

*Теслюк В. М., кандидат психологічних наук, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України
<https://orcid.org/0000-0003-1112-428x>*

Теслюк В. В., магістр Національний університет біоресурсів і природокористування України

Чеберяко А. В., бакалавр Національний університет біоресурсів і природокористування України

ГУМОР У ПСИХІЧНОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ

У статті досліджується вплив гумористичних засобів на психічне життя людини. Аналізуються наукові праці вчених щодо дослідження функцій гумору у житті особистості. Підкреслено регулятивну роль гумору у якості механізму психологічного захисту. Встановлено, що сьогодні з метою впливу на здоров'я людини застосовують: сміхотерапію та гуморотерапію; йогу сміху; сміх у духовних практиках; лікарняну клоунаду.

***Ключові слова:** гумор; сміхотерапія; гуморотерапія; йога сміху; сміх у духовних практиках; лікарняна клоунада.*

Постановка проблеми. Науковці і фахівці-практики різних галузей підтверджують значення та користь гумору у психічному житті людини. Гумор вони ставлять в один ряд із іншими необхідними емоційними особливостями професіонала, що становлять його професійну компетентність. Це сьогодні приймається за аксіому. Гумор є тим психологічним феноменом, що виконує найрізноманітніші функції у житті особистості. Він несе захисну функцію підвищення життєвих сил організму, опірності до екстремальних умов. Критичний аспект гумору полягає в тому, що він допомагає оголювати всякого роду помилки, забобони, ілюзії та догматизм у індивідуальному й суспільному житті. Гумор служить засобом самозбереження та адаптації, реалізації потреби у самотрансценденції. Сьогодні з'являється ряд нових публікацій та наукових досліджень феномену гумору, що пов'язано із новим тлумаченням цього поняття та підкреслює підвищений інтерес до нього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Засновником гелотології вважається У. Фрай, який проводив дослідження щодо впливу сміху. Також відомими дослідниками-гелотологами є L. Berk, P. Ekman, I. Papousek, R. Provine, Rodden, W. Ruch, B. Wild. У дослідженнях зазначених авторів було доведено, що під час сміху у організмі людини виділяються нейромедіатори та гормони – катехоламіни, адреналін та норадреналін, які допомагають

нейтралізувати відчуття фізичного болю у тілі. Поряд із такими катехоламінами як дофамін (гормон задоволення), відбувається викид ендорфіну (гормону радості) та серотоніну (гормону щастя). Підходи до розуміння гумору як механізму особистісної регуляції було розроблено М. Бороденком, Н. Дедовим, І. Домбровською, Д. Леонтьєвим та ін. Зв'язок гумору з факторами особистості розглядається у психологічних працях R. Martin, J. Dobbin, з інтелектом – у дослідженнях Є. Ільїн, А. Петровського, G. Greengross, D. Howrigan, S. Kaufman, A. Kozbelt, M. Bromley, G. Geher, G. Miller. Розглядають гумор у контексті вивчення емоційно сильних властивостей особистості Е. Носенко, О. Опихайло, W. Ruch.

Мета статті – визначити вплив гумористичних засобів на психічне життя людини.

Методи дослідження – аналіз наукових досліджень, узагальнення, систематизація.

Виклад основного матеріалу. Найчастіше у літературі зазначають такі сфери впливу сміху на фізичне та психічне здоров'я людини: покращення настрою та позитивне мислення; фізичне та психічне розслаблення; укріплення здоров'я та імунітету; підвищення стресостійкості; стимуляція обміну речовин та очищення організму (за рахунок зміни типу дихання та роботи м'язів живота, що приводить до покращення роботи легенів, гладкої мускулатури кишкового тощо); загальний

психотерапевтичний вплив за рахунок вивільнення придушених емоцій, зняття втоми та напруги.

Так свого часу К. Лоренц зазначав, що сміх є засобом пом'якшення агресивності людини. Так замість фізичної атаки на супротивника можна його висміяти [2].

