

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

Взаимосвязь проявлений юмора и механизмов психологических

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

защит в стрессовых состояниях

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 374 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Ермаковой Валентины Андреевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Канд. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Актуальность исследования юмора в современном обществе трудно переоценить. Юмор не только является неотъемлемой частью человеческого общения, но и играет ключевую роль в формировании культурных норм и ценностей. В условиях сложных социальных изменений, экономических кризисов и глобальных вызовов юмор становится важным инструментом для снятия напряжения и укрепления межличностных связей. Он помогает людям справляться со стрессом и выражать свои эмоции в безопасной форме. Несмотря на то, что юмор давно является важной частью социокультурного пространства, а значит элементом преодоления стрессовых состояний, исследований, которые бы раскрывали значимость юмора и механизма его использования в отечественной психологии явно недостаточно. В отечественной психологии изучением юмора занимались такие исследователи как М.М. Бахтин, А.Н. Лук, Т.В. Иванова, Е.М. Иванова и С.Н. Ениколопова, И.С. Домбровская, Якиманская И.С. и т.д. Вместе с тем не было выявлено каким образом юмор связан с защитными механизмами и совладанием.

Цель исследования: выявить значимость юмора и механизмов его использования для преодоления стрессовых состояний.

Объект исследования: юмор в структуре механизмов психических защит.

Предмет исследования: связь между проявлениями юмора и механизмами защиты психики от стрессов.

Теоретические и эмпирические задачи исследования:

1. провести теоретический анализ психологических исследований взаимосвязи юмора и психологических защит в проблемных ситуациях
2. проанализировать современные психологические подходы и методики, позволяющие выявлять значимость юмора и механизмов его использования для преодоления стрессовых состояний.

3. провести диагностику используемых психологических защит, стилей юмора и выявление юмора как способа совладания со стрессом у респондентов

4. сравнить выраженность стилей юмора и групп психологических защит у тех, кто использует юмор в качестве механизма психологической защиты и у тех, кто его не использует;

5. сравнить выраженность стилей юмора и групп психологических защит у тех, кто использует совладание со стрессом при помощи юмора и у тех, кто не использует;

6. проверить полученные данные на предмет наличия корреляционных связей при помощи двустороннего критерия Пирсона;

7. разработать рекомендации для консультирующих психологов.

Основная гипотеза исследования: существует взаимосвязь между адаптивными механизмами психологической защиты и совладанием со стрессом посредством применения юмора;

Дополнительные гипотезы:

1. существует связь между совладанием со стрессовыми состояниями и использованием юмора в качестве защитного механизма, что проявляется в использовании аффилиативного и самоподдерживающего стиля юмора;

2. у юмора как механизма психологической защиты существует связь лишь с адаптивными механизмами психологической защиты;

3. существует связь между изучаемыми проявлениями юмора и рационализирующим типом преодоления фрустрации.

Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Для реализации поставленных задач были использованы следующие методики:

1. «Методика измерения психологической защиты» Е.Р. Пилюгиной, Р.Ф. Сулейманова;

2. «Опросник стилей юмора» Р. Мартина, адаптирован Е. М. Иванова, О. В. Митина;

3. «Шкала совладания с помощью юмора» Р. Мартина, адаптирована Т.В. Артемьевой.

К методам математико-статистической обработки данных относятся одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, корреляционный коэффициент Пирсона, t-критерий Стьюдента в лицензированной статистической программе IBM SPSS Statistics.

Эмпирическая база исследования: Исследование взаимосвязи проявления юмора и механизмов психологических защит в стрессовых состояниях было реализовано в онлайн формате при помощи сервиса для сбора данных Яндекс.Формы. Исследование было проведено на случайной выборке с участием 52 респондента, в возрасте от 21 до 47 лет, из них 40 женщин и 12 мужчин (76% и 24%).

Теоретико-методологическую основу исследования составили раскрывающие роль юмора и механизм психологических защит работы, З. Фрейда, А. Фрейд, Н. Мак-Вильямс, Г. Олпорт, А. Маслоу, Р. Плутчик, Р. Мартин, Дж. Вейллант, А.Н. Лук, Василюк Ф.Е. Бассин, Ф.В. Грановская Р. М. Л.А.Китаев-Смык, В.А. Бодров, Т.В Иванова, Е.М. Иванова и С.Н. Ениколопова, И.С. Домбровская, Мусийчук М.В. и др.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования заключается в поиске взаимосвязи проявлений юмора с защитными механизмами психики и стратегиями совладания.

