

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 1 / 2024, Vol. 12, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN124.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Смолянская, Е. И. Юмор как фактор психологического благополучия людей пожилого возраста /

Е. И. Смолянская // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 1. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN124.pdf>

For citation:

Smolyanskaya E.I. Humor as a factor of psychological well-being of elderly people. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024; 12(1): 31PSMN124. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN124.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.99

Смолянская Елена Ильинична

ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук», Москва, Россия

Аспирант 2-го года обучения

E-mail: Alen.smol@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1229851

Юмор как фактор психологического благополучия людей пожилого возраста

Аннотация. В статье исследуется проблематика благополучия людей пожилого возраста. Обозначается возросший интерес к изучению психологического благополучия пожилых людей ввиду общего постарения населения. Отмечается взаимосвязь психологического благополучия пожилых людей как с внешними, так и с внутренними причинами. Внутренним (субъективным) факторам отводится ключевая роль. Приведены примеры работ, указывающих на сопряженность между личностными характеристиками и успешной адаптацией к возрастным изменениям. Рассмотрена модель психологического благополучия К. Рифф, в основу которой заложена значимость личностных характеристик. Отмечается увеличение исследовательского интереса к феномену юмора, с точки зрения выявления различных свойств и функций юмора, соотносящихся с качеством жизни человека. Юмор рассматривается в качестве одного из аспектов, оказывающих влияние на благополучие. Отмечается незначительное число исследований, посвященных изучению роли юмора в структуре психологического благополучия пожилого населения. Приведены результаты зарубежных и российских исследований по выявлению связей между стилями юмора и психологическим благополучием. Феномен юмора исследуется в рамках концепции Р. Мартина, согласно которой юмор может выступать в качестве стратегии преодоления внешних и внутренних психологических проблем, может выполнять конструктивную или деструктивную роль. Юмор обозначается как сложное явление, включающее когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические и социальные составляющие. Описана представленность юмора различными стилями: адаптивными (самоподдерживающий и аффилиативный) и неадаптивными (агрессивный и самоуничижительный). Приведены имеющиеся на сегодняшний день исследования, демонстрирующие положительную взаимосвязь адаптивных стилей юмора с благополучием. В статье юмор рассмотрен в качестве фактора, сопряженного с компонентами (самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост) модели психологического благополучия К. Рифф. Выдвинуто предположение о перспективности

изучения юмора с точки зрения психологического благополучия пожилого человека, в том числе, рассмотрение юмора как стратегии совладания.

Ключевые слова: пожилой возраст; пожилые люди; адаптация; психологическое благополучие; субъективные факторы; чувство юмора; стили юмора; адаптивный и неадаптивный стиль юмора; стратегия совладания; личностные характеристики; индивидуальные особенности

Введение

Психологическое благополучие пожилых людей — одна из актуальных проблем современности. Новая демографическая ситуация, сказывающаяся на «общем постарении» населения планеты, привлекает все больший исследовательский интерес к изучению проблематики качества жизни пожилых людей. Удовлетворенность жизнью пожилого человека связывают с целым рядом факторов, как физиологических и психологических, имеющих свои возрастные особенности, так и социально-экономических. Актуальность обусловлена противоречием между необходимостью адаптации пожилых людей к новым условиям жизни, и недостаточной исследованностью проблемы для выработки эффективных методов и приемов психологической адаптации людей в процессе старения, поддержания их психологического благополучия.

Неизбежные возрастные изменения протекают у каждого индивида по-разному. Многие авторы связывают такого рода различия с сохранностью или сформированностью адаптивных механизмов человека. Наиболее благоприятная картина приспособления к старению отмечается у тех индивидуумов, которые смогли сформировать хорошие адаптивные способности на предыдущих возрастных этапах. Отмечается сопряженность между личностными характеристиками и успешной адаптацией к возрастным изменениям.¹ На взаимосвязь компонентов адаптированности и субъективного благополучия указывает в своей работе Е.Е. Бочарова. Субъективное благополучие, по мнению автора, может выступать в качестве внутреннего критерия адаптированности, с другой — является одним из факторов, детерминирующих процесс социально-психологической адаптации личности [1].

Давая развернутую характеристику благополучного старения, Е.А. Сергиенко и Н.Е. Харламенкова в один ряд с целой группой факторов ставят способность к адаптации и совладанию, конструктивное использование внешних и внутренних ресурсов и др. [2].

