

УДК 615.851:398.23

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Шпортун О.М., к. пед. н.,
доцент кафедри психології
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У статті проводиться аналіз дослідження та використання гуморотерапії у світовій психотерапевтичній практиці. Доведено позитивний вплив гумору та сміху на психофізіологічний стан організму людини. Завдяки своїй потужній лікувальній дії гумор ефективно використовується для корекції емоційного стану, налагодження травлення, роботи серцево-судинної системи, кровообігу, вивільнення зайвої напруги, запуску механізмів самозахисту організму, створення активної акцепції.

Ключові слова: гуморотерапія, позитивна психологія, психофізичний стан, психотерапія.

В статье проводится анализ исследования и использования юморотерапии в мировой психотерапевтической практике. Доказано положительное влияние юмора и смеха на психофизиологическое состояние организма человека. Благодаря своему мощному лечебному действию юмор эффективно используется для коррекции эмоционального состояния, налаживания пищеварения, работы сердечно-сосудистой системы, кровообращения, высвобождения лишнего напряжения, запуска механизмов самозащиты организма, создания активной акцепции.

Ключевые слова: юморотерапия, позитивная психология, психофизическое состояние, психотерапия.

Shportun O.M. THE STUDY AND USE OF HUMOR IN PSYCHOTHERAPY

The study and use of humor therapy in the world psychotherapy practice in the article is analyzed. A positive effect of humor and laugh on psychophysiological body state of a human being is proved. Due to its powerful therapeutic action the humor for the emotional state correction, the digestion improvement, the work of cardiovascular system, the blood circulation, the release of the excessive stress, the start body self-defense mechanisms, the creation an active acceptance is used.

Key words: humor therapy, positive psychology, psychophysical condition, psychotherapy.

Постановка проблеми. За останні десятиліття у зв'язку з різким зростанням ролі та місця інформаційно-комунікаційних технологій в житті людини все більшої актуальності набувають проблеми, пов'язані зі збереженням психічного здоров'я, значне місце в якому займають людські емоції. На думку Р. Мартіна, одним із механізмів регулювання емоцій виступає гумор, який може викликати посилення позитивних відчуттів, послаблювати ступінь прояву негативних відчуттів, допомагаючи індивіду успішно долати тривогу, напруження, гнів, стрес [2, с. 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Почуття гумору традиційно вважалося атрибутом здоров'я та психологічного добробуту, а уявлення про те, що гумор є своєрідною лікувальною терапією, в останні роки стало дуже популярним серед широкої публіки, а також серед багатьох працівників охорони здоров'я. Безпосередній вплив гумору на емоційну сферу хворого та його використання в психотерапевтичному процесі досліджувались багатьма науковцями (Т. Ахола, В. Волков, Д. Дежерін, Ю. Макаров, Д. Пауел, А. Розов, Б. Фурман та ін.). Проте питання щодо терапевтичного впливу почуття гумору досі залишають-

ся маловивченими, що зумовило вибір цієї теми.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в аналізі та конкретизації сфери дослідження та використання гумору і сміху в процесі психотерапії, а також у визначенні психологічних особливостей ефективності впливу гумору на лікувальну взаємодію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційна психотерапія бере свій початок з кінця 80-х рр. минулого століття з робіт Ж. Дежерина, який звернув увагу на те, що «в моральній сфері ніяка ідея не сприймається холодним шляхом», тобто без емотивної опори, яка і робить її цілком переконливою. Великий внесок у розробку емоційною психотерапії вніс А. Яроцькій. Численні дослідження підтверджують ідею про те, що сміх можна використовувати в терапевтичних цілях [3, с. 76].

У психології вивчення почуття гумору і пов'язаних з ним рис особистості ведеться в рамках концепції позитивної психології, яка акцентує увагу на таких адаптивних рисах особистості, як оптимізм, хоробрість, почуття гумору.



