

НАПРЯМ 1. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-1>

Бекіров І. Е.,

*магістрант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ЗАСТОСУВАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Події, що відбуваються зараз, навряд чи хтось назве спокійними. Стрес став для нас нормою життя, буденністю. При цьому стресовими чинниками для наших громадян є не лише бойові дії, які, безумовно, зачіпають величезну кількість людей, а й щоденні потоки інформації про смерті, руйнування та завдання шкоди. Великий стрес викликає і стан економіки нашої країни, інфляція, безробіття, стрімке підвищення цін. Не варто забувати і про людей, які були змушені залишити свої будинки, стати внутрішньо переміщеними особами, або біженцями, шукаючи безпеки в інших країнах, дехто опинився під окупацією або був депортований на територію країни-агресора. Вимушена еміграція здатна згубно впливати на психічний стан людини [7]. Все це кидає виклик нашому суспільству знайти ефективні та оптимальні способи як боротьби, так і попередження негативних наслідків стресу для особистості, підтримки її фізичного здоров'я та психічного стану.

Піонер дослідження феномену стресу, Ганс Сельє, не вважав стрес шкідливим, а розглядав його як психофізіологічну реакцію, як загальний адаптаційний синдром, що допомагає організму вижити в екстремальних умовах, проте він досліджував саме фізіологічний стрес. Класичні уявлення про стрес вже були розвинуті Р. Лазарусом [4]. Ним вже були виділені два види стресу: фізіологічний та психічний. Пізніше набули поширення погляди про умовність цілковитого поділу стресу на

фізіологічний та психічний, оскільки в фізіологічному стресі є психічні елементи і навпаки [1, с. 35].

Проте надмірний стрес негативно впливає як на організм загалом, так і на психіку зокрема, крім того, і на особистість людини, що переживає стресові ситуації регулярно. Саме тому перед українськими психологами постає найважливіше завдання – досліджувати старі та знаходити нові психологічні чинники, що здатні знизити стресогенність ситуації для особистості, знайти оптимальні та ефективні способи зменшення чи профілактики негативних наслідків переживання стресових ситуацій.

На наш погляд, одним із найменш вивчених, і, можливо, маючих великий потенціал для зменшення цих наслідків може виявитися гумор. Про лікувальні властивості гумору люди говорять з найдавніших часів, в історичних та літературних джерелах минулого та сучасності можна знайти безліч роздумів про користь гумору та сміху, розробку типології форм та засобів гумору, міркування про об'єкти та суб'єкти гумору тощо.

Гумор як комплексний феномен включає кілька аспектів його розгляду фахівцями з різних областей – лінгвістами, соціологами, психологами, етологами: 1) створення гумористичного, вивчення його природи, закладене ще в працях Аристотеля, 2) оцінювання гумору, розуміння смішного, 3) почуття гумору як персональна риса, як природна схильність сміятися з різних речей, включаючи себе. Дослідженням гумору як копінг-стратегії займалися Дж. Мет, Дж. Колет та інші. Одним з провідних психологів-дослідників цього феномену був Паул МакГі, який розробив цілий тренінг щодо використання гумору для подолання стресу. Спроби виявити позитивні та негативні наслідки використання гумору під час стресових ситуацій були зроблені Р. Мартіном, Н. Куіпером, М. Грімшоу, Дж. Кершем та іншими.

Гумор є переживаннями, які схильні викликати сміх і розважати. Люди різного віку та культур реагують на гумор, хоча водночас гумор часто не універсальний і не переноситься з однієї культури до іншої. Більшість людей здатні відчувати гумор – веселитися, посміхатися чи сміятися з чогось кумедного (наприклад, з каламбуру чи жарту) – і, таким чином, вважають, що вони мають почуття гумору. Але зрештою це визначається особистим смаком. Ступінь, у якій людина знаходить щось гумористичне, залежить від багатьох змінних, включаючи географічне положення, культуру, зрілість, рівень освіти, інтелект і контекст. Науковці вирізняють безліч різних способів вираження гумористичного: сарказм, перебільшення або применшення, самоіронія, наслідування, парадокс, оксюморон або гра слів, двозначність, дотепність, іронія, сатира, пародія [5].

