

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / THEORETICAL STUDIES

Обзорная статья / Review Article
<https://doi.org/10.11621/LPJ-25-01>
УДК/UDC 159.97; 616.891; 616.895

Совладающий потенциал юмора при переживании психотравмирующего опыта

С.Л. Немкова¹ ✉, Е.М. Иванова^{1,2}

¹ Научный центр психического здоровья, Москва, Российская Федерация

² Российский национальный исследовательский медицинский университет
им. Н.И. Пирогова (Пироговский университет), Москва, Российская Федерация

✉ sofia.nemkova@yandex.ru

Резюме

Актуальность. Социальная и политическая мировая обстановка последних лет вновь пробудила массовый интерес к теме психотравмы. Изучая этот феномен, исследователи ставят вопросы о способах совладания с последствиями пережитого травматического опыта. Одной из важных копинг-стратегий признается юмор, но это рождает дискуссию об уместности и эффективности использования разных вариаций юмора в психотравмирующих ситуациях.

Цель. Целью данной статьи стало изучение возможных позитивных и негативных эффектов юмора при переживании психотравмирующего опыта.

Методы. Теоретический анализ и систематизация результатов исследований по теме статьи, освещенных в современной научной литературе.

Результаты. Данные исследований свидетельствуют о том, что юмор может как быть эффективным механизмом психологической защиты в кризисных, травматических и экстремальных ситуациях, так и препятствовать успешности межличностного взаимодействия, снижая необходимый уровень социальной поддержки. В частности, дискуссионным является использование черного юмора, а также агрессивного и самоуничижительного стилей юмора при психотравме. Многочисленные исследования подтверждают особую роль черного юмора в профессиях «особого риска».

Выводы. Юмор действительно является важным механизмом совладания, однако разнообразие его функций, типов и стилей, а также различные контексты его использования не позволяют чрезмерно упрощенно и однозначно рассматривать его эффекты. Существуют как позитивные, так и негативные

эффекты юмора при переживании психотравмирующего опыта. Открытым и перспективным для изучения остается вопрос о совладающем потенциале черного юмора, а также агрессивного и самоуничижительного стилей юмора. Известно, что они играют важную роль для совладания в экстремальных ситуациях в профессиях «особого риска», но также могут являться и индикатором выгорания в случае закрепления.

Ключевые слова: травма, психотравма, юмор, смех, черный юмор, копинг-стратегия, механизм совладания

Для цитирования: Немкова, С.Л., Иванова, Е.М. (2025). Совладающий потенциал юмора при переживании психотравмирующего опыта. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 48(1), 11–29. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-01>

Coping Potential of Humor in Traumatic Experiences

Sofiya L. Nemkova ¹✉, Elena M. Ivanova ^{1,2}

¹ Mental Health Research Center, Moscow, Russian Federation

² Pirogov Russian National Research Medical University (Pirogov University),
Moscow, Russian Federation

✉ sofia.nemkova@yandex.ru

Abstract

Background. The social and political world situation of recent years has reawakened mass interest in the topic of psychotrauma. Studying this phenomenon, researchers raise questions about the ways to cope with the consequences of a traumatic experience. Humor is recognized as one of the important coping strategies in this case. However, this issue evokes a discussion on the appropriateness and effectiveness of using different variations of humor in traumatic situations.

Objective. The study aimed to examine possible positive and negative effects of humor when processing a traumatic experience.

Methods. The research engages theoretical analysis and generalisation of research results described in modern relevant scientific literature.

Results. Research data suggest that humor can both be an effective mechanism of psychological defense in crisis, traumatic and extreme situations, and may as well prevent successful interpersonal interaction, reducing the necessary level of social support. In particular, the use of dark humor, as well as aggressive and

self-defeating humor styles, in psychotrauma is controversial. Numerous studies confirm the special role of dark humor for professionals at “high-risk” jobs.

Conclusions. Humor is indeed an important coping mechanism but the variety of its functions, types and styles, as well as different contexts of its use, do not allow us to oversimplify and unambiguously consider its effects. There are both positive and negative effects of humor when processing traumatic experiences. The question of the coping potential of dark humor, as well as aggressive and self-defeating humor styles, remains open and promising for study. It is known that they play an important role for coping in extreme situations in “high-risk” professions, but they can also be an indicator of burnout in case of fixation.

Keywords: trauma, psychotrauma, coping, humor, laughter, dark humor

For citation: Nemkova, S.L., Ivanova, E.M. (2025). Coping potential of humor in traumatic experiences. *Lomonosov Psychology Journal*, 48(1), 11–29. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-01>

Введение

Исследования феномена психологической травмы занимают особое место в науке. Периоды активного внимания к данному феномену чередуются с периодами тотальной амнезии, связанными с политическими, социальными, религиозными и тому подобными причинами: с самого начала исследования психологической травмы вызывали в обществе огромные противоречия, что в итоге и привело к «преданию анафеме» этой темы (Герман, 2022). Социальная и политическая мировая обстановка последних лет вновь пробудила массовый интерес к теме психотравмы (Полушина, Рамазанов, 2022; Мирзоян, 2022; Балицкая-Крещенко, Дариенко, 2023).

Одним из важных механизмов совладания признается юмор (Lefcourt, Martin, 1986; Kuiper et al., 1993; Lefcourt, 2001; Nezelek, Derks, 2001; Berk, 2015; Хазова, 2012). Чувство юмора может помочь переоценить события как менее опасные (Kuiper et al., 1993; Lefcourt, 2001; Abel, 2002; Abel, Maxwell, 2002). Кроме того, юмор может иметь более глобальный эффект, позволяя в целом позитивно взглянуть на себя и мир (Lefcourt, Martin, 1986; Мартин, 2009).

