

II

-

,

, 22 – 23

2015 .

· · ·
2015

009:378](063)(476)

74.58 43

43

29 2015 . 12

:

.. , ,

.. , ,

.. , , , ,

:

.. (. .), .. (. .),

.. , .. , .. , .. ,

.. , .. , ..

:

II . .- . ., , 22 – 23 . 2015 . / .

.. (. .) [.] .- : . . , 2015. – 458 .

II

«

»,

www.elib.bsu.by).

009:378](063)(476)

74.58 43

ISBN 978-985-7128-53-2

© , 2015

Аринчина Н.Г., Дунай В.П.

Белорусский государственный университет, Минск,

Сидоренко В.Н.

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

ЧУВСТВО ЮМОРА, КРЕАТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Начиная с Аристотеля, многие врачи и философы предполагали, что смех приносит большую пользу для здоровья, например, улучшает кровообращение, способствует пищеварению, восстанавливает силы, противодействует депрессии и улучшает работу различных органов человека [1]. Эта идея стала еще более популярной в последние годы, когда современные медицинские открытия - эндорфины, цитокинез, естественные клетки-киллеры и иммуноглобулины - расширили список веществ организма, на которые, как полагают, оказывают полезное влияние юмор и смех [2]. Современная популярность представлений о целебном эффекте юмора и смеха отражена в известной книге Нормана Казинса «Анатомия болезни» (1979).

Юмор - сложное явление, включающее когнитивный, эмоциональный, поведенческий, физиологический и социальный аспекты. Вероятно, каждый из компонентов юмора различными способами влияет на определенные аспекты здоровья [3]. Юмор повышает, по данным ряда исследователей, иммунитет; юмор ослабляет аллергические реакции, ослабляет боль, влияет на артериальное давление и состояние сердца. Люди с более развитым чувством юмора реже обращаются к врачам и реже сообщают о симптомах болезней, у них лучше качество жизни [2].

Юмор - великая сила, которая может и исцелять и разрушать. Юмор может быть: оружием, средством нападения (насмешка), средством установления контакта и передачи информации (шутка, юмореска, фельетон); воспитателем, доносящим «вечные истины», нравственные нормы (поговорки, пословицы, поговорки): своеобразным щитом, за которым можно скрыть свое отношение, мнение, состояние в случаях, когда это необходимо (анекдот, фельетон) [4-9].

Чувство юмора, как стратегия совладания и защиты, играет важную роль в процессах адаптации, преодолении стресса, в снятии эмоциональной напряженности, в проявлении психических и соматических заболеваний. Чувство юмора считается признаком здоровой личности, одним из зрелых защитных механизмов, способствующих адаптации, терапевтическому эффекту [2].

Цель нашего исследования: определить уровень креативности и особенности самочувствия студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Материал и методики исследования:

Было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ по специальности «Дизайн», в возрасте от 19 до 23 лет, Девушки составляли 86%. юноши - 14%.

Применялись следующие методики; Гиссенский опросник соматических жалоб [10]. опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской [11]. опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка [12], методика «Тип мышления» Г.В. Резапкиной [13]. Достоверность значений оценивалась по Т-критерию Стьюдента.

Результаты исследования

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В первую группу с высоким чувством юмора вошли 80% обследуемых (чувство юмора более 6 баллов); во вторую группу вошли 20% обследуемых с относительно невысоким чувством юмора (менее 6 баллов). Уровень развития чувства юмора в первой группе в среднем составил $7.09 \pm 0,18$ балла, во второй группе - $4.86 \pm 0,13$ балла, достоверное отличие, $p < 0,05$.