Пожилые люди, у которых адаптация успешно осуществилась, описывают себя как гармонично стареющих, несмотря на наличие хронических заболеваний и снижение функциональных возможностей. Позитивное старение, являясь одним из аспектов благополучия пожилых людей, включает в себя не только здоровье, но и активность, ощущение счастья и удовлетворенности, наличие отношений и независимость [3].

При этом, пожилой возраст и старость именуют в литературе «возрастом плохой адаптации», объясняя это тем, что наряду с соматическими, психическими изменениями личности, происходят изменения в семейной, профессиональной и социальной среде, а одновременно происходящие внешние технические, культурные, политические трансформации (перемены) зачастую обесценивают накопленный годами опыт.² Пожилому человеку могут

¹ Геронтопсихология: Учеб. пособие / под ред. проф. Г.С. Никифорова. — СПб: Изд-во С.-Петерб. Ун-та. — 2007. — 391 с. — ISBN 978-5-288-04375-8.

² Психология развития и возрастная психология / С.И. Самыгин [и др.]. — Ростов н/Д: Феникс, 2022 — 316 с. — ISBN 978-5-222-36838-1.

потребуется больше ресурсы для принятия и приспособления к происходящим изменениям [4].

В таких нестабильных, неоднозначных и быстро меняющихся условиях ощущение психологического благополучия имеет, несомненно, очень важное значение для полноценного функционирования пожилого человека.

Психологическое благополучие в позднем онтогенезе

Результаты исследований демонстрируют, что пожилые люди отличаются от другой возрастной группы своими представлениями о счастье, удовлетворенности жизнью и благополучии. Пожилые люди связывают эти понятия с состоянием здоровья, материальным достатком, семейным благополучием, наличием работы или любимого дела, возможностью помогать другим и получать поддержку, обозначают значимость экзистенциальных ценностей [5].

В рамках позитивной психологии понятие «счастье» приравнивается к «субъективному благополучию», формируется из различных составляющих, предполагает сведение к минимуму негативных эмоций и максимизацию позитивных эмоций вместе с удовлетворенностью жизнью [6]. По мнению И.А. Джидарьян, счастье (благополучие, удовлетворенность жизнью) является категорией субъективной, внутриспсихологической, где основополагающим фактором оценки является субъективное ощущение человека о его жизни. Ощущение счастья не является лишь связанным с ситуацией и настроением эмоциональным выражением состояния индивида. Удовлетворенность жизнью подразумевает наличие более устойчивых структур, посредством которых человек воспринимает, оценивает, формирует свое отношение к окружающей действительности, осуществляет действия и организует собственную реальность (жизнь) [7].

В своих работах на ключевую роль субъективных (внутренних) факторов в формировании качества жизни и здоровья человека указывают и другие исследователи [8; 9].

Объективные показатели в структуре благополучия личности, такие как национальность, пол, физические параметры, возраст, уровень благосостояния, уровень образования, семейное положение занимают лишь 10 % от общего объема показателей. Определяющее значение в структуре субъективного благополучия имеют индивидуально-психологические характеристики [10].

Значимость личностных характеристик заложена в наиболее комплексную на сегодняшний день теорию исследования психологического благополучия — шестикомпонентную модель, описанную К. Рифф. Опираясь на основные идеи и концепции гуманистической психологии, такие как: концепция зрелой личности (Г. Олпорт), концепция самоактуализирующейся личности (А. Маслоу), концепция полноценно функционирующей личности (К.Роджерс), концепция здоровой личности (С. Джурард); концепция позитивного личностного здоровья (Jahoda, 1958), К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как наличие специфических характеристик, позволяющих человеку «позитивно функционировать» [11; 12].

С уровнем психологического благополучия человека в позднем онтогенезе связывают такие индивидуально-личностные характеристики как ощущение себя полезным для окружающих (Г.В. Бурменская)³, самооценочность, осмысленность жизни, удовлетворенность результативностью жизни [13], субъективный возраст или самовосприятие собственного

³ Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, — 2005. — 176 с.

