

Восприятие интернет-мемов кризисной тематики в период средней зрелости

Щукина Мария Алексеевна¹, Яковлева Марина Александровна²

¹доктор психологических наук, и. о. декана факультета психологии, профессор кафедры психологии, Национальный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова. Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0002-0834-3548. E-mail: corr5@mail.ru

²магистр психологии, Национальный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова. Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0009-0007-5009-5254. E-mail: postcard.psy@mail.ru

Аннотация. Интернет-мемы как знаковый элемент цифровой культуры требуют изучения не только как инструмент коммуникации, но и как средство саморегуляции в процессе проживания возрастных/личностных кризисов.

Цель нашего исследования – выявление особенностей субъективной оценки интернет-мемов кризисной тематики у людей с разной степенью выраженности симптомов психологического кризиса в период средней зрелости. В исследовании приняли участие 53 человека (29 женщин) в возрасте 30–45 лет, что соответствует периоду средней зрелости, в рамках которого могут проявляться симптомы нормативных кризисов, характерных для данного возрастного периода. Для оценки психологической кризисной нагрузки использовался опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского; для изучения юмора как стратегии совладания – Опросник стилей юмора Мартина и краткая версия методики оценки копинг-стратегий COPE-30. Для изучения восприятия интернет-мемов кризисной тематики последовательно предъявляли 15 мемов, которые оценивались респондентами по 20 прилагательным на предмет характерности описания для представленного мема с использованием метода семантического дифференциала. В выборке была выделена группа с выраженной кризисной нагрузкой (n = 24), отличающаяся от группы сравнения более частым обращением к юмору как копинговой стратегии и предпочтением юмора деструктивного характера; в оценке мемов группа чаще использовала характеристики, свидетельствующие о ясности, остроте и близости мем-контента в связи с их переживаниями: глубокий, жизненный, интересный, понятный, мудрый, смешной. В группе со сниженной кризисной нагрузкой мемы, описывающие основные черты кризисного периода, чаще вызывали недоумение и оценивались как абсурдные, глупые, надуманные. Результаты исследования подтверждают наличие специфики восприятия и использования юмора как стратегии совладания у людей с разной психологической кризисной нагрузкой в период средней зрелости. Полученные данные открывают перспективы использования мем-контента в психодиагностической и консультативной практике.

Ключевые слова: кризис средней зрелости, юмор как стратегия совладания, переживание кризиса, интернет-мем, субъективная оценка.

Введение. В условиях цифровизации современного общества интернет-мемы стали неотъемлемой частью повседневной коммуникации, выполняя функции социализации и эмоциональной разрядки. Особый интерес представляют мемы, связанные с кризисными переживаниями, в частности с кризисом средней зрелости (или кризисом середины жизни) – периодом, характеризующимся переоценкой жизненных ценностей, утратой прежних ориентиров и поиском новых смыслов. Несмотря на популярность интернет-мемов как культурного феномена, специфика их восприятия в связи с переживанием возрастного кризиса остается малоизученной.

Психологические аспекты переживания кризиса периода средней зрелости широко представлены в исследовательской и психотерапевтической литературе. Кризис традиционно рассматривается в психологии как один из ключевых переходных этапов взрослого развития, наряду с кризисами молодости и поздней зрелости. В отличие от детских возрастных кризисов [2; 17], в значительной степени обусловленных биологическим созреванием, кото-

рое является прямым и необходимым двигателем качественных изменений психики, кризис середины жизни имеет иную мультифакторную природу, сочетая психологические, социальные и физиологические аспекты. В данном случае биологические изменения являются не причиной, а одним из факторов или фоном, на котором разворачивается психологический кризис. Признаки старения, изменения здоровья создают повод для рефлексии, но содержание кризиса и его острота определяются психологическими и социальными факторами.

Одним из первых на кризисный характер середины жизни обратил внимание К. Г. Юнг [31], указав на то, что в зрелом возрасте на первый план выходит обретение целостности — интеграция внутренних противоречий, развитие сильного Эго и способности контролировать напряжение, вызванное внутренними конфликтами. Э. Эриксон полагал, что, если кризис преодолевается успешно, это приводит к важному личностному приобретению способности проявлять заботу о других [30]. По мнению канадского юнгианского аналитика Д. Шарпа, именно внутренний конфликт становится наиболее характерным проявлением среднего возраста: у людей возникают необычные и нехарактерные ранее для них настроения и поведенческие паттерны, связанные с потерей надежды, смысла жизни, неготовностью приспособиться к изменениям привычным способом [28]. На первый план в переживаниях кризиса выходят экзистенциальные аспекты (В. Франкл) [25], человека посещает открытие, что жизнь может иметь иное содержание, чем просто «рассудочная деловитость» (Б. Ливехуд) [13]. В подобных условиях закономерно возникает потребность в переосмыслении жизненных ориентиров (В. Р. Манукян) [16], в изменении восприятия субъективного времени — от ориентации на будущее к ориентации на настоящее (И. С. Кон) [10], (А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров) [12], в постепенной трансформации разных жизненных сфер, включающей профессиональные и семейные роли, способы проведения досуга, социальные взаимодействия и общественную деятельность (Д. Левинсон) [37].

В современной возрастной психологии принято различать нормативные кризисы взрослости, в частности кризис 30-летия и кризис середины жизни (кризис 40-летия), которые, несмотря на возможную схожесть некоторых переживаний, имеют различную психологическую структуру и динамику [19; 20; 27].

По мнению А. А. Реана [20], О. В. Хухлаевой [27], Х. Л. Би [1], Г. Крайг [11], П. Перун и Д. Билби [40], индивидуальная вариативность проживания кризиса средней взрослости крайне высока, а происходящие изменения могут быть осмыслены и использованы каждым человеком по-разному. Заблаговременное прогнозирование и подготовка к ключевым жизненным событиям способствуют более мягкому переходу между этапами жизненного пути и повышают адаптационные ресурсы личности. Формирование эффективных копинг-стратегий позволяет сохранять прежний уровень жизненной и профессиональной продуктивности. Современная психологическая наука и психотерапия все больше внимания уделяют не детерминации и симптоматике кризиса середины жизни, а изучению способов психологической помощи и самопомощи человеку в кризисный период, поиску ресурсов и совладающих механизмов, позволяющих предотвратить и смягчить проживание кризисного периода [4; 6].

В числе таких механизмов рассматривается юмор как способ психологической разрядки за счет обращения к комической составляющей в жизненной ситуации или в себе. Важно учитывать, что в обращении к юмору можно выделить как совладающую, так и избегающую направленность. В деструктивном ключе юмор может проявляться в форме саркастического нападения или избегания реальных проблем, в конструктивном — в случае способности посмеяться над собой или ситуацией без самоуничтожения, при переосмыслении проблем через шутку или как способ творческого выражения и переработки переживаний. По словам С. Л. Рубинштейна, «юмор предполагает способность увидеть и выделить комическое там, где оно есть, но не выпячивать его искусственно там, где его нет. Юмор — это добродушный смех, не разрушающий серьезного отношения к объекту» [22, с. 577].

Психотерапевтическую функцию юмора подчеркивал З. Фрейд, рассматривая юмор как один из видов психологической защиты, позволяющий выразить подавленные эмоции в социально приемлемой форме [26]. Юмор позволяет возвыситься над ситуацией, дистанцироваться от негативных переживаний, трансформировать тревожные мысли в менее угрожающие, что позволяет снизить уровень испытываемого по этому поводу стресса и принять неизбежные аспекты жизни. Еще одна функция юмора — социальная поддержка и чувство общности. Когда человек видит, что другие сталкиваются с теми же проблемами и реагируют на них с юмором, это снижает чувство изоляции, помогает справиться со стыдом. В 1995 г. ка-

надские психологи Н. А. Кёйпер, Ш. Э. Маккензи и С. Д. Беланже провели исследование, посвященное роли юмора в преодолении стресса [38], где установили, что люди с развитым чувством юмора чаще смотрят на будущее оптимистично, а стрессовые события считают полезными. Результаты исследования венгерского психолога А. Сабо 2003 г. подтверждают, что просмотр смешных видео снижает уровень тревоги, оказывает успокаивающее действие [43]. М. Слайтер и соавторы обнаружили, что юмор может выступать в качестве буфера между воздействием травмирующих факторов стресса и ПТСР или эмоциональным выгоранием [42].

