

## ГУМОР ЯК СПОСІБ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДСЬКОГО ДОСВІДУ

*У статті теоретично й емпірично аналізується тема гумору як способу переживання людського досвіду. Гумор є можливість вивільнити не проявлені емоції. Також він може стати джерелом для поліпшення настрою, поштовхом до дій або навіть нагадуванням про реальний перебіг подій.*

*Ключові слова: гумор, сублимація, людський досвід.*

*The article theoretically and empirically analyzes the topic of humor as a way of experiencing human experience. Humor is an opportunity to release unexpressed emotions. It can also be a source of mood improvement, an impetus for action, or even a reminder of the real course of events.*

*Key words: humor, sublimation, human experience.*

Переживання людиною стресових або навіть травматичних подій на теперішній час є неминучим. Тому з'являється потреба у використанні ефективних методів психологічної допомоги, які можуть полегшити наш емоційний стан під час нелегких життєвих ситуацій.

Таким методом ми можемо назвати гумор. На даний час в Україні він користується великим попитом: у повсякденному житті при перегляді стрічок у соціальних мережах часто зустрічаються авторські жарти чи меми від користувачів, які змальовують їхню буденність; у медійному середовищі не припиняється випуск нових гумористичних шоу на актуальні теми; а в деяких медичних закладах практикують лікарняну клоунаду – один із напрямів психологічної практики.

Серед зарубіжних вчених у області дослідження гумору є відомим Р. Мартін. Його робота «Психологія гумору» містить об'ємний розгляд явища гумору: від загального визначення, функцій до практичного використання у різних сферах. Також він є автором двох методик: «Опитувальник для визначення стилів гумору» (HSQ) і «Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання» (CHS).

В українській науці на тему гумору звернула увагу О. Шпортун. Авторка відома дослідженням особливостей прояву гумору в нормі й патології. Також вона висунула власну програму терапії за допомогою гумору – регулятивно-рівневої гуморотерапії.

Також серед українських дослідників гумору можна назвати О. Зайву, Е. Носенко, С. Сворцова [1, 2].

Про ставлення до «карантинного» гумору писали О. Черткова із колегами [4]. Використання копінг-стратегій українцями у перші п'ятнадцять днів повномасштабного вторгнення, серед яких є й гумор, досліджувала Т. Храбан [6].

Цілі статті: - теоретично розкрити тему гумору як способу переживання людського досвіду;

- провести емпіричне дослідження гумору як способу переживання людського досвіду.

У попередній роботі ми розкрили тему гумору як засобу стресоподолання. Одним із аспектів було названо його використання є психологічний захист. Створення жартів у цьому випадку було порівняно із процесом творчості як одним із можливих проявів механізму сублімації [3].

З. Фройд вважав, що гумор має властивість економії афекту [5, с. 204]: «Гумор – засіб досягнення задоволення, незважаючи на надокучливі емоції, які заважають; він вступає у такий розвиток афекту, займаючи його місце» [5, с. 198]. Автор також наділив економічною властивістю дотепи, тільки у даному випадку це стосується гальмування [5, с. 204]. Автор писав, що дотепи допомагають обходити перешкоди і отримувати бажане, навіть якщо воно у даний момент часу не є легкодоступним [5, с. 85].

Тобто отримання задоволення від дотепів і гумору пов'язано із нереалізованими емоціями, бажаннями або прагненнями. А вигадуючи жарти, смішні історії, меми, ми, навпаки, вивільняємо стримування.

Про гумор як ресурс стресоподолання висловлювалися Е. Носенко і О. Зайва. У залежності від того, куди спрямоване наше сприйняття – на світ, на інших, на себе – гумор може виражати протест або захист, агресію, самопідтримку й т.д. Автори звернули увагу, що змісти гумористичних проявів відображатимуть особливості людських уявлень [1].

Схожа думка зустрічається у роботі О. Черткова із співавторами, які встановили, що оцінка мемів (хоча ми б додали ще й жарти) як гумористичних пов'язана із особистісними характеристиками людини (диспозиціями і стилем гумору), які можуть резонувати із проблематикою самих мемів [4].

Про використання гумору як копінг у перші дні повномасштабного вторгнення вказувалося в роботі Т. Храбан [6]. Авторка зазначає, що люди почали жартувати на 11-15 день. З цим було пов'язано бажання відновити емоційний стан і проявити співчуття до себе.

