

УДК 159.9**Юмор и психологическое благополучие пожилых мужчин и женщин****Смолянская Елена Ильинична**

Психолог,
Клиника на Маросейке;
Аспирант,
Институт психологии РАН,
129366, Российская Федерация, Москва, ул. Ярославская, 13/1;
e-mail: alen.smol@yandex.ru

Аннотация

В статье изучается проблема поиска факторов психологического благополучия пожилых людей. Указывается актуальность изучения факторов, способствующих поддержанию качества жизни пожилого человека. Обосновывается необходимость учета индивидуальных особенностей пожилых мужчин и женщин. Феномен юмора рассматривается как фактор, оказывающий воздействие на благополучие. Приводятся результаты исследований зарубежных и отечественных авторов, указывающих на многофункциональные свойства юмора. Указаны результаты эмпирического исследования на выборке пожилых людей, осуществленного с целью обнаружения связей между стилями юмора и шкалами психологического благополучия. Обнаружены межгрупповые и внутригрупповые различия. Пожилые мужчины чаще, чем женщины используют агрессивный стиль юмора. У женщин адаптивный самоподдерживающий юмор положительно коррелирует со всеми шкалами психологического благополучия, кроме шкалы «цели в жизни», а неадаптивный самоуничижительный юмор отрицательно связан с «общей шкалой», «автономией» и «целями в жизни». В группе мужчин обнаружена положительная связь самоподдерживающего юмора с «личностным ростом». Формирование навыков адаптивного юмора у пожилого населения будет способствовать поддержанию качества их жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Смолянская Е.И. Юмор и психологическое благополучие пожилых мужчин и женщин // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 8А. С. 96-105.

Ключевые слова

Пожилый возраст, психологическое благополучие, адаптивный стиль юмора, неадаптивный стиль юмора.

Введение

Пожилое население в России – самая многочисленная и быстрорастущая возрастная когорта. Поэтому изучение различных факторов психологического благополучия пожилых приобретает сегодня все большую актуальность. Перед людьми в возрасте от 60 до 75 лет встают новые задачи, в том числе выработки механизмов адаптации к новым социальным, физическим, психологическим, экономическим и духовным условиям жизни.

Основная часть

Сложность изучения проблематики данной возрастной группы заключается и в том, что одновременно пожилой человек может находиться под влиянием «суммированных» трудностей или кризисов («нормативных» и ненормативных»), протекающих на разных уровнях: индивидуальном, семейном, социально-экономическом, политическом и др.

Поэтому трудно переоценить значимость изучения адаптивных способов преодоления проблемных ситуаций в пожилом возрасте, а также факторов, способствующих приспособлению к изменяющимся условиям жизни, сохранению продуктивности, поддержанию качества жизни.

Однако, существующие в обществе стереотипы по отношению к стареющим людям определяют во многом и стратегии адаптации. Негативная установка, «отторгающая» пожилых людей от активного участия в различных сферах жизнедеятельности, может оказывать значимое воздействие на самочувствие и мотивы поведения пожилых людей [Ермолаева, 2007, с.17].

Другим препятствием на пути к благоприятным условиям функционирования пожилых людей может стать и внутренняя негативная установка самого человека. Такая установка усугубляет воздействие стресса, в то время как позитивное отношение к старению становится психологическим ресурсом, выполняющим буферную роль при столкновении пожилых людей с трудными жизненными ситуациями, связанными, в том числе, и с возрастными изменениями [Mock, Eibach, 2011].

Кроме негативных внешних и внутренних возрастных установок, многими авторами обозначается и другая сложность. Давая определение пожилого возраста и старости, в работах не учитываются не только индивидуальные характеристики человека (темперамент, характер, уровень интеллектуального развития, воспитания, эмоционального интеллекта и пр.), но также и гендерные особенности. При этом исследователи все чаще стали говорить о необходимости учета различных факторов, индивидуальных характеристик, потребностей и возможностей пожилого человека. Так, по мнению Е.В. Васильевой, реализации потенциала пожилого населения, повышению качества жизни, будет способствовать получение данных на основе учета онтогенетических различий, понимания «неоднородности происходящих с возрастом изменений, различной динамики старения» [Васильева, 2022, с. 13].