Практическая значимость исследования состоит в разработке рекомендаций для психологов на основе выявленных взаимосвязей между использованием юмора и механизмов психических защит.

По теме магистерского исследования опубликована 1 статья:

— Ермакова В.А. Анализ современных исследований роли и значения юмора в структуре психологических защит // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной

научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2023 - 376 с.

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

Основная часть.

Глава 1 «Теоретический анализ психологических исследований взаимосвязи юмора и психологических защит в стрессовых ситуациях» посвящена состоит из 3 параграфов.

В первом параграфе «Различные подходы к пониманию юмора как психологического феномена» проанализировано, что юмор является сложным понятием, находящимся на стыке нескольких дисциплин таких как: философия, психология, социология, лингвистика. Поэтому его изучение представляет собой переплетение множества теорий и подходов к пониманию юмора. В этом параграфе рассмотрен исторический процесс становления юмора как понятия: его формирование с античных времен до наших дней и медленный переход из позиции философской к позиции обыденной; показаны лингвистические сложности перевода и осознания понятий «юмора» и «остроумия», названы их различия. Так же в параграфе изучены классификации теорий и подходов к юмору как психологическому феномену. Проанализированы теории и подходы к определению юмора, существующие на сегодняшний день. Некоторые исследователи считают, что проблема поиска обобщающей категории для юмора не решена и, возможно, неразрешима, поскольку это скорее проблема социальной структуры науки и научных школ, а не психологии. Также обсуждается, что рассматривать все критерии и теории по отдельности неэффективно, и предлагается обратиться к системно-функциональному подходу.

Во втором параграфе «Соотношение стрессовых состояний и проявлений юмора» изучены понятия стресса и стрессовых состояний, показаны стадии стресса. Множество исследований подтверждают, что высокий уровень стрессовых событий существенно влияет на психологическое здоровье человека. Юмор как способ преодоления стресса был исследован Р. Лазарусом и С. Фолкманом, М. Родом и Г. Лефкуртом, Н. Купером, Л. Хенманом и В. Франклом. Р. Мартин отмечал, что в исследовании юмора важно учитывать различные способы его использования в зависимости от контекста ситуации. Одни типы юмора могут быть более эффективными в одних ситуациях и менее эффективными в других, а в некоторых случаях юмор может даже нанести вред.

В третьем параграфе «Современные исследования использования различных типов юмора в контексте механизмов психологических защит» рассмотрены механизмы психологической защиты и роль юмора в этих процессах. Обозначены подходы к пониманию механизма психологической защиты различных зарубежных и отечественных исследователей, названы функции и роли механизмов защит, их классификация. Мнения исследователей относительно механизмов психологической защиты разделяются. В главе приведены концепции таких авторов, как З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик, Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская, В.А. Бодров, Р.Р. Набиулина и других. Классификаций механизмов защит на данный момент времени существует огромное множество, в рамках этого исследования была взята классификация Е.Р. Пилюгиной Р.Ф Сулейманова, что является адаптацией классификации Дж. Вейлланта и В.А. Бодрова Эта классификация включает в себя такие группы механизмов психологических защит: группу психотических механизмов (регрессия, ипохондрия, вытеснение, диссоциация, изоляция), группу инфантильных механизмов (компульсивное поведение, пассивная агрессия, отрицание, замещение, проекция), группу невротических механизмов (компенсация, реактивное образование, избегание, рационализация, всемогущий контроль) и группу

адаптивных механизмов (сублимация, альтруизм, подавление, юмор, предвосхищение). Рассмотрены вопросы взаимосвязи механизмов психологической защиты и совладающего поведения (копинга). Многие исследователи считают, что эти механизмы, хотя и пересекаются, принадлежат разным уровням адаптации, и обсуждают различные подходы к их соотношению. В некоторых теориях защита и копинг воспринимаются как антиподы, в других — как взаимодополняющие компоненты адаптивного процесса. Некоторые авторы утверждают, что между этими понятиями не существует пропасти, они, скорее, составляют репертуар механизмов индивидуальной адаптации, принадлежащих разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. В этом параграфе дано определение стилям юмора и их классификация, в чем они выражаются и какую функцию исполняют. Среди них названы два дезадаптивных стиля юмора: агрессивный и самоуничужительный, и два адаптивных аффилиативный и самоподдерживающий. Роль юмора в структуре психологических защит была рассмотрена в работах таких исследователей, как З. Фрейд, Дж. Вейллант и М. Род. М. Род выделял полезные и вредные стили юмора, оценивая их влияние на психологическое благополучие.