Однако роль юмора в преодолении стресса неоднозначна: разнообразие стилей, типов и контекстов использования юмора не позволяет чрезмерно упрощенно рассматривать эту копинг-стратегию. Так, «юмор может быть механизмом психологической защиты в кризисных и экстремальных ситуациях, но также может использо-

ваться в качестве инструмента угнетения и стратегии достижения превосходства одних людей над другими. Многослойность семантики юмора влияет на непредсказуемость реакций людей: у кого-то шутка вызовет смех, а у кого-то — агрессию» (Долгов, 2021, с. 90). Кроме того, некоторые исследования предполагают, что использование сарказма и иронии в психотравмирующей ситуации может ухудшать эмоциональное состояние и усиливать отрицательные эмоции (Мартин, 2009). Черный юмор одни люди могут находить полезным и эффективным средством совладания, тогда как для других он может быть нежелательным, оскорбительным и вызывать негативные эмоции (Rowe, Regehr, 2010; Christopher, 2015; Piemonte, 2015; Perchtold et al., 2019; Potter, 2023). В концепции стилей юмора, разработанной Родом Мартином, считается, что не всякий юмор может служить эффективным способом совладания (Мартин, 2009; Асланова и др., 2023; Король, Березин, 2023).

Целью данной статьи стало изучение возможных позитивных и негативных эффектов юмора при переживании психотравмирующего опыта. С этой целью был проведен нарративный обзор литературы. Для поиска литературы были использованы следующие базы данных: Google Scholar, PubMed, eLibrary.ru. При отборе публикаций основное внимание уделялось психологическим исследованиям последних 10 лет. Дополнительно были просмотрены публикации, входившие в списки используемых литературных источников тематических обзоров. Поиск литературы осуществлялся преимущественно по ключевым словам: «психологическая травма», «юмор», «копинг юмором», «совладание с помощью юмора», «черный юмор», «coping humor», «psychological trauma», «dark humor», «black humor».

Изучение психологической травмы и ее последствий

Термин «психологическая», или «психическая», травма может трактоваться по-разному. Исследования психологической травмы можно условно разделить на два подхода: объективный и субъективный. В первом случае подразумевается круг жизненных событий и ситуаций, затрагивающих сущность человека и значимые стороны его существования и приводящих к глубоким психологическим переживаниям, то есть травма определяется как причина психических расстройств, событие, ставшее толчком для их развития (Черепанова, 1997; Мазур, 2003; Красило, 2004; Тарабрина, 2007). Во втором случае травма понимается как само расстройство (Решетников, 2006;

Магомед-Эминов, 2009; Калшед, 2015; Мищенко, 2018; Герман, 2022), нарушение целостности функционирования психики человека, выражающееся в глубоких и мучительных переживаниях, которые были вызваны экстремальной ситуацией.

Выделяют следующие маркеры и критерии «психологической травмы»: произошедшее событие осознается субъектом; состояние этого субъекта обусловлено внешними причинами; пережитое событие разрушает его привычный образ жизни; произошедшее событие вызывает у субъекта страх и ощущение беспомощности и бессилия из-за невозможности что-либо изменить или предпринять (Синицына, Кучер, 2020).

Крушение так называемых базовых иллюзий является одним из ключевых маркеров переживания психотравмы (Taylor, Brown, 1988; Черепанова, 1997). Речь идет о представлениях человека о себе и о мире, которые определяют его личность, принадлежность к обществу, а также схожесть с другими людьми. Они формируются рано и выполняют защитную функцию (Мищенко, 2018). Были выделены несколько типов таких иллюзий: завышенная оценка собственных способностей, нереалистичный оптимизм в отношении будущего и иллюзия контроля (Taylor, Brown, 1988; Синицына, Кучер, 2020), иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира (Черепанова, 1997; Мищенко, 2018), иллюзия собственной непогрешимости (Мищенко, 2018), вера в высшие силы и индивидуальные верования личности, иллюзия принадлежности к группе, иллюзия здорового образа жизни (Синицына, Кучер, 2020). Человек, переживший травматический опыт и, как следствие, крушение базовых иллюзий, сталкивается с ощущением несправедливости, бессмысленности и невозможности контролировать свою жизнь. Травматическое событие разрушает и лишает человека чувства безопасности (Синицына, Кучер, 2020).

Совладающая функция чувства юмора

Р. Мартин (Мартин, 2009) предложил рассматривать чувство юмора с разных сторон: как поведенческий паттерн (склонность часто смеяться, шутить и смешить других); как навык, способность (запоминать шутки, рассказывать их, создавать, понимать); черту характера (веселость); эстетическую реакцию (смех над определенными родами вещей); отношение (позитивный взгляд на мир); стратегию преодоления трудностей (умение воспринимать трудности через

призму комического); способ снять психологическое напряжение посредством физиологической реакции — смеха; социально желательное выражение агрессии.

Р. Мартином выделяются следующие функции юмора, которые разделены на три категории: получение когнитивных и социальных выгод с помощью эмоции радости; использование юмора для социальной коммуникации, а также поддержания социального статуса; снятие напряжения и совладание с неприятностями (Мартин, 2009). В данной работе остановимся подробнее на последней функции, хотя стоит отметить, что в реальной жизни все эти функции могут использоваться одновременно и подкреплять эффект друг друга.

