

Влияние копинг-юмора на социальную тревожность при шизофрении

И.В. Григорьева, Е.А. Стефаненко, Е.М. Иванова, И.В. Олейчик, С.Н. Ениколопов (канд. психол. наук, зав. отделом медицинской психологии)
«НЦПЗ» РАМН

Поступила: 12 октября 2014/ Принята к публикации: 23 октября 2014

Coping humour impact on social anxiety in schizophrenic patients

Irina V. Grigorieva, Ekaterina A. Stefanenko, Elena M. Ivanova, Igor V. Oleychik, Sergey N. Enikolopov

Mental Health Research Centre of the Russian Academy of Medical Sciences, Moscow, Russia

Received: October 12, 2014 / Accepted for publication: October 23, 2014

Социальная тревожность оказывает существенное негативное влияние на повседневную жизнь субъекта, значительно осложняя процесс социальной адаптации. Способность реагировать юмором на стресс считается важным и эффективным навыком совладания. В связи с этим, все более распространенными становятся исследования копинг-стратегий у больных социофобией. Целью нашего исследования стало изучение влияния использования юмора как копинг-стратегии на различные проявления социальной тревожности, а также связанные с ней переживания чувства вины и стыда у человека в норме и при шизофрении. В исследовании приняли участие 34 больных шизофренией и 102 психически здоровых испытуемых в возрасте 18-35 лет, мужчины и женщины. Использовались опросниковые методы исследования: шкала совладания с помощью юмора, шкала социальной тревожности Либовица, шкала страха негативной оценки, опросник социальной тревоги и социофобии, опросник стыда и вины. Результаты сравнения средних показали, что больные шизофренией в меньшей степени склонны использовать юмор как стратегию совладания, чем здоровые люди. С помощью метода One-way ANOVA было выявлено, что юмор как копинг-стратегия эффективен в отношении ряда компонентов социальной тревожности. Использование метода Two-way ANOVA позволило показать, что юмор как копинг-стратегия способствует совладанию с чувствами вины и стыда при низком уровне социальной тревожности, но может быть неэффективным и даже иметь негативное влияние при высоком ее уровне. При низком уровне социальной тревожности у мужчин в норме юмор способствует преодолению стремления к избеганию при чувстве стыда, а при шизофрении – снижает стремление к компенсации ущерба при чувстве вины. Полученные результаты свидетельствуют о неоднородности влияния копинг-юмора на социальную тревожность, вину и стыд и могут быть использованы в целях диагностики и построения психокоррекционных программ.

Ключевые слова: социальная тревожность, социальная фобия, юмор как копинг-стратегия, вина, стыд, шизофрения.

Social anxiety has a significant negative impact on the individual's everyday life through handicapping process of social adaptation. In this regard, psychologists observe an increasing amount of research focused on coping-strategies in social phobia. Humorous reactions on stressful events are considered an important and effective coping strategy. The objective of this research is to study the impact of the humour as a coping strategy on different manifestations of social anxiety, as well as the associated feelings of guilt and shame in healthy people and patients with schizophrenia. The study involved 34 patients with schizophrenia and 102 healthy people, aged 18 to 35, males and females. As a research method we used questionnaires such as Liebowitz Social Anxiety Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, Guilt and Shame Proneness Scale. The results showed that patients with schizophrenia are less likely to use humour as a coping strategy than healthy people. The results of one-way ANOVA method demonstrated that humour as a coping strategy is effective in some, but not all, aspects of social anxiety. The results of two-way ANOVA method showed that humour as a coping strategy could be effective to cope with shame and guilt, but at low level of social anxiety. At high level of social anxiety humour could not only be ineffective to cope with shame and guilt, but also have a negative influence on these emotions. In healthy males with low level of social anxiety humour helps to cope with withdrawal actions in shame. In males with schizophrenia and low levels of social anxiety humour reduces repair actions in guilt. These results indicate heterogenic influence of humour over social anxiety, shame and guilt, and can be used for diagnostic purposes and for psychocorrection.

Keywords: social anxiety, social phobia, coping humour, guilt, shame, schizophrenia.

Социальная тревожность оказывает существенное негативное влияние на повседневную жизнь субъекта, значительно осложняя процесс социальной адаптации. Она часто связана с другими психологическими проблемами и расстройствами: одиночеством, алкоголизмом, различ-

ного рода зависимостями, депрессиями, шизофренией, значительно усиливая дезадаптацию и повышая риск суицида, особенно в последнем случае. В связи с этим, все более распространенными становятся исследования копинг-стратегий у больных социофобией. Однако исследование юмора как

копинг-стратегии при социофобии является новым.

Способность реагировать юмором на стресс многими авторами считается важным и эффективным навыком совладания (Мартин, 2009; Freud, 1936; Lefcourt, Martin, 1986; Maslow, 1954). Юмор считается одновременно эмоционально-фокусированной и проблемно-ориентированной стратегией, что позволяет человеку, с одной стороны, снизить отрицательные эмоциональные реакции на стрессовую ситуацию, благодаря ее когнитивной переоценке (например, найти смысл в сложной ситуации, воспринимать трудности как условия для личностного роста и т.п.), а с другой стороны, с помощью юмора изменить саму стрессовую ситуацию (Abel, 2002). Шутя по поводу ситуаций, обычно воспринимаемых как угрожающие, человек освобождается от чувства опасности и становится способен ощутить благополучие и собственную силу.

