

УДК 159.9.07

*Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред*

## **ЮМОР СТАРШЕКЛАССНИКА КАК РЕСУРС ЕГО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

**Лебедева О. В., Потемкина Л. А.**

Данная статья посвящена проблеме юмора в аспекте социально-психологической адаптации старшеклассников в условиях современной системы отечественного образования. В статье представлен анализ основных понятий в русле изучаемой проблематики в отечественной и зарубежной психологии. Дано описание стилей юмора, проводится поиск их взаимосвязи с субъективным и объективным уровнем адаптации людей, в том числе старшеклассников. Сделан вывод относительно недостаточности разработанности данной темы в теоретико-экспериментальных исследованиях в отечественной психологии. Статья содержит результаты экспериментального исследования относительно использования старшеклассниками различных стилей юмора в процессе социализации. Полученные результаты позволяют говорить о юморе как о ресурсе социальной адаптации старшеклассников физико-математического профиля обучения. Разработанная программа развития адаптивных стилей юмора у старшеклассников может быть интересна психологам-практикам сферы образования.

Ключевые слова: юмор, стили юмора, гелология, адаптация, подросток, старшеклассник

## **PARENTAL BURNOUT SYNDROME IN FOREIGN AND DOMESTIC PSYCHOLOGY**

**Lebedeva O. V., Potemkina L. A.**

This article is devoted to the problem of humor in the aspect of socio-psychological adaptation of high school students in the conditions of the modern system of national education. The article presents an analysis of the basic concepts in line with the studied problems in domestic and foreign psychology. The description of humor styles is given, the search for their relationship with the subjective and objective level of adaptation of people, including high school students, is carried out. The conclusion is made regarding the insufficiency of the elaboration of this topic in theoretical and experimental research in Russian psychology. The article contains the results of an experimental study on the use of various styles of humor by high school students in the process of socialization. The results obtained allow us to talk about humor as a resource for social adaptation of high school students of the physics and mathematics education profile. The developed program for the development of adaptive humor styles in high school students may be of interest to educational psychologists.

Keywords: humor, humor styles, helology, adaptation, teenager, high school student

### **Введение**

В зарубежных странах активно изучается психология юмора, уже созданы журналы, полностью посвященные этой теме: «HUMOR: International Journal of Humor Research», «European Journal of Humour Studies» [9]. Созваны Международное общество по изучению юмора и Ассоциация практического и терапевтического юмора, проведено уже шесть Международных гелологических конгрессов. В древнегреческой мифологии Гелос – божество, олицетворяющее смех. «Гелология» – наука о феномене смеха. Причем если гелотология рассматривает смех с медицинской, физиологической точки зрения, то «гелология» – шире, на стыке гуманитарных и естественно-научных знаний.

В самом начале XXI века психолог-исследователь Р. Мартин издал труд «Психология юмора», переведенный на русский язык в 2009 году и освещающий все исследования этой

сложной категории на тот момент. Он рассказал в нем и о своих скитаниях относительно убеждения людей о всепоглащающей пользе юмора. Долгое время это не подтверждалось исследованиями. Тогда он вспомнил о давней позиции психологов-гуманистов: «особенно хорошо адаптированные люди характеризуются невраждебным, философским и самоуничижительным стилем юмора при сохранении высокого уровня самопринятия» [8, С. 317].

Так, веселье было разграничено на полезные и вредные формы, что было использовано в качестве основы для создания Опросника стилей юмора. Всего выделились 4 юмористических стиля:

- 2 потенциально адаптивных («смех с») и 2 потенциально дезадаптивных («смех над»),
- 2 направленных на людей и 2 – относительно себя.

На рисунке 1 представлены названия, описание и примеры.



РИСУНОК 1. СХЕМА СТИЛЕЙ ЮМОРА С ПРИМЕРАМИ

Самоподдерживающий и аффилиативный стиль юмора оказались связаны с множеством положительных показателей психического здоровья – жизнерадостностью, высокой адаптивной самооценкой, эмпатией, ассертивностью [8], позитивными отношениями с людьми [2] и высоким уровнем самообладания у подростков [7]. Если дезадаптивность агрессивного юмора очевидна, то самоуничижительный юмор, о пользе которого говорили психологи прошлого (А. Маслоу, Г. Олпорт, У. О’Коннелл), не так явно, но все же связывают с дезадаптивностью – «хотя они [люди с самоуничижительным юмором – прим. авторов] могут восприниматься как остроумные и весёлые, за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии» [5, С. 165].

