

# Юмор в профилактике выгорания

Петров Даниил Пб-18-1-о

- Юмор – важная составляющая рабочей жизни. Веселая обстановка способствует продуктивности на работе, а возможность от души посмеяться снижает уровень стресса и укрепляет отношения в коллективе.
- В обществе бытует мнение, что смех на рабочем месте означает безделье и уклонение от должностных обязанностей. Однако исследования показывают, что подобные перерывы помогают не только укреплению корпоративной культуры компании, но и общему состоянию здоровья персонала. Чувствуя себя комфортно на работе, мы реже берем больничные дни. Более того, юмор на рабочем месте улучшает креативное и аналитическое мышление. Таким образом, ваш коллектив не только вдохновлен на совместную работу, но фактически улучшает рабочие показатели.

«С как спровоцировать психолога

Поиск Картинки Видео Карты Маркет Новости Эфир Коллекции Знатоки

Ψ Провокация — Психология человека  
[psichel.ru](#) > Провокация ▾  
 4. Соблазн. Человека можно спровоцировать на необдуманные действия и ... К примеру, большие деньги или их отсутствие могут спровоцировать человека на...  
 Читать ещё >

🔍 Ответы@Mail.Ru: Как спровоцировать психолога на драку за гаражами? А то они слишком умные.  
[otvet.mail.ru](#) > question/88963768 ▾  
 Тогда как спровоцировать не умного психолога на драку? Читать ещё >

📄 Как спровоцировать людей сделать то что хочешь...  
[burnis.org](#) > node/439 ▾  
 Всего лишь напишу, о том, как вспомнил, когда я осознанно, впервые спровоцировал человека сделать то, что я хочу, и нужно сказать получил от этого колоссальное удовольствие. Жутьничество или нет? Решайте сами... Читать ещё >

БЫТЬ ИНЖЕНЕРОМ ОЧЕНЬ  
 ЗДОРОВО, РАБОТА ЛЕГКАЯ И  
 НИКАКОГО СТРЕССА.

КРИСТИНА, 26 ЛЕТ.



Наталья, здравствуйте!  
 Я профессиональный психолог. Если вам вдруг понадобится психологическая помощь буду вам рада помочь. Разумеется, совершенно бесполезно.

