



оригинальная статья

<https://elibrary.ru/sejcjp>

Взаимосвязь стилей юмора с социальностью и характеристиками самоотношения студентов

Юсупов Павел Рафаэлевич

Алтайский государственный медицинский университет, Россия, Барнаул

eLibrary Author SPIN: 3950-1946

<https://orcid.org/0000-0002-8158-8250>yusupovpr@gmail.com

Аннотация: Подчеркивается необходимость четкого разделения понятий чувства юмора и стилей юмора, которые могут представлять единую систему, но изучать эти феномены можно достаточно независимо. Цель – выявить взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социальностью как личностной устремленностью к социальному взаимодействию и аспектами самоотношения на студенческой выборке. Выборку составили 48 студентов медицинского вуза в возрасте 18–24 лет. Применены: опросник стилей юмора Р. Мартина; методика диагностики социальности личности; тест-опросник самоотношения; прогрессивные матрицы Равена. Использованы методы корреляционного, кластерного анализа, анализ сравнения средних. Стили юмора сближаются с понятиями когнитивных инструментов, стратегий работы с информацией, копинг-стратегий, помогающих снижать когнитивную / эмоциональную уязвимость перед стрессами. Проанализированы исследования, изучающие взаимосвязь стилей юмора с целым рядом переменных: оценкой ситуации, когнитивной гибкостью, эмоциональным интеллектом, самооценкой, психологическим дистрессом, одиночеством, предрасположенностью к депрессии, перфекционизмом. Результаты исследования подтверждают, что использование адаптивных стилей юмора может быть связано с хорошей стрессовой устойчивостью, средним или высоким эмоциональным интеллектом, когнитивной гибкостью, верой в персональный успех, направленностью на общение и взаимодействие с другими, позитивным самоотношением и т.д. Неадаптивные стили юмора в целом чаще обнаруживают связь с психологическим дистрессом, когнитивной негибкостью, невысокой социальностью, противоречивым самоотношением. Однако, результаты (как и результаты некоторых других исследований) скорее заставляют задуматься о сложной и противоречивой природе связей между использованием стилей юмора, ситуационным контекстом, личностными особенностями, мотивацией, способностью самоконтроля и т.д. Определена важность развития адаптивных стилей юмора как ресурса для повышения самооценки, улучшения межличностных отношений и адаптации студентов в учебной среде.

Ключевые слова: стили юмора, социальность, самоотношение, студенты, копинг-стратегии, учебная адаптация, кластерный анализ

Цитирование: Юсупов П. Р. Взаимосвязь стилей юмора с социальностью и характеристиками самоотношения студентов. *СибСкрипт*. 2025. Т. 27. № 5. С. 877–888. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-5-877-888>

Поступила в редакцию 30.08.2024. Принята после рецензирования 23.12.2024. Принята в печать 27.01.2025.

full article

Humor Styles, Sociability, and Self-Esteem in University Students

Pavel R. Yusupov

Altai State Medical University, Russia, Barnaul

eLibrary Author SPIN: 3950-1946

<https://orcid.org/0000-0002-8158-8250>yusupovpr@gmail.com

Abstract: Sense of humor and humor styles are different concepts that can be studied independently. Humor styles are related to cognitive tools, information processing strategies, and coping strategies that help to reduce cognitive or emotional vulnerability to stress. They are associated with situation assessment, cognitive flexibility, emotional intelligence, self-esteem, psychological distress, loneliness, vulnerability to depression, and perfectionism. This research focused on the correlation between the humor styles, sociability, and self-esteem in university students. The sample consisted of 48 medical students aged 18–24 years. They were subjected to the methods of R. Martin's Humor Styles Questionnaire, diagnosing personality sociability, the Self-Attitude Test Questionnaire, and Raven's Progressive Matrices. The obtained data underwent correlation, cluster, and mean comparison analyses. Adaptive humor styles proved to be associated with high stress resilience, average or high emotional intelligence, cognitive flexibility, belief in personal success, a good social orientation and interaction, and positive self-esteem. In contrast, maladaptive humor styles were associated with psychological distress, cognitive inflexibility, low sociability, and contradictory self-attitude. Humor style, situational context, personality traits, motivation, and self-control demonstrated complex and contradictory correlations. Based on this study, adaptive humor styles seem to be a resource that contributes to better self-esteem, interpersonal relationships, and adaptation to the new academic environment.

Keywords: humor styles, sociability, self-relationship, students, coping strategies, academic adaptation, cluster analysis

Citation: Yusupov P. R. Humor Styles, Sociability, and Self-Esteem in University Students. *SibScript*, 2025, 27(5): 877–888. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-5-877-888>

Received 30 Aug 2024. Accepted after peer review 23 Dec 2024. Accepted for publication 27 Jan 2025.

Введение

Целый ряд психологических факторов и переменных связан с успешной адаптацией студентов в учебном процессе, с академической успеваемостью, взаимодействием с учебной группой и преподавателями [Girelli et al. 2018; Huang, Lee 2019]. К этим переменным можно отнести эмоциональный интеллект, общий уровень интеллекта, личностную мотивацию (в том числе к учебе), личностные убеждения и установки, самооценку / самоотношение, способности и мотивацию к общению. Исследователи выделяют и другое важное качество (способность) – чувство юмора, которое может значительно повысить эффективность совладания с жизненными стрессами и учебную адаптацию.

Р. Мартин и Т. Форд показали, что юмор может выступать как копинг-механизм, помогающий справляться со стрессом и улучшать социальные взаимодействия, а также, что хорошее чувство юмора

коррелирует со стрессоустойчивостью, позитивной самооценкой и увеличивает шансы получить социальную поддержку. В логике данной когнитивной парадигмы чувство юмора рассматривается как индивидуальный ресурс, способный менять когнитивную оценку стрессовых ситуаций. Р. Мартин и Т. Форд различают чувство юмора как более общее понятие, охватывающее способность воспринимать и наслаждаться юмором, и стили юмора, которые представляют собой различные способы использования юмора в повседневной жизни [Martin, Ford 2018]. Но хорошее чувство юмора само по себе не всегда является предиктором успешной адаптации, совладания со стрессовыми ситуациями, способности устанавливать деловые и эмоциональные отношения с людьми. Определяющим будет являться системное взаимодействие личностных качеств, когнитивных установок, коммуникативных способностей и т. п.

