

УДК 159.95**Особенности восприятия юмора как ресурс преодолевающего поведения****Ускова Алена Леонидовна**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психолого-педагогического и эстетического образования,
Азовский государственный педагогический университет,
271112, Российская Федерация, Бердянск, ул. Шмидта, 4;
e-mail: info@azovspu.online

Карапетрова Елена Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент,
декан факультета педагогики и психологии,
Азовский государственный педагогический университет,
271112, Российская Федерация, Бердянск, ул. Шмидта, 4;
e-mail: info@azovspu.online

Радионова Марина Сергеевна

Ассистент кафедры психолого-педагогического и эстетического образования,
Азовский государственный педагогический университет,
271112, Российская Федерация, Бердянск, ул. Шмидта, 4;
e-mail: info@azovspu.online

Аннотация

В статье представлены данные исследования особенностей восприятия юмора как ресурса преодолевающего поведения. Представлен теоретический анализ научной литературы по проблеме преодолевающего поведения. Раскрыты подходы понимания сущности понятий стресс, преодолевающее поведение, ресурс, юмор. В ходе анализа литературных источников, установлено, что люди предпочитают разные стратегии преодоления стресса, по-разному используют юмор как копинг-стратегию, выбирают разные стили юмора, что по-разному влияет на их жизнь, психическое состояние и благополучие. Представлены результаты эмпирического исследования изучения роли юмора в качестве стресс-преодолевающего ресурса. Изучены: преодолевающий стиль юмора, стили юмора у респондентов молодого и зрелого возраста («Шкала преодолевающего юмора» и «Опросник стилей юмора» Р. Мартина); особенности использования юмора как ресурса преодолевающего поведения; («Копинг-тест Лазаруса»); особенности стресс-преодолевающего поведения личности. Доказано, что использование юмора в разных возрастных категориях имеет особенности, а именно восприятие юмора имеет различия в молодом возрасте и в зрелом. что проявляется в преодолении сложных жизненных ситуациях. Юмор в целом выполняет ресурсную функцию, повышая эффективность стресс-преодолевающего поведения.

Для цитирования в научных исследованиях

Ускова А.Л., Карапетрова Е.В., Радионова М.С. Особенности восприятия юмора как ресурс преодолевающего поведения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 49-58.

Ключевые слова

Ресурс, стили юмора, преодолевающее поведение, сложные жизненные ситуации, стресс.

Введение

Проблема стресса и формирования поведения позволяющего справляться со стрессом, на современном этапе формирования общества, является одной из главных проблем психологии.

В последнее время активное развитие получил ресурсный подход в гуманистической психологии, в котором значительное внимание уделяется конструктивному началу в личности, позволяющему преодолевать трудности. Е. Фромм в понятие ресурса включает надежду, рациональную веру и душевную силу [Ульянова, 2014].

Понятие «ресурс» используется в различных областях знаний и понимается как совокупность средств, ценностей, запасов и возможностей, которые имеются в наличии и используются при необходимости.

В психологической науке ресурсы описываются через стратегии жизни (К.А. Абульханова, Л.И. Анциферова, А.А. Кроник), как возможности для преодоления стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В.А. Бодров), как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т.Л. Крюкова; А.М. Дем и н, Е.Ю. Кожевникова, Л.Г. Дика; С.А. Шапк и н и др.) [Александрова, 2010; Анциферова, 1994].

Вопросами стресса, стрессопреодолевающего поведения и ресурсов стресс преодоления занимались такие исследователи, как Р. Лазарус, С. Фолкман, Муздыбаев К., Бодров В.А., Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.Ф., Хазова С.А. и т.д. Изучали гендерные особенности стрессопреодолевающего поведения такие ученые, как А.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин, Т. Верофф, Б. Кулк и С. Донован и т.д.

Среди ресурсов психологического преодоления в последнее время некоторые исследователи – в основном зарубежные – начали рассматривать и чувство юмора (М. Аргайл, В.П. Пугачев, N.A. Kuiper, H.M. Lefcour, R.A. Мартин, S.M. Sultanoff и др.). Отечественных же исследований по этому поводу насчитывается достаточно мало.