В действительности, анализ литературы позволяет обнаружить значимые различия в составляющих качества жизни пожилых людей: возраст, пол, здоровье, семейное положение, финансы, образование и др. Например, гендерные различия обнаруживаются в большей социальной интеграции среди женщин и меньшей заботой о поддержании здоровья среди мужского населения [Соловей, 2022].

Существуют различия и в эмоциональной сфере: женщины по сравнению с мужчинами более эмоционально возбудимы и испытывают чувства радости и страха, чаще, чем гнев. В то

время как в эмоциональной сфере мужчин чаще проявляются чувства гнева и радости, преобладающие над чувством страха [Лебедева, Вербина, 2020].

В работе Е.А. Никитиной показаны различия между мужчинами и женщинами старшего возраста в отношении характеристик удовлетворенности жизнью: для женщин большую значимость имеет эмоциональная поддержка, в то время как для мужчин приоритет составляет интеллект [Никитина, 2023].

На взаимообусловленность множественности факторов, оказывающих влияние на благополучие пожилого человека и на сценарий старения, указывает в своих работах М.В. Ермолаева. Значение, по мнению автора, имеют «личность старого человека, его поведение, потребность в социальных контактах и любимый стиль жизни и занятий», а также и активная жизненная позиция человека [Ермолаева, 2007, с.15].

Современные исследователи стали все чаще обращать внимание на позитивную роль активных стратегий совладания в пожилом возрасте, позволяющих сохранять идентичность, поддерживать уровень жизнестойкости и удовлетворенности жизнью. К такого рода активным стратегиям, оказывающим положительное воздействие на сценарий старения, относят и юмор [Лежнина, Большакова, 2020].

В современных исследованиях отмечается растущий интерес к изучению психологии юмора, в том числе анализируются различные свойства юмора, влияющие на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью.

Юмор в современных работах относят к свойствам личности, опосредующим деятельность человека. Так, изучение юмора в структуре психического позволило охарактеризовать феномен юмора как «системно-функциональное свойство личности», «устойчивую психическую характеристику», определяющую социально-психологическую составляющую деятельности человека [Киямова, 2013, с.27].

Среди отмечаемых Р. Мартином психологических функций юмора каждой отводится своя роль: функция совладающего поведения позволяет преодолевать трудности, справляться со стрессами, социальная функция способствует налаживанию межличностной коммуникации, когнитивная функция позволяет творчески подходить к решению проблем [Мартин, 2009].

Причем, особенности проявления юмора могут быть также обусловлены полом, возрастом, ситуацией и пр. Например, людям позднего возраста юмор позволяет иметь более снисходительный, юмористический взгляд на жизнь, когда его используют как копинг-стратегию в стрессовых ситуациях [Мартин, 2009, с.342].

В своих работах, посвященных всестороннему изучению юмора, Р. Мартин анализирует его исходя из понимания того, что юмор проявляется в личностных паттернах, применяемых в жизни. Например, юмор может быть ориентирован на межличностные отношения или на решение внутренних психологических проблем, выполнять адаптивную или неадаптивную роль. Автором описаны четыре стиля юмора: *аффилиативный* (адаптивный стиль) – социален, направлен на выстраивание отношений, *самоуничижительный* (неадаптивный) – также направлен на улучшение отношений, но в ущерб себе, содержит элементы самоуничижения, *самоподдерживающий* (адаптивный) – выполняет функцию стратегии совладания, помогает справляться с внутренними психологическими проблемами, *агрессивный* (неадаптивный) применяется как способ решения внутренних психологических проблем, посредством критики, агрессивного поведения и т.д.

Положительный вклад юмора в благополучие человека обнаруживается в работах как зарубежных, так и отечественных исследователей: юмор может выступать в качестве механизма

регуляции эмоций, способствующего укреплению психологического здоровья [Fredrickson, 2001]; адаптивные стили юмора могут эффективно применяться в качестве стратегий совладания с проблемными ситуациями [Холодная, Хазова, 2017]; адаптивные стили юмора повышают уровень благополучия, в то время как неадаптивные снижают уровень субъективного благополучия [Jiang, Lu, Jiang, Jia, 2020].