Батько психоаналізу Зігмунд Фройд теж бачив в гуморі можливість справлятися зі стресом. Сексуально-орієнтовані жарти він розглядав як захисні механізми психики, що знімають сексуальну напругу, процесом

витіснення. А грандіозне і піднесене в гуморі пояснював тріумфом нарцисизму у невразливості «Я», що переможно утвердилася, яке відмовляється ображатися через приводи, які дає реальність [6].

Проте Н. Куіпер, Ж. Керш зазначають, що гумор не завжди може позитивно впливати на стан людини. Вони виділили три типи гумору:

1) соціальний гумор, спрямований на встановлення емоційно теплих міжособистісних відносин;

2) сальний, агресивний гумор;

3) навмисний гумор, орієнтований на демонстрацію своєї дотепності.

Перший тип гумору, як правило, має позитивний сенс з погляду адаптації особистості в соціумі, проте наступні два – негативний [3]. Це означає, що не кожен вид гумору здатний допомогти у стресовій ситуації впоратися з негативними переживаннями. Деякі види гумору можуть, навпаки, посилити збитки, що задані цією ситуацією.

Дослідниками в галузі гумору як копінг-стратегії відзначаються чотири основні позитивні ефекти використання гумору в різних його формах:

1) покращення фізичного самопочуття з боку серцевої, дихальної, ендокринної систем та поточного стану, що пов'язується з гарним настроєм, бажанням посміхатися та позитивно ставиться до світу;

2) зростання творчої активності, креативності у вирішенні завдань у зв'язку з жартівливим обігруванням труднощів, що веде до впевненості у досягненні успіху;

3) каталізуючий ефект у перенесенні та полегшенні всіх видів болю та страждань;

4) підвищення адаптивних можливостей у будь-якій скрутній ситуації, що є ресурсом для опору проти стресу [2].

Це означає, що гумор має чимало позитивних якостей і при належному вмінні здатний розряджати стрес у ситуаціях невизначеності, допомагаючи особистості долати і пережити критичні ситуації сприятливим для себе чином.

Отже, гумор може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості в стресових ситуаціях. Гумор також здатен посилювати почуття та емоції людини, створюючи більш позитивну, або більш негативну атмосферу, що, безумовно, сильно впливає на психічний стан людини, яка піддається стресовим подіям. Таким чином, гумор не завжди може бути антистресовим чинником. Навпаки, він може тільки підсилити стрес конкретної людини. Більш того, якщо почуття гумору людей у певній соціальній групі відрізняється один від одного, то це може навпаки посилити стресовість ситуації, або зробити атмосферу напруженою, призвести до конфліктів.

Резюмуючи вищевикладене, можна зазначити, що потенціал гумору як психологічного антистресового чинника є досить великим, але в той час

і малодослідженим у сучасній науці. Однак існують і певні ризики із його застосуванням, саме тому вважаємо актуальним проведення подальшого дослідження потенційних можливостей використання гумору для профілактики та запобігання негативних наслідків стресових переживань.

Список використаних джерел:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів, 2006. 338 с.
2. Colette J. Comment évaluer le sens de l'humour et le développer pour favoriser la résilience. *Revenu Quebec Psychol.* 2004. Vol. 25, № 1. P. 43–73.
3. Kuiper N. A., Grimshaw M., Leite, C., Kirsh, G.A. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2004. Vol. 17, № 1–2. P. 135–168.
4. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford Universe, 1991. 557 p.
5. Martin R. A. Humor, laughter, and physical health. Methodological issues and research findings. *Psychol. Bull.* 2001. Vol. 127, № 4. P. 504–519.
6. Matte G. A psychoanalytical perspective of humor. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2001. Vol. 14, № 3. P. 223–241.
7. Steel J., Dunlavy A., Harding C., Theorell T. The Psychological Consequences of Pre-Emigration Trauma and Post-Migration Stress in Refugees and Immigrants from Africa. *Journal of Immigrant and Minority Health.* 2017. Vol. 19, № 3. DOI: 10.1007/s10903-016-0478-z