Многими учеными было показано, что юмор является важным механизмом совладания. Юмор и смех помогают в поддержании психологического и физиологического здоровья и благополучия перед лицом психотравмы (Sliter et al., 2014; Craun, Bourke, 2014; Ostrower, 2015; Landoni, 2019; Хазова, 2012; Potter, 2023). Юмор может помочь воспринимать смешное в очень сложных ситуациях, и люди с развитым чувством юмора могут более эффективно переосмысливать или оценивать события как менее опасные и, следовательно, переживать менее сильный негативный аффект (Kuiper et al., 1993; Lefcourt, 2001; Abel, 2002; Abel, Maxwell, 2002). Даже в самых страшных условиях юмор способен «создать для человека некую дистанцию между ним самим и его ситуацией, поставить его над ситуацией, пусть и ненадолго» (Франкл, 2021, с. 89), увеличить волю к жизни, стать орудием борьбы за самосохранение (Франкл, 2021).

Многие исследователи говорили о неоднородности юмора с точки зрения его полезности и адаптивности (Мартин, 2009). Р. Мартин с соавторами выделили четыре стиля юмора на основе его объекта и положительного или отрицательного характера: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный. Аффилиативный и самоподдерживающий стили адаптивны, могут способствовать регуляции эмоций и продуктивному социальному взаимодействию. Агрессивный и самоуничижительный стили юмора дезадаптивны и менее эффективны для копинга (Мартин, 2009; Асланова и др., 2023; Король, Березин, 2023). Самоподдерживающий стиль фактически приравнивается к совладающему, поскольку его функция как раз и заключается в поддержке себя в неблагоприятных ситуациях. Так, получается, что в стилевом подходе совладающий юмор выделяется в самостоятельный, отдельный вид юмора в противовес «дезадаптивным» стилям.

Начиная с детского возраста человек использует чувство юмора для снятия напряжения, улучшения настроения, преодоления боли и борьбы с незащищенностью и стрессом (Sanford, Eder, 1984; Dowling, 2014). У пожилых людей юмор помогает преодолеть страхи, связанные со старением и смертью, и в целом делает их более устойчивыми и эмоционально гибкими (Berk, 2015). Однако можно предположить, что их более молодыми родственниками шутки о смерти могут плохо восприниматься.

С.А. Хазова с соавторами провела исследование, посвященное использованию юмора в качестве копинг-стратегии в разные возрастные периоды. Эмпирическую базу исследования составили три разновозрастные группы респондентов, всего 70 человек (19–26 лет, 40–48 лет и 60–75 лет). Большинство участников в интервью выделили для себя поддерживающую и совладающую роль юмора. Однако в старшей возрастной группе 20% респондентов говорили, что юмор не может помочь в сложных жизненных ситуациях. Авторы исследования предположили, что это может быть связано с тем, что пожилые люди из-за изменений в когнитивной сфере хуже понимают юмор и производят меньше шуток. Помимо этого, в интервью с участниками были выявлены субъективно сложные жизненные ситуации, в которых представители каждой возрастной группы чаще всего использовали юмор как копинг-стратегию. Так, в группе 19–26-летних — это ситуация с экзаменами и зачетами; в 40–48 лет — проблемы на работе; в 60–75 лет — выход на пенсию и ухудшение здоровья (Хазова, 2012).

Малоизученным и очень перспективным является вопрос об использовании так называемого «черного» юмора как механизма совладания. А.В. Цветков проанализировал динамику количества и содержания текстов юмористического характера на популярном сайте, сопоставив их с датами масштабных травматических событий — терактов, катастроф. В результате было выявлено, что «травматический» потенциал события можно оценить по количеству присланных на сайт шуток: в течение нескольких дней после массовых трагедий повседневных анекдотов, присылаемых на сайт, становилось гораздо меньше. Люди были напуганы, им не до смеха. Затем происходило замещение обычного юмора черным, по содержанию отражающим произошедшее событие, и общее число анекдотов возрастало. Потом происходило постепенное снижение количества «черных» шуток и резкое восстановление численности обычных, что отражает эффект совладания со страхом и болью с помощью юмора (Цветков, 2007).

С одной стороны, черный юмор может быть использован как способ справиться с различными эмоциональными трудностями, стрессом и накопившимся эмоциональным дискомфортом, помочь пересмотреть травмирующее событие, увидеть смешное в том, что сложно назвать смешным, отстраниться и взглянуть со стороны на ситуацию и самого себя, проявить сопротивление по отношению к травмирующим факторам, смягчить тревогу, ослабить напряжение, улучшить психическое благополучие, а также способствовать эмоциональной устойчивости (Rowe, Regehr, 2010; Christopher, 2015; Potter, 2023; Мусийчук, 2014). В таком случае эффективность совладающего действия черного юмора основана как на его когнитивно-аффективной природе, проявляющейся в ряде психофизиологических факторов (улучшении функционирования мозга, дыхания и иммунной системы, стимуляции кровообращения, расслаблении мышц, снижении уровня гормонов стресса и, наоборот, повышении уровня эндорфинов) (Мусийчук, 2014), так и на механизме трансформации трагедии в абстрактную идею, которая отвлечена от произошедших событий и снижает их психотравмирующее воздействие (Губанов и др., 2018). С другой стороны, черный юмор может обижать и восприниматься как жестокий (Piemonte, 2015), а также снижать удовлетворенность жизнью и в целом быть менее полезным и эффективным для совладания, нежели «мягкий» юмор (Perchtold et al., 2019). Кроме того, на данный момент практически не изучены последствия использования черного юмора в качестве копинг-стратегии в долгосрочной перспективе, что также требует отдельного внимания.

