

## О МЕТОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЛАДАНИЯ (КОПИНГ) ЮМОРОМ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТЯХ

**Т.В. Артемьева**

*Представлен анализ исследований чувства юмора, как черты личности, ослабляющей стресс. Описана адаптация русскоязычной версии шкалы совладания (копинга) юмором (CHS) Р.Мартина и Х.Лэфкорта на 270 студентах Казанского федерального университета. Приведены результаты одномоментной и ретестовой надежности шкалы, ее валидности.*

**Ключевые слова:** юмор, совладание, адаптация, надежность, валидность.

*The analysis of the sense of humor as a personal characteristic revealing stress is given in the article. The Russian version of «The Coping humor scale» by Rod A.Martin and Herbert M.Lefcourt tested on 270 students of Kazan Federal University is described. The results of momentary and retesting reliability scale and its validity are presented.*

**Ключевые слова:** humor, coping, adaptation, reliability, validity.

Исследования отечественных и зарубежных психологов убедительно показывают, что высокий уровень стрессовых событий, таких как стихийные бедствия, конфликты в межличностных отношениях, загруженность работой и финансовые проблемы, оказывает неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье человека [6]. Постоянное влияние неблагоприятных стрессовых состояний способствует личностным изменениям (деструкциям, деформациям). Хронические стрессовые состояния формируют такие качества, как, тревожность, апатичность, повышенная истошаемость [2,3].

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг» (coping – от англ. «соре», которое, согласно Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать»). В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое пре-

одоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить [1].

В зарубежной психологической литературе высказывается предположение, что эффективным и важным навыком совладания является способность реагировать юмором при стрессе. Люди с развитым чувством юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы [7, 8, 9]. Исследователи утверждают, что в ходе эволюции люди стали использовать юмор как средство когнитивного управления многими из событий и ситуаций, которые угрожали их благополу-

чию, превращая их в нечто несерьезное и смешное. [4]

По мнению Fredrickson, Levenson положительная эмоция, приносит физиологическую пользу, ускоряя восстановление от сердечно-сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом. Юмор рассматривается как важный механизм регулирования эмоций, который способствует укреплению психического здоровья [5].

Исследования, проведенные Ford, Spaulding, Franki, Henman показывают, что юмор, используемый в критических жизненных ситуациях, часто является важным средством поддержания групповой сплоченности и морального духа, сохранения ощущения своего превосходства, надежды и чувство собственного достоинства [10].

Для исследования чувства юмора как черты, ослабляющей стресс, Р.Мартинотом и Г.Лефкортом была разработана Шкала совладания с помощью юмора (CHS). Авторы указывают психодиагностические характеристики разработанной методики: надежность шкалы по внутренней согласованности находится в пределах 0,60-0,70; ретестовая надежность – 0,80 (интервал 12 недель). Оценки по CHS значимо коррелировали с оценками склонности людей использовать юмор для преодоления стресса и не слишком серьезно относиться к себе. Было обнаружено, что CHS положительно коррелирует с самооценкой, стабильностью Я-концепции, реалистическими когнитивными оценками, оптимизмом, экстраверсией и отрицательно коррелирует с дисфункциональными установками и нейротизмом. Исследование показало, что люди с более высокими оценками обычно имеют более позитивную, гар-

моничную, устойчивую и реалистическую Я-концепцию [11,12].

В связи с отсутствием диагностического инструментария для выявления копинга юмором русскоязычными респондентами возникает необходимость либо создания подобной методики, либо использования имеющейся в анналах зарубежной науки. Мы обратились к возможности адаптации американского варианта метода выявления копинга юмором.

С целью адаптации Шкалы совладания с помощью юмора (CHS) было предпринято исследование, состоящее из пяти этапов.

На первом этапе исследования совместно с психологами и преподавателями английского языка, стажировавшимися в США (Н.П.Обухова к.п.н., зав. каф. иностранных языков факультетов гуманитарного цикла факультета иностранных языков КФУ) осуществлялся перевод с английского и русскоязычная адаптация шкалы совладания (копинга) юмором (Thecopinghumorscale (CHS)), разработанные Р.Мартинотом и Х.Лефкортом.

На стадии апробации шкалу совладания (копинга) юмором (CHS) заполняли 71 испытуемых – студентов очного и заочного отделений в возрасте 17-30 лет. Одномоментная надежность, внутренняя согласованность пунктов шкалы, указывающая на степень однородности состава заданий, т.е. отнесенности вопросов именно склонности людей использовать юмор для преодоления стресса, определялась с помощью вычисления коэффициента Кронбаха. Согласованность 7 пунктов шкалы оказалась невысокой:  $\alpha = 0,478$ . Компьютерный статистический анализ результатов позволил выявить утверждения, оценки по которым в наиболь-

шей степени влияли на уменьшение коэффициента. Для русского варианта шкалы наиболее приемлемой оказалась модификация четвертого утверждения «Вряд ли чувство юмора способно облегчить мою жизнь» (ImustadmitmylifewouldprobablybealoteasierifIhadmoreofasenseofhumor) и первого утверждения «Я часто теряю чувство юмора в трудной ситуации» (IoftenlosemysenseofhumorwhenIamhavingproblems).