Р. Мартин и Т. Форд предложили два стиля адаптивного юмора (самоподдерживающий и аффилиативный) и два стиля неадаптивного юмора (самоуничижительный и агрессивный). Различные исследования показали отрицательную связь адаптивных стилей юмора с психологическим дистрессом [Chuang et al. 2021; Lu et al. 2024] и положительные корреляции с удовлетворенностью жизнью [Páez et al. 2013].

Многочисленные исследования показали, что аффилиативный и самоподдерживающий стили юмора отрицательно коррелировали с симптомами социальной тревоги и депрессии, что подтверждает их защитную роль [Braniecka et al. 2019; Frewen et al. 2008; Tucker et al. 2013]. Самоуничижительный юмор положительно коррелировал как с социальной тревогой, так и с депрессией. П. Фрюену и коллегам удалось показать, что использование аффилиативного стиля юмора может помочь получить социальную поддержку и, как следствие, снизить депрессию [Frewen et al. 2008]. Самоподдерживающий стиль юмора оказывается полезен в альтернативном восприятии негативных ситуаций и угроз, что позволит перестроиться и найти адекватный ответ [Braniecka et al. 2019].

Неадаптивные стили юмора связываются с повышенным уровнем депрессии, высокой социальной тревогой и низким уровнем благополучия [Chuang et al. 2021]. Агрессивный юмор показал положительную корреляцию с депрессией, но не был связан с социальной тревогой. Некоторые исследования показывают, что агрессивный стиль юмора мешает получению социальной поддержки, отталкивая других [Ibarra-Rovillard, Kuiper 2011; Tucker et al. 2013].

Однако, есть и противоречивые данные, например, о том, как связан самоуничижительный стиль юмора с самооценкой. С. Стейгер и др. показали, что самоуничижительный стиль юмора может усилить негативную самооценку и помешать поддержать сбалансированную самооценку [Stieger et al. 2011]. В. Рух и С. Хайнц выявили значимые положительные корреляции самоуничижительного стиля юмора с хорошим самопониманием и самокритикой [Ruch, Heintz 2013], что хорошо объясняет данные в нашем исследовании, где высокий балл по самоуничижительному юмору оказался связанным с самопониманием и самопринятием как аспектами самооценки.

Таким образом, юмор и стили юмора рассматриваются как когнитивные инструменты, связанные с целым рядом переменных: оценкой ситуации, самооценкой, копинг-стратегиями, возможным психологическим дистрессом, предрасположенностью к депрессии.

Обобщая результаты исследования, М. Абель пишет, что люди с развитым чувством юмора испытывали меньший уровень стресса и тревожности несмотря на одинаковое количество повседневных проблем, по сравнению с группой с низким чувством юмора. Это подтверждает гипотезу о том, что чувство юмора способствует более позитивной оценке стрессовых ситуаций. Кроме того, оказалось, что люди с высоким уровнем чувства юмора чаще использовали позитивные стратегии совладания, такие как решение проблем и позитивная переоценка ситуации. Эти стратегии помогали им лучше справляться с трудностями и снижать уровень негативного аффекта [Abel 2002]. Так, некоторые исследователи предлагают рассмотреть аргументы того, что взаимодействие адаптивных стилей юмора с когнитивной гибкостью позволяет человеку усилить саморегуляцию эмоций и переключить внимание с негативных аспектов ситуации на позитивные, что приводит к успешному совладанию со стрессом и снижению рисков депрессии [Altan-Atalay, Boluvat 2024].

Другое направление исследований показывает, что чувство юмора и его использование может довольно основательно опосредоваться эмоциональным интеллектом и зависеть от эмпатии, понимания и оценки подходящего контекста, чувства уместности, настроения и чувств других людей и т.д. [Устинова, Качина 2019]. Ж. Жиньяк и соавторы подтверждают уже известную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стилями адаптивного юмора: человек, чаще демонстрирующий самоподдерживающий и аффилиативный юмор, в большей мере социально ориентирован и будет иметь средние или высокие показатели эмоционального интеллекта [Gignac et al. 2014]. Эти же авторы высказали интересную мысль, что личностные особенности, например экстраверсия, могут оказывать влияние на предпочтение стилей юмора и их использование в повседневной жизни. Это подчеркивает важность учета индивидуальных различий при изучении связи между эмоциональным интеллектом и юмором [Ibid.].

М. Назир и Р. Рафик, изучив адаптацию, социальную компетентность и социальные навыки студентов, сделали вывод, что социально компетентными, адаптивными и эмпатичными имеют больший шанс оказаться студенты, чаще всего использующие адаптивные стили юмора [Nazir, Rafique 2019].

Результаты исследования Л. Хиггинс показали, что агрессивный юмор может иметь разные функции у людей с высоким и низким перфекционизмом.

У перфекционистов агрессивный юмор может часто выступать в роли защитного механизма, снижая социальную изоляцию и одиночество, а самоподдерживающий юмор снижал одиночество у людей с низкими показателями перфекционизма, но увеличивал у людей с высокими баллами перфекционизма [Higgins 2022]. Еще один вывод Л. Хиггинс оказывается особенно полезным для нашего исследования: люди с высокой самооценкой чаще используют адаптивные стили юмора и в целом более склонны к использованию разных форм юмора и креативности (в контексте юмора).

Дж. Шермер и коллеги подтвердили связи между чувством одиночества и использованием стилей юмора. Так, люди, чаще демонстрирующие адаптивные стили юмора, имеют низкое чувство одиночества. С выраженным чувством одиночества высоко коррелировал только самоуничижительный юмор, в то время как агрессивный юмор не имел корреляций с переживанием одиночества. Кроме того, они пришли к выводу, что связь между стилями юмора и одиночеством в значительной степени универсальна и не зависит от культурных различий между странами. Это позволяет рассматривать стили юмора и связь с удовлетворенностью социальным взаимодействием как универсальный фактор, культурно индифферентный [Schermer et al. 2022].