Несмотря на наличие имеющихся исследований, в которых изучается юмор у людей пожилого возраста и особенности его использования во взаимосвязи с психологическим благополучием, таких работ на сегодняшний день лишь незначительное количество.

Материалы и методы

В данной работе мы предпринимаем попытку выявить особенности использования юмора пожилыми женщинами и мужчинами, в том числе различия во взаимосвязях между шкалами психологического благополучия и стилями юмора.

Теоретический обзор литературы позволяет предположить, что:

1. пожилые женщины чаще, чем мужчины используют аффилиативный стиль юмора для решения психологических проблем;
2. пожилые мужчины и женщины будут отличаться структурой связей между шкалами психологического благополучия и стилями юмора.

В работе применены методики:

1. «Опросник стилей юмора Р. Мартина» (адаптирован группой авторов: Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013);
2. «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (в адаптации Шевеленковой, Фесенко, 2005).

Для обработки результатов применялось программное обеспечение SPSS Statistics v.23, сравнение независимых выборок осуществлялось с помощью U-критерия Манна Уитни, корреляционный анализ выполнен по методу Спирмена.

Для участия в исследовании были привлечены респонденты, давшие добровольное согласие на участие, в возрасте от 60 до 74 лет, проживающие в Москве. Выборка представлена 104 респондентами: 44 мужчины (63,75±4,1 лет) и 60 женщин (64,65±2,8 лет).

Результаты

Для проверки первой гипотезы мы сравнили полученные данные по всем показателям двух методик.

Достоверные межгрупповые различия с помощью критерия Манна-Уитни выявлены по одному показателю: «агрессивный» стиль юмора ($p < 0,05$). В группе мужчин значение показателя выше, чем у женщин (30,36 и 26,57, соответственно). Результаты отражены в Таблице.

Таблица 1 - Результаты межгрупповых различий респондентов

Переменные	Женщины (N = 60)		Мужчины (N = 44)		U	p
	M	SD	M	SD		
Аффилиативный	31,95	5,68	31,86	5,29	1312,500	0,961
Самоподдерживающий	33,75	6,51	31,45	7,38	1078,500	0,111
Агрессивный*	26,57	6,92	30,36	7,49	954,500	0,016
Самоуничижительный	27,52	8,99	27,34	9,52	1312,500	0,961
Психологическое благополучие	341,58	46,56	338,25	46,78	1283,500	0,810
Позитивные отношения	57,80	9,38	56,80	9,49	1231,000	0,558

Переменные	Женщины (N = 60)		Мужчины (N = 44)		U	p
	M	SD	M	SD		
Автономия	54,62	8,78	55,30	8,79	1242,000	0,607
Управление средой	57,65	7,96	57,05	8,79	1250,500	0,647
Личностный рост	56,38	8,67	55,25	9,79	1244,000	0,617
Цели в жизни	59,28	9,55	57,55	8,90	1169,000	0,320
Самопринятие	55,87	9,16	56,07	8,74	1286,000	0,823

*полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия.

Для проверки второй гипотезы осуществлен корреляционный анализ на мужской и женской выборках. Анализ позволил выявить множественные взаимосвязи на женской выборке: в частности, все шкалы психологического благополучия (кроме шкалы «цели в жизни») связаны с самоподдерживающим стилем юмора. Этот адаптивный стиль юмора связан с интегральной шкалой психологического благополучия ($r_s=0,316$, $p=0,014$), позитивными отношениями ($r_s=0,256$, $p=0,048$), автономией ($r_s=0,299$, $p=0,020$), личностным ростом ($r_s=0,378$, $p=0,003$) и самопринятием ($r_s=0,278$, $p=0,031$). Самоуничижительный юмор у женщин отрицательно коррелирует с общей шкалой психологического благополучия ($r_s=-0,310$, $p=0,016$), автономией ($r_s=-0,317$, $p=0,014$) и целями в жизни ($r_s=-0,326$, $p=0,011$).

