

**Личностно-экзистенциальные особенности как детерминанты предпочтения самоподдерживающего стиля юмора**

**Научный руководитель – Дворецкая Татьяна Алексеевна**

***Ивах Алиса Александровна***

*Студент (магистр)*

Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

*E-mail: alisaiv19@yandex.ru*

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, стили юмора, самоподдерживающий стиль юмора, экзистенциальные характеристики

В психологии юмор рассматривается как многогранный феномен, выполняющий различные регуляторные и адаптационные функции. В частности, в рамках логотерапии юмор может выступать важным механизмом самодистанцирования, позволяющим человеку взглянуть на собственные переживания со стороны, тем самым, снизив внутреннее напряжение [1]. Однако, разные стили юмора обладают разным психологическим содержанием. Так, самоподдерживающий стиль юмора считается одним из самых адаптивных, поскольку он связан со способностью сохранять оптимистичное отношение к жизни и поддерживать собственное эмоциональное благополучие [2]. В связи с этим особый интерес представляет анализ личностно-экзистенциальных характеристик людей, предпочитающих самоподдерживающий юмор.

Несмотря на значительное количество исследований о функциях юмора, остается недостаточно изученной связь личностно-экзистенциальных особенностей и предпочтение различных стилей юмора. Таким образом, целью нашей работы является выявление связей между личностно-экзистенциальными характеристиками людей и самоподдерживающим стилем юмора.

Выборка исследования составила 52 человека в возрасте от 18 до 26 лет (38 девушек и 14 юношей). С испытуемыми проводился онлайн-опрос, содержащий 3 психодиагностические методики: «Опросник стилей юмора» Р. Мартина, «Шкала экзистенции» [3] и «Шкала толерантности к неопределенности Маклейна» в адаптации Е.Н.Осина [4].

Была выдвинута гипотеза, что существует связь между экзистенциальными характеристиками, толерантностью к неопределенности и предпочтением самоподдерживающего стиля юмора.

В исследовании проведена проверка данных на нормальность распределения Шапиро-Уилка, так как представленные шкалы показали разные значения нормальности распределения, было принято решение использовать метод ранговых корреляций Спирмена и критерий корреляции Пирсона. Выявлено несколько статистически значимых корреляционных связей ( $p < 0,05$ ).

Результаты показали, что молодые люди, использующие самоподдерживающий стиль юмора демонстрируют готовность браться за сложные задачи ( $r = 0.318$ ) и толерантность к неопределенности ( $r = 0.305$ ). Установлена корреляция с самодистанцированием ( $r = 0.343$ ) и выявлены значимые связи с чувством свободы ( $r = 0.304$ ), персональностью ( $r = 0.472$ ), исполненностью ( $r = 0.365$ ), самотрансценденцией ( $p(rho) = 0.420$ ).

Полученные данные позволяют предположить, что использование самоподдерживающего юмора связано с выраженной способностью личности дистанцироваться от собственных переживаний и рассматривать жизненные трудности в более широкой смысловой

перспективе. Положительная связь с готовностью браться за сложные задачи и толерантностью к неопределенности может свидетельствовать о том, что самоподдерживающий стиль юмора выступает дополнительным ресурсом в процессе адаптации в сложных и непредсказуемых ситуациях. Связь с чувством свободы может указывать на то, что юмор в данном случае выступает одним из способов осознанного выбора отношения к жизненным обстоятельствам. Связь с персональностью и исполненностью может отражать большую включенность человека в собственную жизнь и переживание ее как осмысленного и ценностно наполненного процесса. Положительная корреляция с самотрансценденцией может свидетельствовать о связи самоподдерживающего стиля юмора с ориентацией личности на более широкую систему ценностей и выход за пределы исключительно эгоцентрических переживаний.

Таким образом, самоподдерживающий стиль юмора может рассматриваться как индикатор развитого экзистенциального функционирования личности. Использование данного стиля юмора может выступать одним из конструктивных способов совладания с трудностями и напряжением.

Гипотеза подтвердилась, действительно существует связь между личностно-экзистенциальными характеристиками и самоподдерживающим стилем юмора.

### Источники и литература

- 1) Э. Лукас. Учебник логотерапии: Представление о человеке и методы/Пер.с нем. - М.:Когито-Центр, 2020.
- 2) Е. М. Иванова, О. В. Митина, А. С. Зайцева, Е. А. Стефаненко, С. Н. Ениколопов. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология, 2013. №2
- 3) И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал, 2010. №1
- 4) Е. Н. Осин. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна // Психологическая диагностика, 2010. №2