Существуют две крайние позиции по отношению к чувству юмора как механизму совладания: крайне оптимистическая и скептическая. Первая делает акцент на универсальном терапевтическом влиянии юмора (Равич, 2014; Cousins, 1981). Вторая призывает к осторожному использованию юмора, подчеркивая его связь с агрессией, аутоагрессией и подсознательным содержанием (Kubie, 1994). Одним из путей примирения обеих позиций является выделение различных компонентов чувства юмора, которые могут быть более или менее адаптивными/дезадаптивными (Мартин, 2009; Kirsh, Kuiper, 2003). Другой путь – это выявление разных уровней выраженности реакций на стресс или негативных аффективных состояний, при которых использование юмора может оказывать разное влияние (Doris, Fierman, 1956; Levine, Abelson, 1969).

Актуальность изучения влияния юмора как механизма совладающего поведения на социальную тревожность у больных шизофренией обусловлена несколькими факторами. Во-первых, особенности социального функционирования таких пациентов – аутистический отказ от взаимодействия с другими, дефицит и нарушение социального познания, трудности понимания социальных ситуаций, бредовые идеи, подозрительность – определяют высокую распространенность социальной



Ирина Владимировна Григорьева – автор тестовых заданий диагностики интеллекта компании «Гуманитарные технологии»
E-mail: irina.psy22@gmail.com



Екатерина Александровна Стефаненко – кандидат психологических наук, младший научный сотрудник отдела медицинской психологии Федерального государственного бюджетного учреждения «Научный центр психического здоровья» Российской академии медицинских наук
E-mail: ekat.stefanenko@gmail.com



Елена Михайловна Иванова – кандидат психологических наук, младший научный сотрудник отдела медицинской психологии Федерального государственного бюджетного учреждения «Научный центр психического здоровья» Российской академии медицинских наук
E-mail: ivalenka13@gmail.com



Игорь Валентинович Олейчик – доктор медицинских наук, главный научный сотрудник отдела по изучению эндогенных психических расстройств и аффективных состояний Федерального государственного бюджетного учреждения «Научный центр психического здоровья» Российской академии медицинских наук
E-mail: i.oleichik@mail.ru



Сергей Николаевич Ениколов – кандидат психологических наук, зав. отделом медицинской психологии Федерального государственного бюджетного учреждения «Научный центр психического здоровья» Российской академии медицинских наук
E-mail: enikolopov@mail.ru

тревожности и страхов в этой группе пациентов (Критская, 1991). Отягощающим фактором является подверженность больных шизофренией стигматизации, которая часто приводит к таким негативным последствиям как чувства стыда и вины и дальнейшая изоляция (Серебрянская, 2002). Во-вторых, если исследования восприятия и отношения к юмору у больных шизофренией на сегодняшний день хоть и малочисленны, но имеются (Иванова, Ениколопов, 2009), то исследований использования юмора как стратегии совладающего поведения в этой группе испытуемых почти нет. Поскольку больные шизофренией могут неверно понимать юмор, быть более уязвимыми, чем здоровые люди, вероятно, их способность использовать юмор в качестве копинг-стратегии будет ограничен.

Целью исследования стало изучение особенностей влияния копинг-юмора на различные аспекты социальной тревожности и связанные с ней эмоции стыда и вины у больных шизофренией в сравнении с группой психически здоровых людей.

На основании анализа имеющихся данных нами были сформулированы следующие гипотезы:

Юмор как копинг-стратегия используется больными шизофренией реже, чем здоровыми людьми.

Использование юмора как копинг-стратегии влияет на выраженность различных проявлений социальной тревожности у больных шизофренией и у здоровых людей.

Использование юмора в качестве копинга влияет на выраженность эмоций стыда и вины, связанных с социальной тревожностью, у человека в норме и при шизофрении.

Методы исследования

В экспериментальную группу вошли 34 больных шизофренией (F20.0, F20.1, F20.2, F21.3 по МКБ-10), 15 женщин и 19 мужчин в возрасте от 18 до 35 лет ($M=28,5$; $SD=4,7$). Контрольная группа была представлена 102 психически здоровыми людьми того же возраста ($M=25,06$; $SD=5,21$), среди них 72 женщины и 30 мужчин.

В исследовании использовались следующие методы.

Шкала совладания с помощью юмора. Вопросы, содержащиеся в ней, направлены на оценку чувства юмора как черты, ослабляющей стресс, на выявление склонности использовать юмор при совладании со стрессом (Артемуева, 2011). Например, «Я часто обнаруживаю, что мои проблемы значительно уменьшаются, когда я стараюсь найти что-то смешное в них».

