

Григорьева Ирина Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии труда, Российский новый университет, Москва. ORCID: 0009-0007-4408-388X, SPIN-код: 6469-4704, AuthorID: 905164

Электронный адрес: iragrig_psy@mail.ru

Irina V. Grigorieva

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of general psychology and labor psychology, Russian New University, Moscow. ORCID: 0009-0007-4408-388X, SPIN-code: 6469-4704, AuthorID: 905164

E-mail address: iragrig_psy@mail.ru

Рожков Дмитрий Владимирович

старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии труда, Российский новый университет, Москва. ORCID: 0009-0009-4578-7410, SPIN-код: 7366-7210, AuthorID: 1075107

Электронный адрес: rozhkov_dima@inbox.ru

Dmitry V. Rozhkov

Senior Lecturer at the Department of general psychology and labor psychology, Russian New University, Moscow. ORCID: 0009-0009-4578-7410, SPIN-code: 7366-7210, AuthorID: 1075107

E-mail address: rozhkov_dima@inbox.ru

ЮМОР КАК КОМПОНЕНТ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются современные представления о юморе как мощном ресурсе психологической адаптации к стрессу. Подробно анализируются его когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие, раскрывается значение юмора в поддержании психического здоровья и эффективной адаптации к неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Особое внимание уделено разделению адаптивных и неадаптивных форм юмора, влиянию социально-культурного контекста на восприятие и использование юмора. Показано, что юмор следует рассматривать не как эпизодическое вербальное поведение, а как системный психологический ресурс, интегрированный в механизмы адаптивного реагирования личности на стресс. Рассмотрены перспективы интеграции юмористических интервенций и обучения адаптивным стилям юмора в практику повышения стрессоустойчивости и укрепления эмоционального благополучия.

Ключевые слова: адаптация, стресс, стрессоустойчивость, юмор, ресурс, сложные жизненные ситуации.

Для цитирования: Григорьева И.В., Рожков Д.В. Юмор как компонент адаптивного поведения и ресурс преодоления стрессовых ситуаций // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2026. № 1. С. 122–126. DOI: 10.18137/RNUV925X.26.01.P.122

HUMOR AS A COMPONENT OF ADAPTIVE BEHAVIOR AND A RESOURCE FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS

Abstract. This article examines current understanding of humor as a powerful tool for psychological adaptation to stress. Its cognitive, emotional, and behavioral components are analyzed in detail, revealing its importance in maintaining mental health and effectively adapting to adverse life circumstances. Particular attention is paid to distinguishing adaptive and maladaptive forms of humor and the influence of the sociocultural context on the perception and use of humor. It is demonstrated that humor should

Юмор как компонент адаптивного поведения
и ресурс преодоления стрессовых ситуаций

not be viewed as an episodic verbal behavior, but as a systemic psychological resource integrated into the mechanisms of an individual's adaptive response to stress. The article discusses the prospects for integrating humorous interventions and learning adaptive humor styles into practices for increasing resilience and fostering emotional well-being.

Keywords: adaptation, stress, stress resistance, humor, resource, difficult life situations.

For citation: Grigorieva I.V., Rozhkov D.V. (2026). Humor as a component of adaptive behavior and a resource for overcoming stressful situations. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 1. Pp. 122–126. DOI: 10.18137/RNU.V925X.26.01.P.122 (In Russian).

Современная среда характеризуется высокой изменчивостью, информационной перегрузкой и неопределённостью. В этих условиях стрессовые реакции становятся частым фоном повседневности, а психологическая адаптация выступает условием сохранения продуктивности и субъективного благополучия. В отечественной традиции стресс описывается как фактор, который может вести к дезадаптации, но одновременно запускать мобилизацию и перестройку регуляции, особенно в ситуациях повышенной нагрузки и ответственности [1; 2]. Поэтому анализ адаптации важно строить не только вокруг «события-стрессора», но и вокруг механизмов, которые связывают требования среды и ответ личности.

В психологическом плане ключевым считается оценочный контур: событие становится стрессовым, когда воспринимается как значимое и превышающее доступные способы совладания. В транзакционной модели стресс определяется через когнитивную оценку и выбор копинг-стратегий; одни стратегии направлены на изменение ситуации, другие – на регуляцию эмоционального состояния [3]. Ресурсный подход дополняет эту логику: стресс усиливается при угрозе утраты ресурсов, при их фактической потере или невозможности пополнения; адаптация включает сохранение, восстановление и накопление ресурсов [4]. Совокупно это задаёт рабочую схему: требования ситуации → оценка → актуализация

ресурсов → выбор действий и саморегуляции → итог в виде адаптации либо дезадаптации.