На втором этапе исследования все испытуемые заполняли приведенный ниже вариант опросника совладания (копинга) юмором. Испытуемым предлагалось указать степень согласия или несогласия с каждым утверждением: а – совсем не согласен; б – скорее не согласен, чем согласен; в – скорее согласен, чем не согласен; г – совсем согласен.

Утверждения:

1. я часто теряю чувство юмора в трудной ситуации;

2. я часто обнаруживаю, что мои проблемы значительно уменьшаются, когда я стараюсь найти что-то смешное в них;

3. я обычно стараюсь сказать что-то смешное, когда я в напряженной ситуации;

4. вряд ли чувство юмора способно облегчить мою жизнь;

5. я часто чувствую, что если бы возникла ситуация, плакать мне или смеяться, то я бы лучше смеялся;

6. обычно я могу найти над чем посмеяться или пошутить, даже в трудных ситуациях;

7. благодаря опыту я знаю, что юмор – это часто очень эффективный способ справиться с проблемами.

Во всех утверждениях, кроме 1 и 4, подсчет баллов производился в прямом порядке, т.е. а – 1 балл; б – 2 балла; в – 3 балла; г – 4 балла. В утверждениях 1 и

4 подсчет баллов производился в обратном порядке: а – 4 балла; б – 3 балла; в – 2 балла; г – 1 балл. За пропущенные утверждения начислялось 2 балла.

В экспериментах второго этапа по всей выборке (270 студентов) согласованность пунктов шкалы совладания (копинга) юмором составила  $a = 0,650$ . Были получены следующие показатели по шкале:  $M = 21,17$ ;  $S = 3,59$ ;  $Me = 21$ . В исследование принимало участие 218 женщин ( $M = 21,36$ ;  $S = 3,56$ ;  $Me = 22$ ) и 52 мужчины ( $M = 20,38$ ;  $S = 3,69$ ;  $Me = 21$ ). Оценки женщин по шкале совладания (копинга) юмором незначительно превышают оценки мужчин ( $t = 1,77$ ;  $p < 0,05$ ).

На третьем этапе в исследовании принимало участие 114 человек (76 женщин и 38 мужчин) в возрасте от 17 до 38 лет (средний возраст = 20,48; стандартное отклонение = 4,43). Студентам предлагалось ответить на утверждения Шкалы совладания с помощью юмора (CHS) и Личностный опросник Г. Айзенка (EPI). Эксперименты показали, что суммарные оценки Шкалы совладания имеют слабую отрицательную связь со шкалой нейротизма опросника Айзенка ( $r = -0,20$ ) и шкалой интроверсии ( $r = 0,470$ ,  $p < 0,01$ ). По результатам исследования были сформированы 2 группы испытуемых. Первую группу составили 58 студентов, у которых показатели по Шкале совладания оказались выше медианы ( $Me = 22$ ). Во вторую группу вошли 56 студентов, у которых этот показатель был менее 22. Выяснилось, что испытуемые часто использующие юмор в напряженных и стрессовых ситуациях имеют более высокие показатели по шкале «Экстраверсия» ( $M = 14,60$  и  $M = 12,04$ ;  $t = 3,46$ ,  $p < 0,001$ ) и напротив, их показатели по шкале «Нейротизма» ниже, чем у сту-

дентов, редко использующих юмор в напряженных ситуациях. Полученные данные согласуются с результатами исследований Р.Мартина и Х.Лефкорта, полученными на американских студентах: испытуемые, имеющие высокие показатели по шкале совладания (CHS), т.е. часто использующие юмор в напряженных и стрессовых ситуациях в большей степени ориентированы на окружающих их людей, общительны, хорошо приспособляются к среде, уверены в себе и уравновешенны.

На четвертом этапе в исследовании принимало участие 84 человека (67 женщин и 17 мужчин) в возрасте от 17 до 44 лет (средний возраст  $M = 23,33$ ; стандартное отклонение  $S = 5,73$ ). Студенты заполняли модифицированную Шкалу совладания с помощью юмора (CHS) и Личностный дифференциал (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М.Бехтерева). Суммарные оценки по Шкале совладания положительно коррелируют с фактором «Активность» ( $r = 0,427$ ;  $p = 0,01$ ), фактором «Сила» ( $r = 0,339$ ,  $p = 0,05$ ). Обнаружена очень слабая положительная связь между результатами по CHS и фактором «Оценка». Анализ данных, полученных на этом этапе исследования, осуществлялся путем их разбиения на две группы: ответы 44 испытуемых, показатели которых по шкале совладания юмором оказались равными или превышающими медианное значение ( $Me = 22$ ) и 41 студента с показателями меньше медианы. Оказалось, что испытуемые с высокими и низкими показателями по Шкале (CHS) значимо отличаются по двум факторам Личностного дифференциала: фактору «Активность» ( $M = 9,81$  и  $M = 7,02$ ;  $t = 2,06$ ;  $p < 0,01$ ) и фактору «Сила» ( $M = 8,72$  и  $M = 6,07$ ;  $t = 2,31$ ;  $p < 0,01$ ). Эти результаты согласу-

ются с данными западных психологов о том, что студенты с высокими показателями по Шкале совладания юмором активны, общительны, уверены в себе в критических ситуациях.