Интернет-мемы стали одним из основных инструментов распространения юмора в цифровую эпоху, а платформами для их создания и обмена выступают различные онлайн-сообщества. Термин «мем» (теме, в первых переводах «мим», от др.-греч. «подобие») был введен британским этологом Р. Докинзом в 1976 г. по аналогии с понятием «ген» для обозначения своеобразной культурной универсалии, единицы значимой для культуры информации, способной к самокопированию, мутации, селекции и конкуренции в условиях естественного отбора [3]. В качестве примеров популяризатор науки назвал мелодии, идеи, модные словечки и выражения, способы варки похлебки или сооружения арок. После появления цифровой сети феномен мема приобрел несколько иное значение. Интернет-мемы представляют собой фразы, изображения и их сочетания, создаваемые посредством компьютерных технологий и активно распространяемые (преимущественно в Интернете) для актуализации эмоционального отношения к объектам внешнего или внутреннего мира [5]. Согласно К. Милтнер [39], условием их существования является «эмоциональный резонанс» создателей и получателей. Для его возникновения необходимо сходство культурного багажа отправителей интернет-мемов и их получателей, сходство их культурных кодов [14; 15]. Отсутствие такой общности способно актуализировать у адресата лишь недоумение вместо ожидаемой реакции смеха на юмористический контент.

С развитием Интернета скорость распространения мемов возросла многократно. Наиболее широко и просто описал понятие интернет-мема исследователь медиакультуры П. Дэвидсон, представивший интернет-мем как элемент культуры, как правило, шутку, которая приобретает влияние посредством онлайн-трансляции [34]. В понимании Л. Шифман, исследователя цифровых медиа и популярной культуры, интернет-мем — это вирусный контент (изображение, видео, фраза, хештег и т. д.), который быстро распространяется в Сети, часто подвергаясь модификациям [41].

К ключевым характеристикам интернет-мемов относят вирусность, адаптивность и коллективное соавторство. Мемы выполняют три основные функции: коммуникативную (как средство выражения и межличностного обмена идеями, эмоциями), социально-интегративную (в случае формирования групповой идентичности) и критическую (как инструмент социальной сатиры, протеста). В мемах используется разговорная лексика с элементами интернет-сленга, позиция анонимного автора обычно стилизуется под мнение широких масс, а мнимое отсутствие дистанции между инициатором и участниками заочного информационного обмена становится эффективным способом формирования общественного мнения [15]. Мемы помогают понять, что человек чувствует, отождествляя себя с героем контента; пережить чувство общности и тем самым нормализовать свои переживания. В этом ключе интересным представляется исследование К. Друри [35], в котором показано, что использование мемов для создания атмосферы юмора позволяет сотрудникам EMS скорой неотложной помощи выражать свои эмоции более социально приемлемым образом. По ее мнению, самое главное, что мемы могут дать понять другим людям, которые, возможно, испытывают эмоциональное выгорание, что они не одиноки.

Интернет-мем получил новый виток контента [23] и новых исследовательских вопросов во время пандемии коронавируса. Исследователи изучали, как «коронавирусные» интернет-мемы сказывались на нормализации общественного самочувствия во время пандемии [36], как во время пандемии пользователи по всему миру использовали интернет-мемы, чтобы справиться со своими негативными психологическими реакциями, и выявили, что интернет-текстуальность интернет-мемов стала продуктивным ресурсом, помогая осмыслить реальность через привычные образы и тексты [32].

При этом важно принимать во внимание, что, несмотря на универсальность мем-единиц, их восприятие разными по социально-психологическим характеристикам группами людей может серьезно отличаться. Мем является своеобразным стимулом, характер реакции на который позволяет обнаружить специфику ценностных, стереотипных, эмоциональных и иных психологических переменных, обуславливающих дифференцированность оценки мем-

контента. Примером могут служить результаты исследования в Италии, посвященного изучению восприятия юмора в ситуации пандемии коронавируса. В ходе крупномасштабного опроса, проведенного на ранних этапах карантина в Италии, исследователи изучили оценку (смешно или неприятно) различных форматов юмора о коронавирусе, которыми люди делятся в социальных сетях. Результаты анализа роли демографических, личностных и психологических факторов дистанцирования с использованием линейных смешанных моделей показали, что для респондентов юмор, связанный с коронавирусом, лишен «фирменной» смешливости и зачастую включает признаки неприятия. Люди, которые использовали юмор, чтобы справиться с непростыми обстоятельствами, оценивали юмор в связи с коронавирусом как более забавный и менее вызывающий отвращение. Кроме того, предполагаемый риск заражения усилил неприятие юмора в связи с коронавирусом, в то время как километровое расстояние от очага заражения повышало интерес к юмору [33].

Таким образом, в современном мире мемы стали важным элементом социальной коммуникации и инструментом эмоционального саморегулирования. Однако исследовательский потенциал изучения мемов как маркера социально-психологических особенностей или психоэмоциональных состояний интернет-аудитории далеко не исчерпан. В частности, неизученным является восприятие мем-контента в контексте проживания кризисов взрослости, что стимулировало настоящее исследование специфики субъективной оценки интернет-мемов кризисной тематики различной степенью испытываемой психологической кризисной нагрузки в период средней взрослости.

Цель исследования – выявление особенностей субъективной оценки интернет-мемов кризисной тематики у людей, переживающих психологический кризис в период средней взрослости.

Гипотезы исследования: 1) взрослые люди с различной выраженностью кризиса средней взрослости различаются по частоте обращения к юмору как стратегии совладания и по стилю используемого юмора; 2) субъективная оценка интернет-мемов кризисной тематики различается у взрослых людей с различной выраженностью и симптоматикой кризиса средней взрослости.

Методы. Важной задачей при формировании выборки исследования явилось определение возрастного диапазона для возможного обнаружения кризиса средней взрослости. Нормативность кризиса среднего возраста и его продолжительности остается дискуссионным вопросом [29], а его возрастные границы могут смещаться в зависимости от социокультурного контекста, уровня образования и индивидуальных особенностей. Тем не менее, согласно большинству классификаций, как указывает Л. А. Головей [19], кризис средней взрослости располагается в диапазоне 30–45 лет и представлен двумя ступенями, близкими к 30- и 40-летнему возрасту. Для 30-летия характерно подведение итогов, которое связано с окончанием периода интенсивной первичной самореализации; для кризиса 40 лет это экзистенциальные переживания, связанные с исчерпанностью прежних жизненных смыслов и приближением старения. На этом основании в выборку исследования были включены респонденты возраста 30–45 лет, что позволяет охватить потенциальную вариативность кризисных проявлений. В исследовании приняло участие 53 человека (29 женщин).

Сбор эмпирических данных осуществлялся в онлайн-формате путем заполнения Яндекс-форм. Для определения симптоматики, интенсивности и характера совладания с кризисными переживаниями использовались следующие психодиагностические методики: опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского [7]; Опросник стилей юмора Мартина (Humor Styles Questionnaire, HSQ) (в адаптации Е. М. Ивановой, О. В. Митиной и соавт.) [8]; методика оценки копинг-стратегий COPE-30 (в адаптации М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой, Л. А. Александровой) [18].

Опросник «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского направлен на выявление профиля интегральной индивидуальности субъекта, переживающего или не переживающего кризис, а также прогноз его возможного развития, определение выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне и связанных с возникновением психологического кризиса. Методика содержит шкалы: «Реакция эмоционального дисбаланса», «Пессимистическая реакция», «Реакция отрицательного баланса», «Реакция демобилизации», «Реакция оппозиции», «Реакция дезорганизации», «Психологическая устойчивость».

Опросник стилей юмора Мартина (Humor Styles Questionnaire, HSQ) основан на двух критериях классификации юмора: 1) направленность юмора на себя или на других; 2) под-

держивающий характер юмора или уничижительный его тон, насмешка. Авторы описывают четыре стиля чувства юмора: аффилиативный (поддерживающий, направленный на других), самоподдерживающий (поддерживающий, направленный на себя), агрессивный (деструктивный, направленный на других) и самоуничижительный (деструктивный, направленный на себя).

Методика оценки копинг-стратегий COPE-30 М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой, Л. А. Александровой является краткой русскоязычной версией опросника COPE-60 и содержит 15 шкал: «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Поиск социальной поддержки инструментального характера», «Активное совладание», «Отрицание», «Обращение к религии», «Юмор», «Поведенческий уход от проблемы», «Сдерживание совладания», «Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам», «Использование “успокоительных”», «Принятие», «Планирование», «Подавление конкурирующей деятельности».

