении стресса, в снятии эмоциональной напряженности, в проявлении психических и соматических заболеваний. Чувство юмора считается признаком здоровой личности, одним из зрелых защитных механизмов. Оно может способствовать адаптации, терапевтическому эффекту. Однако иногда использование чувства юмора может способствовать иллюзорному решению проблемы или уходу от ее решения, например, агрессивный и самоуничижительный юмор [9]. Юмор

строится на рассмотрении несоответствий и различных интерпретаций, он может помочь человеку изменить свой взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. В результате этой юмористической переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой [].

Положительная эмоция радости, сопровождающая юмор, замещает чувство тревоги, депрессии или гнева, которые возникли бы иначе. Это позволяет человеку мыслить более широко и гибко, творчески решать проблемы [].

Юмор часто является важным средством генерации положительных эмоций, поддержания групповой сплоченности и морального духа, сохранения ощущения своего превосходства, надежды и чувства собственного достоинства, дающих возможность выжить в, казалось бы, безнадежной ситуации [].

Многие теоретики и исследователи отмечали тесную связь между юмором и креативностью. И юмор и креативность предполагают изменение точки зрения, новый взгляд на вещи. Некоторые исследователи креативности полагают, что юмор – это по существу разновидность креативности. Некоторые разработанные ими измерения творческой способности или творческой личности среди прочих пунктов включают оценки юмора []. Люди с более развитым чувством юмора также имеют тенденцию быть более творческими в других областях. О’Куин и Деркс [] указывали, что чувство юмора и творческие способности могут быть связаны третьей переменной, такой как интеллект. Гибкие мыслительные процессы и активизация многочисленных схем, задействованных в обработке несоответствий в юморе, могут способствовать разноплановому мышлению, требующемуся для креативности [].

Цель данного исследования: выявить особенности копинг-стратегий в зависимости от уровня чувства юмора.

Материал и методики исследования:

Особенности восприятия юмора и состояние здоровья, а также значимые копинг-стратегии в стрессовых ситуациях определяли у 80 студентов БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Все обследуемые обучались по специальности «Дизайн». Девушки составляли 88 %, юноши – 12 %.

Применяли следующие методики: Гиссенский опросник соматических жалоб [], опросник для диагностики копинг-механизмов Э.Хейма [], опросник уровня и типа чувства юмора И.С.Домбровской [], опросник самооценки творческого потенциала []. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В первую группу с высоким чувством юмора вошли 79 % обследуемых (чувство юмора более 5 баллов); во вторую группу вошли 21 % обследуемых с относительно невысоким чувством юмора (менее 5 баллов) .

Уровень развития чувства юмора в первой группе в среднем составил $7,09 \pm 0,18$ балла, во второй группе – $4,86 \pm 0,13$ балла, достоверное отличие, $p < 0,05$.

Оценивали следующие биполярные характеристики юмора: склонность к производству юмора и склонность к восприятию юмора, а также склонность к обращению юмора на других (экстрапунитивность юмора) и склонность к обращению юмора на самих себя (интрапунитивность юмора). Результат этой оценки представлен в таблице 1.

Таблица 1. Показатели оценки типов чувства юмора у студентов.

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Склонность к восприятию юмора	2,73 ± 0,09	2,43 ± 0,21	
склонность к производству юмора	2,48 ± 0,09	1,93 ± 0,10	<i>p</i> < 0,05
Обращенность юмора на себя	3,05 ± 0,10	2,30 ± 0,23	<i>p</i> < 0,05
Обращенность юмора на других	2,33 ± 0,09	2,47 ± 0,15	

Выявлено, что студенты с более высоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию и производству юмора; высокую степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других.

Студенты с невысоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию юмора, среднюю степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других и низкую степень выраженности склонности к производству юмора.

Выявлены достоверные отличия в области двух шкал: студенты с высоким чувством юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительно большей степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким чувством юмора.

В группе студентов с более низким чувством юмора – юмор, в основном, обращен на других («феномен осмеяния»). Важно отметить, что «высшее формой юмора является юмор, обращенный субъектом на самого себя» (И.С.Домбровская, Леонтьев, 2000).