У психотерапевтичній практиці також відзначається позитивна роль гумору в процесі терапії та висока ефективність психотерапевтів, що володіють почуттям гумору. Причина більшості проблем людини пов'язана з існуванням у неї внутрішніх затисків і напруження, які вона набуває протягом всього свого життя. Вони присутні практично на всіх рівнях організму від фізіології до розуму включно. Ці напруження, про багато з яких люди навіть не підозрюють, перешкоджають гармонійної циркуляції життєвої енергії, що негативно позначається і на здоров'ї, і на всіх аспектах життя людини, не дозволяючи їй бути щасливою і повніше розкрити свій творчий потенціал, бути більш працездатною.

Погляд З. Фрейда на гумор як модератор стресу є відображеним в працях Ч. Діксона (1980 р.), який розглядає гумор як відповідь, яка розвинулася у нашого виду як засіб розрядки від негативного збудження [4, с. 87].

М. Сафранекі Ф. Шіль (1982 р.) були першими, хто зробили доповідь про модераторну роль гумору. Ці дослідники використовували невідоме вимірювання гумору – опис використання гумору (Р. Енджелл, 1970 р.), щоб передбачити вплив стресу, що вимірюється шкалою життєвих подій Сарасона (LES С. Сарасон, Дж. Джонсон і Е. Сігел, 1978 р.), опис депресії А. Бека ([BDI] А. Бек, Л. Уорд, 1961 р.) та опис стану тривоги за Ч. Спілбергером ([STAI] Ч. Спілбергер, У. Горзук, А. Лучин, 1970 р.). Опис використання гумору оцінює, як часто і якою смішною людиною намагається бути в різних ситуаціях. Крім того, випробовуваних просили оцінити веселість п'яти типів жартів. В значній вибірці (82 чол. і 79 жін. статі студентів) М. Сафранек і Ф. Шіль встановили передбачуваний зв'язок між стресом, тривогою і депресією. По суті, їх оцінка гумору позитивно корелюється зі стресом і депресією серед учасників жіночої статі.

Американські медики встановили, що в корі головного мозку є певні ділянки, що відповідають за загальне фізичне здоров'я людини і щасливе сприйняття ним життя. Клінічно підтвердилося, що стимуляція цих зон дає змогу виліковувати безліч захворювань. Ідеальним немедикаментозним засобом, що стимулює діяльність цих центрів головного мозку, є гумор і сміх. Сміх гальмує продукування головним мозком гормонів стресу: адреналіну і кортизону, стимулюючи при цьому посиленій викид серотоніну, так званого гормону щастя, що фактично є «ліками» для людей, які страждають депресією і хронічною втомою. Сміх

зміцнює імунну систему, що має найважливіше значення при захисті від раку й розмноження пухлинних клітин.

Сміх – короткі і сильні видихувальні рухи з відкритим ротом, що супроводжуються характерними переривчастими звуками, що виникають у людини, коли вона відчуває якісь почуття (здебільшого при переживанні радості, веселощів, при спостереженні або поданні чого-небудь забавного, безглузого, комічного, а також при деяких нервових потрясіннях тощо), самі ці звуки. Використовувати сміх в оздоровчих цілях люди навчилися вже давно. Адже не дарма ще Гіппократ радив частіше посміхатися. Вивченням сміху, гумору і його впливу на організм людини займається розділ психіатрії – гелотологія (від др.-греч. Γέλως – сміх). До феномена сміху звертаються також філософи (Арістотель, А. Бергсон, Л. Карасьов та ін.) Наприклад, І. Кант дає таке визначення: «Сміх є афектом від раптового перетворення напруженого очікування в ніщо» [1, с. 22].

Сміх – це вивільнення надлишкової психічної енергії, викликане сентиментальним, інтелектуальним і естетичним подивом. Сміху сприяє ігрова поведінка, розташування до жарту, веселість; і здебільшого є необхідною умовою наявності позитивних емоцій, чуттєвості (сентиментальності).