Для оценки восприятия интернет-мемов кризисной тематики использовался метод семантического дифференциала. Для отбора стимульного материала (интернет-мемов) были определены три ключевые тематические категории, отражающие распространенные проблемы и переживания, актуальные для периода средней взрослости и часто ассоциируемые с кризисными состояниями [9; 21] в общественном дискурсе [24]: 1) переосмысление временной перспективы и проблемы здоровья; 2) несоответствие возрастным социальным ожиданиям и реальности; 3) экзистенциальная тревога и поиск смысла. В соответствии с этими категориями в интернет-контенте были отобраны 15 мемов. Критерием отбора служила прямая смысловая связь визуального и текстового контента мема с одной из указанных тем. Каждый мем демонстрировался на отдельном слайде. Участникам предлагалось оценить по бинарной шкале (да/нет), насколько каждое из предложенных прилагательных подходит для описания представленного мема: смешной, спокойный, мудрый, глупый, грустный, веселый, жизненный, надуманный, безнадежный, обнадеживающий, понятный, непонятный, интересный, нейтральный, оптимистичный, пессимистичный, глубокий, поверхностный, однозначный, многозначный.

Результаты. Для обеспечения возможности проверки гипотез на основании кластеризации по показателю величины кризисной нагрузки по опроснику «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского участники исследования были дифференцированы на две статистически отличающиеся по показателям кризисного реагирования группы (табл. 1). При этом возрастные различия между группами не выявлены ($U = 310,5$; $p = 0,501$), что позволяет говорить о незначительности возрастной детерминации переживаний, обусловленных кризисом, для исследуемой выборки. Центроидным для обеих групп стал возраст 39 лет.

Таблица 1

Сравнение групп по критерию Манна – Уитни по опроснику «Переживание психологического кризиса личностью»

Шкала	Группа с высокой кризисной нагрузкой, n = 24		Группа с низкой кризисной нагрузкой, n = 29		U Манна – Уитни	p
	Ср. знач	Ст. откл	Ср. знач	Ст. откл		
Реакция эмоционального дисбаланса «Эд»	60,50	8,97	43,45	4,21	18,00	0,001
Пессимистическая реакция «Пс»	57,50	9,21	41,48	3,77	12,50	0,001
Реакция отрицательного баланса «Об»	57,50	11,19	42,48	5,08	85,00	0,001
Реакция демобилизации «Дм»	56,50	8,30	41,14	4,81	30,00	0,001
Реакция оппозиции «Оп»	60,50	8,43	45,14	6,16	49,00	0,001
Реакция дезорганизации «Дз»	57,50	14,03	46,17	5,79	195,50	0,006
Психологическая устойчивость «Пу»	51,13	11,81	60,52	5,22	177,50	0,002
Индекс ситуационного реагирования	56,50	6,05	40,17	2,30	0,00	0,001

У респондентов группы с наличием выраженной кризисной нагрузки в эмоциональном состоянии преобладают отрицательные эмоции (фрустрация, тревожность, пессимизм), отмечается высокая чувствительность к негативным стимулам, склонность к беспокойству и

ожиданию угроз, частые переживания грусти, безнадежности, уныния, ощущение «грозящего несчастья». В когнитивном плане отмечаются пессимистическая оценка текущей и будущей ситуации, мрачные прогнозы, рефлексия с акцентом на «отрицательный жизненный баланс» (фиксация на неудачах, нереализованных возможностях), низкая самооценка, чувство мало-важности собственных достижений. В поведении и социальной сфере наблюдается снижение социальной активности, ограничение контактов, переживание одиночества, низкая энергичность, утомляемость, избегание деятельности, а также возможны протестные реакции (грубость, агрессивность) или пассивность. Психологическая устойчивость находится на низком уровне, отмечается дефицит ресурсов для преодоления кризиса, неспособность адекватно оценивать нагрузку.

Эмоциональное состояние респондентов группы с невыраженным кризисным профилем отличается преобладанием положительных эмоций и ровным эмоциональным фоном, низкой тревожностью, уверенностью в себе, оптимистичным восприятием жизни, высокой стрессоустойчивостью, редкими эпизодами грусти или разочарования. Когнитивные особенности включают позитивное мировоззрение, адекватную самооценку, ориентацию на решение задач, реалистичное планирование, гибкость мышления и отсутствие фиксации на негативных аспектах. В поведении и социальной сфере проявляются активность, общительность, легкость в установлении контактов, высокая энергичность, готовность к действиям и изменениям, гармоничные межличностные отношения и включенность в социальные процессы. Психологическая устойчивость находится на высоком или умеренном уровне, присутствуют ресурсы для адаптации (превентивные и компенсаторные механизмы).

Сравнительный анализ (табл. 2) значений по Опроснику стилей юмора Мартина, HSQ, в группах с различной выраженностью кризисной симптоматики позволил обнаружить различия между группами с различной выраженностью кризисной нагрузки по предпочтению к использованию агрессивного и самоуничижительного (различия не достигают статистической значимости) юмора. Участники с наличием выраженных кризисных переживаний демонстрируют более высокие показатели деструктивных стилей юмора, направленные на себя либо других. Предпочитаемые ими сарказм, насмешка и подтрунивание могут служить маркером эмоционального неблагополучия, указывают на признаки низкой самооценки и потребности в одобрении.

Таблица 2

**Сравнение групп по критерию Манна – Уитни
 по Опроснику стилей юмора Мартина
 (Humor Styles Questionnaire, HSQ)**

Шкала	Группа с высокой кризисной нагрузкой, n = 24		Группа с низкой кризисной нагрузкой, n = 29		U Манна – Уитни	P
	Ср. знач	Ст. откл	Ср. знач	Ст. откл		
Аффилиативный юмор	33,67	4,70	32,45	3,28	255,00	0,097
Самоподдерживающий юмор	36,79	8,03	36,52	5,84	341,50	0,914
Агрессивный юмор	28,67	7,94	22,41	4,39	170,00	0,001
Самоуничижительный юмор	28,71	5,52	25,90	8,96	258,50	0,111

Статистический анализ различий используемых респондентами копинг-стратегий выявил целый ряд значимых различий между группами с разной выраженностью кризисной симптоматики, в том числе в обращении к юмору как средству самопомощи (табл. 3). В стрессовых ситуациях респонденты с выраженной кризисной симптоматикой реже склонны запрашивать социальную поддержку, менее склонны к позитивным и активным способам преодоления, но при этом чаще обращаются к комической составляющей ситуации как механизму психологической разрядки. Предпочтение респондентами с высокой кризисной нагрузкой копингов избегающего характера заставляет предположить, что юмор используется ими скорее не как ресурс, а как способ временного отвлечения от проблем.

Таблица 3

Сравнение групп по критерию Манна – Уитни по методике COPE-30

Шкала	Группа с высокой кризисной нагрузкой, n = 24		Группа с низкой кризисной нагрузкой, n = 29		U Манна – Уитни	P
	Ср. знач	Ст. откл	Ср. знач	Ст. откл		
Позитивное переформулирование и личностный рост	6,17	1,27	7,24	0,87	175,00	0,001
Мысленный уход от проблемы	5,46	1,35	5,00	1,49	284,50	0,250
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	5,75	1,57	6,38	1,45	263,50	0,122
Использование инструментальной социальной поддержки	5,96	1,33	6,69	1,42	239,50	0,047
Активное совладание	6,71	1,37	7,83	0,38	180,00	0,001
Отрицание	3,38	1,17	3,48	1,35	340,50	0,897
Обращение к религии	3,58	1,18	4,66	2,14	254,50	0,091
Юмор	6,17	1,20	5,52	1,15	246,00	0,050
Поведенческий уход от проблемы	5,33	1,55	4,21	1,24	203,00	0,007
Сдерживание	6,17	1,20	6,76	1,06	255,50	0,090
Использование эмоциональной социальной поддержки	6,21	1,28	7,03	1,09	215,50	0,015
Использование «успокоительных»	3,54	1,84	3,93	1,73	289,00	0,284
Принятие	5,88	1,19	6,72	1,49	202,00	0,008
Подавление конкурирующей деятельности	5,08	1,50	5,83	1,47	258,00	0,098
Планирование	6,71	1,43	7,03	1,09	315,50	0,546

Для сравнения восприятия мемов кризисной тематики в группах с разной выраженностью кризисной симптоматики применялся точный тест Фишера для сравнения профилей оценок по каждому мему и тест χ^2 для сопоставления суммарных профилей 15 мемов (рис. 1, табл. 4).