Глава 2 «Эмпирическое исследование значения и роли юмора в структуре защитных механизмов психики» изложены результаты эмпирического исследования.

В первом параграфе показаны организация и методы исследования.

Цель исследования: выявить взаимосвязь проявлений юмора и механизмов психологических защит для преодоления стрессовых состояний.

Основная гипотеза исследования: существует взаимосвязь между адаптивными механизмами психологической защиты и совладанием со стрессом путем применения юмора;

Дополнительные гипотезы:

1. существует связь между совладанием со стрессовыми состояниями и использование юмора в качестве защитного механизма, которая проявляется в использовании аффилиативного и самоподдерживающего стиля юмора;
2. у юмора как механизма психологической защиты существует связь лишь с адаптивными механизмами психологической защиты;
3. существует связь между изучаемыми проявлениями юмора и рационализирующим типом преодоления фрустрации.

Эмпирические задачи исследования:

1. Провести диагностику используемых психологических защит, стилей юмора и выявление юмора как способа совладания со стрессом у респондентов с помощью следующих методик: «Методика измерения психологической защиты» Е.Р. Пилюгиной, Р.Ф. Сулейманова; «Опросник стилей юмора» Р. Мартина, адаптирован Е. М. Иванова, О. В. Митина; «Шкалы совладания с помощью юмора» Р. Мартина, адаптирована Т.В. Артемьевой;
2. проверить полученные данные на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова;
3. сравнить выраженность стилей юмора и групп психологических защит у тех, кто использует юмор в качестве механизма психологической защиты и у тех, кто его не использует;
4. сравнить выраженность стилей юмора и групп психологических защит у тех, кто использует совладание со стрессом при помощи юмора и у тех, кто не использует;
3. проверить полученные данные на предмет наличия корреляционных связей при помощи двустороннего критерия Пирсона;

4. проанализировать полученные данные по взаимосвязи проявлений юмора и механизмов психологической защиты в стрессовых состояниях и сделать выводы по исследованию.

Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Для реализации поставленных задач были использованы следующие методики:

1. «Методика измерения психологической защиты» Е.Р. Пилюгиной, Р.Ф. Сулейманова.

2. «Опросник стилей юмора» Р. Мартина, адаптирован Е. М. Иванова, О. В. Митина.

3. «Шкала совладания с помощью юмора» Р. Мартина, адаптирована Т.В. Артемьевой;

Эмпирическая база исследования: Исследование взаимосвязи проявления юмора и механизмов психологических защит в стрессовых состояниях было реализовано в онлайн формате при помощи сервиса для сбора данных Яндекс. Формы. Исследование было проведено на случайной выборке с участием 52 респондента, в возрасте от 21 до 47 лет, из них 40 женщин и 12 мужчин (76% и 24% соответственно).

Во втором параграфе «Результаты проверки распределения полученных данных на нормальность»

В начале хода исследования результаты выборки исследования обязаны быть проверены на нормальность распределения про помощи статистического критерия. Для проверки выборки данного исследования был выбран одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова. Критерий Колмогорова-Смирнова предназначен для проверки степени соответствия данных закону нормального распределения. Можно заключить, что распределение не отличается от нормального, поскольку в преобладающем

количестве шкал (в 25 из 34 шкал) p -уровень значимости критерия составляет более 0,05.

Вследствие того, что в анализируемой выборке доминирует нормальное распределение данных, далее нами будут использоваться параметрические методы статистического анализа.

В третьем параграфе «Сравнительный анализ средних значений»

Выборка была дифференцирована на две подвыборки на основании преобладания использования юмора как механизма психологической защиты. Юмор как механизм психологической защиты преобладает у 28 испытуемых, а не преобладает как механизм у 24 испытуемых.

Мы использовали T -критерий Стьюдента для сравнительного анализа с целью определить статистическую значимость различия средних между теми, кто использует юмор в качестве механизма психологической защиты, и тех, кто его не использует. Для проверки возможности использования критерия была произведена оценка нормальности распределения. Значения асимметрии и эксцесса не превышали 2 по модулю, на основании чего распределение было признано нормальным. Критерий равенства дисперсий Ливиня указывает на то, что дисперсии двух распределений статистически значимо не различаются, следовательно, применение T -критерия корректно

По результатам можно сделать вывод о том, что существует 5 значимых ($p < 0,05$) различий в выраженности параметров у тех испытуемых, которые используют юмор как механизм психологической защиты и таких параметров как «аффилиативный стиль юмора», «самоподдерживающий стиль юмора», «самоуничижительный стиль юмора», «совладание со стрессом при помощи юмора», «группа адаптивных механизмов психологических защит».