А. Розов пише, що у людини, яка сміється, відбувається підвищення оцінки власної особистості – її фізичних і моральних якостей, її благополуччя і стійкості положення в соціальному середовищі [8]. Автор підкреслює, що сміх клієнта – це перша заявка на вирішення проблеми. Емоційно-раціональний аспект психологічного впливу доречно розказаного анекдоту може виявитися вирішальним у процесі психотерапевтичної роботи.

Сучасний американський дослідник Д. Пауел вважає, що сміх є найбільш дієвим засобом проти стресу, захищає від руйнівної дії гніву, образи, допомагає «зберегти обличчя» в будь-якій складній життєвій ситуації [7, с. 76].

З точки зору фінських психотерапевтів Т. Ахола і Б. Фурман, в психотерапії мета використання гумору не в тому, щоб поставити клієнта на місце, а в тому, щоб допомогти йому відпрацювати нову точку зору для більш ефективного вирішення його проблеми [2, с. 37].

Серед ранніх досліджень, пов'язаних з силою гумору, яка впливає на стан настрою, виокремлюють дослідження Р. Дворкіна і Е. Ефрана (1967 р.), Л. Берковіца (1970 р.) [1, с. 39].

Останнім часом Р. Мартін, С. Лабот і Д. Стот (1987 р.) повідомили про подібні висновки щодо ефективності гумору як протилежної сторони настрою у дослідженні плачу.

Останні дослідження пропонують докази аналгетичних якостей гумору. Коган, Вальц та МакКью (1987 р.) виявили, що порогові значення для дискомфорту, пов'язаного з тиском, збільшилися після презентації гумористичного магнітофонного запису, що провокував сміх серед досліджуваних [3, с. 44].

Дослідження Прероста і Рума (1987) представили дані, що припускають, що гумор може сприяти м'язовому розслабленню [3, с. 42].

Порівняно нещодавно (в 80х рр. ХХ століття) з'явилася нова галузь науки. Вона називається психоневроімунологія і займається дослідженням взаємин психіки людини з її нервовою та імунною системами. І тепер вже точно встановлена безперервна взаємодія і вплив один на одного цих систем і той факт, що події в житті так чи інакше впливають на психіку людини, позначаються на її сприйнятливості до захворювань. Перше дослідження, яке безпосередньо з'єднує гумор з діяльністю імунної системи, було проведене Дж. Діллоном, Б. Мірчфотом і Дж. Бейкером (1985 р.). У цьому дослідженні лише з 9 піддослідними було з'ясовано, що гумор пов'язаний з виробленням імуноглобуліну (S-IgA). Багато дослідників повідомили, що біди та емоційні розлади можуть пригнічувати функціонування імунної системи, що робить людину більш сприйнятливою до хвороб (Б. Глейзер, К. Глейзер, В. Шпайхер і Р. Холлідей, 1985 р.). Негативний душевний стан, що є наслідком стресу, пов'язаний зі зниженням функціонування імунної системи і хворобою, тому не дивно, що останнім часом, деякі дослідники почали вивчати протилежний бік – можливі позитивні впливи гумору і гарного настрою на функціонування імунної системи.

Учені наполегливо рекомендують не тільки підвищувати у себе рівень щасливих гормонів, а й уникати ситуацій, в яких можуть спровокувати синтез в організмі гормонів стресу: кортизолу, адреналіну і норадреналіну, які, діючи на різні системи організму, викликають підвищений тиск, прискорення серцевого ритму, м'язову напругу. Доведено, що стресові реакції впливають на імунну систему. Під час стресу в крові зменшується кількість антитіл, що виробляються В-лімфоцитами для захисту від чужорідних агентів, у тому числі вірусів та бактерій. Крім того, стресова реакція діє і на інший тип клітин імунної системи – Т-лімфоцити,

які покликані впроваджуватися в чужорідні клітини і руйнувати їх.

Існує зв'язок між тривалістю і інтенсивністю стресу, пов'язаних з ним негативних емоцій і кількістю змін в імунній системі. Чим довше стрес, чим глибше ми впадаємо від нього в песимізм, тим сильніше зменшується кількість специфічних видів лімфоцитів. І саме тому перебуваючи в стані нервового напруження, легше захворіти застудою або грипом.