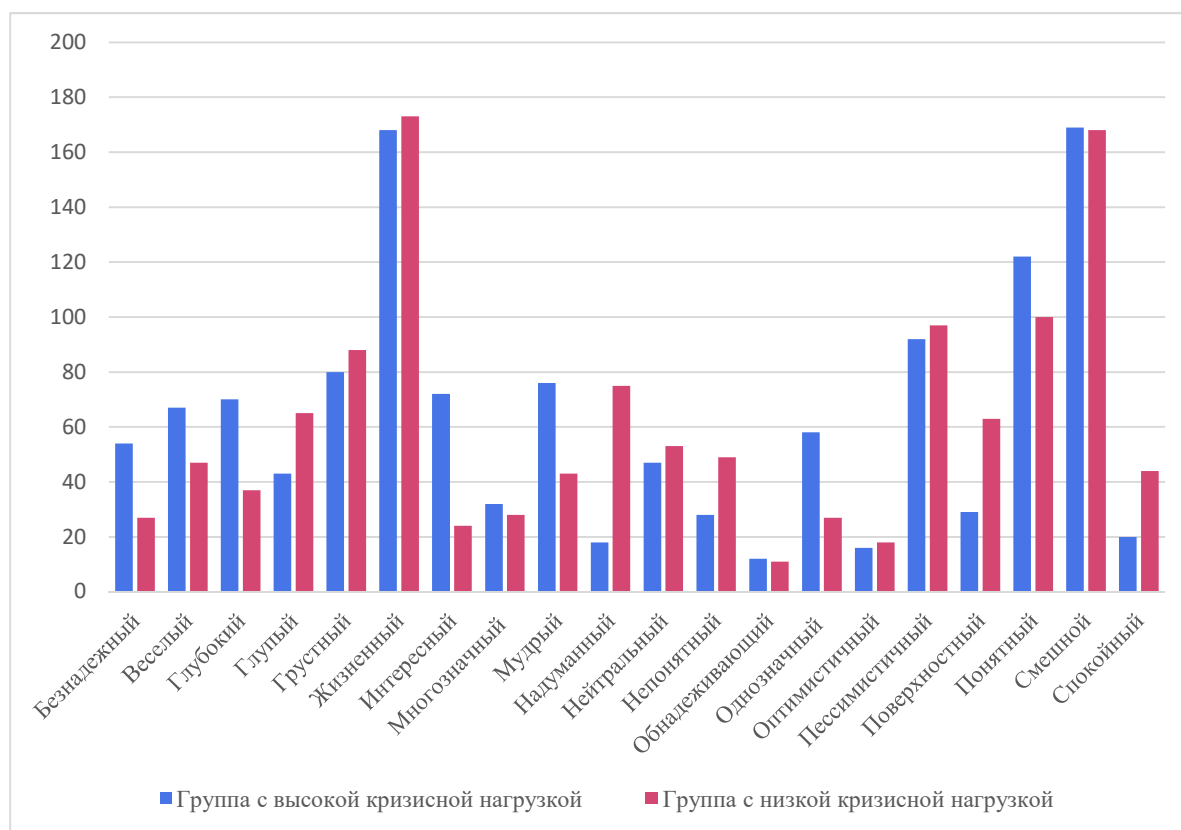


Рис. 1. Суммарные оценки мемов по группам

Таблица 4

Значения χ^2 характеристик мемов

№	Характеристики мемов	Значение χ^2	df (степеней свободы)	P
1	Безнадежный	16,64	1	0,001
2	Веселый	9,77	1	0,002
3	Глубокий	20,24	1	0,001
4	Глупый	1,51	1	0,219
5	Грустный	0,47	1	0,493
6	Жизненный	3,82	1	0,050
7	Интересный	38,91	1	0,001
8	Многозначный	1,70	1	0,193
9	Мудрый	19,50	1	0,001
10	Надуманый	28,58	1	0,001
11	Нейтральный	0,14	1	0,712
12	Непонятный	2,74	1	0,098
13	Обнадеживающий	0,45	1	0,500
14	Однозначный	20,24	1	0,001
15	Оптимистичный	0,05	1	0,832
16	Пессимистичный	1,15	1	0,283
17	Поверхностный	7,95	1	0,005
18	Понятный	11,63	1	0,001
19	Смешной	5,59	1	0,018
20	Спокойный	5,53	1	0,019

Статистический анализ показал, что эмоциональные и смысловые характеристики мемов по-разному воспринимаются в зависимости от уровня/степени выраженности кризисной симптоматики. В группе с высокой кризисной нагрузкой чаще оценивали мемы с характеристиками: «безнадежный» (54 по сравнению с группой с отсутствием кризиса 27); «веселый» (67 против 47); «глубокий» (70 против 37); «интересный» (72 против 24); «мудрый» (76 против 43). В группе с невыраженным кризисным профилем мемы чаще оценивались как «надуманный» (75 против 18); «поверхностный» (63 против 29); «спокойный» (44 против 22).

Наибольшее количество значимых различий в оценках обнаружено для четырех из пятнадцати мемов. Продемонстрируем на их примере разность восприятия мемов кризисной тематики у респондентов с высокой и низкой кризисной нагрузкой.

Мем «Мем с Чеховым» (рис. 2) представляет собой межвременное сравнение переживаний кризиса в период средней взрослости. Цитата А. П. Чехова демонстрирует классические признаки кризиса середины жизни: финансовая нестабильность («не богат»), снижение продуктивности («меньше и ленивее работаю»), соматические проявления («здоровье неважное»). Реакция «автора» мема «аналогично» указывает на возможную универсальность проблем, актуальных для периода средней взрослости, неизменность базовых переживаний на протяжении поколений.

Чехов о себе в 33 года:

"Не богат и живу исключительно заработком. Чем старше становлюсь, тем меньше и ленивее работаю. Старость уже чувствую. Здоровье неважное."

аналогично, Антон Павлович, аналогично



Рис. 2. Мем с Чеховым

На рис. 3 заметно, что обе группы респондентов оценили данный мем одинаково как «смешной». Однако участники с высокой кризисной нагрузкой отметили мем как более «жизненный» ($p = 0,025$), «понятный» ($p = 0,001$), «грустный» ($p = 0,031$), «веселый» ($p = 0,036$) и «интересный» ($p = 0,007$) в сравнении с другой группой. Участникам с невыраженным кризисным профилем мем показался более «спокойным», «глубоким», «мудрым» и «многозначным», но эти оценки статистически значимо не отличаются от данных группой сравнения.

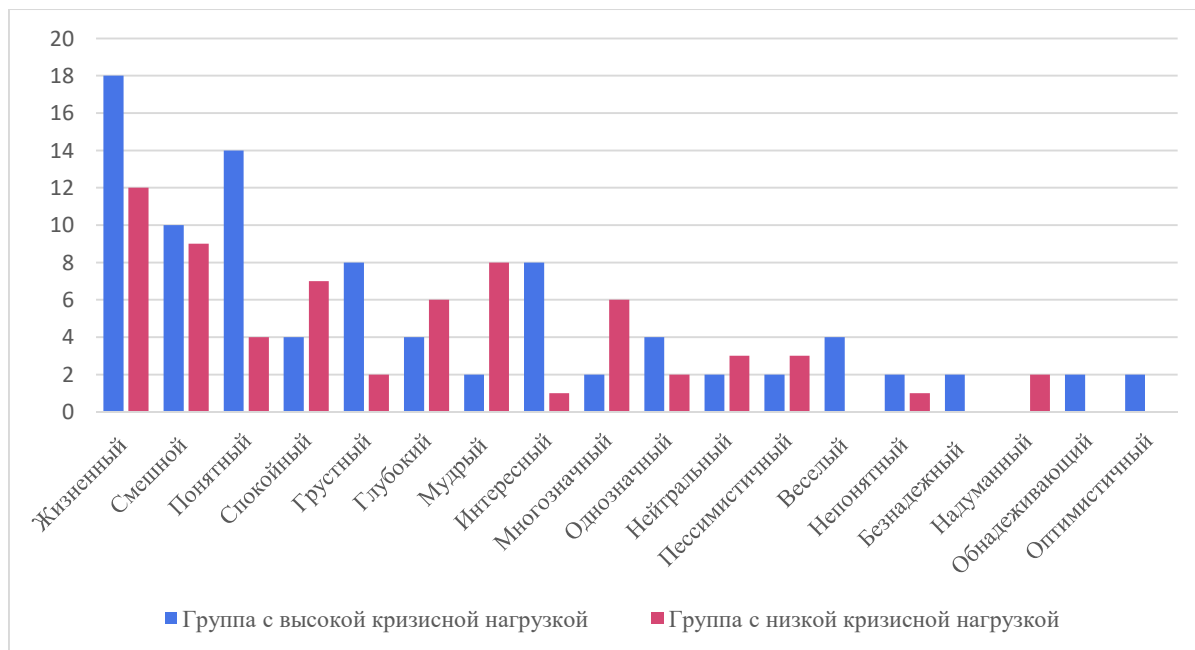


Рис. 3. Средние значения оценок «Мема с Чеховым» в группах с высокой и низкой кризисной нагрузкой

Мем «Собрались на дачу» (рис. 4) представляется индикатором переживаний, связанных с осознанием биологического старения, характерного для кризиса в период средней взрослости. В сатирической форме мемом отражена гиперболизация возрастных изменений середины жизни.