Стоит отметить, что описанные представления о совладающем потенциале черного юмора неоднозначно соотносятся с пониманием самоподдерживающего стиля юмора у Р. Мартина и со стилевым подходом в целом: «черная» шутка может иметь совладающий потенциал для самого человека, но при этом оцениваться как недопустимая некоторыми людьми и восприниматься в рамках агрессивного или самоуничижительного стилей, таким образом, ухудшая отношения с ними.

Совладающая функция черного юмора в сфере профессий «особого риска»

Несмотря на отнесение некоторыми авторами черного юмора к дезадаптивным и не подходящим для совладания стратегиям (Piemonte, 2015; Perchtold et al., 2019), в сфере профессий «особого

риска» он играет особую роль. Для сотрудников, работающих в условиях травм и кризисов, профессиональными стрессорами могут стать длительные смены, высокие рабочие нагрузки, истощение и разочарование. Некоторые авторы отмечали: черный юмор здесь может помочь в преодолении этих стрессоров, смягчении выгорания, а также способствовать устойчивости, здоровью и благополучию персонала служб экстренной помощи, хотя непосвященным он может показаться бессердечным и равнодушным (Christopher, 2015; Potter, 2023).

Убедительно демонстрируют совладающую функцию юмора и смеха исследования в сфере профессий «особого риска»: это, например, военные, спасатели, пожарные, полицейские, медицинские работники, сотрудники паллиативной помощи и др. Так, в исследовании Л.Д. Хенман, основанном на интервью, американские военнослужащие, побывавшие в плену во Вьетнаме и пережившие длительные изоляцию, голод, пытки и жару, подчеркивали важность юмора в совладании с этим опытом. Они описывали его как способ вызвать положительные эмоции, поддержать групповую сплоченность, поднять моральный дух и сопротивляться обстоятельствам (Henman, 2001).

Дж. Нунс с соавторами изучали у медсестер, работающих в учреждениях паллиативной помощи, взаимосвязь между чувством юмора и профессиональной перегрузкой горем, которая измерялась с помощью одноименной шкалы (Gama et al., 2011). Чувство юмора оценивали с использованием «Многомерной шкалы чувства юмора» (Thorson, Powell, 1993). Согласно полученным данным, медсестры, которые более негативно относятся к юмору, проявляли большую перегрузку горем, чувствовали большие изменения в своей личной жизни, большее чувство печали и пустоты после смерти пациента и большее чувство непонимания со стороны окружающих. А медсестры, которые позитивно относятся к юмору и используют его как механизм преодоления трудностей, более адаптивно переживают профессиональную перегрузку горем. Кроме того, они чувствуют большую поддержку со стороны коллег и лучше преодолевают потери, приобретая опыт, который способствует их профессиональному развитию и сохранению личной жизни (Nunes et al., 2018). В других исследованиях также было подтверждено, что юмор, используемый сотрудниками учреждений паллиативной помощи при работе с умирающими пациентами, снимает напряжение, снижает уровень стресса и позволяет справляться с негативными ситуациями (Schulman-Green, 2003; Nunes et al., 2018).

К. Дейнджермонд с соавторами провели исследование с участием сотрудников пожарной службы и показали, что черный юмор используется ими как способ уменьшения влияния пережитых критических происшествий; он положительно влияет на групповую динамику, атмосферу в коллективе: сплачивает пожарную команду, формирует чувство единства. Почти все участники сообщили об использовании черного юмора как средства совладания с профессиональным стрессом, этот тип юмора они назвали «решающим» в процессе совладания: шутки помогают «снять напряжение, выпустить пар», «смягчить обстановку», «снимают остроту», «создают возможность для обсуждения», где каждый может поделиться своими мыслями, «помогают смотреть на вещи в перспективе» (Dangermond et al., 2022, p. 42, перевод наш).

Агрессивные и уничижительные по направленности шутки в сфере профессий «особого риска» могут играть важную адаптивную роль. Так, например, Дж. Тэррион и Б. Эшфорт изучали юмор в отряде полицейских и показали, каким образом агрессивный юмор может способствовать у них повышению групповой сплоченности, и шутки, на первый взгляд кажущиеся крайне обидными, имеют конечной целью включение человека в команду, а не исключение (Terrion, Ashforth, 2002).

Несмотря на то, что большинство исследователей подчеркивают совладающую роль черного юмора в профессиях «особого риска», отдельные авторы показали, что его появление, напротив, является предиктором профессионального выгорания (например, Dorz et al., 2003). Разрешить это противоречие можно, обратившись к описанным выше данным исследования А.В. Цветкова (Цветков, 2007). Можно предположить, что в особо экстремальных ситуациях черный юмор актуализируется профессионалами и является совладающим, однако по мере снижения напряжения должна снижаться и его доля. Если же он закрепляется и становится преобладающим видом юмора у человека, то это, скорее, признак профессионального выгорания и дезадаптации.

Таким образом, черный юмор трудно анализировать в рамках концепции стилей юмора, поскольку он амбивалентен и может иметь одновременно несколько противоположных функций: например, выражать агрессию по отношению к себе или другим и в то же время помогать в совладании с трудными эмоциями, в установлении контакта и сплачивать.

Терапевтический потенциал юмора в практике психологической помощи

Исследования, посвященные совладающему потенциалу юмора, обосновывают его практическое применение, которое становится все более популярным в мире, в частности, в терапии психической травмы. Г. Олсон одним из первых отметил, что юмор является чрезвычайно мощным инструментом в психотерапии (Olson, 1976). Как в индивидуальной, так и в групповой терапии он позволяет клиентам увидеть, что сложные ситуации, в которых они оказались, имеют больше аспектов и сторон, чем они первоначально предполагали, и могут быть переопределены как возможности для роста, переосмыслены более позитивно и экзистенциально (Olson, 1976; Gelkopf, 2011).