Шкала социальной тревожности Либовица состоит из 24 социальных ситуаций, в каждой из которых испытуемому предлагается оценить интенсивность возникающего страха (или тревоги) и частоту избегания той или иной социальной ситуации. Оценка производится по четырехбалльной шкале Лайкерта, где 0 – отсутствие страха/избегания, а 3 – сильный страх/полное избегание. Социальные ситуации делятся на ситуации взаимодействия (например, «Звонить малознакомому человеку») и ситуации, в которых индивид потенциально может стать объектом наблюдения (например, «Говорить по телефону в общественных местах»). В использованном нами адаптированном варианте (Григорьева, Ениколопов, в печати) опросник включает 6 субшкал:

- страх ситуаций межличностного контакта;
 - страх ситуаций формального общения и взаимодействия;
 - страх совершения действий в общественных местах;
 - избегание ситуаций межличностного контакта;
 - избегание ситуаций формального общения и взаимодействия;
 - избегание совершения действий в общественных местах.
- Также рассчитывается общий суммарный балл для всех подшкал страха, для всех подшкал избегания и общий суммарный балл для всех подшкал.

Шкала страха негативной оценки (Григорьева, Ениколопов, в печати) содержит 12 утверждений. Например, «Меня волнует мнение других людей обо мне, даже если я знаю, что оно не имеет особого значения». Испытуемому предлагается оценить, насколько то или иное утверждение характерно для него по шкале от 1 – «совсем не характеризует меня», до 5 – «полностью характеризует меня».

Опросник социальной тревоги и социофобии (Сагалакова, 2012) включает

29 вопросов, на которые требуется ответить по 4-балльной системе: 1 – нет, 2 – скорее нет, 3 – скорее да, 4 – да. Каждый из вопросов содержит указание на определенный тип ситуации оценивания. В нашем исследовании факторная структура опросника была отличной от авторской (Григорьева, Ениколопов, в печати). Использовались следующие шкалы:

- страх отвержения и критики при межличностных контактах (например, «Трудно ли Вам, разговаривая с коллегами по работе (учебе), смотреть им прямо в глаза?»);
 - стремление к преодолению тревоги в социальных ситуациях (например, «Верно ли, что Вам хотелось бы преодолеть нерешительность в общении с некоторыми интересными людьми?»);
 - стремление к избеганию социальных ситуаций (например, «Верно ли, что Вы скорее предпочтете самостоятельно искать нужный вам адрес, чем обратиться за помощью к прохожему, даже если спешите?»);
 - уверенность в критичности и негативной оценке окружающих (например, «Вы считаете, что окружающие Вас негативно оценивают и отвергают в общении?»);
 - переживание нехватки социальных навыков (например, «Бывает ли, что, встречаясь с незнакомыми людьми, Вы испытываете беспокойство и волнение, т.к. не знаете, как себя вести?»).
- Опросник стыда и вины** предназначен для измерения индивидуальных различий в склонности к этим эмоциям (Макогон, Ениколопов, 2014). Опросник включает 4 субшкалы:
- негативной оценки поведения при чувстве вины – описывает плохое самоощущение человека, возникающее в результате какого-либо неправильного действия (например, «Будете ли Вы считать свои действия жалкими?»);
 - стремления к исправлению положения («Вы постараетесь впредь быть более сдержанным со своими друзьями»);
 - негативного самооценивания при чувстве стыда – описывает плохое самоощущение в целом (например, «Вы почувствуете себя плохим человеком»);
 - тенденции к бегству (например, «Вы будете избегать гостей, пока они не уйдут?»).

Результаты

Как и ожидалось, были получены различия в уровне социальной тревожности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, которые имеют также гендерную специфику.

совершения действий в общественных местах ($p < 0,05$). Другими словами, женщины испытывают более сильный страх при взаимодействии с другими людьми в рамках формальных ситуаций, чем мужчины, а у женщин, больных шизофренией, этот страх еще более выражен.

переменной выступала тенденция к использованию копинг-юмора, в качестве зависимой переменной – компоненты социальной тревожности. Результаты анализа показали, что у здоровых женщин при возрастании тенденции к использованию копинг-юмора снижается склонность к избеганию действий в общественных местах ($F=4,36$, $p=0,04$), стремление к избеганию социальных ситуаций ($F=8,17$, $p=0,006$) и стремление к преодолению социальной тревожности ($F=7,43$, $p=0,008$). В группе женщин, больных шизофренией, при увеличении тенденции использовать юмор в качестве копинг-стратегии снижается стремление к преодолению социальной тревожности ($F=10,26$, $p=0,007$).

В группе здоровых мужчин склонность к использованию копинг-юмора связана с низкой выраженностью таких компонентов социальной тревожности, как страх ($F=4,58$, $p=0,04$), избегание совершения действий в общественных местах ($F=7,33$, $p=0,011$) и переживание нехватки социальных навыков ($F=4,38$, $p=0,043$). В группе больных шизофренией мужчины, склонные использовать копинг-юмор, в меньшей степени испытывают страх критики и отвержения при межличностном контакте ($F=6,06$, $p=0,03$), они переживают нехватку социальных навыков ($F=8,32$, $p=0,01$) и проявляют меньшее стремление к избеганию социальных ситуаций ($F=9,89$, $p=0,006$).

