

**Секція 5. Трансформація життєвих перспектив особистості:
онтогенетичний аспект.**

Шебанова В. І.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна*
vitaliashebanova@gmail.com

Бондаренко В. Ф.

*Студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна*
victoria.bondarenko1999@gmail.com

**ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ
ТРУДНОЩІВ**

Зростаючі темпи сучасного життя, економічні і соціально-політичні потрясіння, що відбуваються в Україні, значно збільшують кількість стресорів, небезпечних для психологічного здоров'я. Ефективна діяльність людини за подібних умов залежить від наявності особистісних ресурсів та вміння долати негативні переживання [1; 2; 3; 4]. Тому важливе значення має дослідження гумору як способу протистояння негативним і стимулювання позитивних емоцій, а також як механізму копінг-поведінки. Більшість досліджень з психології гумору належить західним ученим (Р. Мартін, В. Рух, Р. Уайр, Дж. Коллінз та інш.). Адаптивні та стресозахисні властивості почуття гумору розглядали З.Фрейд, М. Аргайл, Х. Лефкурт, Р. Мей. Незважаючи на серйозні дослідження адаптаційної ролі гумору в умовах стресу, досі не пояснено багато концептуальних питань щодо успішності процесу подолання, а результати емпіричних досліджень та практичних спостережень суперечливі.

Гумор є продуктом природного відбору, його еволюційні витоки вказують на те, що сміх виконує важливі психологічні функції, які внесли вклад у виживання людини як виду: захист від страху і тривоги шляхом дистанціювання від неприємних переживань, зниження значущості психотравмуючих обставин, розвіювання ілюзій, послаблення соціальних табу, сублімований протест, здобуття визнання й поваги з боку інших, тощо.

Мета статті – визначити взаємозв'язки між використанням гумору, стратегіями подолання стресу і показниками психологічного благополуччя.

Дослідницьку вибірку склали 28 осіб віком від 27 до 45 років (11 жінок та 17 чоловіків). За сферою занять це були приватні підприємці, військові та працівники МЧС, а також медичний персонал швидкої допомоги – тобто ті категорії професій, характеристикою яких є часте переживання стресів.

У сфері подолання стресу існує тривала практика психологічних досліджень, відомий ряд закономірностей проявів психологічних захистів та копінг-поведінки. Виділяють п'ять основних завдань копінгу: 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення; 2) терпіння, пристосування або перетворення життєвих ситуацій; 3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; 4) підтримання емоційної рівноваги; 5) збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Ефективність копінгу пов'язують з тривалістю позитивних наслідків: короткочасні ефекти вимірюють за психофізіологічними і афективними показникам; довготривалі ефекти впливають на психологічне благополуччя. Ми обрали наступні діагностичні інструменти, що вимірюють рівень стресу та особливості його подолання: Методика визначення стресонаповненості життя, «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, Опитувальник подолання стресу СОРЕ, Тест життєстійкості, Шкала загальної самоефективності, Оксфордський опитувальник щастя. Для збору даних щодо способу використання гумору застосували «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна.

За допомогою кореляційного аналізу з'ясували взаємозв'язки між використанням гумору та особливостями переживання стресу – див. табл. 1. Виявлено, що використання гумору прямо пов'язане з багатьма копінг-стратегіями: дистанціювання, пошук емоційної та інструментальної соціальної підтримки, уявний відхід від проблеми, позитивна переоцінка стресової ситуації, концентрація на емоціях.

Отже, почуття гумору допомагає людині емоційно пристосуватися до стресової ситуації: запобігає інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію

або ж допомагає виразити негативні емоції в соціально прийнятній формі, долає негативні переживання за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми та ступеня емоційної залученості в неї, включення її в більш широкий філософський контекст. Можливими негативними наслідками такого копінгу є ймовірність знецінення власних переживань, відволікання від реального вирішення труднощів, недооцінка можливостей дієвого подолання проблеми.

Таблиця 1

Кореляції особливостей використання гумору та копінг-поведінки

Стратегії копінг-поведінки	Стилі гумору:				Гумор як стратегія подолання
	аффіліативний	самопідтримуючий	агресивний	самопринизливий	
"Способи копінг-поведінки" Р. Лазаруса					
Конфронтаційний копінг	0,145	0,01	0,642**	0,364	0,156
Дистанціювання	0,521**	0,596**	0,251	0,448*	0,574**
Самоконтроль	0,293	0,371	0,101	0,386*	0,316
Пошук соціальної підтримки	0,475*	0,328	0,285	0,304	0,423*
Прийняття відповідальності	0,303	0,231	0,321	0,372	0,050
Втеча-уникання	0,297	0,219	0,353	0,308	0,152
Планування вирішення проблеми	0,34	0,366	0,251	0,37	0,351
Позитивна переоцінка	0,414*	0,384*	0,326	0,225	0,377*
Опитувальник подолання стресу					
F1: Позитивне переформулювання	0,431*	0,568**	0,126	0,344	0,512**
F2: Уявний відхід від проблеми	0,42*	0,467*	0,374*	0,467*	0,418*
F3: Концентрація на емоціях, активне вираження	0,471*	0,374*	0,281	0,237	0,375*
F4: Викор. інструментальної соціальної підтримки	0,442*	0,399*	0,247	0,237	0,359
F5: Активне подолання	0,561**	0,298	0,526**	0,329	0,266
F6: Заперечення	0,303	0,237	0,257	0,311	0,062
F7: Звернення до релігії	0,25	0,224	0,244	0,186	-0,171
F9: Поведінковий відхід від проблеми	0,23	0,224	0,245	0,397*	-0,132
F10: Стимування	0,418*	0,363	0,359	0,314	0,304
F11: Викор. емоційної соціальної підтримки	0,393*	0,515**	0,103	0,366	0,390*
F12: Використання «заспокійливих»	0,353	0,287	0,277	0,199	0,207
F13: Прийняття	0,563**	0,365	0,539**	0,292	0,104
F14: Придушення конкуруючої діяльності	0,309	0,329	0,29	0,286	0,256
F15: Планування	0,28	0,343	0,262	0,325	0,282