Исследователям данной проблемы показалось интересным узнать, «каких показателей достигает человек в старшем школьном возрасте, если к этому моменту механизмы его

адаптации в социуме начинают функционировать наравне с адаптацией взрослых» [10, С. 113]. С.В. Змитракович, составитель периодизации чувства юмора, считает, что «именно в этот период жизни у ребенка и появляется истинное чувство юмора, а смех становится индивидуальным... Смех – это и воплощение подросткового нонконформизма..., и средство самоутверждения и повышения самооценки, смех – это и средство привлечения внимания к своей личности, и способ «не потерять лицо» в конфликтной ситуации».

Так, поскольку подростки начинают рассматривать юмор не только в качестве способа поднятия настроения, но и как механизм социальной регуляции и собственного самоутверждения, они вступают в эту «игру» [8], исследуя правила их использования интуитивным путем, «ныряя» в агрессивный юмор, обнаруживая, что он для них – самый смешной (как делились в процессе нашего исследования подростки физико-математического лица).

Исследования российских авторов также показывают, что «в старшей школе подшучивать над друзьями считается нормальным» [3, С. 122], но при этом более предпочтительным и поддерживающим внутригрупповые отношения все же остается аффилиативный юмор, который также помогает снизить риск школьной травли.

На территории постсоветских стран юмор подростков мало исследован, в связи с чем мы провели психодиагностику с целью проверить, связаны ли стили юмора подростков с показателями их социально-психологической адаптации.

### **Материалы и методы**

Исследование проводилось на базе МАОУ «Лицей № 38» г. Нижний Новгород. Выборку (151 испытуемый) составили учащиеся семи 9-х классов 14-15 лет. Психодиагностика проводилась в октябре 2023 года и базировалась на трех методиках. Для исследования юмора был использован Опросник стилей юмора Р. Мартина в адаптации Е.М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко, С.Н. Ениклопова [6]. Тест социально-психологической приспособленности (С. Rogers, R. Dymond, адаптация А.К. Осницкого, А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых) [11] позволил выявить *субъективные* показатели социально-психологической адаптации подростков. Социометрический тест Морено в адаптации М.Р. Битяновой [1] был использован для проверки *объективных* показателей их социальной адаптации.

### **Результаты исследования**

Для поиска взаимосвязей использовался критерий Спирмена ( $p \leq 0,01$ ). Были выявлены значимые корреляции стилей юмора (аффилиативный – АФ, самоподдерживающий – СП, агрессивный – АГР, самоуничижительный – СУ) как с показателями социально-

психологической адаптации по ответам учеников, так и с их социометрическими статусами. Они представлены в таблицах ниже (без указания незначимых корреляций).

Таблица 1

КОРРЕЛЯЦИИ СТИЛЕЙ ЮМОРА И СУБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

| Критерии                 | АФ    | СП     | АГР    | СУ    |
|--------------------------|-------|--------|--------|-------|
| Адаптивность             | 0.297 | 0.355  |        |       |
| Деадаптивность           |       | -0.205 |        | 0.465 |
| Приятие себя             | 0.278 | 0.318  |        | -0.31 |
| Неприятие себя           |       |        | 0.232  | 0.431 |
| Принятие других          | 0.285 | 0.269  | -0.318 |       |
| Неприятие других         |       | -0.262 | 0.289  | 0.301 |
| Эмоциональный комфорт    |       | 0.399  |        |       |
| Эмоциональный дискомфорт |       | -0.22  |        | 0.438 |
| Интернальность           |       |        |        |       |
| Экстернальность          |       |        |        | 0.352 |
| Доминирование            | 0.263 |        |        |       |
| Ведомость                |       |        |        | 0.245 |
| Эскапизм                 |       |        | 0.2    | 0.42  |

Заметно, что субъективные показатели адаптации чаще и сильнее связаны с юмором, направленным на себя, особенно, если он самоуничижительный. Высоко проявляются при этом негативные стороны социально-психологической адаптации – деадаптивность, неприятие себя и других, эмоциональный дискомфорт, внешний локус контроля (перенос ответственности на обстоятельства), ведомость, эскапизм. Так, чрезмерное высмеивание себя у подростков все-таки не способствует их приспособлению к обществу и благоприятным ощущениям в нем. Человек, предпочитающий агрессивный юмор, так же не принимает себя и других – настолько, что стремится убежать от реальности, возможно, именно такой юмор помогает ему в этом.