Для анализа взаимосвязи социальной тревожности с чувствами стыда и вины был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона, который показал, что в группе психически здоровых людей социальная тревожность связана с обоими этими чувствами (по всем шкалам r от 0,235 до 0,780 при $p < 0,05$). В группе больных шизофренией социальная тревожность связана преимущественно с реакциями избегания при чувстве стыда.

Для анализа влияния копинг-юмора на эмоции стыда и вины, возникающие в контексте социальной тревожности, был проведен двухфакторный дисперсионный анализ (Two-way ANOVA), где зависимыми переменными выступали различные аспекты чувств стыда и вины (негативная оценка поступков при чувстве вины, негативная самооценка при чувстве стыда, действия по восстановле-

	Вина-но	Вина-дв	Стыд-нс	Стыд-ро
Женщины (группа нормы)				
Страх ситуаций межличностного контакта	,240*			
Страх ситуаций формального контакта			,235*	
Избегание ситуаций межличностного контакта				,289*
Избегание совершения действий в общественных местах	,305**			
Стремление к избеганию социальных ситуаций			,261*	,344**
Уверенность в критичном отношении окружающих				,474**
Переживание нехватки социальных навыков	,431**	,265*	,298*	
Шкала страха негативной оценки	,428**		,447**	
Женщины (больные шизофренией)				
Страх ситуаций формального контакта				,623*
Страх совершения действий в общественных местах				,655*
Мужчины (группа нормы)				
Страх ситуаций межличностного контакта				,487**
Избегание ситуаций межличностного контакта				,404*
Уверенность в критичном отношении окружающих				,392*
Переживание нехватки социальных навыков	,372*			
Шкала страха негативной оценки	,462*		,397*	
Мужчины (больные шизофренией)				
Страх ситуаций межличностного контакта				,708**
Страх ситуаций формального контакта				,651**
Страх совершения действий в общественных местах				,546*
Избегание межличностного контакта				,620*
Избегание ситуаций формального контакта				,636**
Избегание совершения действий в общественных местах				,621*
Стремление к избеганию социальных ситуаций				,564*
*Уровень значимости $p=0,05$				
**Уровень значимости $p=0,01$				

Таблица 1. Связь социальной тревожности с виной и стыдом в норме и патологии.

Мужчины, больные шизофренией, испытывают большую уверенность в критичном отношении окружающих ($p < 0,05$), но не отличаются от здоровых мужчин по другим показателям социофобии.

Женщины, больные шизофренией, склонны испытывать тревогу в более широком спектре социальных ситуаций, чем здоровые женщины и обе группы мужчин: в ситуациях формального общения и взаимодействия, в ситуациях совершения действий в общественных местах, они в большей степени склонны избегать ситуаций

Сравнение экспериментальной и контрольной групп с помощью t-критерия Стьюдента показало, что больные испытываемые в меньшей степени склонны использовать юмор как копинг-стратегию, нежели здоровые ($M=17,84$ и $20,04$ соответственно при $p < 0,05$).

Для анализа связи склонности к использованию копинг-юмора с выраженностью различных аспектов социальной тревожности использовался однофакторный дисперсионный анализ (One way ANOVA). В качестве независимой

нию при чувстве вины, реакции отказа при чувстве стыда), а независимыми переменными – компоненты социальной тревожности и склонность использовать юмор для совладания с трудностями. Анализ был проведен для четырех выделенных подгрупп.

У здоровых женщин при возрастании тенденции к использованию копинг-юмора снижается вероятность негативной оценки своих действий при чувстве вины ($F=4,881$ при $P=0,030$). При учете социальной тревожности эта связь подтверждается только при низкой выраженности страха совершения действий в общественных местах ($F=4,579$ при $P=0,041$), а при высокой его выраженности связи нет. Другие компоненты социальной тревожности не связаны с влиянием использования юмора на эмоции стыда и вины. В группе женщин, больных шизофренией, увеличение склонности к использованию копинг-юмора сопряжено со снижением тенденции к негативной самооценке при чувстве стыда – при низкой выраженности страха межличностных контактов ($F=8,347$ при $P=0,020$) и при низкой выраженности тревоги, связанной с совершением действий в общественных местах ($F=13,149$ при $P=0,007$). Склонность использовать копинг-юмор также связана со снижением тенденции негативно оценивать свои поступки при чувстве вины – при низкой выраженности стремления к избеганию социальных ситуаций ($F=9,299$ при $P=0,011$). Интересно, что при высокой выраженности этих компонентов социальной тревожности влияние копинг-юмора на оценку стыда и вины соответственно становится обратным.

