

УДК

*Костарева Елена Олеговна
Гуманитарно-педагогический институт
Тольяттинский государственный университет
Россия, г. Тольятти*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЮМОРА И АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в современном мире, полном стресса и неопределенности, особое внимание уделяется тому, как люди справляются с психоэмоциональными нагрузками и адаптируются к постоянно меняющимся условиям жизни. Одним из наиболее универсальных и эффективных средств психической защиты является юмор. Он не только способствует снятию напряжения, но и формирует более устойчивую и гибкую личность, способствующую успешной адаптации в различных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: юмор, адаптация, потенциал, личность, психическая защита.

*Kostareva Elena Olegovna
Humanitarian and Pedagogical Institute
Tolyatti State University Russia, Tolyatti*

THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMOR AND THE ADAPTIVE POTENTIAL OF THE INDIVIDUAL

Abstract: In a modern world full of stress and uncertainty, special attention is paid to how people cope with psychoemotional stresses and adapt to constantly

changing living conditions. Humor is one of the most universal and effective means of mental protection. It not only helps to relieve tension, but also forms a more stable and flexible personality, contributing to successful adaptation in various life situations.

Keywords: humor, adaptation, potential, personality, mental protection.

Юмор представляет собой одну из важнейших составляющих человеческой жизни, которая играет значительную роль в психической адаптации индивида. Он не только служит средством коммуникации и самоидентификации, но и становится мощным инструментом для преодоления трудных жизненных ситуаций, позволяя человеку сохранить психическое здоровье и повысить адаптационный потенциал.

На уровне психологии юмор можно рассматривать как механизм защиты [5]. Так, использование юмора в трудных обстоятельствах может помогать человеку справляться с тревогой и стрессом, создавая тем самым пространство для эмоционального облегчения. Употребление шуток и комических ситуаций позволяет снизить уровень непосредственного стресса, что в свою очередь способствует более адекватной реакции на окружающие вызовы. Это подтверждается исследованиями в области психологии, которые указывают на то, что люди, умеющие шутить или видеть смешные стороны даже в сложных ситуациях, чаще всего демонстрируют высокий уровень адаптации и меньше подвержены депрессии и тревожности. Кроме того, юмор может служить связующим звеном между людьми. Взаимодействие через юмор способствует формированию социальных связей, что также является важной составляющей адаптационного процесса. Наличие поддерживающего окружения, в котором люди могут выражать свои чувства и делиться смешными моментами, усиливает чувство принадлежности и уменьшает чувство одиночества. Эти социальные аспекты, в свою очередь, способствуют улучшению морального и эмоционального состояния

личности, что положительно сказывается на ее способности адаптироваться.

На индивидуальном уровне интересен тот факт, что восприимчивость к юмору может отражать особенности личностной структуры. Люди с высоким уровнем креативности и развитым чувством юмора зачастую оказываются более гибкими в решении проблем и лучше справляются с неопределенностью. Они способны переключать свое внимание с негативных факторов на более позитивные аспекты, что помогает им легче принимать и адаптироваться к изменениям.

Таким образом, можно утверждать, что юмор тесно связан с адаптационным потенциалом личности. Он не только служит мощным инструментом защиты от психологических напряжений и стрессов, но и способствует формированию положительных социальных связей, укреплению психоэмоционального состояния и повышению общей готовности личности к изменяющимся условиям жизни. В общем, развитие чувства юмора может рассматриваться как важный аспект на пути к успешной адаптации и психологическому комфорту человека. Также, юмор может быть одним из компонентов адаптационного потенциала личности. Он обеспечивает социально-приемлемую форму самопрезентации в проблемных ситуациях, входит в систему личностного самосохранения. Некоторые аспекты взаимосвязи юмора и адаптационного потенциала личности [4]. Юмор помогает справляться со стрессом. Он позволяет посмотреть на ситуацию под другим углом, переосмыслить проблему, найти положительные моменты, не относиться к проблеме как к чему-то губительному, а наоборот обрести силы и ресурс для ее разрешения с помощью позитивного мышления. Юмор развивает креативность, творческое мышление, гибкость и адаптивность. Выход из трудностей посредством юмора, необычные решения помогают человеку быстрее адаптироваться под проблему, позитивно мыслить, уменьшать стресс и негативное восприятие.