- **Как юмор помогает в работе:**

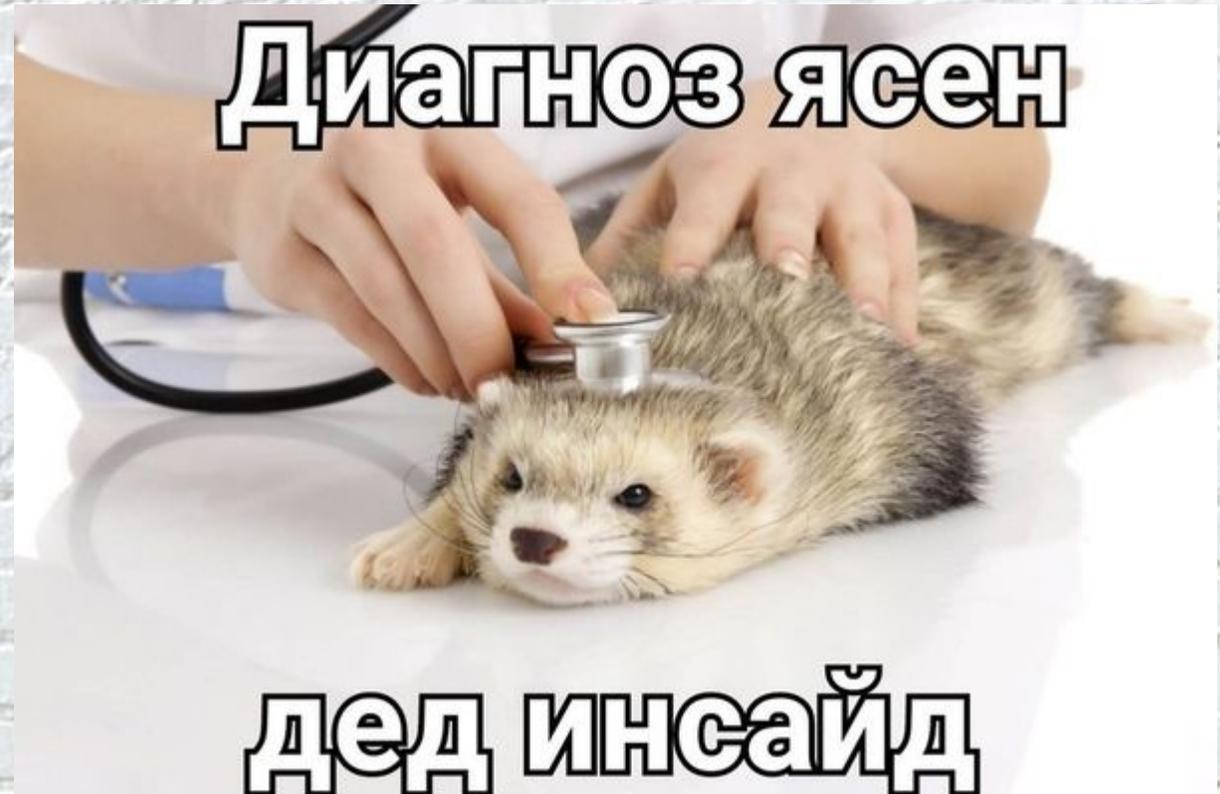
1. Смех снижает уровень стресса. Хронический стресс на работе вызывает мышечное напряжение, повышает кровяное давление и снижает работу иммунитета. Юмор может противодействовать этим негативным последствиям и помогает борьбе со стрессом.
  2. Юмор помогает сплотить сотрудников. Позволяйте своим сотрудникам шутить и смеяться в рабочее время. Таким образом, новые сотрудники быстрее адаптируются и будут скорее стремиться показать высокие результаты работы.
  3. Юмор укрепляет ценностную систему компании. Позитивные звуки, такие как смех или торжествующее «юхуу!» вызывают положительную реакцию даже у самого отстраненного сотрудника. Это автоматическая реакция заставляет нас улыбаться, тем самым связывая нас с коллективом.
  4. Наличие общих шуток уменьшает социальную дистанцию между менеджерами и сотрудниками. Не пренебрегайте тимбилдингами и корпоративами.
  5. Юмор разряжает конфликтную обстановку. Юмор – универсальное средство разрешения конфликтов, как в локальном, так и в международном обществе..
  6. Смех способствует повышению доверия. Совместные шутки и хорошие воспоминания формируют командный дух, помогают укрепить отношения внутри отдела
  7. Юмор помогает вовлечению в работу. Уверенность в приятной атмосфере офиса мотивирует на продуктивную деятельность.
- Если вы решите добавить больше смеха и улыбок в вашу рабочую среду, вам следует подумать о том, как использовать юмор, никого не обижая и не попадая в неприятные ситуации. Ответ заключается в том, чтобы придерживаться нескольких правил:
  - Избегайте религиозных и политических тем
  - Избегайте любого сексуального подтекста
  - Не смейтесь над клиентами, конкурентами или любыми другими людьми

Среди инструментов психогигиены ее представители нередко называют юмор, это самый простой метод. Так, Р. Конечный и М. Боухал относят юмор к средствам временной передышки от напряжения, проблем и конфликтов, который хотя и не разрешает эти проблемы, но «превращает мучительные или трагические стороны жизни в их противоположность; юмор позволяет видеть и сложные ситуации отвлеченно, и особенно действенным он бывает там, где он не исключает и того, кто его продуцирует».

левое полушарие мозга: математика, логика,  
расчёты.  
правое полушарие:



сейчас бы пюре.