В ряде исследований подтверждались актуальные взаимосвязи между адаптивными стилями юмора и самооценкой. В найденных исследованиях, без исключения, наблюдается положительная ассоциация между affiliативным, самоподдерживающим стилями юмора и самооценкой [McCosker, Moran 2012; Nazir, Rafique 2020]. Однако, если Б. Мак-Коскер и К. Моран включают в эти положительные ассоциации с самооценкой еще и агрессивный стиль юмора, то у М. Назира и Р. Рафика эта связь оказывается отрицательной. То есть молодые люди, которые часто используют агрессивный юмор, склонны к низкой самооценке. Объясняют это тем, что этот стиль юмора может усиливать конфликты и приводить к напряженности в отношениях, что будет негативно сказываться на восприятии собственной ценности. Такая же сложная и неоднозначная связь выявляется между самооценкой и самоуничижительным стилем юмора: если Б. Мак-Коскер и К. Моран получили очень слабую связь между самооценкой и этим стилем юмора, то в исследовании М. Назира и Р. Рафика эта корреляция вовсе отрицательна. Стоит обратить внимание еще на один спорный вывод исследователей по поводу связи между

стилями юмора и уровнем межличностных компетенций. Так, Б. Мак-Коскер и К. Моран утверждают, обобщая полученные значимые корреляции, что люди, часто использующие affiliативный юмор, будут демонстрировать высокие межличностные компетенции, и, наоборот, частое использование юмора агрессивного стиля может указывать на низкий уровень межличностных компетенций.

На наш взгляд, для таких однозначных выводов нужно знать исчерпывающий перечень переменных и факторов. Мы имеем дело со сложным набором связей между переменными. Использование агрессивного юмора вполне может сочетаться с высокими социальными и межличностными компетенциями, когда человек хорошо понимает собственные мотивы, возможности, так же как и других людей, отдает отчет о последствиях такого агрессивного юмора и все же использует его для достижения своих целей.

Учитывая, насколько сильно самооценка может быть связана с уверенностью в себе и с надеждой на позитивное развитие событий, рассмотрим некоторые результаты исследования Р. Фаланга и др., проведенного на выборке итальянской молодежи. Оказалось, что с уровнем надежды положительно связаны два адаптивных стиля юмора, однако affiliативный юмор имеет более выраженную связь. По мысли авторов исследования, этот стиль юмора способствует увеличению уровня надежды, поскольку он поддерживает позитивные социальные взаимодействия и способствует улучшению межличностных отношений. Агрессивный и самоуничижительный стили юмора оказались отрицательно связаны с уровнем надежды. В частности, самоуничижительный юмор ассоциировался с более низким уровнем надежды, что указывает на то, что использование такого стиля может быть следствием снижения способности видеть свои цели и достигать их [Falanga et al. 2020].

Таким образом, актуальность и теоретическая значимость исследования обосновывается необходимостью изучения взаимодействия стилей юмора, уровня социальности, аспектов самоотношения у студентов с учебной адаптацией. Исследования показывают, как использование самоподдерживающего и affiliативного стилей юмора может быть связано с повышением уровня эмпатии, пониманием мотивов других людей, возможностями получения социальной поддержки, нахождением общих интересов и ценностей с другими, формированием способов регуляции эмоциональных состояний, поиском



способов совладания с социальной тревогой, дистрессом, депрессией, обучением копингам решения проблем и позитивной переоценки ситуации, в том числе в учебном процессе [Abel 2002; Çalışandemir, Tagay 2015; Martin, Ford 2018; Wilkins, Eisenbraun 2009].

В ряде работ выявлено, что высокий уровень социабельности способствует развитию социальных навыков, включая умение эффективно взаимодействовать в учебной среде, снижать конфликты и формировать устойчивые положительные отношения, что способно улучшить учебную адаптацию [Martin, Ford 2018; Nazir, Rafique 2019; Yip, Martin 2006].

Сбалансированная самооценка, наряду с самопринятием и самопониманием, играет ключевую роль в успешной учебной адаптации. Исследования показывают, что адекватная высокая самооценка способствует уверенности в собственных силах и позитивному восприятию учебных задач, что облегчает процесс адаптации в образовательной среде. Самопринятие позволяет студентам сохранять эмоциональную стабильность несмотря на возможные неудачи, а также развивать устойчивость к стрессовым ситуациям. Самопонимание помогает эффективно организовывать учебный процесс, устанавливать реалистичные цели и использовать адаптивные стратегии обучения. Эти качества снижают риск возникновения тревожности, связанной с учебными требованиями, и способствуют более продуктивному взаимодействию с преподавателями и сверстниками [Горская и др. 2015; Ивченко 2007; Crocker, Luhtanen 2003; Ni et al. 2024; Sowislo, Orth 2013].

Кроме того, проблема данного исследования особенно актуальна в современных условиях. В последние годы произошли значительные изменения в образовательной среде, вызванные цифровизацией обучения, увеличением объемов информации и ростом конкуренции среди студентов. Эти изменения требуют от учащихся не только высокого уровня академической подготовки, но и развитых социальных навыков, эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции. Студенты сталкиваются с необходимостью адаптации к гибридным формам обучения, что усиливает важность исследования факторов, способствующих их успешной учебной адаптации. В таких условиях изучение взаимодействия стилей юмора, социабельности и аспектов самоотношения студентов с их учебной адаптацией приобретает особое значение.

Цель – выявить взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социабельностью как личностной

устремленностью к социальному взаимодействию и аспектами самоотношения на студенческой выборке.

Первая гипотеза: люди, чаще использующие адаптивные стили юмора, отличаются социабельностью, стремлением к общению и взаимодействию с другими.

Вторая гипотеза: для людей, стремящихся к взаимодействию с другими, характерен высокий уровень позитивного самоотношения.

Дополнительная гипотеза: студенты с высоким уровнем общего интеллекта будут склонны использовать более адаптивные стили юмора. Подобная гипотеза ставилась в исследовании И. С. Алферовой и А. П. Захаровой [Алферова, Захарова 2019].