Сьогодні сміхотерапія починає займати гідну позицію на рівні з іншими видами терапій в медичній практиці. Сміх покращує зовнішність людини, оскільки тонізує м'язи обличчя і покращує циркуляцію крові, завдяки чому з'являється природний рум'янець.

Сміхотерапія – оздоровчий вплив сміхом. Це не тільки один сміх, це ціла програма, в яку обов'язково входять комплекс нескладних вправ йоги, де основна увага приділяється розробці хребта, зняття м'язового напруження і релаксації; спеціальні дихальні вправи для стабілізації нервової системи і психіки; навчання внутрішньої тиші і внутрішньому затиханню для досягнення глибокого розслаблення і спокою.

Сміх підвищує імунітет та допомагає боротися з інфекціями. Після хвилини щирого сміху організм викидає в дихальні шляхи велику кількість антитіл, які захищають від бактерій та вірусів. Сміх також збільшує вироблення лейкоцитів, що борються з різними захворюваннями, в тому числі з раком. Зміцнення здоров'я та імунітету відбувається у процесі вироблення нейро-медіаторів і гормонів, які володіють імуномодельюючою дією, активації Т-лімфоцитів і гамма-інтерферонів, які захищають організм від пухлинних хвороб, а також є натуральним беззаспокійливим засобом. Іде активна стимуляція м'язової системи, адже в процесі сміху задіяно більш ніж 100 м'язів в організмі від голови до ніг [5, с. 11]. Поліпшення кровообігу за рахунок сміху веде до зміцнення серцево-судинної системи [6, с. 27]. Відбувається підвищення стресостійкості, оскільки гормони стресу перестають впливати на організм і психіку, адже гормони радості і щастя перекривають їхній вплив [7, с. 112]. Сміх впливає на стимуляцію обміну речовин й очищення організму: за рахунок зміни типу дихання, роботи глибоких м'язів живота посилюється робота легенів, гладкої мускулатури кишечника, що приводить до позбавлення від шлаків та інших шкідливих речовин, накопичених в тілі людини. Завдяки сміху розширюються кровоносні судини і кров краще циркулює. Десять хвилин сміху можуть істотно зни-



зити кров'яний тиск і зменшити ризик виникнення холестеринових бляшок. Вважається, що сміх допомагає тим, хто пережив серцевий напад, адже лікарі стверджують, що гарний настрій знижує ймовірність другого нападу.

Під час сміху в організмі людини продукуються гормони щастя – ендорфіни, які вважаються природними болезаспокійливими речовинами нашого організму, а тому сміх має знеболювальний ефект.

Сміх відноситься до одного з видів аеробних вправ, тому що під час сміху поглинання кисню є більшим, що стимулює роботу серця і циркуляцію крові. Він навіть вважається «внутрішньою» аеробікою, оскільки в процесі сміху відбувається масаж всіх внутрішніх органів, що дає їм змогу працювати більш продуктивно. Сміх виступає хорошим засобом для зміцнення м'язів живота, спини і ніг. Одна хвилина сміху дорівнює десятихвилинним заняттям на тренажері або п'ятнадцяти хвилинам їзди на велосипеді. А якщо людина щиро сміється протягом однієї години, то спалює до 500 калорій, стільки ж можна спалити, швидко бігаючи протягом години.

Нещодавні дослідження науковців вказують на те, що сміх посилює кровоток. Відсутність почуття гумору може негативно вплинути на роботу серцево-судинної системи, що зайвий раз доводить правоту старого прислів'я, яке стверджує, що «сміх – це найкращі ліки», принаймні відносно до серця.

У сучасному світі існують різні напрями, де сміх цілеспрямовано використовується з цілющю-оздоровчою метою: 1. Сміхотерапія (як елемент гуморотерапії). 2. Йога сміху (хасья-йога). 3. Сміх у духовних практиках. 4. Медична клоунада (як частина клоунотерапії).