Далее эти студенты отвечали на утверждения Шкалы SACS, русскоязычной версии методики С. Хобфолла, переведенной и адаптированной Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [1]. Суммарные оценки по Шкале юмора положительно коррелировали с активной стратегией преодоления стрессовых ситуаций (ассертивные действия) ( $r = 0,336$ ;  $p = 0,01$ ) и прямой стратегией (импульсивные действия) ( $r = 0,243$ ;  $p = 0,05$ ). Слабая отрицательная связь была обнаружена между показателями по CHS и просоциальной стратегией (поиск социальной поддержки), непрямой стратегии (манипулятивные действия) и асоциальная стратегия (агрессивные действия). Результаты сравнения показали, что студенты имеющие высокие показатели по шкале совладания чаще используют активные стратегии ( $M = 20,72$  и  $M = 18,42$ ;  $t = 3,20$ ;  $p < 0,001$ ) и прямые стратегии ( $M = 20,05$  и  $M = 18,15$ ;  $t = 2,43$ ,  $p < 0,001$ ) преодоления стрессогенных ситуаций. Им в меньшей степени свойственна агрессивная стратегия (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество) и манипуляции другими людьми в напряженных ситуациях.

На пятом этапе исследования с интервалом в 12 недель было проведено повторное тестирование с помощью опросника совладания (копинга) юмором. Ретестовая надежность CHS определялась с помощью вычисления коэффициента корреляции Спирмена между результатами по всему опроснику, полученными на одних и тех испы-

туемых. Значение 0,815 можно интерпретировать как хороший показатель надежности методики (CHS).

Результаты адаптации Шкалы

совладания (копинга) юмором (CHS) Р.Мартина и Х.Лефкорта на студентах Казанского федерального университета представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Выборка	N	Средний возраст	M	S
Смешанная выборка	270	23,77	21,17	3,59
Женщины	218	22,86	21,36	3,56
Мужчины	52	27,58	20,38	3,69

Психодиагностические характеристики методики:

1. одномоментная надежность, внутренняя согласованность пунктов шкалы, указывающая на степень однородности состава заданий определялась с помощью вычисления коэффициента Кронбаха – он равен 0,650;

2. как свидетельствуют результаты пятого этапа исследования надежность Шкалы совладания (копинга) юмором высокая:  $r = 0,815$ ;

3. конструктивная валидность Шкалы совладания юмором определялась путем содержательной экспертной оценки соответствия перевода пунктов CHS на русский язык и адаптации их к русской культурной среде, а также посредством применения тех же методик, которые использовали зарубежные психологи.

Аналогично результатам зарубежных психологов в данном исследовании было подтверждено, что оценки по шкале совладания юмором положительно коррелируют с экстраверсией, ориентацией на окружающих людей, общительностью, хорошей приспособляемостью к среде, уверенностью в себе, обнаружена также отрицательная связь юмора с нейротизмом. Это дает

основание утверждать, что Шкала совладания (копинга) юмором позволяет выявить то же свойство личности, что и CHS.

В исследовании было установлено, что студенты, имеющие высокие показатели по Шкале совладания юмором более активны, общительны, уверены в себе, независимы, склонны рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Использование данного метода позволяет выявить студентов, использующих активные и прямые стратегии преодоления стрессогенных ситуаций, которым в меньшей степени свойственна агрессивная стратегия (давление, конфронтация, соперничество) и манипуляции другими людьми в напряженных ситуациях.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что русскоязычный вариант Шкалы совладания (копинга) юмором представляет собой достаточно надежный инструмент для выявления степени привлечения индивидуумом юмора с целью совладания со стрессовыми ситуациями. Перспективным представляется изучение и выявление возрастных и гендерных различий в использовании юмора в напряженных и стрессовых ситуациях.

**Литература:**

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. – С. – 170.
2. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
3. *Леонова А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. – № 3. – С. 4-21.
4. *Dixon, N.F.* (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.) *Stress and anxiety* (Vol.7, pp. 281-189). Washington, D.C.: Hemisphere.
5. *Fredrickson, B.L.* (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden – and – build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 55(3), 218-226.
6. *Jonson, A.K., & Anderson, E.A.* (1990). Stress and arousal. In J.T. Cacioppo & L.G. Tassinary (Eds.), *Principles of psychophysiology: Physical, social, and inferential elements* (pp.216-252). Cambridge, England: Cambridge University Press.
7. *Kuiper, N.A., Martin, R.A., & Olinger, L.J.* (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81-96.
8. *Lefcourt, H.M.* (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic.
9. *Lefcourt, H.M., & Martin, R.A.* (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer – Verlag.
10. *Martin, R.A.* (2003). Sense of humor. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 313-326). Washington, DC: American Psychological Association.
11. *Martin, R.A., & Lefcourt, H.M.* (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality & Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
12. *Martin, R.A.* (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9(3-4), 251-272.