Позднее и другие ученые, обратившиеся к изучению практического применения юмора, отметили, что он действительно может быть полезным и эффективным методом лечения в руках специалистов. Он способен помочь пациенту увидеть болезненные жизненные события и ситуации с менее угрожающей точки зрения, а также избавить его от беспокойства и чувства вины во многих сложных обстоятельствах и ситуациях (Chapman, Chapman-Santana, 1995). Юмор влияет на эмоциональное состояние, повышая настроение. Кроме того, он может косвенно влиять и на физическое здоровье, смягчая негативные последствия стресса (Nunes et al., 2018).

Метод L.A.U.G.H., представляющий собой набор комплексных действий для работы с травматическими переживаниями, предлагает терапевтам руководство по использованию юмора и смеха на индивидуальных или групповых сеансах и может быть изменен и/или добавлен к любому психотерапевтическому подходу (по: Landoni, 2019).

Даже простое прослушивание смеха может оказывать на людей эффект смягчения стресса, а этот вывод очень важен, потому что «сессия смеха», когда человек просто слушает смех, может быть проведена без специальных знаний, навыков или затрат и в итоге стать очень экономичным и полезным средством помощи людям, в том числе пережившим психотравмирующий опыт (Fujiwara, Okamura, 2018).

Выводы

Подводя итог, стоит сказать, что юмор действительно является важным механизмом совладания, однако разнообразие его функций, типов и стилей, а также различные контексты его использования не

позволяют чрезмерно упрощенно и однозначно рассматривать его эффекты. В соответствии с поставленной целью были выделены позитивные (например, помогает переосмысливать события как менее опасные, снимает психологическое напряжение) и негативные (например, может негативно восприниматься некоторыми людьми, тем самым ухудшая отношения; закрепляться и свидетельствовать о выгорании) эффекты юмора при переживании психотравмирующего опыта. Вопрос о совладающем потенциале черного юмора, а также агрессивного и самоуничижительного стилей юмора до сих пор остается открытым и перспективным для изучения. Однако показано, что они играют значимую роль в профессиях «особого риска», где могут являться одним из ключевых механизмов совладания в экстремальных ситуациях либо индикаторами выгорания в случае закрепления.

Список литературы

- Асланова, М.С., Молоток, Е.В., Каурова, А.М., Яськова, Е.Е. (2023). Взаимосвязь стилевых особенностей юмора и типов совладающего поведения у студентов. *Национальный психологический журнал*, 18(4), 137–147. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>
- Балицкая-Крещенко, Т.В., Дариенко, А.Д. (2023). Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) как одна из причин перенесенной ковидной пневмонии. *Вестник луганской академии внутренних дел имени Э.А. Дидоренко*, (1), 169–176.
- Герман, Д. (2022). Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора. Москва: Изд-во «Эксмо».
- Губанов, Н.Н., Рокотянская, Л.О., Губанов, Н.И. (2018). Черный юмор: превращение трагедии в идею. *Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования*, (3), 328–340. <https://doi.org/10.15507/2078-9823.043.018.201803.328-340>
- Долгов, А.Ю. (2021). Двойственность шутки: роль юмора в воспроизводстве и преодолении неравенства и расизма (Обзор). *Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология*, (1), 84–91. <https://doi.org/10.31249/rsoc/2021.01.05>
- Калшед, Д. (2015). Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа. Москва: Изд-во «Когито-Центр».
- Король, А.И., Березин, С.В. (2023). Юмор как копинг-стратегия в условиях социального кризиса. В кн.: Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сб. материалов 4-й Всеросс. студ. науч.-практ. конф. с междунар. участием (16 марта, 2023 г.). Под ред. И.А. Ахметшина. Орехово-Зуево: Изд-во Государственного гуманитарно-технологического ун-та.

Красило, А.И. (2004). Психологическое консультирование посттравматических состояний. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института.

Магомед-Эминов, М.Ш. (2009). Феномен посттравматического роста. *Вестник ТГУ*, (3), 111–117.

Мазур, Е.С. (2003). Психическая травма и психотерапия. *Московский психотерапевтический журнал*, (1), 31–52.

Мартин, Р. (2009). Психология юмора. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер».

Мирзоян, В.Х. (2022). Сравнительный анализ стадий переживания индивидуальной и коллективной травмы на примере войны в Арцахе. Сб. науч. статей 15-й науч. конф. (6–10 декабря, 2021 г.). Под ред. А.Р. Дарбиняна. (С. 633–644). Ереван: Изд-во Российско-Армянского ун-та.

Мищенко, Л.В. (2018). Психическая травма: практ. пособие. Москва: Изд-во «Юрайт».

Мусийчук, М.В. (2014). Когнитивно-аффективные основания черного юмора как эффективная профилактика кризисных состояний. *Академический журнал Западной Сибири*, 10(1), 30–38.

Полушина, О.Б., Рамазанов, М.В. (2022). Особенности военной травмы раненых военнослужащих, выполнявших задачи в ходе специальной военной операции. *Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии*, (3), 59–62.

Решетников, М.М. (2006). Психическая травма. Санкт-Петербург: Изд-во Восточно-Европейского института психоанализа.

Синицына, Т.Ю., Кучер, А.А. (2020). Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Москва: Изд-во НИИ школьных технологий.

Тарабрина, Н.В. (2007). Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Москва: Изд-во «Когито-Центр».

Франкл, В. (2021). Сказать жизни «ДА!»: психолог в концлагере. Москва: Изд-во «Альпина нон-фикшн».