Уровень самооценки творческого потенциала у студентов обеих групп был средним, то есть они имели качества, позволяющие применять различные формы творчества, однако они имели и барьеры для этого. Чаще всего это страх неудач, боязнь быть непонятым, непризнанным, что

сковывает творческую активность. У студентов с более высоким чувством юмора отмечался достоверно более высокий уровень самооценки творческого потенциала по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора ($43,10 \pm 0,73$ баллов, $39,14 \pm 0,71$ баллов, $p < 0,05$).

Рассмотрим составляющие творческого потенциала у студентов обеих групп, таблица 2.

Таблица 2. Способности, составляющие основные качества творческого потенциала у студентов.

Способности	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Границы любознательности	$9,98 \pm 0,11$	$9,30 \pm 0,08$	$p < 0,05$
Вера в себя	$7,67 \pm 0,23$	$7,43 \pm 0,31$	
Постоянство	$3,96 \pm 0,12$	$3,83 \pm 0,17$	
Амбициозность	$2,38 \pm 0,08$	$2,95 \pm 0,08$	$p < 0,05$
Зрительная память	$3,65 \pm 0,08$	$3,00 \pm 0,08$	$p < 0,05$
Слуховая память	$4,85 \pm 0,16$	$4,12 \pm 0,17$	$p < 0,05$
Стремление к независимости	$1,61 \pm 0,08$	$1,83 \pm 0,17$	
Способность абстрагироваться	$6,42 \pm 0,16$	$4,33 \pm 0,17$	$p < 0,05$
Степень сосредоточенности	$1,74 \pm 0,08$	$2,83 \pm 0,17$	$p < 0,05$
Творческий потенциал	$43,10 \pm 0,73$	$39,14 \pm 0,71$	$p < 0,05$

Выявлено, что наиболее выражены следующие способности: любознательность, вера в себя, способность абстрагироваться, зрительная и слуховая память.

Определено, что у студентов с высоким чувством юмора (первая группа) отмечается большая любознательность, лучшая зрительная и

слуховая память, большая способность абстрагироваться и меньшая амбициозность, меньшая степень сосредоточенности (различия достоверны).

Определяли базисные копинг-стратегии, применяемые студентами в стрессовых ситуациях. Эти показатели представлены в таблице 3.

Таблица 3. Показатели преобладающих стратегий в стрессовых ситуациях у студентов.

Копинг-стратегии	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Разрешение проблем	26,93 ± 0,38	25,87 ± 0,95	
Поиск социальной поддержки	21,80 ± 0,64	20,08 ± 0,86	
Избегание	19,50 ± 0,35	21,68 ± 0,49	$p < 0,05$
Суммарный показатель	68,23 ± 1,32	67,63 ± 1,45	

В обеих группах преобладающей стратегией оказалась стратегия, ориентированная на разрешение проблем. Важно отметить, что в группе студентов с более высоким чувством юмора несколько менее занчимой была стратегия, ориентированная на поиск социальной поддержки, а в группе студентов с невысоким чувством юмора – стратегия, направленная на избегание (уровень выраженности этой стратегии был достоверно ниже у студентов с высоким чувством юмора).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий у студентов. Эти данные представлены в таблице 4.

Таблица 4. Показатели выраженности соматических жалоб.

Шкалы	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
«Истощения»	5,11 ± 0,46	7,81 ± 1,06	$p < 0,05$

«Желудочные жалобы»	1,89 ± 0,34	4,67 ± 1,06	$p < 0,05$
«Болевые жалобы»	4,17 ± 0,34	6,02 ± 0,53	$p < 0,05$
«Сердечные жалобы»	1,96 ± 0,42	3,66 ± 0,53	$p < 0,05$
«Давление жалоб»	13,14 ± 0,85	22,17 ± 2,38	$p < 0,05$

Студенты первой группы с высоким чувством юмора по шкале «Нервное истощение» имели нормальный уровень показателя (жалобы: слабость, сонливость, истощаемость, усталость); по шкале «Желудочные жалобы» имели нормальный уровень показателя (жалобы: тошнота, рвота, отрыжка, изжога, боли в желудке); по шкале «Болевые жалобы» имели нормальный уровень показателя (жалобы: боли в суставах, в спине, головные боли, боли в ногах); по шкале «Сердечные жалобы» имели нормальный уровень показателя (жалобы: сердцебиение, перебой, колющие или давящие боли в груди, приступы одышки, сердечные приступы).