Сміхотерапія заснована на лікуванні психологічних і фізіологічних проблем людини методами, що допомагають розслабити людину через конструктивний або деструктивний гумор, застосування театральних форм, читання смішних книг і перегляд комедій та іншими засобами, що викликають сміх у людини. Сміхотерапія досить активно застосовується в західноєвропейській та американській психотерапії.

Йога сміху (хасья-йога) є популярним у більшості країн світу рухом, заснованим у 1995 р. індійським лікарем Маданом Катаріа, який поєднав ази сміхотерапії із вправами з йоги (пранаяма) і заснував систему клубів сміху, яка досить швидко була розповсюджена спершу у США та Німеччині, а потім і в інших країнах. Мадан Катаріа дійшов цікавих висновків: сміх не обов'язково

повинен мати причину; він впливає на людину, навіть якщо він викликаний штучно. Організму неважливо, чи є конкретна причина для радості. Коли людина імітує сміх, то в тілі протікають ті ж фізіологічні реакції, що і при природному сміху. Це у будь-якому випадку викликає вироблення гормонів і нейромедіаторів, позитивні емоційні реакції. Штучно викликаний сміх породжує природний, якщо займатися цим регулярно.

Медитації сміху можна зустріти у багатьох стародавніх традиціях: в буддизмі, суфізмі, даосизмі. Сміх допомагає відключити розум, зняти затискачі і звільнити підсвідомість від блокуючих перепон, що є одним з важливих компонентів очищення душі. Він веде до одного з важливих духовних станів – розслаблення, яке досягається здебільшого і набагато легше за допомогою сміху, ніж через мудровані асани або багатогодинні медитації. Сміх звільняє від туги, смутку і страждань, на його основі можна виробити кардинально новий погляд на проблеми і прийняти їх.

Медична клоунада як вид сміхотерапії є інтернаціональним рухом клоунів-волонтерів та професіоналів щодо соціально-культурної та психологічної реабілітації дітей у стаціонарах лікарень методами арт-терапії, клоунотерапії та ігротерапії. Сьогодні можливості медичної клоунади як засобу психологічної підтримки активно досліджуються у лікувально-психологічній практиці. Медична клоунада як одна із форм психолого-соціальної підтримки полягає в інтерактивній взаємодії пари клоунів із пацієнтом (як правило, дитиною) і його оточенням, спрямована на підтримку позитивного емоційного стану, допомогу в боротьбі з негативними емоціями.

Східна медицина використовує дещо іншу методіку. Система індійського лікаря Мадана Катаріа, запропонована в 1996 р., поєднує елементи йоги, що включають дихальні вправи, підтягування, елементи релаксації зі сміхом; люди вчаться сміятися ні з чого-небудь, а з ким-небудь. Вправи школи повертають рефлекторний, закладений природою сміх, подібний дитячому. Ця методика набула великої популярності, більше 10 тис. клубів «сміхойоги» діють в 60 країнах світу.

Відомий австрійський онколог Зігмунд Фойерабенд написав книгу з промовистою назвою «Сміх лікує рак». Також він проводить з пацієнтами спеціальні заняття, які називає «юморобіка» [8, с. 26].

У деяких випадках сміхотерапія не рекомендується. Наприклад, для пацієнтів, які перенесли операцію, страждають на грижу, хворобу очей, туберкульоз, різні дихальні інфекції.

Найбільш оптимальна тривалість курсу сміхотерапії складає 10–12 занять (два тижні); тривалість одного заняття сміхотерапії становить близько 3 годин, з яких на сам сміх може приділятися до 1,5 годин. Одне з головних завдань сміхотерапії – допомогти всьому організму зануритися в стан глибокого спокою, у якому автоматично відбувається активізація сил природи.