Р. Мартін стверджує, що сміх пов'язаний зі скороченням великої кількості м'язів обличчя та стимуляцією м'язів вдиху і видиху [3]. Сміх знижує рівень стресу та позбавляє від багатьох негативних психологічних феноменів за рахунок увімкнення механізмів як фізіологічного, так і психічного рівня. Коли людина сміється, вона глибоко дихає, насичуючи кров киснем. У неї виробляються ендорфіни, завдяки яким вона переживає позитивні емоції; підвищується імунітет.

С. Рубінштейн підкреслював, що людина з почуттям гумору реалістичніше оцінює ситуацію, здатна будь-які обставини, у тому числі – стресогенні, не вважати причиною для втрати душевної рівноваги [4].

У своїх працях І. Домбровська, аналізуючи місце проблеми гумору у сучасній психології та психіатрії, відмічає, що ця проблема не була магістральною ні для однієї галузі, ні для іншої, хоча клінічні психологи й психіатри надали описи спостережень за спонтанними виявами сміху, посмішки та почуття гумору при патології особистості [1]. Йдеться про пустотливість, веселість, «сміхову депресію», розлади почуття гумору, «розщиплення афекту» на сміх і агресію тощо.

Дослідниця вважає, що наявні в психології та психіатрії спостереження дозволяють поставити питання про роль гумору і його порушень у психічній патології та реабілітації. Регулятивна роль гумору у якості механізму психологічного захисту та у якості психічної функції, на думку автора, найяскравіше виявляється в умовах психічної патології.

Почуття гумору вважають ознакою особистісної зрілості. Відповідно, його розвиток розглядають як складову підвищення рівня особистісної зрілості як у нормі, так і при психічних розладах. Гумор дозволяє дистанціюватися від нерозв'язної або важкорозв'язуваної проблеми хоча б

тимчасово і тим самим виробити новий погляд на цю проблему.

Тому психотерапевти використовують його у своїй роботі, навіть не завжди повністю усвідомлюючи, що користуються ним як важливим засобом допомоги клієнту.

У свої працях А. Чепмен і М. Чепмен-Сантана відмічають, що найбільшим терапевтичним потенціалом володіють три різновиди гумору: подання проблеми чи недоліку, як такого, що легко долається; розкриття претенціозності та зарозумілості владної та пихатої людини; вираз накопичених переживань агресивного та сексуального характеру, коли вони не можуть бути виражені іншим шляхом. Інші різновиди гумору автори вважають швидше шкідливими для психотерапії [6].

І. Ялом стверджує, що гумор не лише допомагає у формуванні у клієнта дослідницької установки щодо ставлення до своїх життєвих труднощів через зменшення надпоглиненості проблемами та дистанціювання з ними, але й допомагає витримати натиск клієнтів, що прагнуть «навернути співбесідника у свою «негативну віру» [8].

«Несерйозність» психотерапевта сприяє створенню більш творчої атмосфери, сприятливої для фантазування та пошуку альтернативних підходів до розуміння та розв'язання проблеми. Така «несерйозність» є виявом свободи. Відмова від трансляції клієнта позиції, базованої на уявленні про психотерапевта як носія істини сприяє фіксації на «істинах» клієнта, причому з таким ставленням до них, при якому вони сприймаються одночасно з повагою та не надто серйозно, а отже, легше можуть бути піддані перегляду.

Гумор дозволяє обходити опір клієнта та послабляти психологічну напругу. Від «ха-ха» нерідко один крок до «ага». Тобто роль гумору у досягненні інсайту є беззаперечною.

Сміх та посмішка виконують серед інших і комунікативну функцію, повідомляючи співбесіднику про низький рівень існуючої афективної напруженості. «Афективна розрядженість» передається від однієї людини іншій при спілкуванні і сприяє їх взаємному прийняттю, що, у свою чергу, є важливим для рівня спілкування та досягнення різних його цілей. Емоційний контакт, який досягається шляхом спільного

сміху або ініціацією сміху у іншої людини, дозволяє виробити сприятливе особистісне ставлення та конструктивну установку на спільну діяльність.

