

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ, ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ФОРМА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Березка О. І., студ. гр. ЕТ-11

Почуття гумору має особливе значення для людини, часто використовується в непередбачених ситуаціях з метою зберегти самовладання і витримку.

Незважаючи на те, що на тему гумору є достатня кількість наукової літератури, Р. Мартін повідомляє про те, що про дослідження гумору зазвичай згадується рідко. З. Фрейд, А. Лук, Д. Рокелін, Грунер, Міндес, Д. Берлайн, Т. Шульц, Салс, Зіглер, У. Рач, М. Аптер та ін. займались досліджень цього питання.

Тим не менш, за минулий час було накопичено достатньо інформації, що дозволило говорити про гумор, як про копінг-поведінку. Під копінг-поведінкою розуміється поведінка, яка дозволяє людині за допомогою усвідомлених дій, які адекватні ситуації, впоратися з важкою життєвою ситуацією. Позитивна динаміка такої поведінки полягає у збільшенні з віком продуктивних стилів і стратегій, що дозволяють впоратися зі стресом. Виявлено, що ті, хто використовує гумор у стресових ситуаціях, більш схильні сприймати неприємності як виклик. Тому дослідження цієї функції гумору є актуальною темою в наші дні.

Вчені називають дві найбільш суттєві причини ігнорування гумору в психології. Це погляд на гумор, як на щось несерйозне, пов'язане з веселощами і швидкоплинний характер феномену.

З. Фрейд розглядав почуття гумору як вищий із захисних механізмів, оскільки він дає можливість людині уникнути неприємних емоцій і зберігати при цьому реалістичну точку зору на ситуацію.

Таким чином, гумор багатогранний – це гра, спосіб психологічного впливу, форма комунікації, ефективний спосіб подолання стресу (копінг-поведінка). Він сприяє менш емоційному сприйняттю неприємностей, дозволяє в деякій мірі стати вище над ситуацією – це може дати людині деяке відчуття того, що у неї все під контролем і вона навіть може пожартувати на цю тему.

Гумор – це складне явище, що включає безліч психологічних функцій. До них відносяться когнітивні процеси, що стосуються сприйняття, мови, формування понять, пам'яті рішення завдань і креативності.

Деякі експерименти підтверджують той факт, що стимулювання позитивних емоцій, включаючи радість, допомагає

зменшити фізіологічне збудження, викликане негативними емоціями і таким чином ефективніше і легше впоратися із стресом. Гумор дозволяє нам отримувати емоційне задоволення від дотепних ситуацій і невідповідностей, таким чином, відволікає від проблем і послабляє погані настрої. До того ж гумор є важливою якістю, яку хотіли б бачити люди в партнері по спілкуванню.

Існують експериментальні докази того, що пов'язані з гумором веселощі впливають на загальний погляд на життя. Гумор здатний викликати такі ж короткочасні емоційні зміни, як і при виконанні енергійної фізичної вправи. Так само гумор здатний перешкоджати розвитку депресивного настрою. Таким чином, гумор робить людей позитивнішими. Нині дані вказують на те, що гумор чинить сприятливий короткочасний вплив на настрої. Сміх впродовж 1-2 годин кілька разів в тиждень викликає лише короткочасний вплив на загальний стан здоров'я людей. Хоча дослідження в області психології гумору ще не занадто багаті через те, що раніше цю тему вважали не істотною, проте, можна говорити про те, що існують деякі докази того, що люди з високими оцінками почуття гумору з меншою вірогідністю матимуть психічні розлади, ніж люди з менш розвиненим почуттям гумору.

Психічне здоров'я пов'язане не лише з тим, що гумор дозволяє адаптуватися до ситуації, але і з тим, що треба знати міру в його використанні і чітко розуміти в яких ситуаціях його застосування доречно.

Багато теоретиків говорять про те, що гумор, як засіб затвердження переваги через ігрову ситуацію – це спосіб захисту від людей і ситуацій, які погрожують благополуччю. Проте, в той же час, при використанні агресивних форм гумору для того, щоб упоратися зі стресовою ситуацією, виникає ризик цинізму, ворожості і погіршення соціальних стосунків. В результаті досліджень було виявлено, що у випробовуваних, які активно генерують гумор, щоб подивитися на ситуацію, що склалася, з іншого боку, відзначається м'якша стресова реакція за методиками оцінки настрою, поведінки і фізіологічних реакцій. У помірних стресових ситуаціях має місце загальний вплив гумору на настрої. Люди, що використовують гумор для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, більшою мірою схильні сприймати неприємності як виклик. Вони використовують гумор як емоційний самозахист, зберігають спокій і готові до активного

розв'язання проблем. Таким чином вони активно переструктуровують ситуації і керують своїми емоціями.

Навіть агресивна форма гумору може бути корисною у разі потреби висміяти ситуацію або вчинок, які сприймаються як загроза благополуччя. Така реакція послаблює почуття загрози і пов'язаний з нею негативний настрій. Використання різних стилів гумору при спілкуванні, ймовірно, сприяє тіснішому неформальному спілкуванню між людьми, налагодженню довірчих, емоційно теплих стосунків, ці стосунки, у свою чергу, позитивно впливають на рівень психічного здоров'я людини. Але при цьому гумор більше пов'язаний з якістю, а не з кількістю міжособистісних стосунків.

Таким чином, можна погодитися з тим, що люди, які використовують гумор для того, що упоралося зі стресом, з урахуванням своїх власних і чужих загальніших психологічних потреб, мають вищу самооцінку, краще емоційне здоров'я і більше задоволені стосунками. Також, якщо гумор використовується на шкоду власному психічному здоров'ю – коли людина підлабузнюється перед іншими, надмірно принижується або уникає конструктивного розгляду головних причин своїх проблем, – це викликає тимчасове відчуття благополуччя, але за рахунок погіршення психічного стану в довгостроковій перспективі. Таким чином, почуття гумору – важливий елемент в складовій психічного здоров'я, який дозволяє встановлювати хороші стосунки між людьми, долати складнощі і зберігати оптимістичний погляд на життя.

Відомо, що реакцією на гумор є сміх. Вважається, що у фізіологічному плані сміх забезпечує корисне навантаження для м'язів і серця, викликає м'язове розслаблення, покращує кровообіг, зменшує вироблення пов'язаних із стресом гормонів, таких як катехоламіни і кортизол, покращує широкий діапазон параметрів імунної системи, послабляє біль, стимулюючи вироблення ендорфінів, знижує кров'яний тиск, стимулює дихання, регулює рівень цукру в крові і видаляє вуглекислий газ і водяну пару з легенів.

Більшість досліджень одностайні у тому, що люди які не використовують гумор у своєму житті або практично не використовують – не відрізняються від тих, хто використовує гумор показниками свого здоров'я. Різниця в суб'єктивному відчутті. Ті, хто використовує гумор у своєму житті частіше – просто схильні в меншій мірі зациклюватися на своїх хворобах, вони мають більш

оптимістичні погляди на життя. Таким чином, це в деякій мірі розвіює міф про те, що “сміх продовжує життя”.

Вчені підтверджують той факт, що велику роль відіграє те, який тип гумору виявляє людина. Так доведено, що чоловіки більшою мірою схильні проявляти агресивний тип гумору – це в свою чергу веде до труднощів у довгострокових планах, конфліктів у міжособистісних відносинах і відчуження від інших.

Наук. кер. - Сахно П. І.

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. — Суми : СумДУ, 2014. — С. 370-373.