Хазова, С.А. (2012). Юмор как ресурс совладающего поведения. *Сибирский педагогический журнал*, (3), 177–182.

Цветков, А.В. (2007). Черный юмор против терроризма. Москва: Изд-во «Спутник+».

Черепанова, Е.М. (1997). Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. Москва: Изд-во «Академия».

Abel, M.H. (2002). Humor, Stress, and Coping Strategies. *Humor*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>

Abel, M.H., Maxwell, D. (2002). Humor and Affective Consequences of a Stressful Task. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 165–190. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.2.165.22516>

Berk, R.A. (2015). The Greatest Veneration: Humor as a Coping Strategy for the Challenges of Aging, Social Work in Mental Health. *Social Work in Mental Health*, 13(47), 30–47. <https://doi.org/10.1080/15332985.2014.890152>

Chapman, A.H., Chapman-Santana, M. (1995). The Use of Humor in Psychotherapy. *Arq Neuropsiquiatr*, 53(1), 153–155. <https://doi.org/10.1590/S0004-282X1995000100024>

Christopher, S. (2015). An Introduction to Black Humour as a Coping Mechanism for Student Paramedics. *Journal of Paramedic Practice*, 7(12), 610–615. <https://doi.org/10.12968/jpar.2015.7.12.610>

Craun, S.W., Bourke, M.L. (2014). The Use of Humor to Cope with Secondary Traumatic Stress. *Journal of Child Sex Abuse*, 23(7), 840–852. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.949395>

Dangermond, K., Weewer, R., Duyndam, J., Machielse, A. (2022). “If it stops, then I’ll start worrying”. Humor as part of the fire service culture, specifically as part of coping with critical incidents. *Humor*, 35(1), 31–50. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0106>

Dorz, S., Novara, C., Sica, C., Sanavio, E. (2003). Predicting Burnout Among HIV/AIDS and Oncology Health Care Workers. *Psychology & Health*, 18(5), 677–684. <https://doi.org/10.1080/0887044031000141180>

Dowling, J. (2014). Children Talking about Humor: Data from focus groups. *Humor*, 27(1), 121–139. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0047>

Fujiwara, Y., Okamura, H. (2018). Hearing Laughter Improves the Recovery Process of the Autonomic Nervous System after a Stress-Loading Task: A randomized controlled trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 12(1), 31–40. <https://doi.org/10.1186/s13030-018-0141-0>

Gama, G., Barbosa, F., Vieira, M. (2011). Escala de Sobrecarga de Luto Profissional (SLP): construção e validação. *Cadernos de Saúde*, (4), 57–64.

Gelkopf, M. (2011). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>

Henman, L.D. (2001). Humor as a Coping Mechanism: Lesson from POWs. *Humor*, 14(1), 83–94. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>

Kuiper, N.A., Martin, R.A., Olinger, L.J. (1993). Coping Humor, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81–96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>

Landoni, A.M. (2019). A Laughing Matter: Transforming Trauma Through Therapeutic Humor and Expressive Arts Therapy. *Expressive Therapies Capstone Theses*, (224), 11–43.

Lefcourt, H.M. (2001). Humor: The psychology of living buoyantly. New York: Kluwer Academic Publ.; Plenum Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4287-2>

Lefcourt, H.M., Martin, R.A. (1986). Humor and Life Stress. Antidote to Adversity. New York: Springer Publ. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4900-9>

Nezlek, J.B., Derks, P. (2001). Use of Humor as a Coping Mechanism, Psychological Adjustment, and Social Interaction. *Humor*, 14(4), 395–413. <https://doi.org/10.1515/humr.2001.011>

Nunes, I.R., José, H., Capelas, M.L. (2018). Grieving With Humor: A Correlational Study on Sense of Humor and Professional Grief in Palliative Care Nurses. *Holistic Nursing Practice*, 32(2), 98–106. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000255>

Olson, H.A. (1976). The use of Humor in Psychotherapy. *Individual Psychologist*, 13(1), 34–37.

Ostrower, C. (2015). Humor as a Defense Mechanism during the Holocaust. *Interpretation*, 69(2), 183–196. <https://doi.org/10.1177/0020964314564830>

Perchtold, C.M., Weiss, E.M., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., Papousek, I. (2019). Humorous Cognitive Reappraisal: More benign humour and less «dark» humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. *PLoS ONE*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211618>

Piemonte, N.M. (2015). Last laughs: Gallows humor and medical education. *Journal of Medical Humanities*, 36(4), 375–390. <https://doi.org/10.1007/s10912-015-9338-4>

Potter, Z.R. (2023). Laughing Through the Pain: An Analysis of Dark Humor in Trauma-and-Crisis-Centered Occupations. *University Honors Theses*, (6), 1304.

Rowe, A., Regehr, C. (2010). Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 448–464. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507661>

Sanford, S., Eder, D. (1984). Adolescent Humor during Peer Interaction. *Social Psychology Quarterly*, (47), 235–243. <https://doi.org/10.2307/3033820>

Schulman-Green, D.J. (2003). Coping Mechanisms of Physicians Who Routinely Work with Dying Patients. *Journal of Death and Dying*, 47(3), 253–264. <https://doi.org/10.2190/950H-U076-T5JB-X6HN>

Sliter, M., Kale, A., Yuan, Z. (2014). Is Humor the Best Medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257–272. <https://doi.org/10.1002/job.1868>

Taylor, S.E., Brown, J. (1988). Illusion and Well-Being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Terrion, J.L., Ashforth, B.A. (2002). From ‘I’ to ‘we’: The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations*, 55(1), 55–88. <https://doi.org/10.1177/0018726702055001606>