Опираясь на показатели средних значений рангов в подвыборках, опишем полученные различия:

1. Показатель «аффилиативный стиль юмора» по выраженности преобладает у лиц, использующих юмор как механизм психологической защиты.

2. Показатель «самоподдерживающий стиль юмора» по выраженности преобладает у лиц, использующих юмор как механизм психологической защиты.

3. Показатель «самоуничижительный стиль юмора» по выраженности преобладает у лиц, использующих юмор как механизм психологической защиты.

4. Шкала «совладание со стрессом при помощи юмора» по выраженности преобладает у лиц, использующих юмор как механизм психологической защиты.

5. Шкала «группа адаптивных механизмов психологических защит» по выраженности преобладает у лиц, использующих юмор как механизм психологической защиты.

В четвертом параграфе «Корреляционный анализ» было произведен корреляционный анализ полученных данных.

Исходя из того, что выборка исследования является правильной для корреляционного анализа был выбран коэффициент Пирсона.

В ходе проведенного корреляционного анализа с применением коэффициента Пирсона обнаружилось значимые корреляции шкал используемых в исследовании опросников.

В представленных табличных значениях присутствует корреляция лишь между показателями: «юмор» и «группа адаптивных механизмов психологической защиты» ($r=0,621$ при $p \leq 0,01$). С такими группами механизмов психологических защит, как психотические, инфантильные и невротические юмор как механизм защиты не имеет корреляций. Так же юмор не имеет корреляций с отдельными механизмами защиты, входящие в выше названные группы: психотические механизмы (вытеснение, изоляция, диссоциация, регрессия, ипохондрия), инфантильные механизмы

(компульсивное поведение, пассивная агрессия, проекция, отрицание, замещение/перенос) и невротические механизмы (рационализация, избегание, реактивное образование, компенсация, всемогущий контроль).

Полученные нами данные, могут указывать на связь юмора как механизма защиты лишь с адаптивными механизмами защиты психики, что позволяет личности не только пройти путь адаптации к жизненным невгодам, но и сделать это социально одобряемым путем, соблюдая нормы, установленные обществом.

Связь между такими показателями как «совладание юмором при помощи стресса» и «группа адаптивных механизмов психологических защит» составляет $r=0,453$ при $p \leq 0,01$. Личности склонные использовать юмор как способ совладания со стрессом, могут обладать в своем арсенале психологического отреагирования более адаптивными механизмами психологической защиты. Использование юмора здесь может выступать в качестве способа поиска социальной поддержки, при этом сохраняя социальные правила и нормы. В работе адаптивных механизмов большую роль играет воля и самоконтроль личности, они контролируются рефлексией и имеют высокую степень адекватности, т.е. соответствуют сложившейся ситуации, а также нормам и правилам, установленным обществом. Скорее всего использование юмора в таких случаях может помогать устанавливать социальный контакт и управлять эмоциональными реакциями.

Совладание со стрессом при помощи юмора имеет корреляционную связь с юмором как механизмом психологической защиты ($r=0,501$ при $p \leq 0,01$). Это может быть проявлением склонности людей, использующих юмор как механизмы психологической защиты, выбирать юмор как средство совладания со стрессом.

Таким образом, между совладанием со стрессом при помощи юмора и подавлением, как механизмом психологической защиты, существует корреляционная связь ($r=0,355$ при $p \leq 0,01$). Совладание со стрессом при

помощи юмора может выступать здесь в качестве способа дистанцирования от непосредственной угрозы и тем самым ослабить дальнейшее пагубное воздействие стрессора, до момента готовности личности адаптироваться к изменениям. Личности склонные к совладанию при помощи юмора, могут прибегать к механизму подавления для того, чтобы взять паузу для дальнейшего отреагирования на возможный стрессовый фактор.

Юмор как механизм психологической защиты имеет корреляцию с affiliативным стилем юмора ($r=0,459$ при $p \leq 0,01$), который является одним из адаптивных стилем юмора. Исходя из данной корреляции, можно сделать вывод, что юмор как механизм защиты может продуцироваться в форме affiliативного стиля юмора, который имеет межличностную направленность. Такой юмор определяется как склонность подшучивать или рассказывать забавные истории для развлечения других, установить более крепкие отношения и снять напряжение в межличностной коммуникации. Выступая как механизм защиты, такой юмор может помогать в самоутверждении человека, не только использующего такой юмор, но и тому, на кого он направлен. Такие проявления юмора могут влиять на межличностную сплоченность. Юмор может выступать средством превращения небезопасной межличностной среды в более безопасную путем позитивного выстраивания отношений с окружающими людьми.