возраста [14], особенности ценностной сферы, свойства темперамента [15] и др. Описывая в своих работах конструктивный тип приспособления к возрастным изменениям, Д.Б. Бромлей отмечает умеренную критичность к себе, терпимость к другим людям, а также наличие чувства юмора. Отечественные исследователи наряду со способностью к творчеству, любовью к жизни и окружающим обращают внимание на наличие оптимизма и чувства юмора как неотъемлемую часть «психологического портрета» успешно адаптированного пожилого человека.¹

Феномен юмора — современный взгляд

В последние десятилетия отмечается увеличение исследовательского интереса, направленного на выявление различных свойств и функций юмора, соотносящихся с качеством жизни и здоровья человека и его психологическим состоянием, но в то же самое время наблюдается недооцененность феномена юмора в качестве индивидуальной характеристики, позволяющей поддержать адаптационные ресурсы пожилого человека в процессе старения, а также как фактора воздействующего на общее психологическое состояние представителей данной возрастной группы.

На связь юмора и психологического здоровья указывает в своих работах Б. Фредриксон, считая, что юмор является механизмом регулирования эмоций, позволяющим повышать уровень жизнестойкости [16]. По мнению зарубежных исследователей, юмор, в процессе эволюции стал выполнять функцию антистрессового метода противостояния неблагоприятным условиям среды. Посредством когнитивного анализа человек научился справляться с негативными явлениями, угрожающими, прежде всего, эмоциональному благополучию, вырабатывая к ним отношение как к чему-то несерьезному и смешному [17; 18]. Ford, Spaulding, Franki, Henman в результате исследования пришли к выводу, что юмор является средством поддержания морального духа, групповой сплоченности, надежды и чувства собственного достоинства [19]. Адаптивное чувство юмора оказывает положительное воздействие на психологическое здоровье, улучшает социальные связи даже у людей, страдающих депрессией [20]. А. Эллис рассматривал юмор как инструмент, позволяющий поставить под сомнение иррациональные убеждения людей, негативно влияющие на психологическое благополучие, как способ доставить удовольствие и радость, сделать жизнь более интересной, найти альтернативные пути решения проблем [21].

М.А. Холодная и С.А. Хазова обращают внимание на возможности юмора улучшить настроение, не впасть в депрессию, объединить людей и разрядить обстановку [22]. Описана адаптационная роль юмора как стратегии совладания в стрессовых ситуациях⁴, ресурсная роль юмора в качестве личностной черты, позволяющей справляться с проблемами, в частности, в период пандемии [23].

На сегодняшний день существует лишь незначительное число исследований, посвященных изучению юмора среди пожилого населения и его роль в структуре их психологического благополучия. В имеющихся работах отмечаются возрастные различия в использовании стилей юмора. Выявлено, что пожилые люди, в сравнении с представителями других возрастов чаще используют самоподдерживающий стиль юмора [24].

Зарубежными исследователями определена способность юмора оказывать благоприятное воздействие на психологическое благополучие пожилых людей [25]. Результаты исследований в целом подтверждают ресурсную роль функций юмора в совладании со

⁴ Стефаненко, Е.А. Психологические особенности гелотофобии (страха насмешки) при шизофрении и аффективных расстройствах: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.04 / Стефаненко Екатерина Александровна; [Место защиты: Моск. гос. ун-т имени М.В. Ломоносова]. — Москва, — 2014. — 34 с.

стрессом, в том числе и для пожилых людей [22], а также положительное влияние адаптивных стилей юмора на их благополучие [26].

«С психологической точки зрения юмор — это, по сути, положительная эмоция, называемая радостью, которую в социальных контекстах обычно вызывает когнитивный процесс оценки, включающий восприятие шутливого, несерьезного несоответствия, которая на поведенческом уровне выражается соответствующей мимикой и смехом» [27, с. 51].

Интегративный подход к изучению феномена юмора позволил Р. Мартину выявить и описать многогранность представленности юмора в структуре психического. Автор обозначает юмор как сложное явление, включающее когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические и социальные составляющие, как группу черт и способностей, относящихся к различным формам и функциям юмора. Разработанная Р. Мартином концепция рассматривает юмор как «относительно постоянный для личности паттерн использования юмора в повседневной жизни». В основу классификации стилей юмора заложены два критерия: юмор может быть направлен на себя или на других; юмор может иметь поддерживающий или разрушающий характер.⁵

Эмпирические исследования продемонстрировали возможность применения юмора в качестве стратегии преодоления как внешних, так и внутренних психологических проблем, способность выполнять конструктивную или деструктивную роль, посредством использования различных стилей юмора: адаптивных (самоподдерживающий и аффилиативный), а также неадаптивных (агрессивный и самоуничижительный) [28].