Thorson, J.A., Powell, F.C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)

References

Abel, M.H. (2002). Humor, Stress, and Coping Strategies. *Humor*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>

Abel, M.H., Maxwell, D. (2002). Humor and Affective Consequences of a Stressful Task. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 165–190. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.2.165.22516>

Aslamova, M., Molotok, E., Kaurova, A., Yaskova, E. (2023). Interrelation of Stylistic Features of Humor and Types of Coping Behavior among Students. *National Psychological Journal*, 18(4), 137–147. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0412>

Balitskaya-Khreshchenko, T., Darienko, A. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) as One of the Causes of Covid Pneumonia. *Vestnik luganskoi akademii vnutrennikh del imeni E.A. Didorenko = Bulletin of the Lugansk Academy of Internal Affairs named after E.A. Didorenko*, (1), 169–176. (In Russ.)

Berk, R.A. (2015). The Greatest Veneration: Humor as a Coping Strategy for the Challenges of Aging, Social Work in Mental Health. *Social Work in Mental Health*, 13(47), 30–47. <https://doi.org/10.1080/15332985.2014.890152>

Chapman, A.H., Chapman-Santana, M. (1995). The Use of Humor in Psychotherapy. *Arq Neuropsiquiatr*, 53(1), 153–155. <https://doi.org/10.1590/S0004-282X1995000100024>

Cherepanova, E.M. (1997). Psychological Stress: Help yourself and your child. A book for school psychologists, parents and teachers. Moscow: Academy Publ. (In Russ.)

Christopher, S. (2015). An Introduction to Black Humour as a Coping Mechanism for Student Paramedics. *Journal of Paramedic Practice*, 7(12), 610–615. <https://doi.org/10.12968/jpar.2015.7.12.610>

Craun, S.W., Bourke, M.L. (2014). The Use of Humor to Cope with Secondary Traumatic Stress. *Journal of Child Sex Abuse*, 23(7), 840–852. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.949395>

Dangermond, K., Weewer, R., Duyndam, J., Machielse, A. (2022). “If it stops, then I’ll start worrying”. Humor as part of the fire service culture, specifically as part of coping with critical incidents. *Humor*, 35(1), 31–50. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0106>

Dolgov, A. (2021). The Duality of a Joke: The role of humor in reproducing and overcoming inequality and racism (Review). *Sotsial’nye i humanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Seriya 11: Sotsiologiya = Social Sciences and Humanities. Domestic and Foreign Literature. Episode 11: Sociology*, (1), 84–91. (In Russ.). <https://doi.org/10.31249/rsoc/2021.01.05>

Dorz, S., Novara, C., Sica, C., Sanavio, E. (2003). Predicting Burnout Among HIV/AIDS and Oncology Health Care Workers. *Psychology & Health*, 18(5), 677–684. <https://doi.org/10.1080/0887044031000141180>

Dowling, J. (2014). Children Talking about Humor: Data from focus groups. *Humor*, 27(1), 121–139. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0047>

Frankl, V. (2021). To say “YES!” to life: a psychologist in a concentration camp. Moscow: Alpina non-fiction Publ. (In Russ.)

Fujiwara, Y., Okamura, H. (2018). Hearing Laughter Improves the Recovery Process of the Autonomic Nervous System after a Stress-Loading Task: A randomized controlled trial. *BioPsychoSocial Medicine*, 12(1), 31–40. <https://doi.org/10.1186/s13030-018-0141-0>

Gama, G., Barbosa, F., Vieira, M. (2011). Escala de Sobrecarga de Luto Profissional (SLP): construção e validação. *Cadernos de Saúde*, (4), 57–64.

Gelkopf, M. (2011). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>

Gubanov, N.N., Rokotyanskaya, L.O., Gubanov, N.I. (2018). Black Humor: the transformation of tragedy into an idea. *Gumanitarii: aktual'nye problemy gumanitarnoi nauki i obrazovaniya = Humanities: Current Problems of Humanities and Education*, (3), 328–340. (In Russ.). <https://doi.org/10.15507/2078-9823.043.018.201803.328-340>

Henman, L.D. (2001). Humor as a Coping Mechanism: Lesson from POWs. *Humor*, 14(1), 83–94. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>

Herman, D. (2022). Trauma and Healing. Consequences of violence from abuse to political terror. Moscow: Eksmo Publ. (In Russ.)

Kalshed, D. (2015). The Inner World of Trauma: Archetypal defenses of the personal spirit. Moscow: Kogito-Center Publ. (In Russ.)

Khazova, S.A. (2012). Humor as a Resource of Coping Behavior. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal = Siberian Pedagogical Journal*, (3), 177–182. (In Russ.)

Korol, A.I., Berezin, S.V. (2023). Humor as a coping strategy in a social crisis. In the Collection of scientific articles based on the conference materials. In: I.A. Akhmetshina, (ed.), The fourth All-Russian Student Scientific and Practical Conference with international participation (March 16, 2023). (pp. 240–244). Orekhovo-Zuyevo: State University of Humanities and Technology Publ. (In Russ.)

Krasilo, A.I. (2004). Psychological Counseling of Post-Traumatic States. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute Publ. (In Russ.)

Kuiper, N.A., Martin, R.A., Olinger, L.J. (1993). Coping Humor, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81–96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>

Landoni, A.M. (2019). A Laughing Matter: Transforming Trauma Through Therapeutic Humor and Expressive Arts Therapy. *Expressive Therapies Capstone Theses*, (224), 11–43.