У мужчин выявлена единственная взаимосвязь: личностный рост коррелирует с самоподдерживающим стилем юмора ($r_s=0,339$, $p=0,025$). Других корреляций в группе мужчин между психологическим благополучием и юмором и не выявлено.

Внутригрупповых корреляций с аффилиативным и агрессивным стилями юмора обнаружено не было.

Обсуждение

Гипотеза о том, что пожилые женщины чаще, чем мужчины используют аффилиативный стиль юмора не нашла своего подтверждения. Различия обнаружены только в отношении агрессивного юмора. Пожилые мужчины- респонденты чаще выбирали ответы опросника, соответствующие агрессивному стилю юмора, указывающие на то, что зачастую они не заботятся о том «обидят ли их шутки кого-то». Для таких людей агрессивный юмор — это доступный или привычный способ выразить свой гнев, негативные эмоции, что в свою очередь, отрицательно коррелирует с умением налаживать отношения.

В исследованиях, проведенных на других возрастных группах, также отмечаются более высокие показатели по агрессивному юмору среди мужчин в сравнении с женщинами [Гатальская, Преснякова, 2016; Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013].

Вторая гипотеза об отличиях в структуре связей между стилями юмора и шкалами психологического благополучия среди респондентов мужчин и респондентов женщин получила свое подтверждение через обнаружение наибольшего количества связей в группе женщин.

У женщин адаптивный (самоподдерживающий) юмор положительно связан со следующими, составляющими психологического благополучия: позитивные отношения, автономия, личностный рост, управление средой и самопринятие. Неадаптивный самоуничижительный юмор в группе женщин отрицательно связан с целями в жизни и автономией.

У мужчин адаптивный (самоподдерживающий) юмор связан только с личностным ростом.

Несмотря на то, что других межгрупповых различий в использовании юмора не выявлено,

полученная картина связей между переменными в группе женщин и мужчин может указывать на качественное отличие в использовании юмора женщинами.

В целом, данные соотносятся с имеющимися на сегодняшний день результатами, полученными как отечественными [Шиляева, Грушина, 2019], так и зарубежными авторами [Jiang, Lu, Jiang, Jia, 2020] о положительной роли адаптивных и негативной роли неадаптивных стилей юмора в структуре психологического благополучия человека.

В нашем исследовании респонденты с наибольшими показателями самоподдерживающего юмора выбирали ответы, указывающие на то, что, сталкиваясь с трудностями, они «стараятся найти нечто смешное в ситуации, чтобы почувствовать себя лучше».

Из ответов респондентов, имеющих высокие баллы по самоуничижительному стилю юмора, следует, что они «позволяют другим смеяться над собой», чтобы «поддерживать друзей и семью в хорошем расположении духа». Такие люди могут испытывать «потребность в принятии и трудности в отстаивании своих прав» [Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Ениколопов, 2013].

В работе И.Ф. Шиляевой и А.И. Грушиной демонстрируется, что самоподдерживающий юмор повышает уровень субъективного благополучия, в то время как самоуничижительный юмор снижает его [Шиляева, Грушина, 2019]. С.А. Хазова рассматривает адаптивные стили юмора (аффилиативный и самоподдерживающий) в качестве ресурса совладающего поведения [Хазова, 2012].

Обнаруживаемые в работах зарубежных и отечественных исследователей результаты о связи благополучия и адаптивных стилей юмора открывают новые возможности для дальнейшего поиска способов приспособления к возрастным изменениям, с целью обеспечения полноценного функционирования пожилых людей.

Тем не менее, необходимо отметить, что в научной среде отсутствует единое мнение о том, как возраст влияет на взаимосвязь юмора и психологического благополучия [Jiang, Lu, Jiang, Jia, 2020]. Так, за рамками исследования остается анализ изменения специфики использования юмора, происходящий с возрастом. Для получения достоверных данных необходимо лонгитюдное исследование. В некоторых работах есть лишь указание на отличия между пожилыми людьми и более молодыми возрастными группами в части юмористических способностей, в понимании юмора, а также в используемых стилях юмора [Мартин, 2009].