Нами було проведено емпіричне дослідження, участь у якому взяли 78 осіб від 17 до 89 років. Учасникам було запропоновано відповісти на ряд відкритих питань-завдань:

- вигадати жарт;
- вказати джерело натхнення для створення жарту;
- вказати емоції: які виникають безпосередньо як реакція на жарт і які виникають, якщо прибрати частину гумористичного зі змальованої ситуації в жарті;
- зазначити значення вигаданого жарту для самого опитуваного.

При обробці відповідей використовувався метод контент-аналізу.

Найбільш використаною тематикою для імпровізованих жартів стосувалася повсякденного життя: незвичні випадки, друзі, сім'я, навчання

і робота, подарунки, транспорт, похід до бару, стереотипи й упередження і т.і.

Друга група жартів – політичний і військовий гумор. При організації дослідження ми очікували, що жартів цієї категорії буде набагато більше. Та обробка отриманих результатів підштовхнула нас до думки: військові події стали частиною буденного життя громадян України. Це не означає, що люди звикли. Війна зараз є тим, що висвічується у новинах, за чим спостерігають і про що можна вести обговорення. І саме тому жартів на дану тематику може бути менше, ніж могло бути у перші дні військового вторгнення росії.

Третя група не така велика за кількістю – фрази-жарти і гра слів.

Джерелом натхнення для більшості жартів став життєвий досвід: спостереження, ситуації, у які потрапляли опитуванні, або про які розказували знайомі, робота. Рідко, коли для опитуваних натхненням виступало зовсім інше: жарти і меми, соціальні мережі. Є випадки, коли респонденти не змогли визначитись з відповіддю.

Тобто опитуванні у більшості випадків при створенні гумору зверталися до того, що не тільки є для них важливим, а є вже звичним.

На питання, які емоції викликає жарт, більшість респондентів відповіли про наявність приємних і позитивних відчуттів: радість, сміх, веселощі. Зустрічалися також і суміжні: розслаблення, сором і ніяковість, віра на краще, насолода, саркастичні й іронічні настрої, сум і навіть бажання проявляти агресію.

На питання, які емоції виникають, якщо прибрати гумористичну складову з вигаданого жарту, були отриманні такі відповіді: сум, нерозуміння, страх, нудьга, обурення і осуд, злість, роздратування, гнів, агресія, спокій, зацікавленість, надія.

Тобто можна стверджувати, що гумор приносить не тільки відчуття задоволення, а й допомагає вивільнити приховані почуття.

Значення вигаданого жарту. Більша частина респондентів висловилися про власну імпровізацію як про спосіб покращити настрій, розрядити обстановку, те чим можна поділитися з друзями. Для когось це є приємним спогадом або відображенням реалій життя. Були випадки, коли опитуванні висловлювались про імпровізований гумор як привід задуматися про певні проблеми, або діяти тим чи іншим чином, можливість проявити емоції.

Також є частина респондентів, які не змогли вдало пройти опитування, тобто не змогли вигадати жарт. Дехто висловився, що ніколи не жартує, інші висловилися про відсутність певних умов, які б дозволили жартувати: відсутність друзів або відповідної ситуації, стрес. Частина нічого не відповіла. Тому ми схилиємося до тої думки, що генерація гумору може залежати від вмінь самої людини (смішити себе та інших є навичкою, яку можна розвивати) або наявності/відсутності деяких умов (відповідна ситуація, настрій).

Отже, гумор це не тільки джерело гарного настрою. Він може стати засобом переживання життєвих ситуацій, який здатний вивільнити приховані емоції й бажання і в деяких моментах спонукати нас до дії або роздумів. Тому використання гумору у психологічній практиці, не тільки в лікарняній клоунаді, на сьогоднішній момент може стати ефективним методом при наданні допомоги. Не варто й забувати про використання гумору як елемент психологічної самопомоги.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Носенко Е. Л., Зайва О. О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2004. №7. С. 22 – 31.
2. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHQ): опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2005. №11. С. 90 – 95.
3. Смешко К. О. гумор як спосіб подолання стресу. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: збірник наукових праць за матеріалами VII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 07 квітня 2023р.)* [Електронний ресурс]/ ред.колегія І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. За випуск) та ін.. Херсон: Херсон-Івано-Франківськ: ХДУ. 2023. С. 143 – 146.
4. Черткова О., Чолій С., Сенік О. Ставлення молоді до «карантинних» мемів у зв'язку із домінуючим стилем гумору та особистісними диспозиціями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12 С. 139-150.
5. Freud S. Der witz und seine beziehung zum unbewussten. Franz Deuticke : Die Psychoanalytische hochschule in Berlin, 1905. 207s.
6. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2022, 7, 59–74.

**Науковий керівник кандидат психологічних наук, доцент Крупник І.Р.**