Отже, почуття гумору:

- сприяє подоланню негативних емоцій; ряд дослідників звернули увагу на те, що гумор дає змогу отримати задоволення, незважаючи на негативні афекти – він пригнічує їх розвиток;

- є засобом творчого мислення; суперечності або омани, присутні в настрої, вчать нас шукати альтернативні пояснення обставин, а це є передумовою здорового мислення і творчого розв'язання проблем, властивість бачити ситуацію під іншим кутом при сприйнятті гумору – це когнітивний (розумовий) процес, який вимагає тих самих інтелектуальних дій і має ті ж характеристики, що й процес вирішення проблем;

- покращує процес спілкування (сприяє налагодженню контакту і вирішенню конфліктів);

- знижує напругу в соціумі; гумор дає змогу висловити свою приховану ворожість і критику під маскою забави;

- виконує психотерапевтичну і психодіагностичну функції; сміючись з якогось приводу, ми тим самим розкриваємо свої внутрішні конфлікти;

- є засобом зняття напруги та запобігання небезпечної і агресивної поведінки. До того ж, за спостереженнями вчених, 27 секунд сміху діють на серцево-судинну систему так само, як і навантаження при заняттях веслуванням, а 1 хвилина сміху може замінити 45 хвилин релаксаційного тренінгу.

Висновки з проведеного дослідження.

Гумор і почуття гумору є складними теоретичними конструктами, в яких можна виділити цілий ряд аспектів: когнітивних, емоційних, соціально-психологічних. Саме багатоплановість і інтегральність цих явищ робить їх дослідження перспективним в психодіагностиці (однак це ж, мабуть, і ускладнює розробку стандартизованих методик в означеній галузі). Незважаючи на це, особливості гумору клієнтів і випробовуваних можуть служи-

ти джерелом цінної інформації в практиці психодіагностики, психологічного консультування та психотерапії.

Отже, перспективними є дослідження гумору, як важливого і позитивного засобу охорони здоров'я, попереджувальної медицини. Пропагується залучення психологів, медсестер і лікарів до використання гумору в медичних та терапевтичних цілях (Н. Фрай, А. Саламі, 1987 р.) [7, с. 86]. У стресогенний час цивілізації цілком необхідно навчити людей розслаблятися, вивільняти свої негативні і позитивні емоції. Адже природнім є і той факт, що люди шукають впливу комічного і загалом вважають за краще бути з людьми, які мають гарне почуття гумору, що гумор є чимось добрим і бажаним. Одна з багатьох його функцій – це підготовка організму людини до більш ефективного впливу на нього дихальних, фізичних і розумових вправ. Тренуючись, людина зможе витримувати все більш високі навантаження. Розум, психіка, нервова система, фізіологія, очищаючись, стають стабільнішими і міцнішими. Відповідно, і в житті у людини все стає набагато простіше, легше і щасливіше.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агранович С. Homo amphibolos. Археология сознания / С. Агранович, С. Березин. – Самара : Бахрах. – М., 2005. – 245 с.
2. Банников К. Смех и юмор в экстремальных группах (на примере некоторых аспектов доминантных отношений в современной Российской Армии) / К. Банников // Смех: Истоки и функции / ред. А.Г. Козинцев. – СПб. : Наука, 2002. – С. 174–186.
3. Бейтсон Г. Экология разума / Г. Бейтсон. – М. : Смысл, 2000. – 187 с.
4. Вишнеvский В. Владимир Вишнеvский в Золотой серии юмора / В. Вишнеvский. – М. : Вагриус, 2000. – 165 с.
5. Козинцев А. Антропология смеха // Ритуальное пространство культуры / ред. Е.Э. Сурова. – СПб. : изд-во Санкт-Петербургского философского общества, 2001. – С. 152–157.
6. Потемкина О.Ф. Юморотерапия. Психология юмора / О.Ф. Потемкина. – М. : Кириллица, 2002. – 240 с.
7. Sex differences in brain activation elicited by humor [E. Azim, J.B. Mobbs, V. Menon, A.L. Reiss // Proceedings of the National Academy of Sciences of USA. – 2005. – Vol. 102. – P. 16496–16501.
8. Kotthoff H. Pragmatics of performance and the analysis of conversational humor / H. Kotthoff // Humor. – 2006. – Vol. 19. – P. 271–304.