Кроме этого, существует точка зрения, что при использовании юмора может возникать «комбинаторность», например, направленный на других юмор в стремлении к аффилиации, может содержать элементы агрессии. То есть, стиль юмора, который человек использует в определенной ситуации, может быть ситуативным, или проявляться посредством реакции, возникающей в форме защиты [Mendiburo-Seguel, Paez, Martinez-Sanchez, 2015].

Также следует отметить, что мы согласны с точкой зрения современных авторов (Е. А. Никитина, Сергиенко Е.А., Стрижицкая О.Ю.) о необходимости всестороннего учета факторов при изучении благополучия, качества жизни или удовлетворенности жизнью пожилых людей.

Выводы

Полученные в нашем исследовании результаты, в целом, соответствуют имеющимся данным о позитивном вкладе адаптивного стиля юмора в благополучие человека.

В настоящей работе выявлена положительная взаимосвязь психологического благополучия и адаптивного (самоподдерживающего) стиля юмора у пожилых мужчин и женщин, что

позволяет рассматривать самоподдерживающий стиль юмора как ресурс благополучия пожилых людей. При этом показано, что юмор связан с разными аспектами психологического благополучия в исследуемых группах.

Выявленное в отношении агрессивного юмора межгрупповое различие, указывает на то, что пожилые мужчины и женщины могут использовать юмор по-разному. В частности, Р. Мартин отмечает, что для женщин юмор служит инструментом улучшения и налаживания отношений, в то время как мужчины чаще используют юмор для привлечения внимания и создания положительного образа. Юмор, содержащий агрессивные и сексуальные темы является более предпочтительным для мужчин, чем для женщин.

О юморе как ресурсе, позволяющем преодолевать трудности, защищать от негативных эмоций, повышать настроение, свидетельствуют результаты осуществленного В. Рухом масштабного исследовательского проекта, в котором участвовало около 15 тысяч человек. В результате исследований стало очевидным, что чувство юмора можно развить, и тем самым воздействовать на позитивную оценку жизни или на удовлетворенность жизнью.

Учитывая терапевтический потенциал юмора, на наш взгляд, дальнейшее изучение юмора в соотношении с различными факторами благополучия, удовлетворенностью жизнью пожилого человека, представляется достаточно перспективным направлением. Имеющиеся данные о возможности развивать чувство юмора, тем самым воздействуя на удовлетворенность жизнью, позволяют сделать предположение, что направленная работа по организации специализированных клубов и тренингов поможет формированию у пожилых людей навыков адаптивного юмора.

Библиография

1. Борманс, Л. (2015) Большая книга о счастье: 100 лучших экспертов со всего мира: 100 главных секретов счастья. Москва: Эксмо, 349 с.
2. Васильева, Е.В. (2022) Концепция активного долголетия: возможности и ограничения реализации в России. Российская академия наук, Уральское отделение, Екатеринбург: Ин-т экономики, 189 с.
3. Гатальская, Г. В., Преснякова, С. А. (2016) Психологическое благополучие и используемые стили юмора в юности. Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты, Чита, 29 февраля – 05 марта 2016 г. Чита: Забайкальский государственный университет, с. 998–1005.
4. Ермолаева, М.В. (2007) Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей: учебное пособие / М. В. Ермолаева. Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 94 с.
5. Иванова, Е.М., Митина, О.В., Зайцева, А.С., Стефаненко, Е.А., Ениколопов, С.Н. (2013) Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина. Теоретическая и экспериментальная психология, №2, с. 71–85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-adaptatsiya-oprosnika-stiley-yumora-r-martina> (дата обращения: 18.07.2024).
6. Киямова, Р.З. (2013) Чувство юмора как фактор самоактуализации личности. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. Москва. Соврем. гуманитар. акад., 216 с.
7. Лебедева, М.В., Вербина, Г.Г. (2020) Эмоциональные гендерные различия в пожилом возрасте. Российский экономический вестник, т. 3, №2, с. 283–287.
8. Лежнина, Л. В. Пассивная стратегия старения: психологические особенности и возможности коррекции / Л. В. Лежнина, Г. А. Большакова // Научное мнение. 2020. № 4. С. 67-72. DOI 10.25807/PBH.22224378.2020.4.67.72.
9. Мартин, Р. (2009) Психология юмора. Москва: Питер, 478 с.
10. Никитина, Е.А. (2023) Факторы удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте. Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда, т. 8, № 1, с. 161–179.
11. Соловей, Л. В. (2022) Социальное самочувствие пожилого населения в городе. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Новосибирск: Издательство СибАГС, 199 с.
12. Хазова, С. А. (2012) Юмор как ресурс совладающего поведения. Сибирский педагогический журнал, № 3, с.177–182.