Важными задачами, раскрывающими научную новизну исследования, стали типологизация респондентов по используемым стилям юмора и получение дифференцированной картины взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социабельностью и аспектами самоотношения.

Методы и материалы

Выборку составили 48 студентов медицинского вуза в возрасте 18–24 лет: 20 – Институт клинической психологии, 28 – Институт клинической медицины; 17 респондентов – мужского пола, 31 – женского.

Для оценки стилей юмора использовался опросник стилей юмора Р. Мартина (Humor Styles Questionnaire – HSQ) [Иванова и др. 2013]. Опросник имеет 4 шкалы: аффилиативный юмор, самоутверждающий юмор, агрессивный юмор, самоуничижительный юмор.

Уровень социабельности, склонности / способности личности вступать в социальные взаимодействия, устанавливать и поддерживать социальные контакты оценивался с помощью методики диагностики социабельности личности [Богачева 2021].

Диагностика различных аспектов самоотношения, самооценки и самовосприятия, т. е. отношения человека к самому себе, осуществлялась с помощью тест-опросника самоотношения (ОСО) [Столин, Пантеев 2000].

Для проверки дополнительной гипотезы на выборке измерен общий уровень интеллекта с помощью прогрессивных матриц Равена (Дж. Равен, Л. Пенроуз) [Равен и др. 2012]. Методика измеряет способности к абстрактному мышлению и логическим выводам.

В исследовании использованы методы корреляционного, кластерного анализа, анализ сравнения средних (критерий Краскела-Уоллеса и пост-хок тестов Данна). Анализ данных реализован с помощью R-Studio.

Результаты

На первом этапе для проверки первой гипотезы проведен корреляционный анализ шкал методик. В связи с отличием распределений большинства шкал от нормального вида, кроме шкалы *социабельность* и шкал опросника стилей юмора, использован коэффициент корреляции *r*-Спирмена. Выявлен ряд значимых корреляций (табл. 1). Самая значимая, выраженная, положительная корреляция обнаружена между шкалой *самоподдерживающий юмор* и *социабельностью*. Можно предположить, что люди с высокой социабельностью склонны использовать самоподдерживающий юмор для улучшения своего самочувствия и настроения. Еще одна значимая положительная корреляция говорит о связи социабельности и использовании аффилиативного юмора, что указывает на то, что более социабельные люди склонны использовать юмор для укрепления отношений.

Получен ряд значимых корреляций между шкалой *социабельность* и некоторыми шкалами опросника самооотношения (табл. 2). Общая склонность личности вступать в социальные взаимодействия, устанавливать и поддерживать социальные контакты ожидаемо положительно связана с позитивными аспектами самооотношения. Эти данные подтверждают гипотезу о наличии положительных значимых корреляций между шкалой *социабельность* и шкалами самооотношения.

Другой ряд значимых корреляций получен между шкалой *самоподдерживающий юмор* и шкалами опросника самооотношения (табл. 3). Этот результат вполне ожидаем, и использование юмора как средства совладания со стрессами хорошо сочетается с позитивным отношением к себе, с самоуважением, самопониманием и т.д.

Получены значимые обратные корреляции между шкалой *самоуничижительный юмор* и большинством шкал опросника самооотношения (табл. 4). Можно предположить, что юмор, направленный против себя, например, для избегания конфликтов, ассоциируется обратным образом с позитивной самооценкой, самопринятием и т.д. Вместе с тем получена одна положительная корреляция между *самоуничижительным юмором* и шкалой *самообвинение*. Использование самоуничижительного стиля юмора связано со снижением уровня интеллекта.

На втором этапе исследования, решая задачу получения более дифференцированной картины взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социабельностью и аспектами самооотношения, а также задачу типологизации респондентов по используемым

Табл. 1. Значимые корреляции переменной *социабельность* и шкал опросника стилей юмора Р. Мартина

Tab. 1. Variable sociability vs. R. Martin's Humor Styles Questionnaire: significant correlations

Шкалы	r	p
Аффилиативный юмор	0,38	0,016
Самоподдерживающий юмор	0,61	0,001

Табл. 2. Корреляции между шкалой *социабельность* и шкалами ОО

Tab. 2. Sociability and Self-Attitude Inventory: correlations

Шкалы	r	p
Глобальное самооотношение	0,53	0,001
Самоуважение	0,38	0,050
Аутосимпатия	0,45	0,010
Самопринятие	0,56	0,001
Самоуверенность	0,39	0,032
Самопонимание	0,30	0,063

Табл. 3. Корреляции между шкалой *самоподдерживающий юмор* и шкалами ОО

Tab. 3. Self-Enhancing Humor and Self-Attitude Inventory: correlations

Шкалы	r	p
Глобальное самооотношение	0,43	0,006
Самоуважение	0,34	0,033
Аутосимпатия	0,37	0,020
Самопринятие	0,53	0,001
Самоуверенность	0,29	0,092
Самопонимание	0,35	0,049

стилям юмора, был реализован кластерный анализ с данными по стилям юмора (метод Варда). Выделены 3 кластера, различающихся по стилям юмора. Чтобы понять, каким образом эти 3 кластера различаются, были применены тест Краскела-Уоллеса и пост-хок тест Данна. В первый кластер вошли 10 человек, во второй – 14, в третий – 15.