Юмор как механизм психологической защиты имеет значительную корреляцию с самоподдерживающим стилем юмора ($r=0,554$ при $p \leq 0,01$). Самоподдерживающий юмор имеет огромное значения для адаптивного функционирования личности, т.к. становится важным инструментом для психоэмоционального благополучия и успешной адаптации к жизненным вызовам. Данная корреляция может говорить о склонности людей, использующих юмор в качестве механизма психологической защиты, использовать самоподдерживающий стиль, который заключается в тенденции сохранять юмористический взгляд на жизнь, испытывать веселье

от несоответствий жизни. Такие люди склонны придерживаться юмористической точки зрения в стрессовых и напряженных ситуациях.

Группа адаптивных механизмов защиты имеет корреляцию с самоподдерживающим стилем юмора ($r=0,322$ при $p \leq 0,05$), т.к. самоподдерживающий стиль юмора относится к одной из адаптивных форм стилей юмора. Такой стиль юмора помогает личность в адаптации внутренних и внешних переживаний. Современный мир быстро и многогранно меняется от чего процесс адаптации усложняется так же. При помощи самоподдерживающего юмора, как адаптивной формы, личность склонна оказывать себе внутреннюю поддержку на жизненные изменения и вызовы.

Совладание со стрессом при помощи юмора имеет коррелирует с таким стилем юмора, как аффилиативный ($r=0,312$ при $p \leq 0,05$). Данная связь может говорить об использовании межличностной направленности юмора при совладании со стрессом. Такие люди могут иметь склонность искать социальной поддержки для борьбы со стрессовыми состояниями, и настраивать новые межличностные отношения.

Между совладанием со стрессом при помощи юмора и самоподдерживающим стилем юмора была установлена значительная положительная корреляционная связь ($r=0,798$ при $p \leq 0,05$). Такие данные могут говорить о том, что люди, использующие юмор для совладания со стрессом чаще всего, применяют именно самоподдерживающий стиль юмора.

Исходя из выше названных корреляций, можно сделать вывод, что совладание со стрессом при помощи юмора больше выражается во внутреннем стремлении человека поддержать прежде всего самого себя. Вполне возможно предположить, что применение функции юмора играет важную роль и в межличностных контактах - как способа установления более

конструктивных отношений. Однако это не входило в задачи нашего исследования.

Так же были обнаружены корреляционные связи между агрессивным стилем юмора и группой инфантильных механизмов психологических защит ($r=0,423$ при $p \leq 0,01$), и группой невротических механизмов психологических защит ($r=0,416$ при $p \leq 0,01$).

Были установлены связи между самоуничижительным стилем юмора и группой психотических механизмов психологических защит ($r=0,341$ при $p \leq 0,05$), группой инфантильных механизмов психологических защит ($r=0,321$ при $p \leq 0,05$).

Со шкалой рационализирующего типа преодоления фрустрации коррелируют такие стили юмора как аффилиативный ($r=0,333$, при $p \leq 0,05$), самоподдерживающий ($r=0,308$, при $p \leq 0,05$), агрессивный стиль ($r=0,300$, при $p \leq 0,05$). Все эти корреляции примерно находятся на одном уровне, что говорит о возможном преобладании когнитивной составляющей такого процесса как юмор.

Такие шкалы как юмор как механизм психологической защиты ($r=0,491$, при $p \leq 0,01$) и совладание со стрессом при помощи юмора ($r=0,324$, при $p \leq 0,05$) коррелируют только с рационализирующим типом преодоления фрустрации.

В пятом параграфе «Рекомендации по психологическому консультированию с применением проявлений юмора» собраны рекомендации для практикующих психологов-консультантов.

Выводы. В рамках проведенного нами эмпирического исследования **основная гипотеза исследования полностью подтвердилась** существует взаимосвязь между адаптивными механизмами психологической защиты и совладанием со стрессом путем применения юмора. В частности, у тех, кто

использует юмор как механизм защиты преобладает совладание со стрессом при помощи юмора, и оба этих показателя коррелируют с группой адаптивных защитных механизмов.