В ходе анализа литературных источников было установлено, что люди предпочитают разные стратегии преодоления стресса, по-разному используют юмор как копинг-стратегию, выбирают разные стили юмора, что по-разному влияет на их жизнь, психическое состояние и благополучие. Ученые пришли к выводу, что если юмор используется, чтобы временно усилить положительные эмоции и смягчить стресс за счет других – с помощью сарказма, поддразнивания или других типов агрессивного юмора, то в более долгосрочном плане это ведет к трудностям, конфликтам в межличностных отношениях и общему чувству отчуждения от других. Также, если юмор используется в ущерб собственному психическому здоровью – когда человек заискивает к другим, чрезмерно унижается или избегает конструктивного рассмотрения основных причин своих проблем, – это вызывает временное чувство благополучия, но за счет ухудшения психического состояния в долгосрочной перспективе [Александрова, 2010].

Анциферова, 1994; Волкова, 2005; Григорьева и др., 2018; Мартын, 2009].

Детальный анализ результатов различных исследований демонстрирует связь между особенностями восприятия юмора и стресс-преодолевающим поведением.

Основная цель настоящего исследования: изучить особенности восприятия юмора как ресурса преодолевающего поведения в различных возрастных категориях.

Основная часть

В целях изучения роли юмора в качестве стресс-преодолевающего ресурса были использованы: «Шкала преодолевающего юмора» и «Опросник стилей юмора» Р. Мартина (в адаптации А.А. Лишной и С.Ю. Скворцового); для выяснения особенностей использования юмора как ресурса преодолевающего поведения [Скворцов, 2005]; «Копинг-тест Лазаруса» (в адаптации Т.Л. Крюковой, А.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой); для выявления особенностей стресс-преодолевающего поведения личности.

В исследовании участвовали две группы респондентов по 30 человек в каждой группе. В первую входят женщины и мужчины от 21 до 29 лет, во вторую – женщины и мужчины возраста 45-50 и старше.

Обработка и интерпретация данных эмпирического исследования

По результатам методики Р. Мартина «Шкала преодолевающего юмора» в группе лиц молодого возраста средний показатель уровня преодолевающего юмора равняется $X_{ср.} = 18,9$ баллов. В группе же лиц зрелого возраста он равен $X_{ср.} = 19,2$ баллов. Средние показатели по шкале преодолевающего юмора в разновозрастных группах соответствуют среднему уровню выраженности преодолевающего юмора – склонности использовать юмор в сложных условиях для разрядки атмосферы, уменьшения эмоционального напряжения и негативного воздействия стресса (таблица 1).

Таблица 1 - Установление возрастных различий проявления преодолевающего юмора по «Шкале преодолевающего юмора» (Р. Мартин)

Группы испытуемых	Средние показатели		Показатель критерия я U -Манна-Уитни
	Группа 1 (лица зрелого возраста)	Группа 2 (лица молодого возраста)	
Преодолеющий юмор (в баллах)	19,2	18,9	436, 5

Это означает, что в ситуации стресса и молодежь, и лица зрелого возраста демонстрируют схожую способность к сохранению положительного настроения посредством использования юмора. Разница в восприятии и использовании преодолевающего юмора между молодым и зрелым возрастом незначительна.

Представители обеих групп склонны использовать юмор как способ преодоления, чтобы переоценить проблемную ситуацию, увидеть ее с менее угрожающей стороны, уменьшить ее значимость и эмоциональное напряжение.

Однако, они не склонны в любых ситуациях использовать такой способ борьбы со стрессом, а только в отдельных уместных, требующих того обстоятельствах.

Склонность на сложные стрессовые ситуации реагировать юмором и смехом, хотя и несет в себе преодолевающий эффект, несколько отвлекает человека от решения конкретных важных

задач. Такой подход к жизни не способствует адаптации к социальным условиям жизни и сохранению психологического здоровья личности. Юмор является эффективной копинг-стратегией, если использовать ее в сочетании с другими стратегиями преодоления.

Однако здесь нужно учитывать различные средства использования юмора в отношениях с другими для изучения этого вопроса нами был использован опросник стилей юмора Р. Мартина (в адаптации А.А. Лишной и С.Ю. Скворцового) Результаты отображены в таблице 2.