Интегральный показатель «Давление жалоб» у студентов этой группы был в пределах нормы (в норме $14,7 \pm 2,3$ баллов).

Студенты второй группы с невысоким чувством юмора имели показатели, превышающие нормальный уровень по шкалам «Нервного истощения», «Желудочные жалобы», «Болевые жалобы», «Сердечные жалобы», «Давление жалоб».

При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов с учетом выраженности у них чувства юмора, было выявлено, что студенты с высоким чувством юмора имеют достоверно меньший уровень жалоб по всем шкалам.

Анализировали показатели самооценки психических состояний студентов с различным уровнем чувства юмора. Эти результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели самооценки психических состояний у студентов с различным уровнем чувства юмора.

Психические состояния	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Тревожность	7,09 ± 0,45	9,01 ± 0,81	$p < 0,05$
Фрустрация	4,81 ± 0,40	7,22 ± 0,11	$p < 0,05$
Агрессивность	7,05 ± 0,48	10,54 ± 0,11	$p < 0,05$
Ригидность	7,91 ± 0,48	15,50 ± 0,11	$p < 0,05$

Выявлено, что студенты с повышенным чувством юмора (первая группа) не тревожны; с высокой самооценкой и устойчивостью к неудачам, не боящиеся трудностей; спокойные и выдержанные; имеют средний уровень ригидности, среднюю переключаемость.

Студенты с невысоким чувством юмора имеют средний уровень тревожности, небольшой уровень фрустрации, средний уровень агрессивности и значительно выраженную ригидность.

Сопоставляя показатели студентов выделенных групп, выявлены достоверные отличия. Студенты с более высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

Оценивали средний балл успеваемости у студентов в зависимости от уровня чувства юмора. Студенты с высоким уровнем чувства юмора имели достоверно более высокий средний балл – $7,54 \pm 0,15$ по сравнению со средним баллом студентов, имевших относительно невысокий уровень чувства юмора – $6,86 \pm 0,23$, $p < 0,05$.

Выводы:

1. Определено, что 78 % студентов имели повышенный уровень чувства юмора (63 % – повышенный уровень, 15 % – очень высокий); несколько сниженный уровень чувства юмора имели 22 % студентов (20 % – незначительно сниженное чувство юмора, 2 % – значительно сниженное чувство юмора).

2. Выявлены особенности характеристик юмора у студентов: студенты с повышенным чувством юмора имели достоверно большую склонность к производству юмора, а также имели достоверно более высокую обращенность юмора на себя, по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

3. Уровень самооценки творческого потенциала у студентов с повышенным чувством юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора. Способности, составляющие творческий потенциал, у студентов с повышенным чувством юмора были достоверно более развиты: любознательность, лучшая зрительная и слуховая память, большая способность абстрагироваться и достоверно меньшая амбициозность, меньшая степень сосредоточенности по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

4. Преобладающей стратегией поведения в стрессовой ситуации в обеих группах оказалась стратегия, направленная на разрешение проблем. В то же время необходимо отметить, что студенты с высоким чувством юмора достоверно реже применяли такую стратегию, как избегание, уход от решения проблемы.

5. Субъективная степень эмоционального переживания физических недомоганий была существенно ниже у студентов с высоким чувством юмора, которые имели достоверно меньший (нормальный) уровень жалоб по всем шкалам («Нервного истощения», «Желудочных жалоб», «Болевых

жалоб», «Сердечных жалоб» и интегрального показателя «Давление жалоб») по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

6. Студенты с высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

7. Средний балл успеваемости у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора ($7,54 \pm 0,15$ и $6,86 \pm 0,23$, $p < 0,05$).