Здоровые мужчины с более выраженной тенденцией к использованию копинг-юмора в меньшей степени склонны негативно оценивать свое поведение при чувстве вины ($F=4,430$ при $P=0,045$), и меньше склонны к негативной самооценке при чувстве стыда ($F=4,265$ при $P=0,049$), даже при выраженной склонности к избеганию совершения действий в общественных местах. Копинг-юмор также оказывает смягчающее воздействие на реакции отказа при стыде, но только при низких значениях стремления к преодолению социальной тревоги ($F=6,696$ при $P=0,016$). В группе мужчин, больных шизофренией, вне

зависимости от социальной тревожности копинг-юмор оказывает смягчающее воздействие на склонность негативно оценивать свое поведение при чувстве вины ($F=6,045$ при $P=0,026$) и на негативную самооценку при чувстве стыда ($F=8,657$ при $P=0,010$). При низких уровнях страха негативной оценки

циально тревожные индивиды не только испытывают стыд, но и нередко винят себя за критику, получаемую от других людей. Кроме того, в рамках когнитивной модели было продемонстрировано, что базовые негативные убеждения социально тревожных субъектов о себе связаны и с чувством стыда, и с чувством

Успешное взаимодействие с людьми в рамках формальных ситуаций предполагает проявление большей инициативности, настойчивости и асертивности, которые обеспечивают контроль над ситуацией. Женщины, как правило, уступают мужчинам по выраженности этих качеств, что, вероятно снижает субъективно воспринимаемую контролируемость ситуации и, соответственно, повышает вероятность возникновения тревоги

у мужчин, больных шизофренией, использование юмора как копинг-стратегии связано со снижением стремления к компенсации ущерба при чувстве вины ($F=5,086$, $P=0,041$).

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтвердили большую выраженность социальной тревожности при шизофрении по ряду компонентов. Выявлены существенные гендерные различия. При взаимодействии с людьми в рамках формальных ситуаций, женщины испытывают более сильный страх чем мужчины, и этот страх еще более выражен у женщин, больных шизофренией. Можно предположить, что успешное взаимодействие с людьми в рамках формальных ситуаций предполагает проявление большей инициативности, настойчивости и ас-

вом вины (Pino-Gouveia, 2006). В группе больных шизофренией социальная тревожность связана преимущественно с реакциями избегания при чувстве стыда. По данным зарубежных исследований именно чувство стыда, возникающее в связи со стигматизацией при заболевании, является определяющим для социальной тревожности у больных шизофренией, в отличие от социальной тревожности у здоровых людей (Lysaker, 2010; Birchwood, 2006).

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что социальная тревожность, связанная с виной, меньше ведет к дезадаптации, чем социальная тревожность, связанная со стыдом. В дальнейших исследованиях следует проследить направление связи социальной тревожности со стыдом и виной и степенью дезадаптации социально тревожного субъекта, чтобы проверить это предположение.

Социальная тревожность, связанная с виной, меньше ведет к дезадаптации, чем социальная тревожность, связанная со стыдом. В дальнейших исследованиях следует проследить направление связи социальной тревожности со стыдом и виной и степенью дезадаптации социально тревожного субъекта, чтобы проверить это предположение

сертивности, которые обеспечивают контроль над ситуацией. Женщины, как правило, уступают мужчинам по выраженности этих качеств, что, вероятно снижает субъективно воспринимаемую контролируемость ситуации и, соответственно, повышает вероятность возникновения тревоги.

В группе психически здоровых людей социальная тревожность связана как со стыдом, так и с виной. По данным зарубежных исследований (Gilbert, 2000) со-

Показано, что больные шизофренией в меньшей степени склонны использовать юмор как копинг-стратегию, чем психически здоровые люди. Это может быть связано с различными нарушениями чувства юмора, свойственными этим пациентам (Иванова, Ениколопов, 2009), снижающими эффективность его использования в качестве копинг-стратегии по сравнению с нормой.

Было подтверждено, что использование юмора в качестве стратегии совлада-

ния, снижает выраженность социальной тревожности по ряду параметров: склонность к избеганию совершения действий в общественных местах, стремление к избеганию социальных ситуаций (у здоровых женщин), стремление к преодолению социальной тревожности (у всех женщин), страх и избегание совершения действий в общественных местах (у здоровых мужчин), переживание нехватки социальных навыков (у всех мужчин), страх критики и отвержения при межличностном контакте и стремление к избеганию социальных ситуаций (у мужчин, больных шизофренией).

Копинг-юмор при низких значениях социальной тревожности в норме осуществляет позитивное влияние на поведенческие корреляты стыда, имеющие связь с рядом негативных последствий для межличностных отношений. С другой стороны, он препятствует проявлению позитивной, конструктивной направленности действий, связанных с виной в патологии

Влияние копинг-юмора на вину и стыд, сопровождающие социальную тревожность, неоднородно. Так, при низкой выраженности страха совершения действий в общественных местах (у женщин в норме) склонность к использованию копинг-юмора снижает склонность к негативной оценке своего поведения при чувстве вины. Однако при высоких значениях этого страха юмор не влияет на выраженность негативных переживаний при чувстве вины.