Провокативна психотерапія Ф. Фареллі є популярним напрямом, який певною мірою базується на використанні гумору. Автор виокремлює 7 форм гумору для провокації своїх пацієнтів: перебільшення, мімікрія (передражнювання), висміювання, пересмикування (викривлення), сарказм, іронія, жарти. Він використовує провокативну психотерапію і зі здоровими, і з хворими людьми [5].

З іншого боку, при застосуванні підходу провокативної психотерапії необхідне досконале знання механізмів терапевтичного впливу та тонке відчуття реакцій клієнтів на подібні провокації гумором. Інакше існує ризик погіршення стану клієнтів.

На противагу Ф. Фареллі дослідник О.М.Шпортун відмічає, що провокативний принцип все-таки є досить сумнівним та таким, що може викликати небажані психологічні ефекти, які важко проконтролювати та зредувати у разі їх виникнення в умовах групового застосування [7].

Сьогодні з метою впливу на здоров'я людини застосовують: сміхотерапію та гуморотерапію; йогу сміху (хасья-йога); сміх у духовних практиках; лікарняну клоунаду (складова клоунотерапії – Clown Care).

Так, сміхотерапія та гуморотерапія засновані на ідеї покращення психофізичного стану людини через застосування гумору з допомогою різноманітних засобів, включаючи перегляд комедій та смішних театральних постановок, читання смішних літературних творів тощо. Існують підходи, які використовують специфічні варіанти гуморотерапії, такі як сміходрама, в якій використовуються елементи не лише сміхотерапії, але й арт-терапії та йоги сміху.

Йога сміху, або хасья-йога, заснована М. Катарія, суміщає сміхотерапію із вправами з йоги (пранаяма). Основний постулат, який відрізняє цей підхід, такий: сміх не обов'язково повинен мати причину; він здійснює свій вплив на людину навіть тоді, коли викликаний штучно. Тому якщо людина імітує сміх, у її організмі відбуваються ті ж самі процеси, як і при

«природньому» сміхові: виробляються гормони та нейромедіатори, підвищується та покращується емоційний фон тощо. Штучно викликаний сміх із часом перетворюється на природній, причому при регулярних заняттях це може відбуватися все швидше.

Методика йоги сміху вибудована за такою схемою. Заняття починається з привітання зі сміхом. Далі слідує вправи на розслаблення тіла та дихальні вправи, які мають підготувати до сміху: барабаний дріб пальцями по грудній клітині та тимусу, глибоке дихання, ритмічне хлопання долонями під звуки «хо-хо – ха-ха». Ці вправи змінюють техніки тілесно-орієнтованої психотерапії та ігротерапії у поєднанні зі сміхом та дихальними вправами. Наприклад, пропонується увияти себе левом та сміятися з висуненим язиком. Все це являє собою підготовку до основної частини заняття – багатохвилинного безперервного сміху, який зі штучного, як правило, переходить у природній.

Далі виконуються такі завдання: посміхатись перед дзеркалом, закласти палець між зуби, щоб викликати рефлекторну посмішку тощо. Завершується заняття медитацією: учасники діляться позитивною енергією, накопиченою у ході заняття «зі світом» та з усіма, кому ця енергія потрібна.

Фактори, які вважаються важливими для йоги сміху, це: організація «сміху без причини»; груповий формат занять (у групі включаються механізми сміхового зараження, а також полегшується виконання вправ «на сміх»); контакт учасників групи «очі в очі», який посилює взаємну довіру; дихальна гімнастика; постулювання таких базових світоглядних принципів, як важливість миру, свободи, радості.

Такі давні традиції, як буддизм, даосизм, суфізм також застосовують сміх у духовних практиках. Адже використання сміхових засобів сприяє зниженню зайвого контролю свідомості, коли він шкодить, своєрідному «вимкненню» розуму, зняттю блоків та зажимів, які заважають ефективному особистісному функціонуванню.