Самоподдерживающий юмор работает ровно наоборот. Он положительно связан с адаптивностью, принятием себя и других, эмоциональным комфортом, и отрицательно – с противоположными показателями. Он помогает подросткам совладать со сложными жизненными обстоятельствами. Так же и affiliative юмор – хоть и слабее, но он связан с адаптивностью, принятием себя и других людей, а в добавок характерен для людей с лидерскими качествами, что проявляется и в объективных показателях.

## КОРРЕЛЯЦИИ СТИЛЕЙ ЮМОРА И СОЦИОМЕТРИЧЕСКИХ СТАТУСОВ

| Критерии                | АФ   | СП | АГР   | СУ   |
|-------------------------|------|----|-------|------|
| Социометрический статус | 0.27 |    | -0.31 | 0.23 |

Найденные взаимосвязи позволяют нам заключить, что подростки чаще предпочитают сверстников с аффилиативным и самоуничижительным стилем юмора. Подростки действительно интересуются сверстниками, которые могут посмеяться над собой – выполняется желание шутящего нравиться другим. Самоподдерживающий юмор оказался не связан с социальной успешностью. Агрессивный же стиль препятствует положительным отношениям внутри класса.

**Обсуждение и заключение**

Юмор старшеклассников также, как и у взрослых людей связан с их социально-психологической адаптацией и успешностью. Самоуничижительный юмор позволяет завоевывать внимание одноклассников, но при этом наиболее отрицательно связан с субъективными ощущениями подростков относительно их социально-психологической адаптации. Самоподдерживающий юмор позволяет им чувствовать себя лучше и никак напрямую не влияет на их отношения с одноклассниками. Аффилиативный юмор указывает на высокое принятие себя и других и позволяет занимать высокое положение в обществе, в то время как агрессивный, наоборот, дезадаптирует подростка как в его собственных глазах, так и в отношениях с окружающими.

**Список используемой литературы**

1. Битянова М.Р. Как измерить отношения в классе: Социометрический метод в школьной практике. М.: ООО «Чистые пруды», 2005. 32 с.
2. Гатальская Г.В., Преснякова С.А. Используемые стили юмора и психологическое благополучие в юности // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы развития личности в изменчивом мире: Материалы V Международной научной конференции. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2014. С. 76-78.
3. Гуляев П. Р. и др. «Это всего лишь шутка!» Что такое обидная шутка для подростков? // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2021. Т. 13. № 3. С. 112–129.
4. Змитракович С. В. Онтогенез чувства юмора // Актуальные проблемы гуманитарного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции (Минск, 19–20 октября 2017 года) / ответственный редактор О.А. Воробьева. Минск: Издательский центр БГУ, 2017. С. 222-228.

5. Иванова Е.М., Митина О.В., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н., Бабина Ю.Н., Зизганова Г.А., Низовских Н.А. Самоуничижительный юмор в России и особенности стилей юмора москвичей // СПЖ. 2014. №51. С. 163-175.
6. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. №2. С. 71-85.
7. Калист И.А. Изучение чувства юмора и саморегуляции школьников в пубертатном возрасте // Проблема личности в общей, социальной и клинической психологии: Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Белгород, 19 апреля 2017 года). Белгород: Издательский дом "Белгород", 2017. С. 188-195.
8. Мартин Р. Психология юмора. Под ред. Л.В. Куликова. СПб: Питер, 2009. 480с.
9. Мусийчук М.В. Юмор в психотерапии и консультировании: проблемы и решения в современных парадигмах // Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 3(44).
10. Савчина М.Д. Влияние отношения подростков 14-15 лет к своему настоящему на социально-психологическую адаптацию // Наука в современном мире: Сборник научных трудов / Научный редактор В.И. Спирина. М.: Издательство "Перо", 2018. С. 111-119.
11. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. М.: Издательство Юрайт, 2023. 406 с.

---

**Лебедева Оксана Валерьевна**, доктор психологических наук, доцент, профессор НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [lebedeva-oksana.nn@yandex.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@yandex.ru), тел. [89056612643](tel:89056612643)

**Потемкина Любовь Андреевна**, магистрант, НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [potemkinala@std.mininuniver.ru](mailto:potemkinala@std.mininuniver.ru)

---

**Lebedeva Oksana Valerievna**, Doctor of Psychology, associate professor, professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [lebedeva-oksana.nn@yandex.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@yandex.ru), тел. [89056612643](tel:89056612643)

**Potemkina Ljubov Andreevna**, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [potemkinala@std.mininuniver.ru](mailto:potemkinala@std.mininuniver.ru)

---

#### *5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред*

*6 стр.*