

ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Льїна Ю.Ю., Петрова А.С.

*Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна
julija.illina@gmail.com, nastyapetrova828@gmail.com*

Сьогодення потребує поглибленого вивчення категорії «якість життя», яка стає предметом не тільки економічної та соціологічної науки, а проникла й у медицину, психологію, політологію, філософію тощо.

Поняття «якість життя» використовується дуже широко, але воно не має загальновизнаної формалізованої структури і стандартного набору індикаторів. Одним з індикаторів якості життя є здоров'я населення. Тому здоров'я населення обумовлюється, в першу чергу, здоров'ям особистості, і не лише фізичним, а й психічним.

Слід зазначити, що протягом історії наукової розробки поняття «якість життя» дослідники приділяли значну увагу психологічним факторам. Вони підкреслювали, що особистість формує свою якість життя, виходячи з власної системи сенсу (Бестужев – Лада І.В., Власюк О.С., Колот А.М., Крупнов Ю.В., Лібанова Е.М., МакКолл С, Непомняща В.О., Субетто А.І., Татаревська М.С., Теслюк Р.І, Узунов Ф.В., Швець І.Б. та інших) [цит. 10].

Психологічний підхід висвітлює якість життя як відчуття особистості щодо свого життя та психологічної рівноваги, установок, суб'єктивних оцінок, потреб, цінностей, особистісних характеристик та ін. Людина, перебуваючи під щоденним впливом різних соціальних, трудових, міжособистісних факторів, виходить зі стану психологічної рівноваги. Для обмеження цього несприятливого впливу на особистість у людини включається механізм психологічного захисту, який являє собою бар'єр між адекватним сприйняттям ситуації й спотворенням сприйняття тієї ситуації, в якій знаходиться індивідуум у даний момент, являє собою систему регуляторних механізмів, які служать для усунення або для зниження рівня негативних, травмуючих особистість,

переживань, пов'язаними з внутрішнім дискомфортом. Збереження стабільного психічного й емоційного її стану – це головне завдання психологічного захисту.

Одним з видів психологічного захисту може розглядатися гумор. На думку Г.Айзенка, Д.Берлайн, М.Істмен, А.В.Петровського, З.Фрейда, М.Г.Ярошевського він допомагає людині абстрагуватися від тих серйозних думок, ситуацій, які відбуваються навколо, є важливим інструментом у комунікації для поліпшення взаємозв'язку людей між собою [цит. 4]. Роль гумору зводиться до захисту “Я”, оскільки дозволяє зберегти самовладання, гідність й самоконтроль у буд-яких ситуаціях, а особливо - екстремальних. Адаптивний потенціал гумору можна розглядати як необхідний компонент сучасної організаційної культури, що дозволяє ефективно перетворювати оточуюче, зняти напругу, яка виникає у кризових ситуаціях [6].

Гумор виконує різні функції. По – перше, це – це функція соціалізації. Він є своєрідним маркером кордонів соціальної групи: специфічної професійної, національної або будь - якої іншої, він є тією ознакою, за допомогою якої члени групи розпізнають свого і відокремлюють від себе чужого. Має місце і захисно-адаптивна функція гумору, бо він дає реакцію на несподіваний розвиток подій, дозволяє людині, як представниці біологічного виду, прийняти дійсність, причому з використанням позитивних емоцій, які сприяють укріпленню здоров'я. Слід підкреслити виконання інформаційної, комунікативної, діагностичної та регулятивної його функцій.

З метою вивчення використання гумору як механізму психологічного захисту особистості нами було проведено дослідження на базі Національного університету цивільного захисту України серед курсантів та студентів різних курсів (загальна кількість 60 осіб). Для досягнення мети, на першому етапі, використано «Опитувальник діагностики стилів гумору» Р. Мартіна, який розроблявся для виявлення адаптивних і дезадаптивних стилів гумору.

Класифікація гумору за стилями базується на двох аспектах: спрямованість гумору на себе або на інших, наявність або відсутність агресивного компоненту. Виділено чотири стилі гумору: аффіліативний,

самопідтримуючий, агресивний і самозневажливий. Афіліативний - спрямований на інших, використовується для встановлення і підтримки міжособистісних відносин, пов'язаний з екстраверсією, оптимізмом, добродушністю, самоприйняттям і самоцінністю як показниками загальної задоволеності якістю життя, успішністю в підтримці міжособистісних відносин, перевагою позитивних емоцій та гарного настрою в цілому. Самопідтримуючий - спрямований на себе, виступає, в першу чергу, регулятором емоцій і механізмом подолання стресу, так як використовується для підтримки позитивного, гумористичного погляду на життя в складних ситуаціях, виконуючи, головним чином, інтрапсихічну роль, на відміну від афіліативного гумору, менше пов'язаний з екстраверсією, але також пов'язаний з успішністю встановлення і підтримки міжособистісних відносин, самоцінністю і задоволеністю якістю життя. Агресивний - спрямований на інших, що містить агресивний компонент, включає сарказм, може використовуватися в цілях маніпулювання. Цей стиль гумору пов'язують з ворожістю, агресією, гнівом. Самозневажливий - спрямований на себе, що містить агресивний компонент, використовується для здобуття розташування значущих інших, зважаючи на труднощі у відстоюванні своїх прав, потреби в прийнятті і низької самооцінки.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що у наших респондентів здебільшого (78%) переважає два стилі гумору афіліативний і агресивний, які виконують екстрапсихічну функцію задля встановлення та розвитку міжособистісних відносин. Але відрізняються один від одного тим, що перший є підтримуючим стилем, який позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості, а другий стиль є деструктивним і негативно впливає на міжособистісні відносини, психічне благополуччя. При використанні агресивного гумору особистість може бути емоційно нестійкою, вона не має яскраво вираженої здатності до емпатії та не виявлятиме соціальну компетентність. У меншій частині досліджуваних (22%) за показниками найбільш виражені такі стилі гумору, як самопідтримуючий, який виконує інтрапсихічну функцію, і афіліативний з екстрапсихічною функцією.