Использование агрессивного юмора как защитной реакции в социальной ситуации в краткосрочной перспективе может снизить социальную тревожность, но негативно повлиять на отношения с людьми в долгосрочной перспективе

При низкой выраженности страха межличностного контакта и совершения действий в общественных местах (у женщин, больных шизофренией) склонность к использованию юмора как копинг-стратегии снижает тенденцию к негативной самооценке при чувстве стыда. При низкой выраженности стремления к избеганию социальных ситуаций (у женщин, больных шизофренией) склонность к использованию копинг-юмора снижает склонность к негативной оценке поведения при чувстве вины. Однако при высоких значениях социальной тревожности по данным параметрам влияние копинг-юмора на оценку стыда и вины становится обратным.

Использование юмора как копинг-стратегии даже при высокой склонности к избеганию совершения действий в общественных местах (у мужчин в норме) снижает склонность к негативной оценке своего поведения при чувстве вины и склонность к негативной самооценке при чувстве стыда. Было также обнаружено влияние копинг-юмора на поведенческие аспекты при переживании вины и стыда. У здоровых мужчин при низкой выраженности стремления к преодолению социальной тревоги копинг-юмор снижает тенденцию к избеганию при чувстве стыда. У мужчин больных

шизофренией при низкой выраженности социальной тревожности копинг-юмор снижает стремление к компенсации ущерба при чувстве вины.

Таким образом, в ряде случаев юмор снижает негативные переживания, связанные с чувствами вины и стыда, вне зависимости от выраженности социальной тревожности. Хотя при низкой выраженности социальной тревожности копинг-юмор позволяет преодолеть негативные переживания, связанные с чув-

ствами вины и стыда, зачастую, если эти чувства связаны с выраженной социальной тревожностью, юмор оказывается неэффективен или даже оказывает обратное влияние. По-видимому, существует некоторый «оптимум» негативных эмоций, в рамках которого использование юмора эффективно. Иногда юмор оказывает даже негативное влияние – например, снижает ориентацию на компенсацию ущерба при чувстве вины, которая связана с желанием наладить отношения с окружающими, когда человек в чем-то провинился. Копинг-юмор при низких значениях социальной тревожности в норме осуществляет позитивное влияние на поведенческие корреляты стыда, имеющие связь с рядом негатив-

ных последствий для межличностных отношений. С другой стороны, он препятствует проявлению позитивной, конструктивной направленности действий, связанных с виной в патологии. Вероятно это двойственное влияние можно объяснить тем, что переоценка ситуации в ином, юмористическом ключе, изменяет представление о степени нанесенного ущерба и отрицательных последствий проступка. С другой стороны, можно предположить, что эти особенности связаны с особенностями юмора здоровых и больных людей, что юмор в норме и патологии может проявляться по-разному. Возможно, у здоровых людей юмор – это здоровый паттерн совладания, а у больных он может проявляться как отрицание и некритичность. Выяснение отношений юмора, социальной тревожности и поведенческих компонентов вины и стыда требует дополнительных исследований, построенных с учетом особенностей используемого юмора. Интересно, что при высокой выраженности компонентов социальной тревожности влияние копинг-юмора на оценку стыда и вины соответственно становится обратным.

Социально тревожные люди нередко придают чрезмерное значение оценкам окружающих их людей, а также последствиям неудачного социального взаимодействия. Они склонны чрезмерно критично относиться к своему социальному поведению (Clark, Wells, 1995; Rapee, Heimberg, 1997). Можно предположить, что использование юмора позволяет иначе истолковать социальную ситуацию: переоценить последствия неуспеха, скорректировать свои ожидания, более здраво оценить свои социальные навыки или менее серьезно относиться к стандартам, по которым люди, по мнению субъекта, оценивают его социальную компетентность.

Юмор оказывается эффективным средством не для всех компонентов социальной тревожности. Можно предположить, что эффективность использования юмора для совладания с социальной тревожностью существенно зависит от характера используемого юмора. Например, использование агрессивного юмора как защитной реакции в социальной ситуации в краткосрочной перспективе может снизить социальную тревожность, но негативно повлиять на

отношения с людьми в долгосрочной перспективе. Это, в свою очередь, может укрепить субъекта в уверенности, что люди могут оценить его негативно. В данном исследовании оценивалось влияние использования «юмора вообще» как копинг-стратегии на социальную тревожность. Возможно, более детальный анализ характера используемого юмора позволит прояснить отношения между юмором как копинг-стратегией и социальной тревожностью.

Когда человек использует юмор или смеется, он привлекает к себе дополнительное внимание. Социально тревожный индивид считает, что, чем меньше он привлекает к себе внимания, тем меньше вероятность вызвать негативную оценку окружающих (Rapee & Heimberg, 1997; Clark & Wells, 1995; Alden, 2006). Возможно, в ситуациях наиболее значимых для социально тревожного индивида, а, значит, вызывающих наибольший страх негативной оценки, он лучше предпочтет не рисковать имеющимся положением, чем использовать юмор, даже для совладания с тревогой. К тому же, в случае

неудачной шутки вероятность негативной оценки серьезно возрастает, поэтому использование юмора может выступать как дополнительный фактор риска и повышать страх негативной оценки и социальную тревожность.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о неоднородности влияния копинг-юмора на социальную тревожность и связанные с ней переживания вины и стыда. Они могут быть использованы в целях диагностики и построения индивидуальных психокоррекционных программ. Например, участие в тренинге по развитию юмора как способа совладания с негативными эмоциями будет эффективно скорее для людей с низким уровнем социальной тревожности (как психически здоровых, так и больных шизофренией). Для людей же с высоким уровнем социальной тревожности, для мужчин, больных шизофренией, подобные тренинги могут оказаться не только неэффективными, но даже способствовать социальной дезадаптации и развитию асоциального поведения.