Диагноз ясен

дед инсайд

- По убеждению А.Н. Лука, чувство юмора – это такая эмоциональная реакция, которая превращает потенциально отрицательную эмоцию в ее противоположность, в источник положительной эмоции. Функция юмора, в частности, состоит в том, чтобы обеспечить удовлетворительное самочувствие в далеко неудовлетворительной ситуации. А чтобы эта функция реализовалась, необходимо умение взглянуть на ситуацию, в которой ты оказался, и на самого себя со стороны, необходимо умение найти смешное в себе, оказавшемся в данной ситуации. Не переживания по поводу случившегося, а изрядная доля способности увидеть смешное в том, что на первый взгляд смешным не назовешь – мощное средство поддержания психики в равновесном состоянии, независимо от трудностей, которые приходится переживать человеку. К этому следует, пожалуй, добавить, что состоянию человека, юмористически воспринимающего неприятности, способствует и форма проявления юмора – смех.



- Большинство современных исследований в области психологии юмора выполнены западными учеными. Одним из основоположников этого направления является Род Мартин. Он определяет юмор как «широкое понятие, которое относится ко всем словам и действиям людей, воспринимающимся как забавные и обычно вызывающим смех у других, а также к психическим процессам, которые участвуют в генерации и восприятии такого забавного стимула, и к эмоциональной реакции, связанной с получением удовольствия от него»

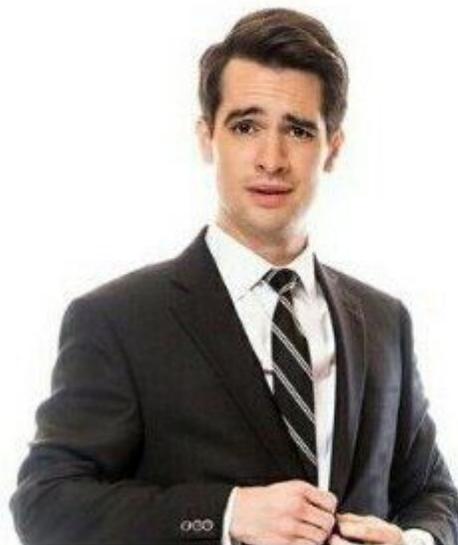
# Камыши

Во всём мире:

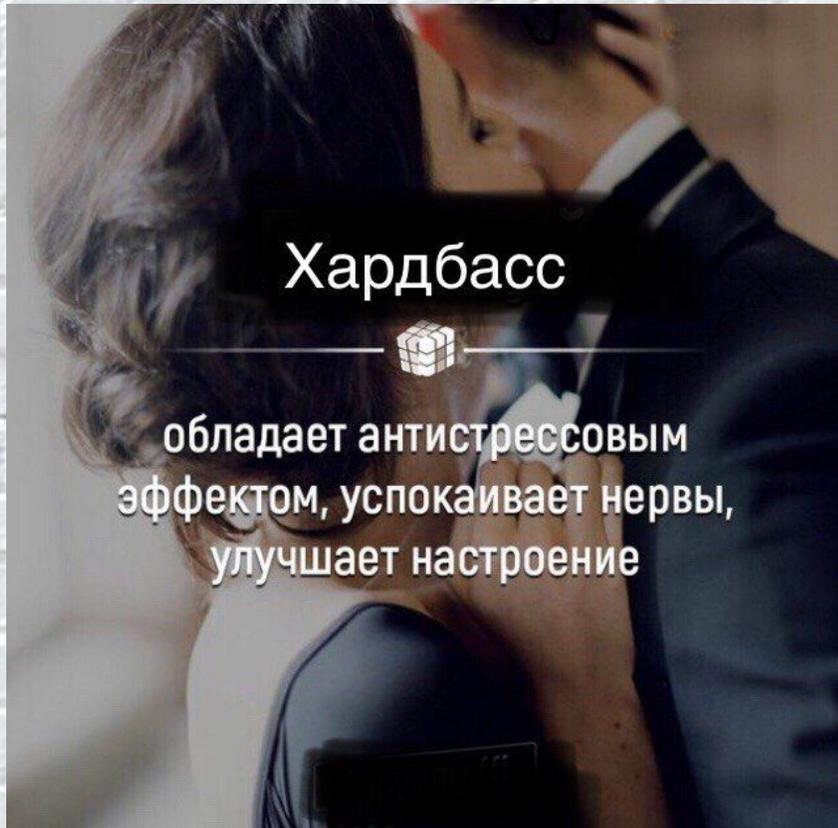
В Севастополе:



Только познакомился с человеком/ Когда он узнает тебя поближе



- Чувство юмора традиционно считается атрибутом здоровья и психологического благополучия. Однако следует отметить, что результаты последних эмпирических исследований, проведенных зарубежными и отечественными исследователями, представляют противоречивые данные о том, насколько позитивно влияние юмора на психическое здоровье и психологическое благополучие человека.