Юмор в структуре модели психологического благополучия К. Рифф

Через призму шестикомпонентной модели психологического благополучия К. Рифф, включающей в себя **самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни, личностный рост**, мы рассматриваем исследования и теоретические подходы, которые могут продемонстрировать взаимосвязь юмора и личностных особенностей, способствующих психологическому благополучию, а также воздействие юмора на формирование данных характеристик. По мнению К. Рифф, человек, обладающий вышеперечисленными личностными характеристиками способен в большей степени испытывать состояние психологического благополучия. Формирование данных характеристик, согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева, осуществляется в процессе включения человека в тот или иной вид деятельности. С этой точки зрения юмор также можно рассматривать как активность, которая может способствовать развитию вышеуказанных личностных качеств (по К. Рифф).

Юмор и самопринятие

Одним из составляющих юмора является самоирония. Самоирония, является частью самопринятия, так как позволяет человеку принять свои недостатки, посмеяться над ними, тем самым сохраняя чувство собственного достоинства и не впадая в отчаяние от сложившихся обстоятельств. Самоирония — это адекватное самовосприятие при негативных проявлениях жизни.

⁵ Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1 000 понятий, определений, терминов: учебно-методическое пособие для вузов / под ред. С.Л. Кандыбовича, А.Д. Короля, Т.В. Разиной. — 6-е изд., перераб и доп. — Минск: Харвест, 2021. — 864с. — ISBN 978-985-18-4878-8.

По мнению психологов, склонность человека к самоиронии говорит о его эмоциональной зрелости, высоком интеллектуальном развитии и психологическом здоровье. Помимо этого, самоирония свидетельствует об уверенности в себе и самопринятии [29].

Самоирония начинает зарождаться в процессе личностного роста, и позволяет делать выводы о зрелости личности. Человек, чувствуя унижение от юмора в свою сторону является зависимым от мнения окружающих, имеет проблемы с самооценкой, а возможно, и определенные комплексы. Полное отречение от смеха над собой свидетельствует о внутренних проблемах, не позволяющих расслабиться. И наоборот, тот, кто принимает себя и не ждет доказательств своей ценности и значимости со стороны, кто внутренне свободен, тот способен найти смешное в окружающем и в себе. Способность к смеху, юмору, умению взглянуть на ситуацию под разными углами являются признаками душевного здоровья и равновесия личности. В этой связи, тренировку самоиронии стоит начинать с работы с собственной самооценкой и опытом взаимодействия и предъявления себя обществу [30].

Юмор и позитивные отношения с другими

По мнению ряда ученых, «являясь, по сути, социальным явлением, юмор имеет место буквально в любой ситуации общения» [31], в том числе и в сфере межличностной коммуникации.

Юмор способствует выстраиванию конструктивного общения за счет способности вызывать положительные эмоции, разрядить напряженную обстановку, создавать благоприятный климат в коллективе [32].

Юмор способствует конструктивному разрешению конфликтов, за счет способности снять эмоциональное напряжение [33].

Кроме того, по мнению Н.В. Ивановой и С.Т. Посоховой, юмор «обладает способностью мгновенно изменять восприятие человеком мира и себя, преобразовывать отношения к происходящему, трансформировать эмоции [34].

По мнению М. Аргайла, «юмор — явление социальное, он способствует укреплению социальных связей, поскольку благодаря ему сообща переживаются положительные эмоции и разряжаются отрицательные» [35].

Благодаря адекватному применению юмора человек способен безболезненно и легко влиться в систему социальных отношений, уменьшить межличностную дистанцию и обусловленный социально-психологическими факторами дискомфорт между подчиненными и руководителем. Таким образом, здоровый юмор становится средством успешной коммуникации, помогает развивать остроумие и вызывает радость и смех у оппонентов [36].

Анализируя работы различных авторов, З.Т. Джелиева и Э.Л. Быдтаева приходят к выводу, что «юмор может выступать средством эффективного общения и способствовать возникновению конструктивных отношений. Использование юмора в коммуникативном процессе позволяет людям испытывать сильные положительные эмоции, помогает легко адаптироваться в социуме и служит неким инструментом сплочения и дает возможность минимизировать или, в некоторых случаях даже избежать физическую агрессию» [37].