Lefcourt, H.M. (2001). Humor: The psychology of living buoyantly. New York: Kluwer Academic Publ.; Plenum Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4287-2>

Lefcourt, H.M., Martin, R.A. (1986). Humor and Life Stress. Antidote to Adversity. New York: Springer Publ. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4900-9>

Magomed-Eminov, M.S. (2009). The Phenomenon of Post-Traumatic Growth. *Vestnik TGU = Bulletin of TSU*, (3), 111–117. (In Russ.)

Martin, R. (2009). Psychology of humor. St. Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)

Mazur, E.S. (2003). Mental Trauma and Psychotherapy. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal = Moscow Psychotherapeutic Journal*, (1), 31–52. (In Russ.)

Mirzoyan, V.H. (2022). Comparative analysis of the stages of experiencing individual and collective trauma on the example of the war in Artsakh. The fifteenth Annual Scientific Conference (December 6–10, 2021). In: A.R. Darbinyan, (ed.). (pp. 633–644). Yerevan: Russian-Armenian University Publ. (In Russ.)

Mishchenko, L.V. (2018). *Mental Trauma: practice manual*. Moscow: Yurayt Publ. (In Russ.)

Musiychuk, M.V. (2014). Cognitive-Affective Foundations of Black Humor as an Effective Prevention of Crisis Conditions. *Akademicheskii zhurnal Zapadnoi Sibiri = Academic Journal of Western Siberia*, 10(1), 30–38. (In Russ.)

Nezlek, J.B., Derks, P. (2001). Use of Humor as a Coping Mechanism, Psychological Adjustment, and Social Interaction. *Humor*, 14(4), 395–413. <https://doi.org/10.1515/humr.2001.011>

Nunes, I.R., José, H., Capelas, M.L. (2018). Grieving With Humor: A Correlational Study on Sense of Humor and Professional Grief in Palliative Care Nurses. *Holistic Nursing Practice*, 32(2), 98–106. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000255>

Olson, H.A. (1976). The use of Humor in Psychotherapy. *Individual Psychologist*, 13(1), 34–37.

Ostrower, C. (2015). Humor as a Defense Mechanism during the Holocaust. *Interpretation*, 69(2), 183–196. <https://doi.org/10.1177/0020964314564830>

Perchtold, C.M., Weiss, E.M., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., Papousek, I. (2019). Humorous Cognitive Reappraisal: More benign humour and less «dark» humour is affiliated with more adaptive cognitive reappraisal strategies. *PLoS ONE*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211618>

Piemonte, N.M. (2015). Last laughs: Gallows humor and medical education. *Journal of Medical Humanities*, 36(4), 375–390. <https://doi.org/10.1007/s10912-015-9338-4>

Polushina, O.B., Ramazanov, M.V. (2022). Features of Military Trauma of Wounded Servicemen who Performed Tasks during a Special Military Operation. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta voisk natsional'noi gvardii = Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops*, (3), 59–62. (In Russ.)

Potter, Z.R. (2023). Laughing Through the Pain: An Analysis of Dark Humor in Trauma-and-Crisis-Centered Occupations. *University Honors Theses*, (6), 1304.

Reshetnikov, M.M. (2006). *Mental Trauma*. St. Petersburg: East European Institute of Psychoanalysis Publ. (In Russ.)

Rowe, A., Regehr, C. (2010). Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 448–464. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507661>

Sanford, S., Eder, D. (1984). Adolescent Humor during Peer Interaction. *Social Psychology Quarterly*, (47), 235–243. <https://doi.org/10.2307/3033820>

Schulman-Green, D.J. (2003). Coping Mechanisms of Physicians Who Routinely Work with Dying Patients. *Journal of Death and Dying*, 47(3), 253–264. <https://doi.org/10.2190/950H-U076-T5JB-X6HN>

SinitSYna, T.Y. Kucher, A.A. (2020). *Emergency psychological assistance to victims in emergency situations*. Moscow: Research Institute of School Technologies Publ. (In Russ.)

Sliter, M., Kale, A., Yuan, Z. (2014). Is Humor the Best Medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257–272. <https://doi.org/10.1002/job.1868>

Tarabrina, N.V. (2007). Practical guide to the psychology of post-traumatic stress. Moscow: Kogito-Center Publ. (In Russ.)

Taylor, S.E., Brown, J. (1988). Illusion and Well-Being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Terrion, J.L., Ashforth, B.A. (2002). From 'I' to 'we': The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. *Human Relations*, 55(1), 55–88. <https://doi.org/10.1177/0018726702055001606>

Thorson, J.A., Powell, F.C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13–23. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199301\)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S)

Tsvetkov, A.V. (2007). Black humor against terrorism. Moscow: Sputnik+ Publ. (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

София Леонидовна Немкова, аспирант Научного центра психического здоровья, Москва, Российская Федерация, sofia.nemkova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0985-7476>

Елена Михайловна Иванова, кандидат психологических наук, доцент Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова (Пироговского университета); старший научный сотрудник Научного центра психического здоровья, Москва, Российская Федерация, ivalenka13@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3616-9444>

ABOUT THE AUTHORS

Sofiya L. Nemkova, Postgraduate Student at the Mental Health Research Center, Moscow, Russian Federation, sofia.nemkova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0985-7476>

Elena M. Ivanova, Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor at the Pirogov Russian National Research Medical University (Pirogov University); Senior Researcher at the Mental Health Research Center, Moscow, Russian Federation, ivalenka13@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3616-9444>

Поступила: 02.02.2024; получена после доработки: 05.09.2024; принята в печать: 21.12.2024.

Received: 02.02.2024; revised: 05.09.2024; accepted: 21.12.2024.