

2. Чистопольская К. А., Осин Е. Н. и др. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. Т. 16. 2020. № 4. С. 35–48.

3. Бердичевский А. А., Падун М. А., Гагарина М. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн — Фишер» // Клиническая и специальная психология. Т. 8. 2019. № 1. С. 215–234.

**М. В. Мусийчук**

*Магнитогорский государственный технический университет,  
Магнитогорск*

**С. В. Мусийчук**

**А. К. Макарова**

*Сочинский государственный университет,  
филиал в г. Анапа*

## **ЮМОР В СЕТИ ИНТЕРНЕТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНЫЙ РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Ключевые слова:* юмор, приемы остроумия, совладание, самоизоляция

*Введение.* Актуальность исследования юмора как эффективного когнитивно-аффективного ресурса совладания в период пандемии коронавируса и самоизоляции обусловлена повышением у людей в этих условиях уровней стресса, тревожности, депрессивных состояний, сокращением привычных социальных коммуникаций. Возможности оказания поддержки гражданам службами психологической помощи ограничены в силу их загруженности. Возрастает потребность в самопомощи, применении эффективных стратегий преодоления трудностей, к числу которых относится юмор. Юмору как способу (стратегии) совладания с трудностями посвящены исследования целого ряда авторов. Среди них работы Н. А. Кайпер, Р. А. Мартин, Л. Дж. Олинг, С. А. Хазовой, Т. В. Артемьевой и др. Для понимания природы юмора особое значение имеют идеи К. А. Абуль-

хановой-Славской о творчестве, созидании ценности, соединении своих потребностей и своей жизни, изложенные в работе «Стратегия жизни», а также представления С. К. Нартовой-Бочавер о единстве субъекта и бытия. Юмор как стратегия совладания может быть более глубоко понят на основании «когнитивного оценивания», представленного в работе Л. И. Анцифировой, через выявление его негативных и позитивных сторон. Автор подчеркивает, что с появлением значения формируются качественно определенные эмоции [1]. Отметим, что в формировании позитивных коннотаций эффективно реализуется когнитивно-аффективная природа юмора [2].

*Материалы и методы.* Материал исследования — юмористический контент в сети Интернет в период коронавируса COVID-19 и самоизоляции. Метод исследования — контент-анализ юмористического содержания, определяемого приемами остроумия, как формы совладающего поведения, направленного на юмористическое осмысление проблем, возникших в период пандемии и самоизоляции. Цель исследования — выявление приемов остроумия, формирующих юмористический контент.

*Результаты.* Контент-анализ юмора в сети Интернет как формы совладающего поведения в период пандемии и самоизоляции включал в себя изучение приемов остроумия, предметно-тематических групп юмора, форм его реализации. Установлено, что пользователи сети применяют такие приемы остроумия, как ирония, смешение стилей, ложное усиление, намек и др. Предметно-тематические группы юмора представлены следующим образом: ограничение социальных контактов; пугающие новости; антисептик; туалетная бумага; греча; избыточные калории в период самоизоляции; проблемы малого бизнеса; онлайн-обучение; изменения в планах на летний отпуск; россияне, застрявшие за границей; вакцина от коронавируса и др. Использовались такие формы реализации юмора, как креолизованные тексты (значительное количество которых основано на использовании кадров из популярных художественных кинофильмов и мультипликационных фильмов); «стишки-пирожки» (написанные в период самоизоляции на туалетной бумаге); мемы (особенно популярны про Наташу и ее котов, цикл «ИЗОизоляция»); песни (по мотивам популярных песен, например, «Нам нужна одна

победа...», «В лесу родилась елочка»; песни сопровождаются призывами петь их всей страной); частушки. Таким образом, контент-анализ юмора в сети Интернет в период пандемии и самоизоляции позволяет сделать вывод о разнообразии приемов остроумия, предметно-тематических групп юмора и форм его реализации.

*Заключение.* Юмор (остроумие) является эффективным когнитивно-аффективным ресурсом воздействия на оценки и поведение людей. Как стратегия совладания он способствует оптимизации эмоционального отношения к обсуждаемым событиям, лицам или предметам.

---

1. *Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. Т. 15. 1994. № 1. С. 3–19.

2. *Мусийчук М. В., Мусийчук С. В.* Юмор как эффективная стратегия совладания на самоизоляции в период пандемии коронавируса // Мир науки. Педагогика и психология : [сайт]. 2020. Т. 8. № 5. С. 35. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/51PDMN520.pdf> (дата обращения: 07.03.2021).

**Е. С. Набойченко**

**М. В. Привалова**

*Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

*Ключевые слова:* профессиональный стресс, факторы риска, пандемия

*Введение.* 2020 г. стал переломным для человечества: в мир пришла болезнь, которая на многие месяцы парализовала привычную