Кластер 1 имеет в целом значимо более низкий профиль по всем стилям юмора, до 20 баллов в сравнении с кластером 2. Кластер 1 по самоуничижительному

Табл. 4. Значимые корреляции между шкалой само-уничижительный юмор и шкалами ОСО и общей шкалой интеллекта (Прогрессивные матрицы Равена)

Tab. 4. Self-defeating humor, Self-Attitude Inventory, and Raven's Progressive Matrices: significant correlations

Шкалы	r	p
Глобальное самоотношение (ОСО)	-0,45	0,004
Самоуважение (ОСО)	-0,45	0,004
Аутосимпатия (ОСО)	-0,36	0,026
Ожидание (+) отношения (ОСО)	-0,48	0,002
Самоинтерес (ОСО)	-0,31	0,057
Самоуверенность (ОСО)	-0,44	0,004
Самообвинение (ОСО)	0,39	0,010
Общий интеллект (Прогрессивные матрицы Равена)	-0,36	0,026

юмору имеет срединную позицию: показывает значимо больший балл, чем кластер 3 ($p = 0,001$), и в то же время почти значимо меньший балл, чем кластер 2 ($p = 0,04$). Кластер 2 отличается двумя высокими баллами: самоподдерживающим и affiliативным юмором. Хотя по affiliативному юмору нет значимых отличий от кластера 3 ($p = 0,83$), однако на уровне тенденции различия все же присутствуют ($p = 0,09$). Кластер 3 показал довольно противоречивое сочетание стилей юмора: с одной стороны, практически отсутствует самоуничижительный юмор, с другой – зафиксирован максимальный балл по агрессивному юмору и довольно высокий балл по affiliативному (рис. 1).

В целях выявления значимых различий между тремя кластерами и уровнем социальности был реализован тест Краскела-Уоллеса пост-хок тестов Данна. Результаты теста Краскела-Уоллеса показывают, что есть статистически значимые различия переменной *социальность* для трех кластеров: хи-квадрат = 9,809; $p < 0,01$.

Наблюдается значимое различие по социальности только для кластеров 1 и 2: $p < 0,01$ (с использованием поправки Бонферрони).

С помощью теста Краскела-Уоллеса и пост-хок тестов Данна для двенадцати шкал теста-опросника самоотношения и трех кластеров были выявлены значимые различия (и различия, значимые на уровне хорошей статистической тенденции) между двумя шкалами и тремя кластерами (рис. 2). Оказалось,

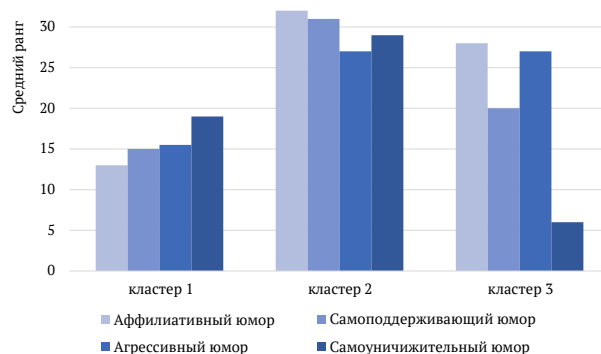


Рис. 1. Различия в рангах стилей юмора между кластерами (Опросник стилей юмора Р. Мартина)

Fig. 1. Differences for three clusters across four humor styles: Martin's Humor Styles Questionnaire

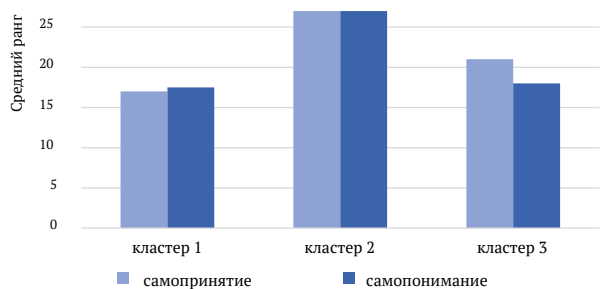


Рис. 2. Различия по ранговым значениям для кластеров по шкалам самопринятие и самопонимание (ОСО)

Fig. 2. Rank values for three clusters across two scales: self-acceptance and self-understanding (Self-Attitude Inventory)

что три кластера различаются по шкалам *самопринятие* ($p = 0,07$) и *самопонимание* ($p = 0,11$) (в обоих случаях значимость на уровне статистической тенденции). В дополнение тест Данна показал, что различия по этим двум шкалам между кластерами 1 и 2 приближаются к значимым: *самопринятие* ($p = 0,04$), *самопонимание* ($p = 0,06$).

Обсуждение

Корреляционный анализ помог выявить целый ряд значимых связей шкалы *социальность* (методика Т. И. Богачевой) со стилями юмора [Иванова и др. 2013] и с разными аспектами самоотношения [Столин, Пантеев 2000]. Подтверждена гипотеза о том, что человек с высоким баллом по социальности будет чаще демонстрировать стили юмора, направленные на социальное взаимодействие и на самоподдержание. То есть человек, направленный на общение, будет чаще использовать шутки для сближения с людьми, установления доверительных отношений

(аффилиативный юмор), поддерживать собственный оптимальный настрой на взаимодействие, решение проблем и борьбу со стрессами (самоподдерживающий юмор).

Ряд значимых корреляций между социабельностью и шкалами самооотношения подтвердил предположение, что человек, стремящийся к общению с людьми, имеет довольно высокий уровень позитивного самооотношения: он ценит и уважает себя, симпатичен себе, знает о своих плохих и хороших качествах и в целом их принимает, что может способствовать достижению высокой учебной адаптации. Из четырех стилей юмора только самоподдерживающий имеет целый ряд значимых связей с позитивным самооотношением. То есть поддерживающий себя в юморе человек чаще всего отличается самопринятием, аутосимпатией, самопониманием и т.д.

Ряд значимых, но обратных корреляций получен для самоуничижительного юмора и шкал опросника самооотношения. Данные взаимосвязи лишь подтвердили факт, что выраженное использование самоиронии, самоуничижения, вытаскивания собственных негативных сторон, излишняя самокритика могут быть связаны с негативным самооотношением (с недостатком аутосимпатии, низким самоуважением и т.д.).

Так же как и в исследовании И. С. Алферовой и А. П. Захаровой, нам удалось эмпирически показать лишь значимую статистическую тенденцию, что общий уровень интеллекта оказывается ниже у студентов, чаще использующих самоуничижительный стиль юмора [Алферова, Захарова 2019].

Для реализации задачи типологизации респондентов по используемым стилям юмора и получения дифференцированной картины взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социабельностью и аспектами самооотношения была получена структура из трех кластеров.

