

Заглавие документа: Аринчина, Н.Г. Чувство юмора, креативность и состояние здоровья студентов./ Н.Г.Аринчина, В.И.Дунай, В.Н.Сидоренко // СБ. трудов Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы гуманитарного образования» Минск, БГУ, 2015.-С.72-78.

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

Тема: Состояние здоровья студентов

Дата публикации: 2015 г.

Издатель: Минск: А.Н.Вараксин

Аннотация: Цель исследования – определить уровень креативности и особенности самочувствия студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора. Было обследовано 90 студентов. Применялись следующие методики: Гиссенский опросник соматических жалоб; опросник уровня и типа чувства юмора И.С.Домбровской; опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка; методика «тип мышления» Г.В.Резапкиной.

Выявлено, что студенты с более высоким уровнем чувства юмора обладают более творческим мышлением, имеют лучшее состояние здоровья, демонстрируют более высокую успеваемость по сравнению со студентами, имеющими невысокий уровень чувства юмора.

ЧУВСТВО ЮМОРА, КРЕАТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

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

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

Начиная с Аристотеля, многие врачи и философы предполагали, что смех приносит большую пользу для здоровья, например, улучшает кровообращение, способствует пищеварению, восстанавливает силы, противодействует депрессии и улучшает работу различных органов человека [1]. Эта идея стала ещё более популярной в последние годы, когда современные медицинские открытия-эндорфины, цитокинез, естественные клетки-киллеры и иммуноглобулины-расширили список веществ организма, на которые как полагают, оказывают полезное влияние юмор и смех [2]. Современная популярность представлений о целебном эффекте юмора и смеха отражена в известной книге Нормана Казинса «Анатомия болезни», 1979. Юмор-сложное явление, включающее когнитивный, эмоциональный, поведенческий, физиологический и социальный аспекты. Вероятно, каждый из компонентов юмора различными способами влияет на определённые аспекты здоровья [3]. Юмор повышает, по данным ряда исследователей, иммунитет; юмор ослабляет аллергические реакции, ослабляет боль, влияет на артериальное давление и состояние сердца. Люди с более развитым чувством юмора реже обращаются к врачам и реже сообщают о симптомах болезней, у них лучше качество жизни [2].

Юмор – великая сила, которая может и исцелять и разрушать. Юмор может быть: оружием, средством нападения (насмешка), средством установления контакта и передачи информации (шутка, юмореска, фельетон); воспитателем, доносящим «вечные истины», нравственные нормы (поговорки, пословицы); своеобразным щитом, за которым можно скрыть свое отношение, мнение, состояние в случаях, когда это необходимо (анекдот, фельетон) [4-9].

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, способствующих адаптации, терапевтическому эффекту [2].

Цель данного исследования: определить уровень креативности и особенности самочувствия студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Материал и методики исследования:

Было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Все обследуемые обучались по специальности «Дизайн». Девушки составляли 86 %, юноши – 14 %.

Применяли следующие методики: Гиссенский опросник соматических жалоб [10], опросник уровня и типа чувства юмора И.С.Домбровской [11], опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка [12], методика «Тип мышления» Г.В.Резапкиной [13]. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты исследования

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В первую группу с высоким чувством юмора вошли 80 % обследуемых (чувство юмора более 6 баллов); во вторую группу вошли 20 % обследуемых с относительно невысоким чувством юмора (менее 6 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). Результаты этой оценки представлены 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	$p < 0,05$
Обращенность юмора на себя	3,05 ± 0,10	2,30 ± 0,23	$p < 0,05$
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).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недугов у студентов. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2.- Показатели выраженности соматических жалоб у студентов.

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 всем шкалам отмечался нормальный уровень показателей.

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» (жалобы: слабость, сонливость, истощаемость, усталость), «Желудочные жалобы»(жалобы: тошнота, рвота, отрыжка, изжога, боли в желудке), «Болевые жалобы»(жалобы: боли в суставах, в спине, головные боли), «Сердечные жалобы»(жалобы: сердцебиение, перебои, боли в груди, одышка), «Давление жалоб».

При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов , 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 в таблице 3.

Таблица 3.- 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 боятся 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 преобладающий тип мышления у студентов. Результаты этой оценки представлены в Таблице 4.