Тому образи веселих монахів чи Будди, що сміється, є не менш важливими символами Шляху, ніж, наприклад, монах, заглиблений у власні роздуми. У Японії

популярним є божество щастя, веселощів та достатку Хотей, який одночасно є втіленням Будди Майтреї.

Різні особистісні проблеми можуть бути опрацьовані за допомогою сміхових практик. Так, наприклад, пиха, що заважає особистісному та духовному розвитку людини, у зазначених підходах може бути опрацьована через сміх над собою перед дзеркалом, який пропонується практикувати по два-три рази на день.

Лікарняна клоунада існує у вигляді інтернаціонального руху волонтерів-клоунів та фахівців із психологічної і соціально-культурної реабілітації дітей у стаціонарних відділеннях лікарень. Використовують методи арт-терапії, клоунотерапії, ігротерапії.

Вперше такий підхід був застосований клоуном Нью-Йоркського міського цирку Big Apple Circus М. Кристенсенем, який у 1986 році заснував організацію «Big Apple Circus Clown Care» та поклав початок напрямку «Clown doctoring». Цей рух був позитивно прийнятий у багатьох країнах Європи. Лікарняна клоунада працює спільно з центрами дослідження сміхотерапії та гуморотерапії.

Так у власному дослідженні О.М.Шпортуна пропонує програму регуляторно-рівневої гуморотерапії. Основна ідея його програми – залучення різних рівнів особистісної регуляції за допомогою засобів гумору. Автор розглядає 4 рівні регуляції: біологічний, соціальний, рефлексивний та особистісний. У запропонованій програмі використовуються прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з цими рівнями. Умовно використовувані вправи розділяють на 4 блоки, які відповідають згаданим рівням особистісної регуляції. Елементи кожного з цих блоків використовуються практично на всіх заняттях, крім першого, ввідного. Автор наводить результати дослідження видів гумору, які використовуються особами з групи умовної норми та особами з психічними розладами на різних рівнях особистісної регуляції: «гумор-спокусник» – на біологічному рівні регуляції; «гумор-провокація» «гумор-стереотипізатор» та «гумор-нормувальник» – на соціальному, «гумор-гравець» – на рефлексивному та «гумор-смыслотворець» – на особистісному [7].

Гумор на біологічному рівні особистісної регуляції сприяє «легальному» вияву агресії, сексуальних імпульсів та інших виявів, що співвідносяться з цим рівнем. Використання лише «гумору-спокусника» свідчить про особистісне спрощення та смислове збіднення, однак його використання як у нормі, так і при психічній патології досить розповсюджене.

Тобто у першому блоці дослідник застосовує вправи, у яких міститься або створюється зміст із категорії «гумор-спокусник». При виконанні таких вправ учасники слухають або створюють гумор, заснований на задоволенні потреб нижчого рівня, найчастіше – сексуальної потреби та потреби у виразі агресії. Непристойний гумор із превалюванням сексуальної тематики складає основну частину гумору цієї категорії.

Гумор на соціальному рівні регуляції специфікований мотиваційними векторами провокації («гумор-провокація»), регуляції у відповідності до стереотипних форм взаємодії та формування установок («гумор-стереотипізатор»), слідування соціальним нормам («гумор-нормувальник»).

Якщо «гумор-спокусник» створює умови, за яких реципієнт гумористичного змісту зваблюється до певної форми реагування, то «гумор-провокація» запускає механізми соціального реагування, внаслідок дії яких споживач гумору веде себе певним чином.

«Гумор-стереотипізатор» також базується на мотивах соціальної спрямованості, але запускає, у першу чергу, такий механізм, як використання схильностей та установок, що склались у людини. Цей гумор, з одного боку, використовує стереотипні елементи змісту у своєму функціонуванні, з іншого боку, спрямовує реагування реципієнтів гумористичного змісту у напрямку слідування соціальним стереотипам. Ті форми поведінки, які відхиляються від стереотипних, знецінюються через осміяння.

«Гумор-нормувальник», у свою чергу, знецінює не ту поведінку, яка відхиляється від стереотипної, звичної, такої, що відповідає сформованим установкам, а ту, що відхиляється від соціальних норм.