Примітка: * рівень значущості $p < 0,05$; ** рівень значущості $p < 0,01$.

Агресивний гумор може мати певну конструктивну, корисну дію, оскільки він пов'язаний з активними стратегіями поведінки (прямо корелює з проявами конфронтаційного копінгу за рахунок розрядки емоційної напруги, і водночас, з копінгом, спрямованим на прийняття та активне подолання труднощів). Перевага над іншими дозволяє відчувати свободу від загрози власному благополуччю, відчуття сили, тож має позитивний короточасний результат.

Самопринизливий стиль гумору корелює виключно з неконструктивними копінг-стратегіями: дистанціювання, самоконтроль та прагнення приховувати від оточуючих свої переживання, уявний та поведінковий відхід від проблеми.

Стосовно кореляцій з показниками психологічного благополуччя (тривалий ефект копінг-поведінки), то аффіліативний, самопідтримуючий та самопринизливий стилі гумору в цьому випадку виступають у єдності та демонструють прямі взаємозв'язки із загальним відчуттям щастя та показником життєстійкості у респондентів. При цьому жоден з показників не демонструє кореляцій із величиною накопиченого за останній рік стресового навантаження. Натомість, агресивний стиль гумору має прямо протилежні тенденції – його рівень прямо пов'язаний із накопиченням стресу і не має кореляції із показниками щастя та життєстійкості – див. табл. 2.

Таблиця 2

Кореляції особливостей використання гумору та показників психологічного благополуччя

Стратегії копінг-поведінки	Стилi гумору:				Гумор як стратегія подолання
	аффіліативний	самопідтримуючий	агресивний	самопринизливий	
Оксфордський опитувальник щастя	0,599**	0,781**	0,127	0,558**	0,751**
Стресонаповненість життя	0,303	-0,04	0,59**	-0,08	-0,091
Шкала самоефективності	0,384*	0,454*	0,449*	-0,023	0,413*
Тест життєстійкості					
захопленість	0,375*	0,492*	-0,07	0,475*	0,47*
контроль	0,384*	0,497*	-0,01	0,49*	0,57**
прийняття ризику	0,44*	0,467*	0,043	0,45*	0,551**
Загальний показник життєстійкості	0,398*	0,493*	-0,03	0,479*	0,557**

Примітка: *рівень значимості $p < 0,05$; ** рівень значимості $p < 0,01$.

Своєрідний характер зв'язку показників гумору із вірою учасників дослідження в результативність власних зусиль. Самопринизливий стиль

гумору має незначущий, проте від'ємний взаємозв'язок із відчуттям особистої ефективності. Всі інші прояви гумору демонструють позитивні значущі кореляції з тим, наскільки самоефективною відчуває себе людина.

Ми можемо пояснити отримані результати тим, що агресивний та самопринижувальний гумор виступають не копінг-стратегіями, а захисними механізмами, тобто неусвідомлюваною реакцією, спрямованою та підтримку власного «Я». Очевидно, що вони мають певний позитивний ефект у вирішенні стресової ситуації, проте небезпечні віддаленими наслідками. Отже, варто сприймати агресивний і самопринизливий гумор нейтрально, як такі, що можуть служити досягненню як позитивної, так і негативної мети.

Отримані дані та їх порівняння з попередніми дослідженнями дозволяють припустити, що використання гумору загалом не залежить від рівня стресу, який накопичився (надмірний рівень стресу викликає до уживання лише агресивний різновид гумору), проте зумовлює те, наскільки людина відчуває себе при цьому щасливою у житті незалежно від ситуативних переживань.

Ми бачимо, що використання гумору відповідає основним завданням копіngu, описаним на початку статті. Отже, наше дослідження переконливо довело, що почуття гумору дійсно є ефективним особистісним ресурсом психологічного подолання життєвих труднощів. Стресозахисний потенціал зумовлений комплексною дією трьох механізмів, які лежать в основі гумору:

- нейтралізація негативних емоцій, позбавлення емоційного напруження,
- когнітивна переоцінка ситуації та власної поведінки,
- підтримка значущих соціальних зв'язків.

Проте роль окремих різновидів гумору та особливостей його використання у подоланні стресу не є однозначною і може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Важливе подальше вивчення адаптивної цінності гумору на різних етапах перебігу стресової реакції та в різних сферах активності особистості. Безумовно, необхідний пошук культурних, вікових і гендерних відмінностей використання гумору, а також відповідних особистісних детермінант.

Література

1. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №1 (46). – С. 53–66.
2. Шебанова, В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.
3. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.
4. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. – 560 с.