

ГУМОР ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

К. О. Смішко

Херсонський державний університет,

Kateryna.Smieshko@university.kherson.ua

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

Дотепність можна вважати однією зі складових психології українського народу. Будь-яка подія не може супроводжуватися без гумористичної пісні чи жарту: весілля, громадські заходи, або навіть така екстремальна ситуація як війна. Мережу Інтернет заповнили жарти, меми з сюжетами, пов'язаними з тематикою війни, після початку повномасштабного вторгнення росії на територію України.

Мартін Р. (Martin, 2007), розглядаючи тему гумору, визначив функції гумору, одна з яких – стресоподолання. Тому ми схильні вважати, що гумор у вказаній вище ситуації є одним із способів додання стресу.

Метою даної статті є теоретичний огляд проблеми гумору як засіб подолання стресу.

Основна частина. Тему гумору зачіпали багато видатних дослідників: Арістотель, Декарт Р., Кант І., Платон та інші. На сучасному рівні подібна тематика розглядалася у роботах Зайвої О., Мартіна Р., Носенко Е. і Шпортун О.

Розглядаючи проблему використання гумору в екстремальних ситуаціях для подолання стресу, нами було виділено декілька аспектів гумору у процесі стресоподолання:

1. Гумор як копінг. Черткова О., Чолій С. і Сенік О. (Черткова, Чолій, Сенік, 2022) у своєму дослідженні, де вивчалася ставлення молодого населення до «карантинних» мемів у період пандемії COVID-19, розглядали гумор як копінг при загрозливих ситуаціях.

Гумор також був виділений як копінг у дослідженні Храбан Т. (Khraban, 2022), яка простежувала основні копінг-стратегії, використувані мирним

населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку вторгнення російських військ у 2022 році. Використання гумору було помічено у межах 11-15 днів від початку воєнних дій. Авторка пояснює використання гумору як спосіб повернення до людей гарного настрою і самопочуття, що може сприяти до згуртованості.

2. Гумор як захист. Поряд з темою копінгу з'являється тема психологічного захисту. Якщо ми візьмемо до уваги усі жарти і меми, які певним чином пов'язані з актуальною ситуацією в Україні в мережі Інтернет періоду з 24.02.2022р. по сьогоднішній день, ми помітимо, що в основному ці жарти і меми є продуктом народної творчості. А як відомо творчість є одним із проявів захисного механізму сублімації. Можна припустити, що гумор допомагає не тільки пережити екстремальні ситуації, небезпечні умови життя, а й виплеснути власні емоції й переживання у дещо інше. Подальший розгляд даного припущення очікується у наступному дослідженні.

Про гумор як захисний механізм сублімації розглядався у роботі Носенко Е. і Зайвої О. (Носенко, Зайва, 2004) з позиції когнітивно-експерієнціональної теорії.

3. Гумор для переосмислення ситуації. Розглядаючи дослідження-ситуації використання гумору у певних військових умовах, Мартін Р. (Martin, 2007) у своїй праці звертає увагу на те, що гумор у складних або загрозливих умовах життя допомагають віддалитися від ситуації і переосмислити її, побачити її іншу сторону. Таким чином це може дозволити визначити власний погляд на проблему (Теслюк, Теслюк, Чеберяко, 2020). У роботі Носенко Е. і Зайвої О. (Носенко, Зайва, 2004) вказується, що через гумор можуть проявлятися спроби у подоланні ілюзій і самообману. У дослідженні Храбан Т. (Khraban, 2022) зазначалося, що гумор як копінг – це спосіб говорити про болюче. Причому в усвідомленому стані. Ми більше схилиємося до тої думки, що без усвідомлення проблеми, жарту не буде. Бо саме так розкривається її (проблеми) основна суть.

Подібна характеристика гумору використовується у художній

літературі, коли автор показує власне бачення на зображуване. Згадаємо гумористичні п'єси Карпенка-Карого І. «Сто тисяч» і «Мартин Боруля», де висміюються жадібність, бажання до збагачення і вади заможного суспільства. Або твір Куліша М. «Мина Мазайло», де цікавим і жартівливим способом змальовано процес політики «українізації» у 1920-х рр.

4. Гумор у соціальній поведінці. Гумор має афіліативні властивості: об'єднує людей (Носенко, Зайва, 2004; Філатова, 2020; Khraban, 2022 ; Martin, 2007). Гумор не тільки приваблює інших людей, а й дозволяє знайти однодумців, які можуть підтримати у нелегких ситуаціях.

Згадані вище пункти так чи інакше вказують на те, що гумор допомагає не тільки долати стресові ситуації, а й допомагає адаптуватися до них (Теслюк, Теслюк, Чеберяко, 2020; Філатова, 2020).

5. Емоційний вплив гумору. Шпортун О. (Шпортун, 2016) про почуття гумору висловила так: «це за своєю природою позитивна емоція, яка має величезний вплив на психосоматичне здоров'я людини. Реакція людини на гумор спричиняє зміни у серцево-судинній, ендокринній, а також гуморальних системах організму. Позитивна емоція гумору важлива для збереження високої працездатності та фізичного функціонування людини» (Шпортун, 2016: 142).

Реакцією на гумор є сміх. А як зазначав Мартін Р. (Martin, 2007), сміх залучає не тільки вокалізацію, а й роботу дихальної системи. Це дає нам підстави думати, що сміх – певний вид дихання. З психологічної практики відомо, що найпростішою вправою при емоційному владнанні у складних ситуаціях є дихальні вправи або звичайне слухання ритму власного дихання. Це допомагає вгамувати емоційну напругу, освіжити голову, готує нас до подальшої роботи. Чому б із цією ж метою не використовувати сміх?

Додамо ще досить цікаве твердження: при імітації сміху або посмішки настрої людини може покращитися. Подібної думки притримуються шанувальники йоги сміху (хасья-йоги) (Теслюв, Теслюк, Чеберяко, 2020). А з

гарним настроєм є ймовірність зростання активності, що сприяє ефективній працездатності.

Висновки. З погляду на вищевказане можна вважати, що гумор є одним із можливих засобів при подоланні стресу. У статі розглянуто деякі способи використання гумору: гумор-копінг, гумор-психологічний захист, гумор для переоцінки ситуації, гумор як соціальна поведінка, гумор як емоція.

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. Теслюк В. М., Теслюк В., В., Чеберяко А. В. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. №1 (54). С. 167 – 172.
3. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. проект «Україна-Норвегія». Одеса, 2020. Вип. 8. С. 207 – 224.
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. Шпортун О. М. Психофізіологічні основи гумору як позитивної емоції. *Галицький лікарський вісник* : науково-практичний журнал Івано-Франківського національного медичного університету. 2016. Том 23. №1. С. 139 – 143.
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.
7. Martin R. A. *The psychology of humor: an integrative approach*: Elsevier Academic Press, 2007. 446p.