Таблица 2 - Расхождения в показателях стилей преодолевающего юмора по «Опроснику стилей юмора» (Р. Мартин)

	Средние показатели (в баллах)		Показатель критерия U - Манна-Уитни
	Группа 1 (лица молодого возраста)	Группа 2 (лица зрелого возраста)	
Аффилиативный юмор	35,93	41,02	297,5*
Самоподдерживающий юмор	34,53	34,83	413
Агрессивный юмор	29,17	27,93	409
Самоунижающий юмор	29,17	26,3	301,5*

Средние значения по шкале аффилиативного юмора в группе лиц молодого возраста соответствуют среднему уровню выраженности этого стиля юмора (X ср. = 35,93 балла), в то время как в группе лиц зрелого возраста – высокому уровню (X ср. = 41,02 баллы). Статистическая обработка показала, что по этой шкале в исследуемых группах есть отличия: уровень склонности к этому виду юмора выше в группе лиц зрелого возраста.

То есть, молодые люди в меньшей степени склонны использовать юмор с целью улучшения межличностных отношений при сохранении самопринятия и самоуважения.

Средние показатели самоподдерживающего юмора в обеих группах демонстрируют средний уровень склонности к самоподдерживающему юмору (в группе лиц молодого возраста X ср. = 34,53 балла и X ср. = 34,83 в группе лиц зрелого возраста), который направлен на решение конфликтов, при этом толерантный и терпимый к окружающим. Статистическая обработка по критерию U – Манна-Уитни показала, что отличий между исследуемыми группами по этой шкале нет.

Средние значения по агрессивному юмору в группах, как гр.1 (X ср. = 29,17 балла), так и в гр.2 (X ср. = 27,93 балла), соответствуют среднему уровню выраженности агрессивного юмора, используемого на пользу личности, однако за счет отношений с окружающими; это юмор, презирающий и обижающий других. Статистическая обработка показала, что за агрессивным юмором между группами нет значимых отличий.

Итак, видим, что даже такой негативный стиль юмора довольно часто используется людьми не зависимо от их возраста. Возможно, это обусловлено сложной ситуацией жизни, требующей от человека актуализации всех возможных ресурсов преодоления, даже не очень адаптивных в долгосрочной перспективе.

По шкале самоунижающего юмора в обеих группах средние показатели указывают также на средний уровень склонности к этому типу преодолевающего юмора (X ср. = 29,17 балла в группе 1 и X ср. = 26,3 балла в группе 2). Статистическая обработка показала, что возрастные различия по этому типу юмора существуют, а именно, что у лиц молодого возраста он более выражен. Этот стиль юмора используется для стимуляции развития отношений с окружающими за свой счет, благодаря самоунижению, поэтому хоть и полезен для отношений с другими, в долгосрочной перспективе приводит к дезадаптации, снижению самооценки.

Однако следует отметить, что показатели по шкалам «нездоровых» стилей преодолевающего юмора (агрессивного и самоунижающего) ниже, чем по шкалам самоподдерживающего и аффилиативного юмора. Это свидетельствует о том, что, несмотря на склонность к использованию негативных форм преодолевающего юмора лицами молодого и зрелого возраста, они, вероятно, понимают их дезадаптивность и «неправильность» и считают более принятыми именно его здоровые формы.

Статистическая обработка полученных результатов свидетельствует о наличии статистически значимых отличий в том, какой вид юмора предпочитают личность молодого и зрелого возраста.

Так, на уровне значимости $p < 0,01$ лица зрелого возраста чаще используют аффилиативный юмор (критерий U-Манна-Уитны равен $U \text{ эмп.} = 279,5$), а лица молодого возраста – самоунижающий ($U \text{ эмп.} = 301,5$ при $p < 0,05$). По склонности к использованию агрессивного и самоунижающего юмора возрастных различий не обнаружено (критерий U-Манна-Уитны равен соответственно $U \text{ эмп.} = 413$ и $U \text{ эмп.} = 409$).

Таким образом прослеживается общая тенденция для обеих групп – использовать юмор в целях налаживания, сохранения и поддержания отношений с другими людьми. Однако, лица зрелого возраста используют адаптивный положительный стиль преодолевающего юмора (аффилиативный), а лица молодого возраста – дезадаптивный (самоунижающий).