Для вивчення механізмів психологічного захисту нами використано опитувальник Р. Плутчик (співавторство з Г. Келлерманом і Х.Р. Конте). Він дозволив дослідити рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту і оцінити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів. Найбільш конструктивними психологічними захистами є компенсація і раціоналізація, а деструктивними - проєкція і витіснення. Використання конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Ранжування отриманих даних дозволило з'ясувати той факт, що переважає раціоналізація, тобто особистість здійснює спробу виправдати свої дії або вчинки інших людей через коригування власного реагування на ті дії, які викликають неадекватну оцінку суспільством. Тим самим раціоналізація допомагає тимчасово уникнути заниження самооцінки. Цей механізм захисту є деструктивним, так як спотворює реальність особистості таким чином, що людина намагається скорегувати свою поведінку так, щоб вона виглядала гідно, розумно в очах інших людей. Друге місце у респондентів займає заміщення та витіснення. У цих захисних механізмів - витіснення та заміщення, - є психологічний взаємозв'язок. Цей зв'язок виражається у наступному: механізм роботи захисту заміщення полягає в тому, що в психічному реагуванні особистості відбувається перенос почуття (в основному агресії) або думки з сильного об'єкта, якому вони призначені на інший менш слабкий об'єкт, з метою знизити психологічне перенапруження. Механізм роботи витіснення полягає у видаленні зі свідомості негативних думок і почуттів, що не прийняті особистістю. Тобто активація (взаємодія) цих захисних механізмів полягає в тому, що на початку активується витіснення, так як особистість вже отримала інформацію про неприємну подію, і у неї утворилися негативні почуття і думки, які у подальшому проявляють себе в формі заміщення. А на останньому місці у респондентів захист - проєкція. Включення психологічного механізму захисту такого, як проєкція, полягає у тому, що особистість переносить власні витісненні

переживання, думки почуття на інший об'єкт. Тим самим переноситься вся відповідальність подальших дій на іншу особу.

Для з'ясування взаємозв'язку між різними захисними механізмами особистості та стилями гумору був використаний коефіцієнт кореляції r-Пірсона. Так, виявлено, що захисний механізм заміщення корелює з аффіліативним стилем гумору на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$).

Обернено пропорційний кореляційний взаємозв'язок простежувався між аффіліативним стилем гумору та захисними механізмами компенсації ($P \leq 0,05$), витіснення ($P \leq 0,05$) та раціоналізації (0,05). Самопідтримуючий стиль гумору має обернено пропорційний кореляційний взаємозв'язок з механізмами захисту заперечення ($P \leq 0,05$), компенсації ($P \leq 0,05$), раціоналізації ($P \leq 0,05$). Це свідчить про те, на нашу думку, що домінування певного з захисних механізмів психіки призводить до зменшення прояву одного зі стилів гумору, або навпаки. Агресивний стиль гумору має обернено пропорційний кореляційний взаємозв'язок з механізмами захисту регресія ($P \leq 0,05$) та має позитивну кореляцію з механізмами захисту: заперечення, заміщення, витіснення, раціоналізація.

Самозневажливий стиль гумору має обернено пропорційний кореляційний взаємозв'язок з механізмом захисту регресія ($P \leq 0,05$).

Таким чином, гумор може виступати у якості захисного механізму особистості, спрямованого на інших або на себе, взаємодіючи з різними захистами і виконуючи функції забезпечення та підтримки здоров'я особистості та адаптації людини до різних життєвих обставин.

Література.

1. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. // Психол. журнал, 1988. – 78–86 с.
2. Дедов Н.П. Диагностирующая и регулирующая роль юмора в экстремальных условиях. М., 2000. –193 с.

3. Домбровская И.С., Леонтьев Д.А. Юмор. Человек // Философско-энциклопедический словарь. М.: Наука, 2000. – С. 454 – 459.
4. Ершова Р.В., Шарапова Р.З. Представления о чувстве юмора в психологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: педагогика и психология. М., 2012. № 3.– С. 16 – 23.
5. Иванова Е.М., Ениколопов С.Н. Исследование чувства юмора в психологии (обзор) // Вопросы психологии. – 2006. - № 4 – С. 122-133.
6. Ільїна Ю.Ю., Петрова А.С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук», 1-2 лютого 2019. - К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. - Ч. 3. - С. 48 – 52.
7. Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин. СПб.: Питер, 2009.- 480 с.
8. Нартова – Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
9. Прокопенко В. Возможности юмора // Народное образование. — 2000. — № 8. — С. 200 — 203.
10. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.