Психологические ресурсы можно понимать как относительно устойчивые характеристики и опоры, которые поддерживают эффективность совладания. Их роль двойственна:

- *во-первых*, ресурсы выполняют защитную функцию – снижают интенсивность негативного переживания и вероятность срывов саморегуляции;
- *во-вторых*, они выполняют восстановительную функцию – помогают возвращать «рабочее состояние» после напряжения и поддерживать долгосрочную устойчивость за счёт пополнения потерь.

Важно, что ресурсы работают не изолированно: они образуют систему, и дефицит одного звена может компенсироваться усилением другого. Именно поэтому поиск «узловых» ресурсов, которые одновременно затрагивают когнитивный, эмоциональный и социальный уровни, имеет прикладной смысл.

Юмор относится к таким ресурсам. Его можно рассматривать как компонент адаптивного поведения, поскольку он включает:

- когнитивное «переключение рамки» и построение альтернативной интерпретации;
- эмоциональную разгрузку и поддержание позитивного фона;
- поведенческое выражение в коммуникации, влияющее на отношения и дистанцию.

Показано, что выраженность юмора связана с адаптационным потенциалом личности, а его использование может поддерживать устойчивость в трудных ситуациях через переоценку и снижение напряжения. Одновременно юмор сопряжён с ресурсностью мышления: он активизирует гибкость, помогает замечать несоответствия, находить нестандартные смысловые ходы и тем самым расширяет репертуар совладания [5; 6]. В терминах оценочного контура юмор особенно важен на раннем этапе: он меняет «прочтение» ситуации и тем самым влияет на последующие эмоциональные и поведенческие решения.

Существенным является социальный контур юмора. Юмор облегчает установление контакта, снижает напряжение, поддерживает кооперацию и делает взаимодействие более предсказуемым. Для педагога это имеет профессиональную ценность: юмор может выступать коммуникативным инструментом управления вниманием, поддержания дисциплины без эскалации и снижения конфликтности общения [7–9]. Однако социальный эффект юмора не автоматичен: в зависимости от формы он может как укреплять отношения, так и разрушать их. Поэтому в рамках адаптации значимы критерии «экологичности» юмора для партнёра по общению и для ситуации в целом.

Цифровая трансформация в последние годы стала одним из ключевых факторов развития системы профессионального образования. В условиях ускоряющихся технологических и социально-экономических изменений образовательные организации сталкиваются с необходимостью переосмысления традиционных форм и методов обучения. Все большую роль начинают играть технологии искусственного интеллекта, прежде всего нейросетевые модели,

способные обрабатывать большие объёмы данных и формировать адаптивные образовательные решения.

Особый интерес представляет связь юмора и адаптивного поведения в конфликтных обстоятельствах. В конфликте возрастают требования к саморегуляции: необходимо удерживать цель, контролировать импульсы, учитывать позицию другого и одновременно снижать внутреннее напряжение. В этом контексте юмор может выступать способом сохранения контроля над эмоциональной реакцией и поддержания конструктивности поведения, не сводя ситуацию к «борьбе» [10]. Тем самым юмор становится не просто реакцией, а элементом стратегии: он помогает выиграть время для оценки, смягчить аффект и сохранить возможность выбора.

При этом юмор не является однозначно адаптивным. В ресурсной логике адаптивным можно считать юмор, который способствует сохранению ресурсов (самоэффективности, поддержки, чувства контроля) и не повышает межличностные потери; неадаптивные варианты усиливают напряжение, провоцируют ответную агрессию и подрывают взаимодействие, снижая совладающий потенциал. Практически важно различать:

- 1) направленность юмора (просоциальная или разрушительная);
- 2) функцию (разрядка и переоценка или избегание и обесценивание);
- 3) последствия для отношений и решения задачи.

Эти параметры позволяют описывать юмор как механизм адаптации без романтизации и без упрощения.

Таким образом, юмор целесообразно трактовать как многокомпонентный психологический ресурс, встроенный в процессы когнитивной оценки, управления эмоциями

Юмор как компонент адаптивного поведения
и ресурс преодоления стрессовых ситуаций

и социальной регуляции. Его вклад в адаптацию проявляется в расширении интерпретаций стрессовой ситуации, снижении напряжения и поддержке коммуникации. Практически это открывает возможность включать обучение адаптивным формам

юмора в программы повышения стрессоустойчивости в образовательной и организационной среде, а также использовать юмор как маркер того, насколько человек сохраняет гибкость и контроль в напряжённых взаимодействиях.