Выводы

Больные шизофренией используют юмор в качестве стратегии совладания реже, чем здоровые люди.

Юмор как копинг-стратегия эффективен в отношении одних компонентов социальной тревожности и неэффективен в отношении других.

Использование юмора как копинг-стратегии помогает совладанию с переживаниями вины и стыда при низком уровне социальной тревожности и может оказываться неэффективным и даже иметь негативное влияние при высоком ее уровне.

В норме у мужчин при низком уровне социальной тревожности юмор способствует преодолению стремления к избеганию при чувстве стыда.

У мужчин при шизофрении при низкой выраженности социальной тревожности юмор снижает стремление к компенсации ущерба при чувстве вины.

Исследование проведено при поддержке РФФИ грант №13-06-00024

Список литературы:

- Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал – 2011. – № 4. – С. 118-123.
- Григорьева И.В., Ениколопов С.Н. Апробация Шкалы социальной тревожности Либовица и Шкалы страха негативной оценки (в печати).
- Иванова Е.М. Психопатология и чувство юмора / Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов // Современная терапия психических расстройств. – 2009. – № 1. – С. 19-24.
- Критская В.П. Патология психической деятельности при шизофрении: мотивация, общение, познание / В.П. Критская, Т.К. Мелешко, Ю.Ф. Поляков. – Москва : МГУ, 1991. – 256 с.
- Макогон И.К. Апробация методики измерения склонности к переживанию чувств вины и стыда (GASP) / И.К. Макогон, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2014. – № 4. – С. 118-125.
- Мартин Р. Психология юмора / С. Мартин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 480 с.
- Равич Л. Юмор как психотерапия: забавные случаи на пути к просветлению / Л. Равич. – Ростов-на-Дону : Феникс. – 2014. – 206 с.
- Сагалакова О.А. Опросник социальной тревоги и социофобии / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Медицинская психология в России – 2012. – №4 (15). – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://www.mprj.ru/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php
- Серебрянская Л.Я., Ястребов В.С., Ениколопов С.Н. Социально-психологические факторы стигматизации психически больных / Л.Я. Серебрянская, В.С. Ястребов, С.Н. Ениколопов // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова – 2002. – № 9. – С. 59-68.
- Abel M.H. Humor, stress, and coping strategies // Humor: International Journal of Humor Research – 2002 – V. 15(4) – p. 365-381.
- Alden L.E. & Taylor C.T. Interpersonal perspectives on social phobia. Special Issue // Clinical Psychology Review. – 2004. – V. 24. – p. 857-882.
- Birchwood M. Social anxiety and the shame of psychosis // Behaviour Research and Therapy. – 2006. – № 45. – p.1025-1037.
- Clark D., Wells A. A cognitive model of social phobia. // In R.G. Heimberg M. Liebowitz D. Hope, & F. Scheier (Eds) Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. – New York : Guilford, 1995. – p. 69-93.
- Cousins N. Anatomy of an Illness.-Bantam Books. – New York, 1981. – 160 p.
- Doris J., Fierman E. Humor and anxiety // Journal of abnormal and social psychology. – 1956. – V. 53(1). – p. 59-62.
- Freud S. The Problem of Anxiety. – New York : W. W. Norton, 1936. – 128 с.
- Gilbert P. Sensitivity to social put-down: it's relationship to perceptions of social rank, social anxiety, shame, depression and self-others blame // Personality and individual differences. – 2000. – № 29. – p. 757-774.

- Kirsh G.A., Kuiper N.A. Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness // *Humor: International Journal of Humor Research*. – 2003. – 16-1. – p. 33-62.
- Kubie L.S. The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy // Streat H. S. (ed.) *The Use of Humor in Psychotherapy*. – Northvale N.J., 1994.
- Lefcourt H.M., Martin R.A. *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. – New York: Springer-Verlag, 1986. – 142 c.
- Levine J., Abelson R. Humor as a Disturbing Stimulus // Levine J. (ed.) *Motivation in Humor*. – New York: Atherton Press, 1969.
- Lysaker P., Philip T. Yanos, Outcalt J. Association of Stigma, Self-Esteem, and Symptoms with Concurrent and Prospective Assessment of Social Anxiety in Schizophrenia // *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*. – 2010. – V. 4. – № 1. – p. 41-48.
- Maslow A.H. *Motivation and Personality*. – New York: Harpaer & Row, 1954. – 336 c.
- Pinto-Gouveia J., Castilho P., Galhardo A., Cunha M. Early Maladaptive Schemas and Social Phobia // *Cognitive Therapy Research* – 2006. – V. 30. – p. 571-584.
- Rapee R.M., Heimberg R.G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia // *Behavioral Research Therapy*. – 1997. – V. 35. –№. 8. – p. 741-756.