Дополнительные гипотезы полностью или частично подтвердились:

1. Существует связь между совладанием со стрессовыми состояниями и использованием юмора в качестве защитного механизма, которая проявляется в использовании аффилиативного и самоподдерживающего стиля юмора;

Было установлено, что юмор как механизм и совладание со стрессом при помощи юмора коррелируют с такими стилями юмора как самоподдерживающий и аффилиативный. Юмор как механизм имеет более значимую корреляцию с самоподдерживающим и аффилиативным стилем. Совладание со стрессом при помощи юмора имеет более значимую корреляцию с самоподдерживающим стилем юмора, чуть менее значимую с аффилиативным стилем юмора.

2. У юмора как механизма психологической защиты существует связь лишь с адаптивными механизмами психологической защиты;

Следует уточнить: в отличие от других видов механизмов психологических защит, которые имели связь и с другими подгруппами психологических защит, юмор коррелировал только с группой адаптивных механизмов.

3. Частично подтвердилась гипотеза о наличии связи между изучаемыми проявлениями юмора и рационализирующим типом преодоления фрустрации.

Такие шкалы как «юмор как механизм психологической защиты», «совладание со стрессом при помощи юмора», «аффилиативный стиль юмора» «самоподдерживающий стиль юмора» «агрессивный стиль юмора» имели связь с рационализирующим типом преодоления фрустрации. В то время как агрессивный стиль юмора имел связь со всеми типами

преодоления фрустрации, он имел самую распространенную связь. При этом самоуничижительный стиль юмора имеет связь с избегающим и контролирующим типом преодоления фрустрации.

Заключение. Как показали данные исследования, юмор в настоящее сложное время становится мощным инструментом, помогающим людям справляться со стрессом и преодолевать жизненные трудности. В условиях глобальных кризисов и неопределенности способность смеяться над собой и окружающей действительностью служит своеобразным механическим барьером против негативных эмоций. Таким образом, юмор становится не просто способом справиться с действительностью, но и важным связующим элементом в обществе, укрепляющим эмоциональные связи и позволяющим людям объединяться в смехе, находя в нем утешение и надежду на лучшее. Психологические механизмы защиты активно взаимодействуют с юмором. Смеясь над своими страхами и слабостями, люди могут дистанцироваться от болезненных эмоций, проявляя свою уязвимость в безопасной форме.

Юмор сам по себе является сложнейшим понятием т.к. находится на стыке многих научных дисциплин и несет в себе культурных код, людей, использующих его.

Проведенное исследование вносит вклад в изучение проявлений юмора в контексте механизмов психологических защит в стрессовых состояниях, а также в процессе совладания со стрессом при помощи юмора.

В теоретической главе работы проанализированы представления отечественных и зарубежных исследователей об определении и истории такого понятия как «юмор». Так же были рассмотрены теории и подходы к определению юмора, существующие на сегодняшний день. Было проанализировано понятие механизма психологической защиты, описаны существующие иерархии механизмов психологической защиты, а также взаимодействия механизмов и процесса совладания. Так же изучена роль

таких проявлений юмора как стили юмора при использовании механизмов психологических защит и процесса совладания.

В рамках эмпирической главы работы было проведено сравнительное исследование, направленное на установление взаимосвязи между проявлениями юмора и механизмами психологической защиты. По результатам математико-статистических анализов можно заключить, что выдвинутые основная и дополнительные гипотезы исследования полностью подтвердились.

Было выявлено, что в частности у тех, кто использует юмор как механизм защиты преобладает совладание со стрессом при помощи юмора, и оба этих показателя коррелируют с группой адаптивных защитных механизмов.

Так же было установлено, что существует связь между совладанием со стрессовыми состояниями и использованием юмора в качестве защитного механизма, которая проявляется в использовании аффилиативного и самоподдерживающего стиля юмора;

Кроме того, установлено, что у юмора как механизма психологической защиты существует связь лишь с адаптивными механизмами психологической защиты;

Было установлено, что существует связь между изучаемыми проявлениями юмора и рационализирующим типом преодоления фрустрации.

На основании результатов теоретического и эмпирического исследования нами были сформулированы рекомендации по психологическому консультированию с применением проявлений юмора

К ограничениям проведенного исследования можно отнести неравномерность выборки по полу, так как представителей женского пола в выборке было больше, чем мужчин.

К перспективам данного исследования относится возможность разработки специализированных психологических программ для оказания

консультативной помощи индивидам с учетом роли юмора в арсенале их механизмов психологической защиты и совладания со стрессом, а также стилей юмора, используемых в обычной жизни.