Оценивали следующие биполярные характеристики юмора: склонность к производству юмора и склонность к восприятию юмора, а также склонность к обращению юмора на других (экстрапунитивность юмора) и склонность к обращению юмора на самих себя (интрапунитивность юмора). Результаты этой оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели оценки типов чувства юмора у студентов

Наименование шкал	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Склонность к восприятию юмора	2,73 ± 0,09	2,43 ± 0,21	
Склонность к производству юмора	2,48 ± 0,09	1,93 ± 0,10	$p < 0,05$
Обращенность юмора на себя	3,05 ± 0,10	2,30 ± 0,23	$p < 0,05$
Обращенность юмора на других	2,33 ± 0,09	2,47 ± 0,15	

Выявлено, что студенты с более высоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию и производству юмора, высокую степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других,

Студенты с невысоким чувством юмора имеют среднюю степень выраженности склонности к восприятию юмора, среднюю степень обращенности юмора на себя, среднюю степень обращенности юмора на других и низкую степень выраженности склонности к производству юмора.

Выявлены достоверные отличия в области двух шкал: студенты с высоким чувством юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительно большей степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким чувством юмора.

В группе студентов с более низким чувством юмора - юмор, в основном, обращен на других («феномен осмеяния»). Важно отметить, что «высшее формой юмора является юмор, обращенный субъектом на самого себя» (И.С. Домбровская. Леонтьев. 2000).

Оценивали субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий у студентов. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели выраженности соматических жесю&у студентов

Шкалы	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
«Истощения»	5,11 ± 0,46	7,81 ± 1,06	$p < 0,05$
«Желудочные жалобы»	1,89 ± 0,34	4,67 ± 1,06	$p < 0,05$
«Болевые жалобы»	4,17 ± 0,34	6,02 ± 0,53	$p < 0,05$
«Сердечные жалобы»	1,96 ± 0,42	3,66 ± 0,53	$p < 0,05$
«Давление жалоб»	13,14 ± 0,85	22,17 ± 2,38	$p < 0,05$

У студентов первой группы с высоким чувством юмора по всем шкалам отмечался нормальный уровень показателей.

Интегральный показатель «Давление жалоб» у студентов этой группы был в пределах нормы (в норме $14,7 \pm 2,3$ баллов).

Студенты второй группы с невысоким чувством юмора имели показатели, превышающие нормальный уровень по шкалам «Нервного истощения» (жалобы: слабость, сонливость, истощаемость, усталость). «Желудочные жалобы» (тошнота, рвота, отрыжка, изжога, боли в желудке), «Болевые жалобы» (боли в суставах, в спине, головные боли), «Сердечные жалобы» (сердцебиение, перебои, боли в груди, одышка). «Давление жалоб».

При сопоставлении показателей соматических жалоб у студентов было выявлено, что студенты с высоким чувством юмора имеют достоверно меньший уровень жалоб по всем шкалам.

Результаты анализа показателей самооценки психических состояний студентов с различным уровнем чувства юмора представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Показатели самооценки психических состояний у студентов с различным уровнем чувства юмора

Психические состояния	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Тревожность	7,09 = 0.45	9.01 \pm 0.81	$p < 0,05$
Фрустрация	4.81 = 0.40	7,22 \pm 0,11	$p < 0.05$
Агрессивность	7.05 = 0.48	10.54 \pm 0.11	$p < 0.05$
Ригидность	7.91 = 0.48	15.50 \pm 0.11	$p < 0.05$

Выявлено, что студенты с повышенным чувством юмора (первая группа) не тревожны, обладают высокой самооценкой и устойчивостью к неудачам, не боятся трудностей, спокойные и выдержанные, имеют средний уровень ригидности, среднюю переключаемость.

Студенты с невысоким чувством юмора имеют средний уровень тревожности, небольшой уровень фрустрации, средний уровень агрессивности и значительно выраженную ригидность.