У кластера 1 наименее выражены все стили юмора, что может свидетельствовать о том, что юмор не является для них значимым инструментом адаптации, совладания со стрессом, поддержания настроения или общения. Для кластера 1 предложена интерпретация: *невысокая ценность юмора для адаптации и борьбы со стрессом*. Юмор для этой группы не является основным механизмом копинга или жизненной адаптации. Видимо, в совладании с жизненными стрессами и решении задач адаптации респонденты кластера 1 делают заметно меньшую ставку на юмор и стили юмора, чем респонденты двух других кластеров.

Студенты, отнесенные к кластеру 2, судя по всему, делают самую большую ставку практически на все стили юмора. Все четыре стили юмора находятся почти на одном уровне. Для кластера 2 предложена интерпретация: *юмор – это довольно ценный ресурс самоподдержания и нахождения контакта с людьми, совладания со стрессами и адаптации*. Люди из этого кластера могут использовать юмор для разных целей: создания и поддержания социальных связей, для поддержания личного самочувствия и позитивной самооценки, настроения, для решения социальных конфликтов и т.д. В целом использование стилей юмора респондентами кластера 2 выглядит более сбалансированным для целей адаптации. Несмотря на использование всех четырех стилей юмора, чуть более заметным оказывается акцент в юморе на поддержание себя и направленность на поддержание социального контекста взаимодействия.

Данная группа, в отличие от других, часто демонстрирует аспекты самоуничижительного юмора: самоиронию, самокритику, умение смеяться над собой. Получены довольно неожиданные результаты: они показывают способность использовать юмор не только для самоподдержания и нахождения общего языка с другими людьми, но и в целях самокритики, снижения напряжения в социальном общении, обращения внимания на свои недостатки и ошибки, для создания более комфортной позиции в общении для других людей.

Кластер 3 отличается частым использованием агрессивного и аффилиативного юмора в сочетании с редким использованием самоуничижительного юмора. Такой контраст можно объяснить, вероятно, тем, что с помощью юмора они решают задачи самоутверждения, продвижения своего мнения и позиции, завоевания внимания других людей и оказания необходимого влияния на окружающих. Самый низкий балл по самоуничижительному юмору (в сравнении с другими кластерами), вероятно, связан с тем, что респонденты кластера 3 расценивают самокритику, способность посмеяться над своими ошибками скорее как слабость. Данная группа редко использует юмор для самокоррекции, самокритики, признания своих ошибок, создания комфортной позиции в общении для другого человека. Для кластера 3 предложена интерпретация: *юмор как необходимое средство самоутверждения, здоровой агрессии и отстаивания своих позиций в отсутствие самокритики*.

Результаты теста Краскела-Уоллеса и пост-хок теста Данна для шкалы *социальность* и трех кластеров показали единственное значимое различие. Респонденты кластера 1 заметно уступают респондентам кластера 2 по направленности на общение с людьми, открытости другим, потребности в общении и получению удовольствия от взаимодействия с другими. Значимых различий в социальности не обнаружено в паре кластеров 1 и 3 и в паре кластеров 2 и 3. Этот результат отчасти подтверждает предыдущий вывод о том, что студенты кластера 1 нечасто рассматривают юмор как актуальный способ поведения, общения, совладания со стрессом. Социальность в большей степени отличает кластер 2, что хорошо сочетается с высокими показателями аффилиативного и самоподдерживающего юмора. Респонденты кластера 3 не отличаются по уровню социальности от кластера 2, что хорошо сочетается с их большей предрасположенностью к агрессивному, наступательному юмору и меньшим вниманием к самокритике.

Результаты теста Краскела-Уоллеса и пост-хок тестов Данна для трех кластеров и двенадцати шкал опросника самооотношения позволяют говорить только о двух различиях (с хорошей статистической тенденцией) (рис. 2). Кластер 2 имеет заметно более высокие баллы по шкалам *самопринятие* и *самопонимание* в сравнении с другими группами. Однако значимость различий достигается только между кластерами 2 и 1. Респонденты кластера 2 отличаются высоким уровнем самопринятия, самокритики, лучше знают о своих достоинствах и недостатках, лучше понимают и анализируют свои внутренние состояния, эмоции, мотивы, лучше понимают последствия своих действий.

Анализ различий между тремя кластерами и шкалой общего интеллекта (Прогрессивные матрицы Равена) с помощью теста Краскела-Уоллеса и пост-хок тестов Данна не выявил значимых показателей.

Таким образом, была подтверждена гипотеза о значимой положительной связи между использованием адаптивных стилей юмора и высокой социальностью. Не обнаружены значимые корреляции социальности с неадаптивными стилями юмора. Результаты позволяют предположить, что люди, устремленные к социальному взаимодействию, общению, будут чаще демонстрировать самподдерживающий и аффилиативный стили юмора. Возможно, самоподдержание себя посредством юмора хорошо ассоциируется с возможностью и способностью поддержать другого.

Подтвердилась гипотеза о том, что люди с высокой социальностью (направленность на общение) чаще

имеют высокий уровень позитивного самооотношения почти по всем аспектам: самоуважению, аутосимпатии, самопринятию, самоуверенности, самопониманию.

Из всех стилей юмора именно самоподдерживающий юмор имеет наибольшее количество положительных связей со шкалами самооотношения. Можно предположить, что люди, склонные к самоподдержке и уменьшению стрессовых воздействий в ситуации, будут отличаться набором положительных характеристик самооотношения.

Выявлены обратные корреляции между самоуничижительным юмором и аспектами самооотношения. Частое использование самоиронии, самокритики, самоуничижения, вытаскивание собственных негативных сторон может быть связано с негативным самооотношением (с недостатком аутосимпатии, низким самоуважением, самопониманием и т.д.).

С помощью кластерного анализа и тестов сравнения средних были решены задачи типологизации выборки по используемым стилям юмора и выявления дифференцированной картины взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социальностью и аспектами самооотношения.

Применение кластерного анализа позволило решить проблему классификации выборки и выделить три группы, различающиеся использованием юмора. Каждому кластеру было дано рабочее название (по результатам различий):

Кластер 1: невысокая ценность юмора для адаптации и борьбы со стрессом.