Литература

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Москва : ПЕР СЭ, 2001. 511 с. ISBN 5-9292-0048-3. EDN SGKMMJ.
2. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. Москва : Смысл, 2012. 463 с. ISBN 978-5-89357-311-4.
3. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p. ISBN 0826141927.
4. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513. EDN HFCSMP.
5. Кашипов М.М. Взаимосвязь юмора и ресурсности мышления как основа автокреационных процессов // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2024. Т. 17. № 2. С. 45–53. DOI: 10.11621/TEP-24-20. EDN HORLKN.
6. Кашипов М.М., Милова А.А. Специфика автокреационных процессов в контексте взаимосвязи юмора и ресурсности мышления // *Человеческий фактор: Социальный психолог*. 2024. № 3 (51). С. 268–289. EDN ARZEEI.
7. Кошелева А.Н., Польская Д.Д. Понимание юмора как индикатор профессиональной деформации // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. 2020. № 3. С. 363–368. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-55. EDN VFJUBY.
8. Костарева Е.О. Взаимосвязь юмора и адаптационного потенциала личности // *Экономика и социум*. 2025. № 5-1 (132). С. 1245–1248. EDN TWUPAU.
9. Малкова Т.В., Хисматулина Н.В., Пугачева С.А. Влияние юмора на продуктивность и эмоциональную привлекательность преподавателя (по материалам зарубежных исследований) // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2022. № 8 (210). С. 216–219. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p216-220. EDN UNXEOC.
10. Григорьева И.В. Индивидуально-психологические детерминанты адаптивного поведения студенток в конфликтных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2018. 215 с. EDN TLWAML.

References

1. Bodrov V.A. (2001) *Psikhologiya professional'noi prigodnosti* [Psychology of Professional Suitability]. Moscow : PER SE Publ. 511 с. ISBN 5-9292-0048-3. (In Russian).
2. Kitaev-Smyk L.A. (2012) *Organizm i stress: stress zhizni i stress smerti* [Organism and Stress: Life Stress and Death Stress]. Moscow : Smysl Publ. 463 с. ISBN 978-5-89357-311-4. (In Russian).
3. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company. 456 p. ISBN 0826141927.
4. Hobfoll S.E. (1989) Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. Vol. 44. No. 3. Pp. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513

5. Kashapov M.M. (2024) The Relationship Between Humor and Resourcefulness of Thinking as the Basis of Autocreational Processes. *Theoretical and Experimental Psychology*. Vol. 17. No. 2. Pp. 45–53. DOI: 10.11621/TEP-24-20 (In Russian).
6. Kashapov M.M., Milova A.A. (2024) The specificity of autocreative processes in the context of the relationship between humor and resourceful thinking. *Chelovecheskii faktor: Sotsial'nyi psikholog [Human Factor: Social Psychologist]*. No. 3 (51). Pp. 268–289. (In Russian).
7. Kosheleva A.N., Polskaya D.D. (2020) Understanding humour as an indicator of teachers' professional deformation. *The Herzen University Studies: Psychology in Education*. No. 3. Pp. 363–368. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-55 (In Russian).
8. Kostareva E.O. (2025) The Relationship Between Humor and the Adaptive Potential of the Individual. *Economy and Society*. No. 5-1 (132). Pp. 1245–1248. (In Russian).
9. Malkova T.V., Khismatulina N.V., Pugacheva S.A. (2022) Impact of humor on the performance and emotional attractiveness of a teacher (based on foreign studies). *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*. No. 8 (210). Pp. 216–219. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p216-220 (In Russian).
10. Grigorieva I.V. (2018) *Individual'no-psikhologicheskie determinanty adaptivnogo povedeniya studentok v konfliktnykh situatsiyakh [Individual Psychological Determinants of Adaptive Behavior of Female Students in Conflict Situations]* : Ph.D. Diss. (Psychology) : 19.00.01. Moscow. 215 p. (In Russian).

Поступила в редакцию: 22.12.2025

Поступила после рецензирования: 16.01.2026

Принята к публикации: 03.02.2026

Received: 22.12.2025

Revised: 16.01.2026

Accepted: 03.02.2026