- Так, например, Р. Мартин отмечает наличие слабых и непостоянных связей юмора с разными индикаторами психологического, физического и социального благополучия. Поэтому, учитывая противоречивость и неоднозначность представленных в литературе результатов, вероятно, стоит говорить о необходимости выделения разных видов или стилей чувства юмора, различающихся по своей адаптивности.



- На рисунке представлена двухмерная модель юмора, разработанная Р. Мартином. Предложенная классификация стилей юмора основана на двух критериях: — направленность юмора на себя или на отношения с окружающими— поддерживающий характер юмора или уничижительный его тон, насмешка. Выделяют четыре стиля юмора — аффилиативный; самоподдерживающий; агрессивный и самоуничижительный. Стили юмора дифференцированно связаны с психическим здоровьем. Следовательно, можно предположить, что они также дифференцированно будут связаны и с показателями профессионального здоровья.

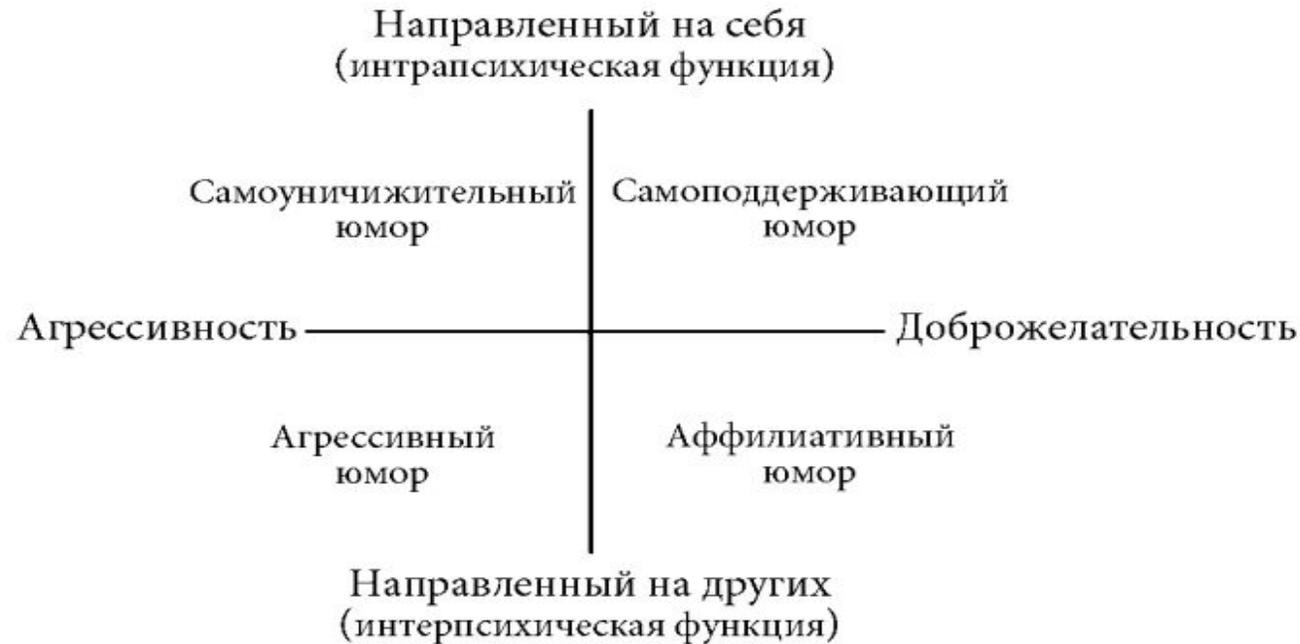


Рис. 1. Двухмерная модель юмора, предложенная Р. Мартином с соавторами.

Спасибо за внимание!

