

Юмор как форма совладающего поведения

Иванова Дарья Ивановна

студентка

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия

E-mail: stria@bk.ru

В последнее время все больше психологов обращаются к исследованию различных аспектов юмора. Мы исследуем чувство юмора с точки зрения его использования как психологической защиты (защитного механизма и копинга). Функционирование чувства юмора как психологической защиты вряд ли кем-то отрицается, однако на данный момент проблема далека от окончательного решения не только из-за недостаточного числа работ в этой сфере, но и вследствие существования различных подходов к пониманию самих конструкторов защитных механизмов и копинга, а зачастую и смешения этих понятий.

Для разработки поставленной проблемы мы опираемся на классификацию R.Martin, в основу которой положен следующий критерий – цель созданного или воспринятого юмористического содержания. С помощью юмора могут решаться внутрипсихологические проблемы или улучшение взаимоотношений с окружающими. Автор выделяет самоподдерживающий, агрессивный, аффилиативный и самоуничижительный стили юмора.

Проблематика защитных механизмов начала изучаться в психоанализе, но в дальнейшем стала привлекать научный интерес представителей не только современного психоанализа, но и психологических школ, в корне отличающихся по своим теоретическим основам. В данном исследовании используется теоретическая модель защиты, предложенная Р. Плутчиком. В основу этой модели была положена общая психозволюционная теория эмоций. Защитные механизмы, по мнению автора, являются производными эмоций. Исходя из положений данной теории, психологическая защита может быть понята как «последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной экзквизитной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью».

Понятие копинга в психологии синонимично таким терминам как совладающее, адаптивное поведение, психологическое преодоление. Главной функцией копинга является обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

На данный момент не существует единого, общепринятого разграничения понятий копинга и защитных механизмов. Мы разделяем позицию исследователей (Лазарус, Плутчик), которые определяют механизмы совладания как осознанные варианты бессознательных защит или осознанные поведенческие и интрапсихические усилия по разрешению внутренне-внешних конфликтов.

Рассмотрение чувства юмора как стратегии совладания и защитного механизма (Рух В., Martin R.A., Lefcourt H.M.) ставит в центр своего внимания роль юмора в процессах адаптации, преодолении стресса, в снятии эмоциональной напряженности, в психических и соматических заболеваниях. Чувство юмора считается признаком здоровой личности, одним из зрелых защитных механизмов. По нашему мнению, данное положение относится к самоподдерживающему и аффилиативному стилям юмора. Однако отнюдь не всегда чувство юмора способствует адаптации, обладает терапевтическим эффектом. Использование чувства юмора может способствовать иллюзорному решению проблемы или уходу от ее решения (например, агрессивный и самоуничижительный юмор).

Данная проблематика требует проведения эмпирических исследований с целью выявления связи между различными стилями юмора и видами защитных механизмов и копинг-стратегий. Для этого мы предполагаем обследовать испытуемых с помощью методик, с одной стороны, направленных на выявление характерных для индивида защитных механизмов (например, опросник Плутчика), копинг-стратегий (опросник Р. Лазаруса), а с другой стороны – на определение чувства юмора человека, используемых им стилей юмора (опросник R. Martin).

Каждый из стилей юмора, используемых человеком, может быть понят с точки зрения возможности и эффективности его использования как психологической защиты.

Чувство юмора нередко используется при совладании со стрессом, внутриличностным или внешним конфликтом. Существование различных стилей чувства юмора не позволяет говорить о нем как об одном защитном механизме или копинг-стратегии. Очевидно, подход к данной проблеме должен быть более дифференцированным и детальным, что требует проведения эмпирических исследований в данной области.

Литература

1. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. 2000.
2. Зайва О.О. Юмор как ресурс совладающего поведения // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Карамзіна / За ред. Максименка С. Д. Харків: Міністерство освіти і науки України, 2003, с. 104-107
3. Иванова Е.М., Ениколопов С.Н. Исследования чувства юмора в психологии (обзор)// Вопросы психологии, 2005.
4. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. М., 2005.
5. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. М., 1968.
6. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб, 1998.
7. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи, 1996.