Юмор и автономия

Личность как субъект социальных отношений прежде всего характеризуется автономностью, определённой степенью независимости от общества, способной противопоставить себя обществу. Одним из средств автономности личности является юмор. Это обусловлено тем,

что автономность связана с умением властвовать над собой, а это, в свою очередь, предполагает наличие у личности самосознания, т. е. не просто сознания, мышления, воли, а способности к самоанализу, самоконтролю, самооценке. Иными словами, социальная автономность предполагает «реализацию совокупности установок на себя, устойчивость в поведении и отношениях, которая соответствует представлению личности о себе, ее самооценке». В этой связи юмор помогает абстрагироваться от оценки других людей и принимать себя в совокупности достоинств и недостатков. Как средство косвенного воздействия, юмор выполняет ряд функций: с одной стороны, маскирует прямое прохождение личности в систему социальных отношений, с другой — сохраняет индивидуальность человека [38].

Юмор и контроль над окружением

Юмор и контроль над окружением, как умение справляться как с повседневными делами, так и со стрессовыми ситуациями. Юмор является одним из существенных ресурсов в совладании с трудными ситуациями, выполняет ресурсную функцию, повышая эффективность совладающего поведения за счет изменения эмоционального состояния и переоценки ситуации.

С.А. Хазова отмечает, что юмор позволяет концентрироваться на положительных сторонах жизни за счет того, что человек, воспринимая мир через призму юмора, умеет найти ценное и значимое для себя в том, что скрывается за этими сложностями, неприятностями и стрессовыми ситуациями [30].

Основываясь на игре несоответствий и множественных интерпретациях, юмор позволяет изменить взгляд на события, переоценить их с новой, менее угрожающей позиции, более эффективно подстраиваться под требования окружающей среды и расценивать вызовы и трудности как новые возможности, а не как угрозы и проблемы, тем самым открывая возможности творчески подходить к решению проблем, держаться открытого стиля общения [17; 27].

Юмор у людей старшего возраста (особенно женщин) может быть больше связан с совладанием со стрессом и поддержанием юмористического взгляда на жизнь. Эмпирические исследования и лабораторные эксперименты доказывают положительный эффект использования юмора: — информация юмористического содержания снижает количество и интенсивность отрицательных эмоций и поведенческих индикаторов страдания (отведенный взгляд, гримасы, потирание рук) при поступлении стрессогенной видеoinформации о физических страданиях других людей [27].

В тоже время, существуют противоречивые данные об эффективности юмора в ситуациях сильного стресса. Так некоторые типы юмора могут быть эффективны для совладания в одних ситуациях, но менее эффективны в других, в то же время другие способы использования юмора фактически могут быть вредны для борьбы с определенными стрессорами.

Опираясь на свое исследование, С.А. Хазова пришла к выводу: о юморе как ресурсе совладания в трудных ситуациях можно говорить на основании двух групп эмпирических фактов:

1. Респонденты однозначно приписывали юмору позитивную роль, оценивая полезный эффект от его использования с точки зрения облегчения восприятия ситуации, оценки ее как менее травматичной, изменения своего и чужого эмоционального состояния на более позитивное.

2. Люди, выбирающие аффилиативный и самоподдерживающий стили как относительно здоровые или адаптивные стили юмора больше ориентированы на необходимость решения

проблемы и практическую реализацию своих планов. Люди же, выбирающие относительно нездоровые и потенциально вредные стили юмора — агрессивный и самоуничижительный, проявляют внутреннюю и внешнюю агрессию, фиксируются на переживаниях своей беспомощности, сосредотачиваются на собственных недостатках, обвиняют других, что, конечно, изменяет психоэмоциональное состояние на более стабильное и оптимальное, но не оказывает позитивного действия на эффективность поведения в стрессогенных ситуациях.

Таким образом, автор делает вывод, что не все виды юмора позитивно влияют на личность, следовательно. Только аффилиативный и самоподдерживающий юмор можно рассматривать в качестве ресурса совладающего поведения [30].

Целенаправленность и личностный рост

Целенаправленность и личностный рост проявляются в стремлении к самореализации.

Описывая характеристики самоактуализирующихся людей, Абрахам Маслоу, среди прочих, отмечает наличие доброжелательного или философского юмора. Юмор здорового человека, по мнению Маслоу, отличается сдержанностью и глубиной, может высмеивать глупость человечества в целом и поэтому более относится к философской категории.