Сопоставляя показатели студентов выделенных групп, выявлены достоверные отличия. Студенты с более высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

Результаты оценки преобладающего типа мышления у студентов представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Преобладающий тип мышления у студентов

Типы мышления	Группы обследуемых		Достоверность отличий
	1 группа	2 группа	
Предметно-действенное	5.91 = 0.33	7.35 = 0.23	$p < 0.05$
Лбстрактно-емполическое	2.12 = 0.25	4,15 = 0,17	$p = 0,05$
Слопесно-логическое	5.38 = 0.17	2,31 = 0,13	$p = 0,05$
Наглядно-образное	7.38 = 0,17	6.19 = 0.13	$p = 0.05$
Креативность	5,47 = 0,25	4.22 = 0.23	$p = 0,05$

Тип мышления является индивидуальным способом преобразования информации. Профиль мышления является, помимо прочего, важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей его стиль деятельности, склонности, интересы и профессиональную направленность.

Выявлено, что в группе студентов с высоким уровнем чувства юмора преобладающим типом мышления было наглядно-образное мышление. Таким типом обычно обладают люди с художественным складом ума (художники, поэты, писатели, режиссеры, дизайнеры), которые могут представить прошлое, вообразить будущее и невероятное. Этот тип достигал в первой группе высокого уровня развития. Значительно в меньшей степени у студентов этой группы выражено предметно-действенное мышление. Этот тип мышления позволяет усваивать информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений (артисты, спортсмены, танцовщики).

В группе студентов с невысоким чувством юмора преобладающим типом было предметно-действенное мышление высокого уровня развития. Несколько менее выраженным типом было наглядно-образное мышление, причем также высокого уровня развития.

При сопоставлении этих данных определено, что различия между группами достоверны. Студенты с высоким чувством юмора обладают художественным складом ума, обладают достоверно большей креативностью-способностью мыслить творчески, находить нестандартные решения задач. Это качество, отличающее талантливых людей в любой сфере деятельности.

Оценивали средний балл успеваемости у студентов в зависимости от уровня чувства юмора. Студенты с высоким уровнем чувства юмора имели достоверно более высокий средний балл - $7,54 \pm 0,15$ по сравнению со средним баллом студентов, имевших относительно невысокий уровень чувства юмора - 6.86 ± 0.23 , $p < 0,05$.

Выводы:

1. Определено, что 78% студентов имели повышенный уровень чувства юмора (63% - повышенный уровень, 15% - очень высокий); несколько сниженный уровень чувства юмора выявлен у 22% студентов (20% - незначительно сниженное чувство юмора, 2% - значительно сниженное чувство юмора).

2. Выявлены особенности характеристик юмора у студентов: студенты с повышенным чувством юмора имели достоверно большую склонность к производству юмора, а также имели достоверно более высокую обращенность юмора на себя, по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

3. Субъективная степень эмоционального переживания физических недомоганий была существенно ниже у студентов с высоким чувством юмора, которые имели достоверно меньший (нормальный) уровень жалоб по всем шкалам («Нервного истощения», «Желудочных жалоб», «Болевых жалоб», «Сердечных жалоб» и интегрального показателя «Давление жалоб») по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

4. Студенты с высоким чувством юмора имеют нормальный уровень показателей самооценки психических состояний, которые достоверно ниже, чем у студентов с невысоким чувством юмора.

5. Студенты с высоким чувством юмора обладают более выраженным художественным складом ума (наглядно-образный тип мышления), большей креативностью по сравнению со студентами с невысоким чувством юмора.

6. Средний балл успеваемости у студентов с высоким уровнем чувства юмора был достоверно выше, чем у студентов с невысоким чувством юмора (7.54 ± 0.15 и $6.86 \pm 0,23$, $p < 0,05$).

Таким образом, можно отметить, что студенты с более высоким чувством юмора обладают более творческим мышлением, имеют лучшее состояние здоровья, демонстрируют более высокую успеваемость по сравнению со студентами, имеющими невысокий уровень чувства юмора. Исследования о влиянии юмора в различных областях, в том числе в образовании, весьма ограничены, противоречивы и нуждаются в дальнейшем, фундаментальном изучении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Goldstein, J.H. A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? / J.H. Goldstein // The Sciences. - 1982. - № 22(6). - P. 21-25.
2. Мартин. Р. Психология юмора/ Р. Мартин. -СП-б.: Питер.2009. -480с.