У нас было 2 тюбика энтеросгеля, 75 таблеток активированного угля, 5 упаковок цитрамона, пол-солонки мезима и целое море витаминов всех сортов и расцветок, нам было около 40 лет, и мы собирались с одной ночевкой к друзьям на дачу.



Рис. 4. Мем «Собрались на дачу»

Диаграмма на рис. 3 свидетельствует, что группа с низкой кризисной нагрузкой отмечает в большей степени мем как «надуманный» ($p = 0,011$), «веселый», «поверхностный» ($p = 0,045$), «нейтральный». Группа с выраженным кризисным профилем чаще воспринимает мем как «пессимистичный» ($p = 0,006$), «интересный» ($p = 0,006$), «грустный», «безнадежный» ($p = 0,036$).

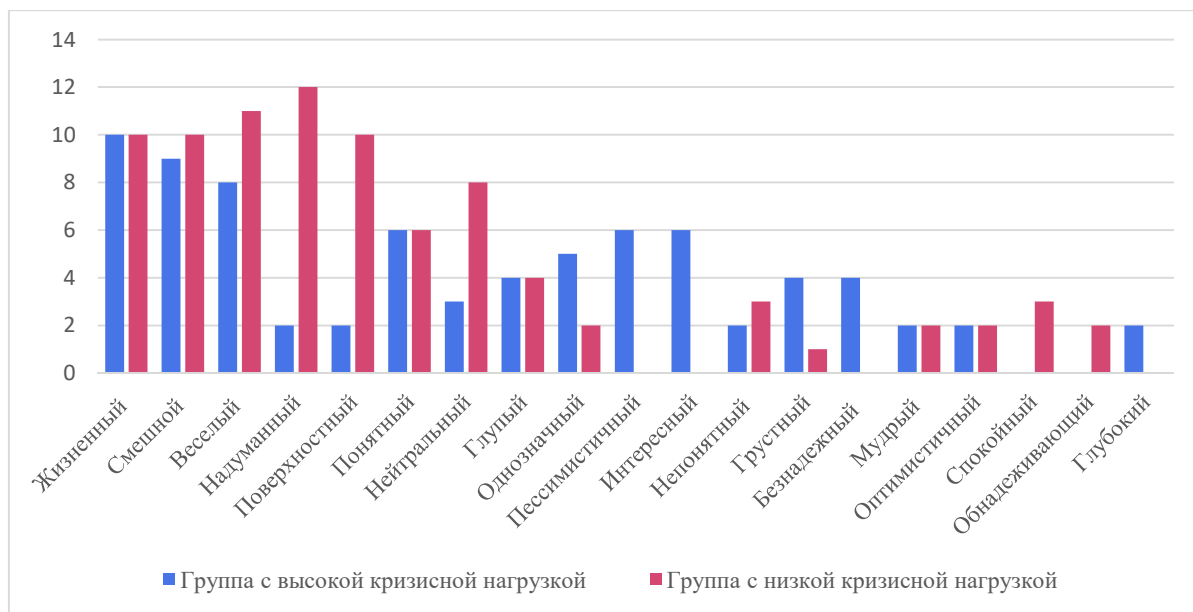


Рис. 5. Средние значения оценок мема «Собрались на дачу» в группах с высокой и низкой кризисной нагрузкой

Мем, представленный в виде вопроса «Чего не существует?» (рис. 6) с вариантами ответов, включающими позитивные эмоции и состояния (счастье, надежда, любовь, радость), отражает характерный для этапа переживания кризиса когнитивный диссонанс: субъективное ощущение «исчезновения» или «иллюзорности» позитивных эмоций, которые ранее воспринимались как реальные или достижимые. Варианты ответов символизируют ключевые аспекты психологического благополучия, которые в период кризиса могут подвергаться обесцениванию. Мем можно рассматривать как визуализацию пессимистичного нарратива, характерного для кризиса средней зрелости: скептическое отношение к ценностям и эмоциям, обусловленное возможной фрустрацией от несоответствия ожидания и реальности.



Рис. 6. Мем «Чего не существует?»

На диаграмме (рис. 7) отражено, что участники группы с отсутствием переживания кризиса чаще охарактеризовали мем как «пессимистичный» ($p = 0,023$), «грустный», «безнадежный» ($p = 0,04$), «глупый». Участники в переживании кризиса воспринимают мем в большей степени «понятным» ($p = 0,038$), «однозначным» ($p = 0,036$), «глубоким» ($p = 0,036$).

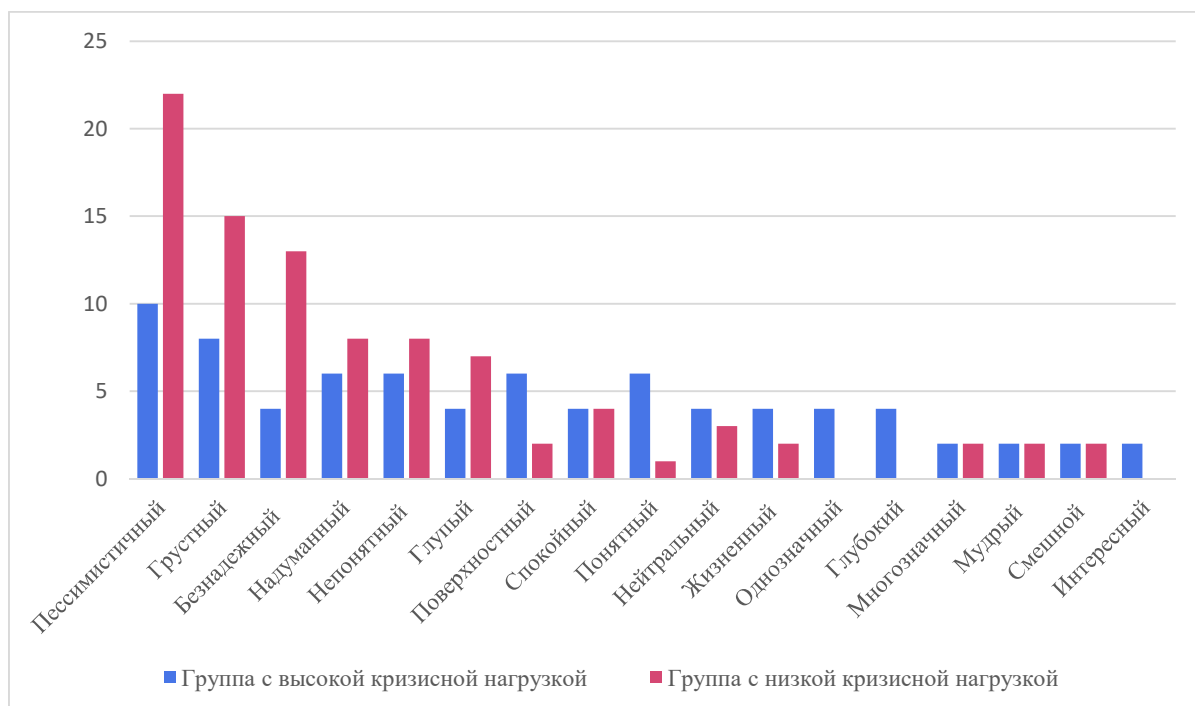


Рис. 7. Средние значения оценок мема «Чего не существует?» в группах с высокой и низкой кризисной нагрузкой

Мем «Взрослая жизнь — это» (рис. 8) представляет собой сатирическое отражение психологических особенностей кризиса средней взрослости через призму противоречий взрослой жизни, что соответствует характерной для кризиса переоценке жизненных достижений и разочарованию в ранее сформированных ожиданиях. В меме раскрывается парадокс взрослой автономии, в котором наблюдается когнитивный диссонанс между ожидаемой свободой взрослой жизни и ее реальными ограничениями. Также мем указывает на феномен «отложенной жизни», подмену внутренних желаний внешними обязательствами и хроническую прокрастинацию лично значимых целей. В меме указывается на проявления эмоционального истощения, депрессивные тенденции, конфликт между чувством обязанности и потребностью в самореализации, характерные для кризиса.