Юмор облегчает переживания сложного периода. Он помогает не относиться к проблеме как к чему-то губительному, а наоборот обрести силы и ресурс для ее разрешения с помощью позитивного мышления. Юмор сближает людей. Юмор укрепляет дружбу, семейные отношения и профессиональные связи. Совместный смех способствует формированию доверия и созданию положительной атмосферы, где люди чувствуют себя комфортно и могут быть собой [1]. Однако роль юмора в преодолении стресса неоднозначна. Разнообразие стилей, типов и контекстов использования юмора не позволяет чрезмерно упрощенно рассматривать эту копинг-стратегию. Рассмотрим, какие стили юмора наиболее эффективны для адаптации. Аффилиативный и самоподдерживающий стили юмора считаются адаптивными и эффективными для адаптации [2]. Аффилиативный стиль направлен на создание социальной связи или укрепление групповой динамики. Он помогает разрядить обстановку, снизить уровень конфликтов и уменьшить напряжение внутри коллектива. Самоподдерживающий стиль включает самоиронию и служит защитным механизмом от стресса и страха. Такой юмор помогает планировать решение проблемы, обеспечивает позитивный взгляд на исход трудной ситуации и позволяет выстроить пути выхода из нее. Агрессивный и самоуничижительный стили считаются неадаптивными и потенциально вредными. Агрессивный юмор выражается через сарказм и может демонстрировать силу и доминирование. Самоуничижительный юмор помогает смягчить ситуацию и снять напряжение, когда человек смеется над собой. Однако стоит учитывать, что каждый человек уникален и имеет свои предпочтения в юморе.

В заключение, рассмотрение взаимосвязи между юмором и адаптационным потенциалом личности подчеркивает важность юмора как мощного средства психической защиты. Юмор, действующий как адаптивный механизм, играет ключевую роль в процессе преодоления

трудных жизненных ситуаций, обеспечивая эмоциональное облегчение, способствуя развитию креативности и гибкости мышления, а также укрепляя социальные связи между людьми. Это благодаря способности юмора помочь человеку взглянуть на проблему с другой стороны, переосмысливать свои переживания и находить положительные аспекты даже в самых сложных условиях. Доказано, что использование аффилиативного и самоподдерживающего стилей юмора способствует улучшению морального и эмоционального состояния, что в свою очередь повысит общий уровень адаптации личности. Эмоциональное сближение, возникшее в результате совместного смеха, способствует созданию поддерживающей среды, которая невероятно важна для психологического благополучия. Однако необходимо учесть, что не все стили юмора оказывают равное влияние на адаптацию. Агрессивные и самоуничижительные формы юмора могут быть контрпродуктивными и отрицательно сказаться на психоэмоциональном состоянии. Поэтому индивидуальные предпочтения в использовании юмора играют важную роль в определении его эффективности как защитного механизма [3]. Таким образом, юмор можно рассматривать не только как средство снятия стресса, но и как важный компонент адаптационного потенциала личности, способствующий формированию более устойчивой психологической структуры и продвигающий человека к большей гибкости в восприятии жизненных вызовов. Юмор, будучи неотъемлемой частью человеческой жизни, способен наполнять ее смыслом и облегчать трансформацию в условиях постоянно меняющегося мира.

Список литературы:

1. Гуревич П.С. Психология: учебник для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. 320 с.
2. Капустина В.А. Психология профессионально-трудовой деятельности: учебное пособие. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2020. 64 с.

3. Мадоян М.А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие. Москва: ИНФРА-М, 2023. 138 с.
4. Мусийчук М.В. Юмор как основа развития интеллектуальной активности. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ФЛИНТА, 2017. 278 с.
5. Санькова В. А. Юмор как ресурс совладающего поведения: квалиф. работа. – Кострома, 2020. 218 с.