Для изучения и выявления особенностей стресс-преодолевающего поведения личности рассмотрим результаты методики определения преобладающих копинг-стратегий «Копинг-тест Лазаруса» (в адаптации Т.Л. Крюковой, А.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой), которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Установление различий в показателях копингов по «Копинг-тесту Лазаруса» между гр. 1 (лица молодого возраста) и гр. 2 (лица зрелого возраста)

Группы испытуемых	Средние показатели (в баллах)		Показатель критерия U-Манна-Уитни (U эмп.)
	Группа 1 (лица молодого возраста)	Группа 2 (лица зрелого возраста)	
1. Конфронтация	10,4	8,7	280.5 *
2. Дистанцирование	10,8	8,9	247.5 *
3. Самоконтроль	12,9	13,3	442
4. Поиск социальной поддержки	12,2	11,8	421.5
5. Принятие ответственности	7,8	7,7	441
6. Побег/игнорирование	13,3	11,4	292.5 **
7. Планирование решения проблемы	12,7	13	404
8. Переоценка	13,7	13,5	424.5

Ни по одной из шкал не было обнаружено низких показателей. Выявлены средние уровни выраженности копингов в группах лиц молодого возраста и зрелого возраста «конфронтация» (в группе 1 $X \text{ ср.} = 10,4$ балла, в гр.2 $X \text{ ср.} = 8,7$ балла), «дистанцирование» (в группе 1 $X \text{ ср.} = 10,8$ балла, в гр.2 $X \text{ ср.} = 8,9$ балла), «поиск социальной поддержки» (в группе 1 $X \text{ ср.} = 12,2$ балла, в гр.2 $X \text{ ср.} = 11,8$ балла), «принятие ответственности» (в группе 1 $X \text{ ср.} = 7,8$ балла, в гр.2 $X \text{ ср.} = 7,7$ балла) и «планирование решения проблемы» (в группе 1 $X \text{ ср.} = 12,7$ балла, в гр.2 $X \text{ ср.} = 13$ баллов), что говорит об их адаптивном использовании представителями обеих исследуемых групп, об их комбинации с другими стратегиями, гибкость в преодолении стрессов.

В молодом, и в зрелом возрасте лица склонны совершать целенаправленные активные действия для решения проблемы, способные защищать собственные интересы, проявлять

энергичность и предприимчивость.

Также они способны в случаях необходимости снижать степень эмоциональной включенности в проблему и ее значимость путем использования юмора, приемов рационализации, переключения внимания, отстранения и обесценивания.

Средние показатели по шкале «поиск социальной поддержки» свидетельствуют об ориентации испытуемых на взаимодействие с другими людьми, ожидания поддержки и помощи (информационной, эмоциональной и действенной), внимания, совета и сострадания.

Склонность к использованию копинга «принятие ответственности» говорит о том, что испытуемые признают свою роль в возникновении проблемы и несут ответственность за ее решение, а также иногда склонны к самокритике и самообвинению. Чрезмерное использование этой стратегии преодоления имеет отрицательный результат: неоправданная самокритика и самоистязание, чувство вины и хроническое недовольство собой.

«Планирование решения проблемы» предполагает решение проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных путей ее разрешения, вариантов поведения в ней, планирования собственных действий с учетом прошлого опыта, объективных условий ситуации и имеющихся ресурсов.

Выявлен средний уровень выраженности копинга «самоконтроль» в гр.1 (X ср. = 12,9 балла) и высокий – в гр.2 (X ср. = 13,3 балла), что говорит о том, что лица зрелого возраста в большей степени, чем лица молодого возраста, склонны к целенаправленному угнетению эмоций по отношению к проблеме и минимизации их влияния на восприятие, оценку ситуации и выработку стратегии ее разрешения.

По шкале переоценки выявлены высокие показатели в обеих группах

(X ср. = 13,7 в группе 1 и X ср. = 13,5 в группе 2). Это демонстрирует способность и высокую склонность положительно переосмысливать проблему, рассматривать ее как стимул для личностного роста и развития.