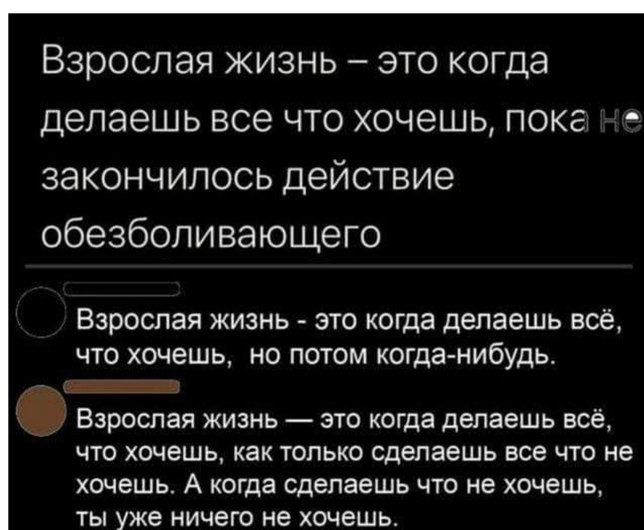


Рис. 8. Мем «Взрослая жизнь — это»

Острота смысловых акцентов противоречивости жизни взрослого человека в указанном меме нашла отражение в наибольшем количестве оценок, дистанцирующих группы с высокой и низкой кризисной нагрузкой (рис. 9). Хотя участники исследования обеих групп восприняли

этот мем в одинаковой степени «пессимистичным» и «грустным», респонденты с выраженным переживанием кризиса в большей степени оценили мем как «жизненный» ($p = 0,001$), «смешной» ($p = 0,012$), «мудрый» ($p = 0,038$), «интересный» ($p = 0,038$), «глубокий» ($p = 0,006$), «безнадежный» ($p = 0,036$), «многозначный» ($p = 0,036$). Респонденты с низкой кризисной нагрузкой чаще отмечали мем как «надуманный» ($p = 0,05$).

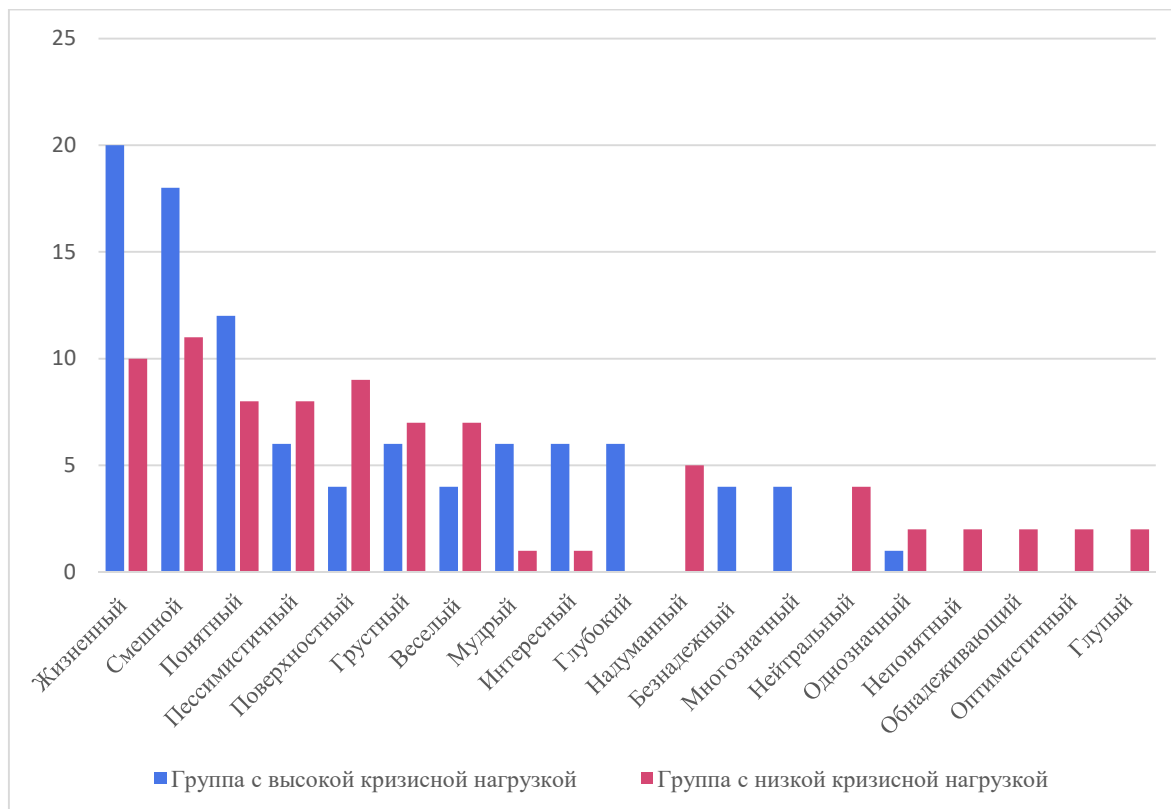


Рис. 9. Средние значения оценок мема «Взрослая жизнь — это» в группах с высокой и низкой кризисной нагрузкой

Обсуждение. Целью настоящего исследования было выявление специфики использования юмора и восприятия интернет-мемов кризисной тематики в группах взрослых людей с различной мерой остроты переживания кризисного периода. Сравнительный анализ показал, что взрослые люди с различной выраженностью кризиса средней зрелости различаются по частоте обращения к юмору как стратегии совладания и по стилю предпочитаемого юмора. Чаще используют юмор респонденты с высокой кризисной нагрузкой, причем они же чаще отдают предпочтение юмору агрессивного характера: деструктивному и самоуничижительному. Это свидетельствует о том, что юмор не всегда является средством совладания, возвышающим над ситуацией и позволяющим осуществить позитивную переоценку происходящего. Комплексная оценка предпочитаемых в кризисном периоде способов совладания и стратегий юмора позволяет предположить, что при переживании кризиса юмор зачастую используется как средство избегания/отрицания, обесценивания значимости ситуации, самонападения, то есть приобретает деструктивные формы.

Существенные различия были обнаружены в характере субъективных оценок кризисной тематики респондентами с различной кризисной нагрузкой. При сглаженных кризисных симптомах подобранные мемы о противоречивости, тщетности, нереализованности, безнадежности зрелой жизни оцениваются как надуманные, поверхностные, спокойные. В то же время для участников исследования с острыми кризисными переживаниями мемы, привлекающие внимание к основным проявлениям кризисного периода и трудностям его преодоления, значимо чаще оказываются понятными, жизненными, интересными, глубокими, мудрыми и веселыми. Иными словами, резонансный эффект в восприятии мем-сообщения наблюдается в наиболее выраженной степени в том случае, когда сами респонденты переживают состояние, сходное с «героями» мемов, то есть воспринимаются сквозь призму личных переживаний как понятные, интересные и значимые. При отсутствии выраженной кризисной на-

рузки участники реже связывают мемы с личным опытом, чаще видят в них просто развлечение, мем-послания оценивают как абсурдные или нейтральные. Полученные результаты хорошо коррелируются с данными исследований, раскрывающих мемы не только как инструмент развлечения, но и как маркер психологического состояния, отражая различия в восприятии жизни между людьми, переживающими кризис, и теми, кто его не испытывает [32; 33; 35; 36]. Результаты исследования следует интерпретировать в контексте переживания психологического кризиса, диагностированного с помощью опросника С. В. Духновского, который не является узко возрастнo-ориентированным. Выявленные различия в восприятии мемов и использовании юмора отражают связь не с хронологическим возрастом или конкретным возрастным кризисом, а с общей остротой переживания психологического кризиса, которая может быть обусловлена широким кругом факторов, включая проблемы возрастного развития, но не ограничиваясь ими.

Обнаруженные различия дают вполне определенное основание считать характер отклика на мемы кризисной тематики маркером актуального психологического состояния, связанного с переживанием кризиса, что может быть использовано в психодиагностической и психотерапевтической работе с взрослыми людьми в предкризисном и кризисном состоянии.

Заключение. Настоящее исследование посвящено изучению особенностей специфики субъективной оценки интернет-мемов кризисной тематики людьми, переживающими кризис в период средней зрелости.

Проведенное исследование выявило различия в восприятии и использовании юмористического контента у респондентов с разной психологической кризисной нагрузкой. В период переживания острого психологического кризиса отмечается более активное обращение к юмору, в том числе в деструктивных формах, как средству когнитивной переоценки ситуации и разрядки эмоционального напряжения.

Интернет-мемы кризисной тематики имеют выраженный эффект в оценке глубины, интереса, жизненности, мудрости и грусти контента в связи с личными кризисными переживаниями респондентов. Участники видят в них отражение своих страхов, тревог и экзистенциальных вопросов. В контрастной группе с низкой кризисной нагрузкой данные мемы воспринимаются как надуманные, поверхностные и абсурдные, что может быть связано с отсутствием личной вовлеченности в проблематику кризиса.

В целом полученные результаты подчеркивают значимость изучения цифрового юмора как ресурса совладания с возрастными кризисами и показывают потенциал использования мемов как инструмента рефлексии и нормализации переживаний в кризисных состояниях, что согласуется с выводами основывающихся на данных зарубежных исследователей [32; 36]. Включение мемов в программы психологической поддержки для людей среднего возраста может иметь положительные результаты с учетом их потенциала для эмоциональной разрядки и социальной интеграции.