Р. Мартин отмечает важность умения посмеяться над собственными ошибками неудачами и ограничениями, не теряя самооценки. Он ссылается на Г. Олпорта, который считал, что способность к самопознанию и чувство отличают зрелую личность от незрелой (или невротической), а способность «невротика» смеяться говорит о восстановлении контроля над поведением. По мнению Р. Мартина наличие чувства юмора позволяет человеку не относиться к себе слишком серьезно, избавиться от перфекционистских установок, что открывает возможности для достижения реалистичных целей [27].

В работе по исследованию соотношений используемого стиля юмора и субъективного благополучия в юности, Г.В. Гатальская и С.А. Преснякова выявили связи между адаптивными стилями юмора (аффилиативным и самоподдерживающим) и стремлением строить и воплощать планы на будущее, умением реализовывать намеченные цели, проявлением склонности к самопознанию и активной жизненной позиции, целеустремленностью [39].

Рассматривая чувство юмора как фактор самоактуализации личности, Р.З. Киямова приходит к выводу о наличии возрастной специфики в процессах восприятия и воспроизведения юмора, а также в установочно-целевых и мотивационных характеристиках юмора. Исследования показали, что юмор у пожилых людей в большей степени связан с самоактуализацией личности, чем у молодежи. Для пожилых людей юмор является средством поддержки, способствует гибкости поведения, самоуважения и самопринятия, креативности и ориентации во времени [29].

Таким образом исследования выявляют наличие влияния чувства юмора на процесс самоактуализации. В этой связи актуальным является изучение возможности формирования конструктивных стратегий юмора у лиц пожилого возраста, создание и разработка обучающих тренингов, целью которых является выработка конструктивных видов юмора.

Заключение

В отличие от биологических неизбежных изменений, индивидуально-психологические особенности не столь жестко запрограммированы, что позволяет говорить об индивидуальных стилях старения, а также о возможных вариантах использования ресурсов пожилого человека для поддержания уровня благополучия.

Качество жизни и благополучие пожилого человека связывают с состоянием здоровья, социально-экономической составляющей, но в большей части, с внутренними личностными факторами, с механизмами адаптации, выработанными на предыдущих возрастных этапах.

В модели психологического благополучия К. Рифф отражены шесть основных компонентов благополучия, которые действуют на протяжении всей жизни человека, в том числе и в пожилом возрасте. Феномен юмора рассмотрен в качестве механизма/фактора (внутри целостной системы), сопряженного с компонентами, формирующими модель психологического благополучия.

В современных научных публикациях юмор рассматривается исследователями не только как социально желательная черта личности, но и как важный компонент психического здоровья, как механизм совладающего поведения, позволяющий справляться со стрессовыми ситуациями, как эмоциональный компонент в установлении и поддержании социальных контактов, как фактор психологического благополучия.

Дальнейшее изучение юмора с точки зрения психологического благополучия пожилого человека открывает возможности поиска адаптационных механизмов приспособления к возрастным изменениям с учетом индивидуальных особенностей личности.

Важно также отметить, что накопленные на сегодняшний день результаты исследований психологического благополучия людей пожилого возраста указывают на несовершенство рассмотрения благополучия через его отдельные аспектные составляющие, такие как социальные, физические или психологические и др. По мнению Е.А. Никитиной, благополучие пожилого человека представляет собой «сложную взаимосвязанную структуру», определяемую различными факторами.

Уход от генерализованного (обобщенного) подхода в изучении качества жизни или удовлетворенности жизнью всей группы пожилых людей в целом к многофакторности с учетом индивидуальных особенностей, позволит перейти к «системному рассмотрению удовлетворенности жизнью, качества жизни, психологического или психоэмоционального благополучия...» [40, с. 174].

Такой подход ориентирует на исследование психологического благополучия посредством изучения соотношения различных факторов в структуре благополучия пожилого человека с учетом пола, индивидуальных особенностей и других, возможных для изучения, детерминант.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова, Е.Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. — 2009. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-subektivnom-blagopoluchii-lichnosti-v-aspekte-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii> (дата обращения: 21.01.2024).
2. Сергиенко, Е.А., Харламенкова, Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. — Вып. 3. — С. 243–257.
3. Ferguson, S.J. Positive Aging // Encyclopedia of Behavioral Medicine / Gellman M.D. — Springer, New York, NY. — 2020. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6_101976-1.