Статистический анализ полученных результатов, выявил статистически значимые отличия между исследуемыми группами по шкалам «конфронтация» (U эмп. = 280,5 при $p < 0,01$), «дистанцирование» (U эмп. = 247,5 при $p < 0,01$) и «бегство» (U эмп. = 292,5 при $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что они в ситуациях стресса склонны использовать сами эти стратегии преодоления.

Поэтому лица молодого возраста больше склонны уклоняться от проблемы: отрицать ее наличие, фантазировать, неоправданно чего-то ожидать и отвлекаться. Это говорит о большей инфантильности молодежи по сравнению с лицами зрелого возраста. Также лица молодого возраста в большей степени подвержены не всегда целенаправленным действиям, предпринимательскому и энергичному подходу к решению проблемы.

Для выявления характера связи преодолевающего юмора и его стилей с копинг-стратегиями, в группах 1 и 2 мы провели корреляционный анализ результатов по этим шкалам (табл 4, 5).

Из полученных результатов мы видим, что у лиц молодого возраста, чем выше уровень аффилиативного юмора, тем выше склонность к использованию копинг-стратегии «переоценка». То есть, чем выше склонность у молодежи шутить для поддержания хороших отношений или для их установления и налаживания, тем выше их склонность к переосмыслению проблемной ситуации, к рассмотрению ее как возможности для собственного роста и развития. Такие результаты достаточно ожидаемы, ведь сама по себе стратегия «переоценка» может включать в себя компоненты юмора, поэтому их корреляционные связи достаточно понятны. Стратегия переоценки довольно конструктивная и адаптивная,

аффилиативный юмор также считается адаптивным и здоровым видом преодолевающего юмора.

Таблица 4 - Корреляционный анализ по критерию РО Спирмена между преодоленным юмором, его стилями и копинг-стратегиями, гр.1 (лица молодого возраста)

	Преодолеющий юмор	Аффилиативный юмор	Самоподдерживающий юмор	Агрессивный юмор	Самоунижающий юмор
Конфронтация	0,297	0,276	0,1	0,371 *	-0,112
Дистанцирование	0,207	-0,123	0,184	0,102	0,125
Самоконтроль	0,135	-0,222	0,185	0,16	0,057
Поиск социальной поддержки	0,318	0,351	0,157	-0,106	0,108
Принятие ответственности	-0,362 *	-0,06	-0,066	0,274	0,255
Бегство/игнорирование	-0,119	-0,129	-0,125	0,15	0,227
Планирование решения проблемы	0,302	0,149	0,381 *	0,154	-0,064
Переоценка	0,289	0,42 *	0,301	0,279	0,008

Примечания: * значимая корреляционная связь при $p < 0,05$.

Таблица 5 - Корреляционный анализ по критерию РО Спирмена между преодоленным юмором, его стилями и копинг-стратегиями, гр.1 (лица молодого возраста)

	Преодолеющий юмор	Аффилиативный юмор	Самоподдерживающий юмор	Агрессивный юмор	Самоунижающий юмор
Конфронтация	0,297	0,276	0,6	0,300 *	-0,112
Дистанцирование	0,207	-0,123	0,182	0,102	0,125
Самоконтроль	0,135	-0,222	0,186	0,16	0,057
Поиск социальной поддержки	0,318	0,351	0,157	-0,101	0,108
Принятие ответственности	-0,365 *	-0,06	-0,066	0,200	0,255
Бегство/игнорирование	-0,125	-0,130	-0,128	0,15	0,227
Планирование решения проблемы	0,302	0,145	0,434 *	0,154	-0,063
Переоценка	0,289	0,44 *	0,301	0,279	0,008

Примечания: * значимая корреляционная связь при $p < 0,05$.

Также выявлено, что лица зрелого возраста, которые склонны к самоподдерживающему юмору – юмору для решения собственных проблем без нанесения ущерба другим – в большей степени склонны к использованию такой стратегии преодоления, как «планирование решения

проблемы», то есть целенаправленный анализ сложной ситуации, планирование возможных путей его решения и выбор стратегии действия и т.д. Видим, что и самоподдерживающий юмор, и данный вид копинга адаптивны, эффективны и направлены на налаживание ситуации, на активное и целенаправленное преодоление стресса. Поэтому такая положительная двусторонняя связь служит доказательством того, что самоподдерживающий юмор выступает ресурсом преодолевающего поведения.