Таблица 4.-Преобладающий тип мышления у студентов.

Типы мышления	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Предметно-действенное	5,91 ± 0,33	7,35 ± 0,23	$p < 0,05$
Абстрактно-символическое	2,12 ± 0,25	4,15 ± 0,17	$p < 0,05$
Словесно-логическое	5,38 ± 0,17	2,31 ± 0,13	$p < 0,05$
Наглядно-образное	7,38 ± 0,17	6,19 ± 0,13	$p < 0,05$
Креативность	5,47 ± 0,25	4,22 ± 0,23	$p < 0,05$

Тип мышления является индивидуальным способом преобразования информации. Профиль мышления, является кроме того важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей его стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

Выявлено, что в группе студентов с высоким уровнем чувства юмора преобладающим типом мышления было наглядно-образное мышление. Таким типом обычно обладают люди с художественным складом ума (художники, поэты, писатели, режиссёры, дизайнеры), которые могут представить прошлое, вообразить будущее и невероятное. Этот тип достигал в первой группе высокого уровня развития. Значительно в меньшей степени у студентов этой группы выражено предметно-действенное мышление. Этот тип мышления позволяет усваивать информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений (артисты, спортсмены, танцовщики).

В группе студентов с невысоким чувством юмора преобладающим типом было предметно-действенное мышление высокого уровня развития. Несколько менее выраженным типом было наглядно-образное мышление, причём также высокого уровня развития.

При сопоставлении этих данных определено, что различия между группами достоверны. Студенты с высоким чувством юмора обладают художественным складом ума, обладают

достоверно большей креативностью-способностью мыслить творчески, находить нестандартные решения задач. Это качество, отличающее талантливых людей в любой сфере деятельности.

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. 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.

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

5. Студенты с высоким чувством юмора обладают более выраженным художественным складом ума (наглядно-образный тип мышления), большей креативностью по сравнению со студентами 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 $6,86 \pm 0,23$, $p < 0,05$).

Таким образом отмечено, что студенты с более высоким чувством юмора имеют более творческое мышление; они имеют лучшее состояние здоровья, лучшую успеваемость по сравнению со студентами, имеющими невысокий уровень чувства юмора. Исследования о влиянии юмора в различных областях, в том числе в образовании, весьма ограничены, противоречивы и нуждаются в дальнейшем, фундаментальном изучении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Goldstein, J.H. A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? / J.H. Goldstein // *The Sciences*, -№ 22(6).-P. 21-25.
2. Мартин, Р. Психология юмора / Р. Мартин.-СП-б.: Питер, 2009.-480с.
3. Martin, R. Humor, laughter, and physical Health: Methodological issues and research findings. / R. Martin // *Psychological Bulletin*, 127(4).-P. 504-519.
4. Мусийчук, М.В. Психолого-педагогические проблемы юмора / М.В.Мусийчук.-Магнитогорск: Магнитогорский гос. Универ., 2008.-С.36-45.
5. Сочивко, Д.В. Психодинамика чувства юмора / Д.В.Сочивко// *Прикладная юридическая психология*.-2009.-№3.-С.14-19.
6. Тамберг, Ю.Г. Как развить чувство юмора / Ю.Г.Тамберг.- М.: Флинт, 2006.-С.
7. Артемьева, Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т.В.Артемьева // *Казанский педагогический журнал*, 2011.-№4.- С.118-123.
8. Besemer, S.P. Analysis of creative products: Reviw and synthesis./ S/P/Besemer, D.J. Trefinger // *Journ. Of Creative Behavior*, 1981.-№15.- P. 156-178.
9. Davis, G.A. Multidimensional analysis of a personality-based test of creative potential /G.A.Davis, M.J. Subkoviak // *Journ. Of Educational Measurement*, №1 2(1).-P.263-268.
10. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф.Бурлачук, С.М.Морозов.- СПб.: Питер, 2008.-С.72-73.
11. Домбровская, И.С. Юмор в контексте развития / И.С.Домбровская.- Неформат, 2014.-280с.
12. Основы психологии. Практикум/ под ред.Л.Д.Столяренко.-Ростов на Дону «Феникс», 1999.-С.372-374.
13. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов /Г.В. Резапкина.-М.: Генезис, 2000.-128 с.