Кластер 2: юмор – это довольно ценный ресурс самоподдержания и нахождения контакта с людьми, совладания со стрессами и адаптации.

Кластер 3: юмор как необходимое средство самутверждения, здоровой агрессии и отстаивания своих позиций в отсутствие самокритики.

Для кластера 1, для которого использование стилей юмора не является приоритетным копингом, оказался характерен низкий балл по социальности, т.е. меньшая направленность на социальное взаимодействие. Наибольшая направленность на взаимодействие с социумом характерна для кластера 2. Респонденты кластера 3, которые чаще используют юмор как средство самовыражения и завоевания более высокого социального статуса, выглядят почти так же социальными, как и респонденты кластера 2.

Выявлено, что самый высокий уровень самопонимания и самопринятия характерен для респондентов кластера 2. Были получены неожиданные данные: они оказались способны использовать юмор не только

для самоподдержания и нахождения общего языка с другими людьми. Вместе с тем они могут использовать юмор и в целях самокритики, снижения напряжения в социальном общении и для понимания своих недостатков, и, возможно, за счет этого создают более комфортную позицию в общении для других людей.

Таким образом, изучение взаимосвязи между используемыми стилями юмора, социабельностью как личностной устремленностью к социальному взаимодействию и аспектами самоотношения способно обеспечить понимание факторов, опосредующих учебную адаптацию студентов. Кроме того, полученные результаты могут быть использованы в практической работе психологов в системе вуза. Представляется практичной и перспективной разработка ежегодной системы оценки ряда значимых переменных, определяющих учебную адаптацию: оценка стрессоустойчивости, копинг-стратегий (в том числе стилей юмора), способов выявления настроения, регуляции эмоциональных состояний, способов нахождения общих смыслов и мотивов в общении с другими студентами и преподавателями и т. д.

Заключение

Актуальность исследования стилей юмора в студенческой выборке подтверждается необходимостью поиска факторов, психологических переменных, которые способствуют успешной социальной и академической адаптации студентов в учебном процессе. Анализ концепций подтвердил необходимость четкого разделения понятий чувства юмора и стилей юмора, которые можно изучать достаточно независимо.

В ряде подходов юмор и стили юмора рассматриваются как когнитивные инструменты, копинг-стратегии, связанные с целым рядом переменных: оценкой ситуации, самооценкой, психологическим дистрессом, одиночеством, предрасположенностью к депрессии, перфекционизмом и т. д.

Выявленные результаты взаимосвязи между стилями юмора, социабельностью и самоотношением среди студентов подтвердили гипотезу о значимой

положительной связи между уровнем социабельности и адаптивными стилями юмора, такими как аффилиативный и самоподдерживающий. Эти стили юмора способствуют укреплению позитивных межличностных отношений и поддержанию позитивного самоотношения, что может положительно повлиять на академическую и социальную адаптацию и на учебную успеваемость.

Выявленные значимые корреляции между самооценкой и стилями юмора, а также различия между кластерами позволяют говорить о сложных взаимосвязях между когнитивными, эмоциональными и социальными аспектами использования юмора. В частности, использование самоуничижительного юмора по результатам корреляций оказалось связано с низким уровнем самооценки и невысокими показателями общего интеллекта, тогда как наибольшие показатели этого стиля юмора, характерные для кластера 2, указывают на сложность и противоречивость данных, что подчеркивает необходимость более глубокого дальнейшего анализа взаимосвязей индивидуальных особенностей студентов и вклада в учебную адаптацию.

Использование кластерного анализа вместе с тестами ранговых различий позволило решать задачи классификации выборок на подгруппы с выявлением содержательных различий по шкалам в целях лучшего понимания взаимосвязей между исследуемыми переменными. Результаты исследования подчеркивают важность развития адаптивных стилей юмора как ресурса для повышения самооценки, улучшения межличностных отношений и адаптации студентов в учебной среде.

Конфликт интересов: Автор заявил об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The author declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Литература / References

Алферова И. С., Захарова А. П. Связь общего интеллекта и чувства юмора у студентов медицинского колледжа. *Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход*: IX Всерос. конф. с Междунар. уч. (Курск, 21–22 ноября 2022 г.) Курск: КГМУ, 2019. Ч. I. С. 12–15. [Alferova I. S., Zakharova A. P. Connection of general intelligence and sense of humor in medical college students. *Psychology of health and illness: Clinical and psychological approach*: Proc. IX All-Russian Conf. with Intern. participation, Kursk, 21–22 Nov 2022. Kursk: KSMU, 2019. Kursk: KSMU, 2019, pt. I, 12–15. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/uugdbb>