Список литературы

1. Би Х. Л. Психология развития человека. 7-е изд. М. : Питер, 2018. 832 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл ; Эксмо, 2005. 1136 с.
3. Докинз Р. Эгоистичный ген / пер. с англ. Н. О. Фоминой. М. : Мир, 1993. 316 с.
4. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса зрелости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Т. 5. № 6 А. С. 5–20.
5. Горбатов Д. С. Социальные манипуляции в интернет-мемах: проблемы идентификации // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. № 2. С. 14–22.
6. Горбатова Е. А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. № 33 (1). С. 70–77.
7. Духновский С. В. Психодиагностика : учеб. и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2024. 353 с.
8. Иванова Е. М., Митина О. В., Зайцева А. С. и др. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. Т. 6. № 2. С. 71–85.
9. Ипполитова Е. А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни : дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2005. 196 с.
10. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание. М. : Владос, 2012. 335 с.
11. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2000. 747 с.
12. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2008. 294 с.

13. Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни. М. : Духовное познание, 2012. 224 с.
14. Лысенко Е. Н. Интернет-мемы в коммуникации молодежи // Вестник СПбГУ. Сер.: Социология. 2017. Т. 10. Вып. 4. С. 410–424.
15. Максимова С. А. Новостной мем в интернет-дискурсе: специфика жанра // Актуальные проблемы лингвистики и литературоведения : сб. материалов V (XIX) междунар. конф. молодых ученых / под ред. Е. О. Третьякова. Томск : Томский гос. университет, 2018. С. 73–74.
16. Манукян В. Р. К вопросу о кризисе середины жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2008. Вып. 4. С. 94–99.
17. Мецераков Б. Г. Взгляды Л.С. Выготского на науку о детском развитии // Культурно-историческая психология. 2008. № 4(3). С. 103–112.
18. Одинцова М. А., Радчикова Н. П., Александрова Л. А. СОРЕ-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247–275. DOI: 10.11621/vsp.2022.04.11.
19. Психология развития и возрастная психология : учеб. и практикум для вузов / Л. А. Головей и др. ; под общ. ред. Л. А. Головей. 2-е изд., испр. М. : Юрайт, 2024. 415 с.
20. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм-Еврознак, 2013. 277 с.
21. Ральникова И. А. Психологические маркеры кризиса середины жизни у женщин // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2024. Т. 6, № 1. С. 103–112. URL: <https://bprasu.ru/article/view/14915>.
22. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 1999. 720 с.
23. Рыжков К. Л. Классификация интернет-мемов в реалиях 2021 года // Культура и искусство. 2021. № 9. С. 18–28. DOI: 10.7256/2454-0625.2021.9.36456.
24. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2009. (4). С. 178–202. URL: <https://www.monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/2864>.
25. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб. : Речь, 2001. 256 с.
26. Фрейд З. Юмор // Фрейд З. Художник и фантазирование : сб. работ. М. : Республика, 1995. С. 282–284.
27. Хухлаева О. В., Зыков Е. В., Базаева Г. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. для вузов / под ред. О. В. Хухлаевой. М. : Юрайт, 2025. 299 с.
28. Шарп Д. Кризис середины жизни. Записки о выживании. М. : Класс, 2007. 160 с.
29. Шмагина Ю. Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 97–99.
30. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Флинта, 2006. 344 с.
31. Юнг К. Г. Человек и его символы / пер. И. Н. Сиренко. М. : Медков С. Б., 2016. 352 с.
32. Aslan E. Days of our 'quarantined' lives: multimodal humour in COVID-19 internet memes // Internet Pragmatics. 2022. 5 (2). Pp. 227–256.
33. Bischetti L., Canal P., Vambinia V. Funny but aversive: A largescale survey of the emotional response to Covid-19 humor in the Italian population during the lockdown. 2020. DOI: 10.1016/j.lingua.2020.102963.
34. Davison P. The Language of Internet Memes // The Social Media Reader / ed. M. Mandiberg. N. Y. : NYU Press, 2012. Pp. 120–134.
35. Drury C. The Function of Internet Memes in Helping EMS Providers Cope with Stress and Burnout // Undergraduate Honors Theses. 2019. P. 499.
36. Flecha Ortiz J. A., Santos Corrada M. A., Lopez E., et al. Analysis of the use of memes as an exponent of collective coping during COVID-19 in Puerto Rico // Media International Australia. 2021. Vol. 178 (1). Pp. 168–181.
37. Levinson D. J. A conception of adult development // American Psychologist. 1986. (4). Pp. 3–13.
38. McKenzie K. A., Kuiper N. A., Belanger K. A. Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and emotional implications // Personality and Individual Differences. 1995. 19 (3). Pp. 359–372.
39. Miltner K. M. Internet memes // The SAGE Handbook of Social Media / eds. J. Burgess, T. Poell, A. Marwick. N. Y. : Sage, 2018. Pp. 412–428.
40. Perun P., Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course // Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations / ed. K. Back. – Boulder, CO : Westview Press, 1980. Pp. 97–120.
41. Shifman L. Memes in digital culture. Cambridge, MA : MIT Press, 2014.
42. Sliter M., Kale A., Yuan Z. Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters // Journal of Organizational Behavior. 2013. 35. Pp. 257–272.
43. Szabo A. The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety // Journal of Leisure Research. 2003. 35 (2). Pp. 152–162. DOI: 10.1080/00222216.2003.11949988.

Crisis-related Internet memes in the subjective assessment of people experiencing a midlife crisis

Shchukina Maria Alekseevna¹, Yakovleva Marina Aleksandrovna²

¹Doctor of Psychology, acting dean of the Faculty of Psychology, professor of the Department of Psychology, V. A. Almazov National Medical Research Center of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Russia, Saint Petersburg. ORCID: 0000-0002-0834-3548. E-mail: corr5@mail.ru

²master of Psychology, V. A. Almazov National Medical Research Center of the Ministry of Health of the Russian Federation. Russia, Saint Petersburg. ORCID: 0009-0007-5009-5254. E-mail: postcard.psy@mail.ru

Abstract. Internet memes as an iconic element of digital culture require study not only as a communication tool, but also as a means of self-regulation in the process of living through age/personality crises.

The purpose of our study was to identify the features of the subjective assessment of crisis-related Internet memes in people with varying degrees of severity of symptoms of psychological crisis during middle adulthood. The study involved 53 people (29 women) aged 30–45 years, which corresponds to the period of middle adulthood, during which symptoms of regulatory crises characteristic of this age period may manifest themselves. To assess the psychological crisis burden, the Questionnaire "Experiencing a psychological crisis by a personality" by S. V. Dukhnovsky was used; to study humor as a coping strategy, Martin's Humor Styles Questionnaire and a short version of the Coping Strategies Assessment Methodology SORE-30.

To study the perception of crisis-related Internet memes, 15 memes were consistently presented, which were evaluated by respondents using 20 adjectives for the characteristic description of the presented meme using the semantic differential method. A group with a pronounced crisis burden (n=24) was identified in the sample, which differs from the comparison group by a more frequent use of humor as a coping strategy and a preference for destructive humor; in evaluating memes, the group more often used characteristics, that indicate the clarity, sharpness, and closeness of the meme content in connection with their experiences: deep, vital, interesting, understandable, wise, and funny.

In the group with a reduced crisis load, memes describing the main features of the crisis period were more likely to cause confusion and were assessed as absurd, stupid, and far-fetched. The results of the study confirm the specificity of the perception and use of humor as a coping strategy in people with different psychological crisis loads during middle adulthood. The data obtained opens up prospects for the use of meme content in psychodiagnostic and counseling practice.

Keywords: crisis of middle adulthood, humor as a coping strategy, crisis experience, Internet meme, subjective assessment.

References

1. Bi Kh. L. *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. 7th ed. M., Piter, 2018. 832 p.
2. Vygotskiy L. S. *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. M., Smysl ; Eksmo, 2005. 1136 p.
3. Dokinz R. *Egoistichnyy gen* [The selfish gene] / transl. from English by N. O. Fomina. M., Mir (World), 1993. 316 p.
4. Gvozdetskaya V. K. *Psikhologicheskiye osobennosti i podderzhka vzroslykh v situatsiyakh normativnogo krizisa vzroslosti* [Psychological features and adult support in situations of normative crisis of adulthood] // *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya* – Psychology. Historical and critical reviews and modern research. 2016. Vol. 5. No. 6 A. Pp. 5–20.
5. Gorbatov D. S. *Sotsial'nyye manipulyatsii v internet-memakh: problemy identifikatsii* [Social manipulation in Internet memes: problems of identification] // *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty* – Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. 2020. No. 2. Pp. 14–22.
6. Gorbatova Ye. A. *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye kliyentov, perezhivayushchikh krizis srednego vozrasta* [Psychological support for clients experiencing a midlife crisis] // *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty* – Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. 2020. No. 33 (1). Pp. 70–77.
7. Dukhnovskiy S. V. *Psikhodiagnostika : uchebnik i praktikum dlya vuzov* [Psychodiagnosics : textbook and practice for universities]. M., Yurayt, 2024. 353 p.
8. Ivanova Ye. M., Mitina O. V., Zaytseva A. S., et al. *Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika stiley yumora R. Martina* [Russian-language adaptation of R. Martin's questionnaire of humor styles] // *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* – Theoretical and experimental psychology. 2013. Vol. 6. No. 2. Pp. 71–85.
9. Ippolitova Ye. A. *Osobennosti predstavlenii o zhiznennykh perspektivakh lichnosti v period krizisa serediny zhizni : dis. ... kand. psihol. nauk* [Peculiarities of ideas about the life prospects of a personality during the midlife crisis : dis. ... PhD in Psychol. Sciences]. Barnaul, 2005, 196 p.