4. Соловей, Л.В., Бутовский, М.М. Социальное самочувствие лиц пожилого возраста в контексте реализации социальной поддержки муниципалитет (на примере г. Новосибирска) // ИСОМ.2022. — № 3-4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-samochuvstvie-lits-pozhilogo-vozrasta-v-kontekste-realizatsii-sotsialnoy-podderzhki-munitsipaliteta-na-primere-g> (дата обращения: 26.01.2024).
5. Булкина, Н.А. Особенности представлений о счастье в детском и пожилом возрасте. Вестник Кемеровского государственного университета. — 2022. — Т. 24. — № 4. — С. 440–445.
6. Schueller, S., Seligman, M. Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. — 2010. — 5:4. — С. 253–263. DOI: 10.1080/17439761003794130.
7. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма. — М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2013. — 268 с. — ISBN 978-5-9270-0254-2.
8. Сергиенко, Е.А., Павлова, Н.С. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2020. — Том 10. — № 4. — С. 384–401.
9. Стрижицкая, О.Ю. Самодетерминация в период поздней взрослости и старения: теоретические подходы и проблемы // Вестник СПб ун-та. Социология. — 2013. — № 4. — С. 118–127.
10. Ворожейкин, С.А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия. Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер.: Акмеология образования. Психология развития. — 2022. — Т. 11. — № 4. — С. 295–390.
11. Ryff, C. Happiness is Everything, Or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1989. — Т. 57. — № 6. — С. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
12. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — № 1. — С. 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>.
13. Нерушай, А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста / А.И. Нерушай // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. — 2021. — № 1. — С. 128–141. — DOI 10.28995/2073-6398-2021-1-128-141.
14. Эйдельман, А.Б. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в онтогенезе // Психология — наука будущего. Материалы VIII Международной конференции молодых ученых. Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова. Москва, — 2019. — С. 525–530.
15. Дубовик, Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. — 2011. — № 1(15). — URL: <https://psystudy.ru/index.php/n/article/view/870> (дата обращения: 21.01.2024).
16. Fredrickson, B.L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London*. — 359(1449), — 2004. — 32 — doi: 10.1098/rstb.2004.1512.

17. Dixon, N.F. Humor: A cognitive alternative to stress? In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.) *Stress and anxiety*. — 1980. — Т. 7. — С. 281–289.
18. Fredrickson, B.L. The role of positive emotion in positive psychology: The broaden — and — build theory of positive emotion. // *American Psychologist*, — 2001. — 55(3). — С. 218–226.
19. Martin, R.A. Sense of humor. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. // Washington, DC: American Psychological Association, — 2003. — С. 313–326.
20. Cann, A., Collette, C. «Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being». *Europe's Journal of Psychology*. — 2014, — Т. 10(3) — С. 464–479. — doi: 10.5964/ejop.v10i3.746
21. Добсон, Д., Добсон, К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. — СПб.: Питер. — 2022. — 400 с. — ISBN 978-5-4461-1584-6.
22. Холодная, М.А., Хазова, С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // *Психологический журнал*. — 2017. — Т. 38. — № 5. — С. 5–17.
23. Черемискина, И.И. Личностные ресурсы преодоления стресса у людей разных возрастов в период пандемии / И.И. Черемискина, Д.С. Люкшина // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. — 2021. — Т. 10, № 4(37). — С. 375–378.
24. Tsai, P.H., Chen, H.C., Hung, Y.C. et al. What type of humor style do older adults tend to prefer? A comparative study of humor style tendencies among individuals of different ages and genders. *Curr Psychol*. — 2021. — Т. 42 — С. 2186–2197 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02381-4>.
25. Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*. — 2020. — Т. 25(1). — С. 128–150. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25342.
26. Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., Jia, H. Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A Meta-Analysis // *Frontiers in Psychology*. — 2020. — Т. 11. — С. 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02213.
27. Мартин, Р. Психология юмора; пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. — Москва [и др.]: Питер, 2009. — 478 с.: ил.; 24 см. — ISBN 978-5-91180-839-6.
28. Frewen, P., Brinker, J., Martin, R., Dozois, D. Humor styles and personality-vulnerability to depression // *Humor — International Journal of Humor Research*. — 2008. — Т. 21(2). — С. 179–195. — doi: 10.1515 /HUMOR.2008.009.
29. Киямова, Р.З. Психологические особенности чувства юмора у людей с высокими и низкими показателями самоактуализации // *Наука в исследованиях молодых: материалы III Международного научного форума студентов, магистрантов, аспирантов (Новосибирск, 17 мая 2013 г.)*. — Новосибирск: ООО «Сибпринт», 2013. — С. 61–66.
30. Хазова, С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения. / *Сибирский педагогический журнал*. — 2012. — № 3. — С. 177–182.