13. Холодная, М.А., Хазова, С.А. (2017) Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения. Психологический журнал, т.38, №5, с. 5–17. [Электронный ресурс]. URL:<https://psy.jes.su/s0205-95920000352-4-1-ru-2/> (дата обращения 29.07.2024).
14. Шиляева, И. Ф., Грушина, А. И. (2019) Особенности субъективного благополучия у людей с различным стилем юмора. Матрица научного познания, № 6, с. 306–316. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38305856> (дата обращения 29.07.2024).
15. Fredrickson, B.L. (2001) The role of positive emotion in positive psychology: The broaden – and – build theory of positive emotion. *American Psychologist*, vol. 55(3), pp. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
16. Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., Jia, H. (2020) Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 11, pp. 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02213>
17. Mendiburo-Seguel, A., Paez, D. & Martinez-Sanchez, F. (2015) Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 56, no.3, pp. 335–340. <https://doi.org/10.1111/sjop.12209>
18. Mock, S. E., Eibach, R. P. (2011) Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and Aging*, vol. 26, pp. 979 –986. <https://doi.org/10.1037/a0023877>
19. Schermer, J. A., Rogoza, R., Branković, M., Oviedo-Trespalacios, O., Volkodav, T., Ha, T. T. K., Kwiatkowska, M. M., Papazova, E., Park, J., Kowalski, C. M., Doroszuk, M., Iliško, D., Malik, S., Lins, S., Navarro-Carrillo, G., Torres-Marín, J., Włodarczyk, A., Aquino, S. D., Krammer, G. (2022) Humor Styles Are Related to Loneliness Across 15 Countries. *Europe’s Journal of Psychology*, vol. 18(4), pp. 422–436. <https://doi.org/10.5964/ejop.5407>
20. Tsai, PH., Chen, HC., Hung, YC. et al. (2021) 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.*, vol. 42, pp.2186–2197. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02381-4>

Humor and psychological well-being of older men and women

Elena I. Smolyanskaya

Psychologist,
Clinic on Maroseika;
Postgraduate student,
Institute of Psychology of RAS,
129366, 13, Yaroslavskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: alen.smol@yandex.ru

Abstract

The article examines the problem of finding factors of psychological well-being (PWB) of the elderly. The relevance of studying the factors of PWB of an elderly person is indicated. The necessity of consideration the individual characteristics of elderly men and women is emphasized. The phenomenon of humor is taken as a factor affecting PWB. Results of Russian and foreign researchers are presented. Empirical results are shown. Study aimed to find correlations between humor styles and psychological well-being. Inter- and intra-group differences were found. Aggressive style of humor is more often to use by elderly men, then women. Women intragroup correlations: adaptive self-enhancing humor is positively correlated with all scales of PWB, except “purpose in life” scale, and non-adaptive self-defeating humor is negatively associated with the “integrative scale”, “autonomy” and “purpose in life”. In the group of men, only positive association of self-enhancing humor with “personal growth” was found. The formation of adaptive humor skills in the elderly population could facilitate level of life quality.

For citation

Smolyanskaya E.I. (2024) Yumor i psikhologicheskoe blagopoluchie pozhilykh muzhchin i zhenshchin [Humor and psychological well-being of older men and women]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (8A), pp. 96-105.

Keywords

Elder adults, psychological well-being, adaptive style of humor, non-adaptive style of humor.