References:

- Abel, M.H. (2002) Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*. Vol. 15(4), 365-381.
- Alden, L.E. & Taylor, C.T. (2004) Interpersonal perspectives on social phobia. Special Issue. *Clinical Psychology Review*. Vol. 24, 857-882.
- Artemyeva, T.V. (2011) O metode issledovaniya sovladaniya (koping) jumorom i ego vozmozhnostyakh [The method of studying humour coping and its potential]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal [Kazan Pedagogical magazine]*. 4, 118-123.
- Birchwood, M. (2006) Social anxiety and the shame of psychosis. *Behavior Research and Therapy*. 45, 1025-1037.
- Clark, D., & Wells, A. (1995) A cognitive model of social phobia. In: Heimberg, R.G., Liebowitz, M., Hope, D., & Scheier, F. (Eds) *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York, Guilford, 69-93.
- Cousins, N. (1981) *Anatomy of an Illness*. Bantam Books. New York, 160.
- Doris, J., & Fierman, E. (1956) Humor and anxiety. *Journal of abnormal and social psychology*. Vol. 53(1), 59-62.
- Freud, S. (1936) *The Problem of Anxiety*. New York, W. W. Norton, 128.
- Gilbert, P. (2000) Sensitivity to social put-down: its relationship to perceptions of social rank, social anxiety, shame, depression and self-others blame. *Personality and individual differences*. 29, 757-774.
- Grigorieva, I.V., & Enikolopov, S.N. Aprobatsiya Shkaly social'noy trevozhnosti Libovitsa i Shkaly strakha negativnoy otsenki (v pechati) [Testing Liebowitz Social Anxiety Scale and the fear of negative evaluation (in press)].
- Ivanova, E.M. (2009) *Psikhopatologiya i chuvstvo yumora [Psychopathology and humour]* Ivanova, E.M., & Enikolopov, S.N. *Sovremennaya terapiya psikhicheskikh rasstroystv [Current therapy of mental disorders]*. 1, 19-24.
- Kirsh, G.A., & Kuiper, N.A. (2003) Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. *Humor, International Journal of Humor Research*. 16-1, 33-62.
- Kritinskaya, V.P. (1991) *Patologiya psicheskoy deyatel'nosti pri shizofrenii: motivatsiya, obshhenie, poznanie [The pathology of mental activity in schizophrenia: motivation, communication, cognition]*. Kritinskaya, V.P., Myaleshka, T.K., & Polyakov, Y.F. Moscow, MGU, 256.
- Kubie, L.S. (1994) *The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy*. Streat, H. S. (ed.) *The Use of Humor in Psychotherapy*. Northvale N.J.
- Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. (1986) *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. New York, Springer-Verlag, 142.
- Levine, J., & Abelson, R. (1969) *Humor as a Disturbing Stimulus*. Levine J. (ed.) *Motivation in Humor*. New York, Atherton Press.
- Lysaker, P., Philip, T. Yanos, & Outcalt, J. (2010) Association of Stigma, Self-Esteem, and Symptoms with Concurrent and Prospective Assessment of Social Anxiety in Schizophrenia. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*. Vol. 4, 1, 41-48.
- Makogon, I.K. (2014) Aprobatsiya metodiki izmereniya sklonnosti k perezhivaniyu chuvstv viny i styda (GASP) [Testing methodology for measuring the inclination to experience feelings of guilt and shame (GASP)]. Makogon, I.K., Enikolopov, S.N. *Voprosy psikhologii [Issues of psychology]*. 4, 118-125.
- Martin, R. (2009) *Psikhologiya yumora [The psychology of humour]*. St. Petersburg, Piter, 480.
- Maslow, A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York, Harper & Row, 336.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006) Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy Research*. Vol. 30, 571-584.
- Rapee, R.M., & Heimberg, R.G. (1997) A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research Therapy*. Vol. 35, 8, 741-756.
- Ravich, L. (2014) *Yumor kak psikhoterapiya: zabavnye sluchai na puti k prosvetlениyu [Humour as psychotherapy: funny incidents on the path to enlightenment]*. Rostov-on-Don, Feniks, 206.
- Sagalakova, O.A. (2012) *Oprosnik sotsial'noy trevogi i sotsiofobii [Questionnaire of social anxiety and social phobia]*. Sagalakova, O.A., & Truevtsev, D.V. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii [Medical psychology in Russia]*. 4 (15). – Electronic Resource. – Mode of access: http://www.mprj.ru/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer19.php
- Serebriyskaya, L.Y., Hawks, V.S. & Enikolopov, S.N. (2002) *Sotsial'no-psihologicheskie faktory stigmatizatsii psikhicheski bol'nykh [Socio-psychological factors of stigmatization of the mentally disturbed persons]*. Serebriyskaya, L.Y., Yastrebov, V.S. Enikolopov, S.N. *Zhurnal nevrologii i psikhiiatrii im. S.S. Korsakova [Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry]*. 9, 59-68.