3. Martin. R. Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. / R. Martin // *Psychological Bulletin*. - 2001. - 127(4). - P. 504-519.
4. Мусийчук. М.В. Педагогические проблемы юмора / М.В. Мусийчук. - Магнитогорск: МГУ, 2008. - С.36-45.
5. Сочивко, Д.В. Психодинамика чувства юмора / Д.В. Сочивко// *Прикладная юридическая психология*. -2009. -№3. - С. 14-19.
6. Тамберг, Ю.Г. Как развить чувство юмора / Ю.Г.Тамберг. - М.: Флинт, 2006. -272 с.
7. Артемьева, Т.В. О методе исследования сопладания (копинг) юмором и его возможностях /Т.В.Артемьева //Казанский педагогический журнал, 2011. - № 4. -С. 118-123.
8. Besemer, S.P. Analysis of creative products: Reviw and synthesis./ S P. Besenier, D.J. Trefinger // *Journ.' Of Creative Behavior*. - 1981. - № 15. - P. 156-178.
9. Davis. G.A. Multidimensional analysis of a personality-based test of creative potential / G.A. Davis, M.T. Subkoviak // *Journ. Of Educational Measurement*. - 2005.-№ 12(1).-P. 263-268.
10. Бурлачук, Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-спраочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук. С.М. Морозов. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 368 с.
11. Домбровская. И.С. Юмор в контексте развития / И.С. Домбровская. - Не формат. 2014.-280 с.
12. Основы психологии: Практикум: под ред. Л.Д.Столяренко. - Ростов на Дону: Феникс. 1999. - 576 с.
13. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков: учеб.-метод, пособие для школьных психологов и педагогов / Г.В. Резапкина. - М.: Генезис, 2000. - 128 с.

1.

.....	10			
• ”	• ”	• ”		
.....	10			
• ”	• •			
.....	12			
• •	17		
• •	21		
• •	-	27		
• •	32		
• ”	• •			
.....	35			
• •	40		
• ”	• ”	• •	«	»
.....	46			
• ”	• •	-	56
• ”	• ”	• •		
.....	58			
• ”	• ”	• •	-	

	62
• •	-	
	-65
• •	70
2.	-	
	75
• „	• „	• •
:	75
• „	• „	• •
	79
• „	• „	• •
	85
• •	90
-	• „	• •
	94
• •	98
• •	105
• „	• •109
• •	116
• •	129
• •	133
• •	136

. 141
. . .	-
. 148
. 153
. . .	-
- 156
. 158
. . .	161
. . .	-
.....	164
3. 169
. 169
. . .	:
. . .	XVI 175
. . .	-
. 180
. 184
. 189
. . .	(
. . .)..... 201
. 219

• •	224
• •	228
• •	« »	231
4.	237
• „	• „	• •
.....	237
• „	• •
.....	241
• •	-
()
• „	• „	• •
	-
	«
»	246
• „	• •	ANVAS HTML5
THREE.JS	248
• •	
«	»
• •	253
• •	258
• „	• „	• „
	• •	AIR-
.....	262
• •	WEB-
.....	265
• „	• •	-
.....	269
• •	,	ADOBE PHOTOSHOP,

• •	320
• „	• •
	323
6.		
	330
• •		330
• „	• •
	335
• •	
	340
• •	
	343
• •	
	347
• •	
	351
• „	• •	
	,
	355
• •	
	357
• •		:
•	« »
	361
<i>SALZ / SOL / HAL /</i>	
	372
• „	• •	
	377
• •	
	384
• „	• •	
	390

«	• •	».....	396
	7.		401
	• „	.C. 401
	• •		
(•	«	») 404
	• •	-	
	• „	• „	«
		.I.,	• •
		412
	• •		
		 417
	• •		
		 421
	• •		
		 428
	• •		
		«	» 432
	• •	 438
	• •	-	
		442
	• •		
		 448
	• •	-	
		«	» 452