- Богачева Т. И. Исследование социальности как личностной характеристики лидера: построение опросника и его валидизация. *Экспериментальная психология*. 2021. Т. 14. № 4. С. 76–89. [Bogacheva T. I. Study of sociality as a personal characteristic of a leader: Construction of a questionnaire and its validation. *Experimental Psychology (Russia)*, 2021, 14(4): 76–89. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140404>
- Горская Н. Е., Глызина В. Е., Белоусова Е. С. Сравнительный анализ уровня самооценки студентов. *Вестник Иркутского государственного технического университета*. 2015. № 5. С. 223–228. [Gorskaya N. E., Glyzina V. E., Belousova E. S. Comparative analysis of student level self-esteem. *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*, 2015, (5): 223–228. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/sgifmj>
- 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. Т. 6. № 2. С. 71–85. [Ivanova E. M., Mitina O. V., Zaitseva A. S., Stefanenko E. A., Enikolopov S. N. Russian-language adaptation of R. Martin's Humor Styles Questionnaire. *Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psikhologiya*, 2013, 6(2): 71–85. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qzwbtl>
- Ивченко Е. И. Формирование самооценки как фактора успешности социально-психологической адаптации студентов в образовательном пространстве вуза (на примере студентов-мигрантов): дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 2007. 194 с. [Ivchenko E. I. *Self-esteem as a factor of effective socio-psychological adaptation of university students: The case of migrant students*. Cand. Psychol. Sci. Diss. Rostov-on-Don, 2007, 194. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/norint>
- Равен Дж., Равен Дж. К., Корт Дж. Руководство для прогрессивных матриц Равена и словарных шкал. М.: Когито-Центр, 2012. 143 с. [Raven J., Raven J. C., Court J. *Manual for Raven's progressive matrices and vocabulary scales*. Moscow: Kogito-Tsentr, 2012, 143. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qyfwzr>
- Столин В. В., Пантеев С. Р. Опросник самоотношения. In: Бодалев А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. М.: Речь, 2000. С. 379–383. [Stolin V. V., Pantileev S. R. Attitude inventory. In: Bodalev A. A., Stolin V. V. *General psychodiagnostics*. Moscow: Rech, 2000, 379–383. (In Russ.)]
- Устинова А. А., Качина А. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и предпочитаемого стиля юмора в контексте профессионального общения. *Организационная психология*. 2019. Т. 9. № 4. С. 125–140. [Ustinova A. A., Kachina A. A. The relationship between emotional intelligence and types of humor in business communication. *Organizatsionnaya Psikhologiya*, 2019, 9(4): 125–140. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/oskfmj>
- Abel M. H. Humor, stress, and coping strategies. *HUMOR*, 2002, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Altan-Atalay A., Boluvat M. F. Cognitive flexibility and depression: The moderator roles of humor styles. *Current Psychology*, 2024, 43: 20814–20823. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05931-8>
- Braniecka A., Hanć M., Wołkowicz I., Chrzczonowicz-Stępień, A., Mikołajonek A., Lipiec M. Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and Behavior*, 2019, 9(2). <https://doi.org/10.1002/brb3.1213>
- Çalışandemir F., Tagay Ö. Multidimensional perfectionism and humor styles the predictors of life satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2015, 174, 939–945. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.715>
- Chuang S. P., Wu J. Y., Wang C. S. Humor styles moderate the relationship between rumination and Mental Health in community residents. *SAGE Open*, 2021, 11(4).
- Crocker J., Luhtanen R. K. Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, 29(6), 701–712. <https://elibrary.ru/jpbcrp>
- Falanga R., De Caroli M. E., Sagone E., Indiana M. L. Are humor styles predictors of hope? Sex and age differences in Italian adolescents and young adults. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 2020, 20(2): 157–166.
- Frewen P. A., Brinker J., Martin R. A., Dozois D. J. Humor styles and personality-vulnerability to depression. *HUMOR*, 2008, 21(2): 179–195. <https://doi.org/10.1515/humor.2008.009>
- Gignac G. E., Karatamoglou A., Wee S., Palacios G. Emotional intelligence as a unique predictor of individual differences in humour styles and humour appreciation. *Personality and Individual Differences*, 2014, 56: 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.020>

- Girelli L., Alivernini F., Lucidi F., Cozzolino M., Savarese G., Sibilio M., Salvatore S. Autonomy supportive contexts, autonomous motivation, and self-efficacy predict academic adjustment of first-year university students. *Frontiers in Education*, 2018, 3. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00095>
- Higgins L. *Individual differences in humour styles: Their role in perfectionism and loneliness, and in self-esteem and playfulness*. Master's Diss. University of Johannesburg, 2022. URL: <https://ujcontent.uj.ac.za/esploro/outputs/graduate/Individual-differences-in-humour-styles/9925503807691> (accessed 10 Aug 2024).
- Huang N.-T., Lee H.-L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Humor style as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 2019, 47(5). <https://doi.org/10.2224/sbp.7805>
- Ibarra-Rovillard M. S., Kuiper N. A. The effects of humor and depression labels on reactions to social comments. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2011, 52(5), 448–456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00884.x>
- Lu S., Jiang F., Lan J., Wang T. The funnier, the happier? The interplay between interpersonal humor styles on mental health via Gratitude. *Current Psychology*, 2024, 43: 4394–4403. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04665-3>
- Martin R. A., Ford T. *The psychology of humor: An integrative approach*. 2nd ed. L.: Academic Press, 2018, 538.
- McCosker B., Moran C. C. Differential effects of self-esteem and interpersonal competence on humor styles. *Psychology Research and Behavior Management*, 2012, 5, 143–150. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S36967>
- Nazir M., Rafique R. Empathy, styles of humor and social competence in university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 2019, 17(1): 47–54.
- Nazir M., Rafique R. Humor styles and self-esteem among young adults. *Journal of Behavioral Sciences*, 2020, 30(1): 53–72.
- Ni J., Shi Y., Sun J., Wu Q. The effect of self-esteem on college students' learning adaptation: A chain mediation analysis of self-efficacy and learning burnout. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 2024, 34: 1321–1330. <https://doi.org/10.1007/s40299-024-00945-z>
- Páez D., Seguel A. M., Martínez-Sánchez F. Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on happiness and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14(5): 1621–1637. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9400-0>
- Ruch W. F., Heintz S. Humour styles, personality and psychological well-being: What's humour got to do with it? *European Journal of Humour Research*, 2013, 1(4): 1–24. <https://doi.org/10.7592/ejhr2013.1.4.ruch>
- Schermer J. A., Rogoza R., Branković M., Oviedo-Trespalacios O., Volkodav T. et al. Humor styles are related to loneliness across 15 countries. *Europe's Journal of Psychology*, 2022, 18(4): 422–436. <https://doi.org/10.5964/ejop.5407>
- Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 2013, 139(1): 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Stieger S., Formann A. K., Burger C. Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50(5): 747–750. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>
- Tucker R. P., Judah M. R., O'Keefe V. M., Mills A. C., Lechner W. V., Davidson C. L., Grant D. M., Wingate L. R. Humor styles impact the relationship between symptoms of social anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 2013, 55(8): 823–827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.008>
- Wilkins J., Eisenbraun A. J. Humor theories and the physiological benefits of laughter. *Holistic Nursing Practice*, 2009, 23(6): 349–354. <https://doi.org/10.1097/HNP.0b013e3181bf37ad>
- Yip J. A., Martin R. A. Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 2006, 40(6): 1202–1208.