References

1. Bormans, L. (2015) The Big book about happiness: Top 100 experts from all over the world: 100 main secrets of happiness. Moscow: Eksmo, 349 p.
2. Vasilyeva, E.V. (2022) The concept of active longevity: opportunities and limitations of implementation in Russia. Russian Academy of Sciences, Ural Branch, Yekaterinburg: Institute of Economics, pp.189.
3. Gatal'skaya, G. V., Presnyakova, S. A. (2016) Psychological well-being and the styles of humor used in youth. Health status: medical, social, psychological and pedagogical aspects, Chita, February 29 – March 05, 2016 Chita: Zabaikalsky State University, pp. 998-1005.
4. Ermolaeva, M.V. (2007) Modern technologies of psychological counseling and psychotherapy of the elderly: a textbook / M. V. Ermolaeva. Moscow: Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK, 94 p.
5. Ivanova, E.M., Mitina, O.V., Zaitseva, A.S., Stefanenko, E.A., Enikolopov, S.N. (2013) Russian-language adaptation of R. Martin's questionnaire of humor styles. Theoretical and Experimental Psychology, No. 2, pp. 71-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-adaptatsiya-oprosnika-stiley-yumora-r-martina> (date of reference: 07/18/2024).
6. Kiyamova, R.Z. (2013) Sense of humor as a factor of self-actualization of personality]. PhD dissertation (Psychology). Moscow. Modern University for the Humanities. 216 p.
7. Lebedeva, M.V., Verbina, G.G. (2020) Emotional gender differences in old age. Russian Economic Bulletin, vol. 3, No. 2, pp. 283-287.
8. Lezhnina, L. V. Passive strategy of aging: psychological features and possibilities of correction / L. V. Lezhnina, G. A. Bolshakova // Scientific opinion. 2020. No. 4. pp. 67-72. DOI 10.25807/PBH.22224378.2020.4.67.72.
9. Martin, R. (2009) The psychology of humor. Moscow: Peter, 478 p.
10. Nikitina, E.A. (2023) Factors of life satisfaction in old age. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology, vol. 8, No. 1, pp. 161-179.
11. Solovey, L. V. (2022) Social well-being of the elderly population in the city. Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Novosibirsk: SibAGS Publishing House, 199 p.
12. Khazova, S. A. (2012) Humor as a resource of coping behavior. Siberian Pedagogical Journal, No. 3, pp.177-182.
13. Kholodnaya, M.A., Khazova, S.A. (2017) The phenomenon of conceptualization as the basis for the productivity of intellectual activity and coping behavior. Psychological Journal, vol. 38, No.5, pp. 5-17. URL:<https://psy.jes.su/s0205-95920000352-4-1-ru-2> (accessed 07/29/2024).
14. Shilyaeva, I. F., Grushina, A. I. (2019) Features of subjective well-being in people with different styles of humor. The Matrix of Scientific Knowledge, No. 6, pp. 306-316. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38305856> (accessed 07/29/2024).
15. Fredrickson, B.L. (2001) The role of positive emotion in positive psychology: The broaden – and – build theory of positive emotion. *American Psychologist*, vol. 55(3), pp. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
16. Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., Jia, H. (2020) Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 11, pp. 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02213>
17. Mendiburo-Seguel, A., Paez, D. & Martinez-Sanchez, F. (2015) Humor styles and personality: A meta-analysis of the relation between humor styles and the Big Five personality traits. *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 56, no.3, pp. 335–340. <https://doi.org/10.1111/sjop.12209>
18. Mock, S. E., Eibach, R. P. (2011) Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and Aging*, vol. 26, pp. 979 –986. <https://doi.org/10.1037/a0023877>
19. Schermer, J. A., Rogoza, R., Branković, M., Oviedo-Trespalacios, O., Volkodav, T., Ha, T. T. K., Kwiatkowska, M.

-
- M., Papazova, E., Park, J., Kowalski, C. M., Doroszuk, M., Iliško, D., Malik, S., Lins, S., Navarro-Carrillo, G., Torres-Marín, J., Włodarczyk, A., Aquino, S. D., Krammer, G. (2022) Humor Styles Are Related to Loneliness Across 15 Countries. *Europe's Journal of Psychology*, vol. 18(4), pp. 422–436. <https://doi.org/10.5964/ejop.5407>
20. Tsai, PH., Chen, HC., Hung, YC. et al. (2021) 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.*, vol. 42, pp.2186–2197. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02381-4>