Положительная корреляционная связь между агрессивным юмором и «конфронтацией» говорит о том, что чем выше склонность лиц молодого возраста к использованию юмора в собственных интересах и за счет других (путем смеха, осмеяний, оскорбительных шуток и т.п.), тем выше их склонность к не всегда целенаправленной поведенческой активности в процессе решения проблемы. Здесь мы видим, что неадаптивный стиль преодолевающего юмора коррелирует с не всегда эффективным и адаптивным копингом.

Довольно странным и непредсказуемым результатом оказалось наличие корреляционной связи между юмором и «принятием ответственности». То есть, чем выше склонность у лиц молодого возраста к использованию юмора как средства для преодоления стресса, тем ниже их склонность к признанию собственной роли в возникновении и решении проблемы. Такие результаты можно объяснить тем, что чрезмерное использование преодолевающего юмора свидетельствует о некотором легкомыслии и несерьезности по отношению к проблемам, что не очень адаптивно и правильно. Стратегия же «принятия ответственности» подразумевает серьезность и самокритику.

Однако, с другой стороны, злоупотребление этой стратегией преодоления приводит к негативным последствиям: чрезмерная самокритика, самоистязание и недовольство собой. Такая тенденция негативна, и никак не способствует высокой самооценке, способности шутить в сложных условиях и сохранять оптимистичный взгляд на проблему и жизнь в целом.

Заключение

Из вышесказанного, мы можем говорить о наличии возрастных особенностей в характере связи преодолевающего юмора и его различных видов со стратегиями преодоления.

Полученные в результате исследования данные могут быть полезны в практике психологической консультации и терапии по вопросам психологического здоровья, благополучия и борьбы со стрессом; для разработки тренингов для преодоления стресса и разрешения межличностных и внутренних конфликтов; для просветительских работ по стресс-преодолевающему поведению, ресурсам преодоления и т.д.

Считаем, что перспективами дальнейшей разработки проблемы особенностей восприятия юмора как ресурса стресс преодоления может быть теоретическое и эмпирическое исследование не только половых, но и особенностей восприятия юмора. Также интересно было бы исследовать особенности долгосрочного положительного эффекта юмора и т.д.

Библиография

1. Александрова Л.А. Стратегии совладания: попытка системной характеристики // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010. Том 2. С. 176-177.
 2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
 3. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. 2001. № 4. С. 28-33.
-

4. Волкова Е.Н. Исследование качества жизни и стратегий совладания в гендерном аспекте // Вестник психотерапии. 2005. № 13 (18). С. 65-75.
5. Григорьева И.В. и др. Влияние копинг-юмора на социальную тревожность при шизофрении // Национальный психологический журнал. 2018. № 2 (14). С. 80-87.
6. Мартын Р. Психология юмора. СПб.: Питер, 2009. 480 с.
7. Скворцов С.Ю. Методика исследования стилей юмора (HSQ) и Шкала использования юмора как ресурса стресспреодоления (CHS): описание, адаптация, применение // Вестник Днепропетровского университета. Педагогика и психология. 2005. № 11. С. 91-95.
8. Ульянова Ю.И. Основные подходы к научному исследованию индивидуальных особенностей чувства юмора // Армия и общество. 2011. № 3 (27). С. 21-25.
9. Хазова С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 3. С. 177-182.
10. Plessen C. Y. et al. Humor styles and personality: A systematic review and meta-analysis on the relations between humor styles and the Big Five personality traits // Personality and Individual Differences. – 2020. – Т. 154. – С. 109676.