У другому блоці автор пропонує застосовувати вправи, у яких міститься або створюється зміст із категорій «гумор-

провокатор», «гумор-стереотипізатор» та «гумор-нормувальник». При виконанні таких вправ учасники слухають або створюють гумор, заснований на соціальних потребах, такий, що запускає механізми соціального реагування, внаслідок дії яких споживач гумору веде себе певним чином («гумор-провокатор»), спрямовує на слідування соціальним стереотипам через осміяння форм поведінки, що відхиляються від стереотипів («гумор-стереотипізатор»), знецінює поведінку, що відхиляється від соціальних норм («гумор-нормувальник»).

Гумор на рефлексивному рівні регуляції специфікований мотиваційними векторами інтелектуальної гри та узгодження на рівні свідомості.

У третьому блоці пропонується застосовувати вправи, у яких міститься або створюється зміст із категорії «гумор-гравець». При виконанні таких вправ учасники слухають або створюють гумор, заснований на потребах рефлексивного рівня, з переважанням інтелектуальної гри.

Гумор на особистісному рівні регуляції специфікований мотиваційним вектором реалізації життєвих смислів та життєвого задуму. Рефлексивний та особистісний рівні відрізняються за критерієм мети та результатів використання гумору. Якщо на рефлексивному рівні мета і результати – це більшою мірою інтелектуальна гра, то на особистісному – власне реалізація особистісного смислу та особистісної свободи.

У четвертому блоці автор використовує вправи, у яких міститься або створюється зміст з категорії «гумор-смыслотворець». При виконанні вправ цього блоку учасники слухають або створюють гумор, заснований на потребах особистісного рівня [7].

Цей гумор пов'язаний із прийняттям свого життя у всій його складності та суперечливості; у ньому з'являються смисли осягнення життєвих та особистісних суперечностей, хоча й не містяться осмислені розв'язання цих суперечностей, як це має місце при негумористичних способах осягнення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, гумор сприяє розвитку механізмів різних рівнів особистісної регуляції, підвищенню рівня особистісного функціонування людини. Почуття гумору є ознакою особистісної зрілості, а його розвиток – складовою підвищення рівня особистісної зрілості як у нормі, так і при психічних розладах. Гумор дозволяє дистанціюватися від нерозв'язної або важкорозв'язуваної проблеми хоча б тимчасово і тим самим виробити новий погляд на цю проблему. Із метою впливу на здоров'я людини сьогодні застосовують: сміхотерапію та гуморотерапію; йогу сміху (хасья-йога); сміх у духовних практиках; лікарняну клоунаду (складова клоунотерапії – Clown Care). Перспективами подальших досліджень за даною проблематикою є створення спеціальних програм та розробка вправ із сміхотерапії та гуморотерапії.

Список використаних джерел

1. Домбровская И. С. Юмор в контексте психологической практики / С. Домбровская // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 1. – С. 95-108.
2. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. Пер. с нем. – М. : Прогресс, 1994. – 272 с.
3. Мартин Р. Психология юмора: пер. с англ. / Р. Мартин // Под ред. В. Куликова. Спб. : Питер, 2009. – 480 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : Издательство «Питер», 2000. – 712 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Фаррелли Ф. Провокационная терапия / Фаррелли Ф., Брандсма Д. / Пер. с англ. – Екатеринбург : Изд-во «Екатеринбург», 1996. – 216 с.
6. Чепмен А. Проблемно-ориентированная психотерапия / Чепмен А., С. Чепмен-Сантана. – СПб : Питер, 2001. – 240 с.
7. Шпортун О. М. Стили та форми гумору у континуумі «норма-патологія» / О.М.Шпортун // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2017. – Вип.1. – С.68 – 74.
8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Класс, 2014. – 576 с. – Библиотека психологии и психотерапии.

References

1. Dombrovskaia Y. S. Yumor v kontekste psykhologicheskoi praktyky / S. Dombrovskaia // Konsultativnaia psykhologhiya u psykhotherapyia. – 2015. – № 1. – S. 95-108.