10. Kon I. S. *V poiskakh sebya. Lichnost' i yeyo samosoznaniye* [In search of himself. Personality and its self-awareness]. M., Vldos, 2012. 335 p.
11. Kraig G. *Psikhologiya razvitiya* [Psychology of development]. SPb., Piter, 2000. 747 p.
12. Kronik A. A., Akhmerov R. A. *Kauzometriya: metody samopoznaniya, psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti* [Causometry: methods of self-knowledge, psychodiagnosics and psychotherapy in the psychology of life path]. M., Smysl, 2008. 294 p.
13. Livekhud B. *Krizisy zhizni – shansy zhizni* [Crises of life – the chances of life]. M., Spiritual knowledge, 2012. 224 p.
14. Lysenko Ye. N. *Internet-memy v kommunikatsii molodezhi* [Internet memes in youth communication] // *Vestnik SPbGU. Ser.: Sotsiologiya* – Bulletin of St. Petersburg State University. Ser.: Sociology. 2017. Vol. 10. Is. 4. Pp. 410–424.
15. Maksimova S. A. *Novostnoy mem v internet-diskurse: spetsifika zhanra* [News meme in Internet discourse: the specifics of the genre] // *Aktual'nyye problemy lingvistiki i literaturovedeniya. Sb. mater. V (XIX) mezhdunar. konf. molodykh uchenykh / Pod red. Ye.O. Tret'yakova. Tomsk: Tomskiy gos. Universitet* – Actual problems of linguistics and literary studies. Sat. mater. V (XIX) International Conference of Young Scientists / ed. by E. O. Tret'yakov. Tomsk, Tomsk State University, 2018. Pp. 73–74.
16. Manukyan V. R. *K voprosu o krizise serediny zhizni* [On the issue of the midlife crisis] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* – Bulletin of the Saint Petersburg University. Ser. 12. 2008. Is. 4. Pp. 94–99.
17. Meshcheryakov B. G. *Vzglyady L. S. Vygotskogo na nauku o detskom razviti* [L. S. Vygotsky's views on the science of child development] // *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* – Cultural and historical psychology. 2008. No. 4 (3). Pp. 103–112.
18. Odintsova M. A., Radchikova N. P., Aleksandrova L. A. *SORE-30: psikhometricheskiye svoystva kratkoy versii russkoyazychnoy metodiki otsenki koping-strategii* [SORE30: psychometric properties of a short version of the Russian-language methodology for evaluating coping strategies] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* – Bulletin of the Moscow University. Ser. 14. Psychology. 2022. No. 4. Pp. 247–275. DOI: 10.11621/vsp.2022.04.11.
19. *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya : uchebnik i praktikum dlya vuzov* [Developmental psychology and age psychology : textbook and practical course for universities] / L. A. Golovey et al.; under the gen. ed. of L. A. Golovey. 2nd ed., ispr. M., Yurayt, 2024. 415 p.
20. *Psikhologiya srednego vozrasta, stareniya, smerti* [Psychology of middle age, aging, and death] / ed. by A. A. Rean. SPb., Prime-Euroznak, 2013. 277 p.
21. Ral'nikova I. A. *Psikhologicheskiye markery krizisa serediny zhizni u zhenshchin* [Psychological markers of the midlife crisis in women] // *Vestnik psikhologii i pedagogiki Altayskogo gosudarstvennogo universiteta* – Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University, 2024. Vol. 6. No. 1. Pp. 103–112. Available at: <https://bpassu.ru/article/view/14915>.
22. Rubinshteyn S. L. *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. SPb., Piter, 1999. 720 p.
23. Ryzhkov K. L. *Klassifikatsiya internet-memov v realiyakh 2021 goda* [Classification of Internet memes in the realities of 2021] // *Kul'tura i iskusstvo* – Culture and Art. 2021. No. 9. Pp. 18–28. DOI: 10.7256/2454-0625.2021.9.36456.
24. Solodnikov V. V., Solodnikova I. V. *"Krizis srednego vozrasta": teoreticheskaya interpretatsiya pe-rezhivayemogo opyta* ["Midlife crisis": a theoretical interpretation of the experience] // *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskiye i sotsial'nyye peremeny* – Monitoring Public Opinion: Economic and Social Changes. 2009, (4). Pp. 178–202. Available at: <https://www.monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/2864>.
25. Frankl V. *Psikhoterapiya na praktike* [Psychotherapy in practice] // SPb., Rech' (Speech), 2001. 256 p.
26. Freyd Z. *Yumor* [Humor] // *Freyd Z. Khudozhnik i fantazirovaniye (sbornik rabot)* – Freud Z. The artist and fantasy (collection of works). M., Respublika, 1995. Pp. 282–284.
27. Khukhlayeva O. V., Zikov E. V., Bazaeva G. V. *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya : uchebnik dlya vuzov* [Developmental psychology and age psychology : textbook for universities] / ed. by O. V. Khukhlaeva. M., Yurayt, 2025. 299 p.
28. Sharp D. *Krizis serediny zhizni. Zapiski o vyzhivanii* [The midlife crisis. Notes on survival]. M., Klass, 2007. 160 p.
29. Shmagina Yu. D. *Problema krizisa srednego vozrasta v otechestvennoy i zarubezhnoy nauke* [The problem of the midlife crisis in domestic and foreign science] // *Vestnik Kostromskogo gos. universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* – Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Socio-kinetics. 2017. No. 2. Pp. 97–99.
30. Erikson E. *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: Youth and crisis]. M., Flinta, 2006. 344 p.
31. Yung K. G. *Chelovek i yego simvoly* [Jung K.G. Man and his symbols] // transl. Sirenko I. N. M., Medkov S. B., 2016. 352 p.
32. Aslan E. *Days of our 'quarantined' lives: multimodal humour in COVID-19 internet memes* // *Internet Pragmatics*. 2022. 5 (2). Pp. 227–256.
33. Bischetti L., Canal P., Bambinia V. *Funny but aversive: A largescale survey of the emotional response to Covid-19 humor in the Italian population during the lockdown*. 2020. DOI: 10.1016/j.lingua.2020.102963.
34. Davison P. *The Language of Internet Memes* // *The Social Media Reader* / ed. M. Mandiberg. N. Y. : NYU Press, 2012. Pp. 120–134.

35. *Drury C.* The Function of Internet Memes in Helping EMS Providers Cope with Stress and Burnout // Undergraduate Honors Theses. 2019. P. 499.
36. *Flecha Ortiz J. A., Santos Corrada M. A., Lopez E., et al.* Analysis of the use of memes as an exponent of collective coping during COVID-19 in Puerto Rico // Media International Australia. 2021. Vol. 178 (1). Pp. 168 –181.
37. *Levinson D. J.* A conception of adult development // American Psychologist. 1986. (4). Pp. 3–13.
38. *McKenzie K. A., Kuiper N. A., Belanger K. A.* Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and emotional implications // Personality and Individual Differences. 1995. 19 (3). Pp. 359–372.
39. *Miltner K. M.* Internet memes // The SAGE Handbook of Social Media / eds. J. Burgess, T. Poell, A. Marwick. N. Y. : Sage, 2018. Pp. 412–428.
40. *Perun P., Bielby D.* Structure and dynamics of the individual life course // Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations / ed. K. Back. – Boulder, CO : Westview Press, 1980. Pp. 97–120.
41. *Shifman L.* Memes in digital culture. Cambridge, MA : MIT Press, 2014.
42. *Sliter M., Kale A., Yuan Z.* Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters // Journal of Organizational Behavior. 2013. 35. Pp. 257–272.
43. *Szabo A.* The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety // Journal of Leisure Research. 2003. 35 (2). Pp. 152–162. DOI: 10.1080/00222216.2003.11949988.

Поступила в редакцию: 27.08.2025

Принята к публикации: 26.12.2025