Features of the perception of humor as a resource of overcoming behavior

Alena L. Uskova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Psychological,
Pedagogical and Aesthetic Education,
Azov State Pedagogical University,
271112, 4, Shmidta str., Berdyansk, Russian Federation;
e-mail: info@azovspu.online

Elena V. Karapetrova

PhD in Psychology, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Pedagogy and Psychology,
Azov State Pedagogical University,
271112, 4, Shmidta str., Berdyansk, Russian Federation;
e-mail: info@azovspu.online

Marina S. Radionova

Assistant at the Department of Psychological,
Pedagogical and Aesthetic Education,
Azov State Pedagogical University,
271112, 4, Shmidta str., Berdyansk, Russian Federation;
e-mail: info@azovspu.online

Abstract

The article presents research data on the peculiarities of the perception of humor as a resource of overcoming behavior. A theoretical analysis of the scientific literature on the problem of overcoming behavior is presented. The approaches to understanding the essence of the concepts of stress, overcoming behavior, resource, humor are revealed. During the analysis of literary sources, it was found that people prefer different strategies for overcoming stress, use humor as a coping

strategy in different ways, choose different styles of humor, which affects their lives, mental state and well-being in different ways. The results of an empirical study of the role of humor as a stress-overcoming resource are presented. The following were studied: overcoming style of humor, styles of humor in young and mature respondents ("Scale of overcoming humor" and "Questionnaire of humor styles" by R. Martin); features of using humor as a resource of overcoming behavior; ("Lazarus Coping test"); features of stress-overcoming personality behavior. It is proved that the use of humor in different age categories has features, namely, the perception of humor has differences at a young age and in adulthood. which manifests itself in overcoming difficult life situations. Humor in general performs a resource function, increasing the effectiveness of stress-overcoming behavior.

For citation

Uskova A.L., Karapetrova E.V., Radionova M.S. (2024) Osobennosti vospriyatiya yumora kak resurs preodolevayushchego povedeniya [Features of the perception of humor as a resource of overcoming behavior]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 49-58.

Keywords

Resource, humor styles, overcoming behavior, difficult life situations, stress.

References

1. Aleksandrova L.A. (2010) Strategii sovladaniya: popytka sistemnoi kharakteristiki [Coping strategies: an attempt at systemic characterization]. In: *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve* [Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society]. Kostroma. Vol. 2.
2. Antsiferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 15, 1, pp. 3-18.
3. Bodrov V.A. (2001) Psikhologicheskii stress: k probleme ego preodoleniya [Psychological stress: to the problem of overcoming it]. *Problemy psikhologii i ergonomiki* [Problems of psychology and ergonomics], 4, pp. 28-33.
4. Grigor'eva I.V. et al. (2018) Vliyanie koping-yumora na sotsial'nyu trevozhnost' pri shizofrenii [The influence of coping humor on social anxiety in schizophrenia]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2 (14), pp. 80-87.
5. Khazova S.A. (2012) Yumor kak resurs sovladayushchego povedeniya [Humor as a resource of coping behavior]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 3, pp. 177-182.
6. Martyn R. (2009) *Psikhologiya yumora* [Psychology of humor]. St. Petersburg: Piter Publ.
7. Skvortsov S.Yu. (2005) Metodika issledovaniya stilei yumora (HSQ) i Shkala ispol'zovaniya yumora kak resursa stresspreodoleniya (CHS): opisanie, adaptatsiya, primenenie [Methodology for the study of humor styles (HSQ) and the Scale for the use of humor as a resource for overcoming stress (CHS): description, adaptation, application]. *Vestnik Dnepropetrovskogo universiteta. Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Dnepropetrovsk University. Pedagogy and psychology], 11, pp. 91-95.
8. Ul'yanova Yu.I. (2011) Osnovnye podkhody k nauchnomu issledovaniyu individual'nykh osobennostei chuvstva yumora [Basic approaches to the scientific study of individual characteristics of a sense of humor]. *Armiya i obshchestvo* [Army and Society], 3 (27), pp. 21-25.
9. Volkova E.N. (2005) Issledovanie kachestva zhizni i strategii sovladaniya v gendernom aspekte [Study of quality of life and coping strategies in the gender aspect]. *Vestnik psikhoterapii* [Bulletin of psychotherapy], 13 (18), pp. 65-75.
10. Plessen, C. Y., Franken, F. R., Ster, C., Schmid, R. R., Wolfmayr, C., Mayer, A. M., ... & Tran, U. S. (2020). Humor styles and personality: A systematic review and meta-analysis on the relations between humor styles and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 154, 109676.