31. Сергеев А.А., Макарова Л.С., Одинцова Л.А. Исследование чувства юмора как элемента неформальной коммуникации // Природные системы и ресурсы. — 2012. — № 2(4). С.73–77.
32. Пономарева, М.О., Федорова, Д.В. Юмор как средство коммуникативного общения между представителями различных культур // International journal of professional science. — 2020. — № 12. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yumor-kak-sredstvo-kommunikativnogo-obscheniya-mezhdu-predstavatelyami-razlichnyh-kultur> (дата обращения: 21.01.2024).
33. Ершова, Р.В., Шарапова, Р.З. Представления о чувстве юмора в психологии // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2012. — № 3. — С. 16–22.
34. Иванова, Н.В., Посохова, С.Т. Юмор и адаптивный потенциал подростков с проблемами в развитии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. — 2009. — сер. 12. — № 1-1. — С. 99–107.
35. Аргайл, М. Психология счастья: [Пер. с англ.] / Майкл Аргайл. — 2-е изд. — СПб. и др.: Питер: Питер принт, 2003. — 270 с.: ил.; 24 см. — ISBN 5272003705.
36. Кашапов, М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций / Под научн. ред. проф. А.В. Карпова. М-Ярославль, Ремдер, — 2003. — 183 с.
37. Джелиева, З.Т., Быдтаева, Э.Л. Юмор как средство успешной коммуникации // Мир науки. Педагогика и Психология. — 2021. — № 4. — Т. 9. <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN421.pdf>.
38. Зелезинская Л.А. Роль юмора в формировании личности. // Мир науки, культуры, образования. — 2013. — № 3(40) — С. 226–228.
39. Гатальская, Г.В. Психологическое благополучие и используемые стили юмора в юности / Г.В. Гатальская, С.А. Преснякова // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты, Чита, 29 февраля — 05 2016 года / Ответственный редактор С.Т. Кохан. — Чита: Забайкальский государственный университет. — 2016. — С. 998–1005.
40. Никитина, Е.А. Факторы удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. — 2023. — Т. 8. — № 1. — С. 161–179. — DOI: 10.38098/iprap.opwp_2023_26_1_007.

Smolyanskaya Elena Ilyinichna

Institute of Psychology Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

E-mail: Alen.smol@yandex.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1229851

Humor as a factor of psychological well-being of elderly people

Abstract. The article studies problems of the elderly person's well-being. An increased interest in the study of the psychological well-being of elderly people due to the general aging of the population is highlighted. The interrelation with both- external and internal factors in the psychological well-being of elderly people is noted. Key role of the internal (subjective) factors is emphasized. Appropriate research examples demonstrating the relationship between personal characteristics and successful adaptation to age-related changes are given. K. Ryff's Psychological Well-being model is considered as based on the importance of personal characteristics. Increased research interest in the phenomenon of humor is mentioned, especially from the point of view of identifying various properties and functions of humor related to the quality of human life. Humor is considered as one of the aspects that have an impact on well-being. The lack of publications devoted to the study of the role of humor in the structure of the psychological well-being among the elderly population is indicated. The results of foreign and Russian research devoted to relation findings between humor styles and psychological well-being are presented. The phenomenon of humor is studied within the framework of R. Martin's concept, according to which humor can be a strategy for overcoming external and internal psychological problems, can play a constructive or destructive role. Humor is designated as a complex phenomenon that includes cognitive, emotional, behavioral, physiological and social components. The article describes the representation of humor in various styles: adaptive (self-enhancing and affiliative) and maladaptive (aggressive and self-defeating). Available research data demonstrate the positive relationship between adaptive humor styles and human well-being. In the article, humor is considered as a factor associated with 6-components (self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, control over the environment, purposefulness of life, personal growth) of K. Riff's model of psychological well-being. As a resume it is proposed that the study of humor is promising from the point of view of the psychological well-being of an elderly person, including the consideration of humor as a coping strategy.

Keywords: older adults; elderly people; adaptation; psychological well-being; subjective factors; sense of humor; style of humor; adaptive and maladaptive style of humor; coping strategy; personal characteristics; individual characteristics