2. Lorents K. Ahressyia (tak nazывaemoe «zlo») / K. Lorents. Per. s nem. – M. : Prohress, 1994. – 272 s.
3. Martyn R. Psykholohyia yumora: per. s anhl. / R. Martyn // Pod red.V. Kulykova. Spb. : Pyter, 2009. – 480 s.
4. Rubynshtein S. L. Osnovy obshchei psykholohyy / S. L. Rubynshtein. – SPb : Yzdatelstvo «Pyter», 2000. – 712 s. : yl. – (Seryia «Masterya psykholohyy»).
5. Farrelly F. Provokatsyonnaia terapiya / Farrelly F., Brandsma D. / Per. s anhl. – Ekaterynburh : Yzdvo «Ekaterynburh», 1996. – 216 s.
6. Chepmen A. Problemno-oryentyrovannaia psykhoterapyia / Chepmen A., S. Chepmen-Santana. – SPb : Pyter, 2001. – 240 s.
7. Shportun O. M. Styli ta formy humoru u kontynuumi «norma-patolohiia» / O.M.Shportun // Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Psykhlohichni nauky». – Kherson, 2017. – Vyp.1. – S.68 – 74.
8. Yalom Y. Экзистенциальная психотерапия / Yrvyn Yalom. – M. : Klass, 2014. – 576 s. – Byblyoteka psykholohyy u psykhoterapyu.

Резюме

Теслюк В., кандидат психологических наук,
доцент НУБіП

Теслюк В., магистр НУБіП

Чеберяко А., бакалавр НУБіП

ЮМОР В ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В статье исследуется влияние юмористических средств на психическую жизнь человека. Анализируются научные работы ученых по исследованию функций юмора в жизни личности. Подчеркнуто регулятивную роль юмора в качестве механизма психологической защиты. Установлено, что сегодня с целью влияния на здоровье человека применяют: смехотерапию и юморотерапию; йогу смеха; смех в духовных практиках; больничную клоунаду.

Ключевые слова: юмор; смехотерапия; юморотерапия; йога смеха; смех в духовных практиках; больничная клоунада.

Summary

Teslyuk V. candidate of psychological sciences, associate professor

Teslyuk V. magistr

Cheberyako A. bachelor

HUMOR IN MENTAL PSYCHIC LIFE

Introduction. Scientists and practitioners of different fields confirmed the value and benefits of humor in a person's mental life. They put humor along with other necessary emotional features of a professional that make up his professional competence. Nowadays this statement is considered to be an axiom. Humor is a psychological phenomenon, which performs diverse functions in life of the individual. It has the protective function of increasing the vitality of the body, resistance to extreme conditions. The critical aspect of humor is that it helps to expose all kinds of errors, prejudices, illusions and dogmatism in personal and public life. Humor serves as a means of self-preservation and adaptation, the realization of the need for self-transcendence. Today, there are a numbers of new publications and researches on the phenomenon of humor, which is associated with a new interpretation of the concept and emphasizes the increased interest in it.

Purpose – determine the impact of humorous means on the human mental life.

Methods – analysis of scientific researches, generalization, systematization.

Originality – the article summarize scientific research on the impact of humor on human mental health. An analysis of the modern program of regulatory-level humor therapy has been performed.

Conclusion. Thus, humor contributes to the development of mechanisms of different levels of personal regulation; increase the level of personal functioning of a human. Sense of humor is sign of a mature person, and it's development is a complicated increase of level of personal maturity as a norms and mental disorders. Humor allows distancing oneself from non-solvable or difficult problems, at least temporarily, and thus taking a fresh look at the problem. With the aim of influencing human health, the following is use today: laughter and humo-therapy; laughter yoga (hasya yoga); laughter in spiritual practices; hospital clownage (a component of clown care- Clown Care). Possibilities for further research on this subject are the creation of special programs and the development of exercises in laughing and humo-therapy.

Key words: humor; laughter therapy; humor therapy; yoga of laughter; laughter in spiritual practices; hospital clowning.