

Почуття гумору як чинник міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях

О.Д. Сафін

доктор психологічних наук, професор, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми застосування гумору як засобу ефективної міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. Обґрунтовано перспективу дослідження чинників почуття гумору в психодіагностичному та психокорекційному напрямках.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы применения юмора как средства эффективного межличностного взаимодействия в проблемных ситуациях. Обоснована перспектива исследования факторов чувства юмора в психодиагностическом и психокоррекционном направлениях.

In the article the theoretical analysis of the problem of using humor as a means of effective interpersonal interaction in problem situations is carried out. The prospects for research on factors of humor in psychodiagnostic and psychocorrection ways is substantiated.

Ключові слова: почуття гумору, міжособистісна взаємодія, соціальна взаємодія, міжособистісний конфлікт, проблемна ситуація.

Постановка проблеми

Динаміка розвитку суспільства супроводжується порушеннями сформованих суспільних зв'язків і відносин, посиленням дезінтеграційних процесів у колективах, загостренням протиріч і, як наслідок, зростає кількість і частота виникнення проблемних ситуацій у міжособистісних відносинах. Ці ситуації найчастіше стають типовим, щоденним явищем життєдіяльності.

Проте деякі люди не завжди оптимально взаємодіють у проблемних ситуаціях, коректно спілкуються під час спільної діяльності, деколи перекручено сприймають ситуацію та партнера по взаємодії, неточно прогнозують її розвиток, орієнтуються на неефективні стратегії поведінки, емоційно деструктивно реагують на розвиток проблемної ситуації. Це відбувається головним чином через те, що у таких людей відсутнє системне розуміння сутності й закономірностей виникнення та розвитку протиріч у міжособистісній взаємодії, наявні лише фрагментарні знання й уміння продуктивного вирішення протиріч.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Наразі у вітчизняній психології залишається дискусійним розуміння проблемних ситуацій життєдіяльності, украй мало фундаментальних прикладних досліджень соціально-психологічних процесів із проблемних ситуацій, у тому числі й міжособистісної взаємодії. Тому існує нагальна потреба у вивченні сутності й основних видів проблемних ситуацій, закономірностей їхньої взаємодії, виявленні шляхів, принципів і чинників гармонізації процесів вирішення протиріч між людьми.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Особливий дослідницький інтерес у плані механізмів профілактики та подолання проблемних ситуацій, на наш погляд, становлять нетрадиційні для психології підходи, зокрема такий ресурсний компонент вирішення проблемної ситуації, як почуття гумору.

Формулювання цілей статті

Мета статті – здійснити теоретичну проблематизацію питання щодо почуття гумору

ру як засобу ефективної міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях, обґрунтувати перспективу дослідження чинників почуття гумору в психодіагностичному та психокорекційному напрямах.

Виклад основного матеріалу дослідження

У сучасній психології механізми взаємодії аналізуються переважно як механізми певних процесів взаємодії. Так, М. Обозов вказує, що в «основі процесів міжособистісної взаємодії лежать механізми наслідування, конформності, вселяння, ідентифікації» [1, с. 21]. Часто розглядаються такі механізми, як: рефлексія, емпатія, каузальна атрибуція [2-4].

Найвизніми є спроби виділити загальні механізми взаємодії. На думку Р. Кричевського, провідним механізмом міжособистісної взаємодії є ціннісний обмін між суб'єктами (статусами, мотивами, установками) у процесі реалізації завдань конкретної діяльності [5]. Обозов М. вважає, що взаємодія організується й здійснюється на основі дії двох основних законів: взаємної валентності відносин і соціально-психологічної доцільності [1, с. 21].

Взаємодія як процес, що розгортається в часі й просторі, має низку етапів у своєму розвитку. Серед них виділяють: просторовий контакт; психологічний контакт, у якому реалізується зацікавленість суб'єктів у цьому акті взаємодії; соціальний контакт, що розглядається як спільна діяльність і власне взаємодія як низка контактів [6]. На думку М. Аргайла, існує 3 етапи в динаміці взаємодії: фізичний контакт, спільне переміщення в просторі й спільна групова або масова дія [7].

Викликає інтерес точка зору М. Рибаквої, яка виділила п'ять стадій у процесі взаємодії: перцептивна; суб'єктна самопрезентація; взаємопрояв; інформаційне узгодження; діяльна спільність. Указуючи на те, що в процесі взаємодії формується індивідуальне відношення, дослідник виділяє в ній: підготовку до сприйняття, сприйняття, враження, розуміння, фіксацію відносин, підготовку до вираження відносин [8].

Уперше питання про функції взаємодії порушив Б. Ломов. Аналізуючи спілкування як вищу форму взаємодії людей, він виділив основну функцію спілкування. Призначення взаємодії складається в засвоєнні конкретним індивідом досвіду, виробленого людством, завдяки чому переборюється обмеженість індивідуального досвіду. Крім того, функцією спілкування є забезпечення формування спільності індивідів, що виконують спільну діяльність [9, с. 132]. Ним же були сформульовані три основних класи функцій спілкування як взаємодії: інформаційно-комунікативний, регуляційно-комунікативний і афективно-комунікативний.

Існує значна кількість робіт, у яких досліджуються умови й чинники, що впливають на ефективність взаємодії. Так, В. Мясіщев вказував, що характер взаємодії залежить від тих міжособистісних відносин, які склалися між людьми, а також від зовнішніх обставин і становища тих, хто взаємодіє [10, с. 216]. В узагальненому вигляді ці умови містять у собі: умови спілкування й діяльності, ступінь взаємозв'язку учасників; цільове й функціональне призначення групи; час і місце взаємодії; індивідуально-психологічні характеристики учасників; їх статево-вікові розбіжності; стан взаємовідносин сторін взаємодії; стан соціальної мікро- та макросередовища взаємодії.

Практично всі соціально-психологічні явища, що виникають у соціальній групі, починаючи з діади, певною мірою пов'язані й породжені або детерміновані взаємодією. Серед ключових ефектів взаємодії найбільш часто досліджуються: сумісність, згуртованість, злагодженість, спрацьованість. Дослідження саморозкриття й самопред'явлення особистості у взаємодії проведено В. Барком і встановлено, що в процесі групової взаємодії найбільш ефективне рішення приймається за чисельності групи рівної 5 особам [11].

Професор О. Матеюк установив, що децентрація реалізується більш повно в умовах кооперації, ніж у конкурентній взаємодії [12]. Взаємодія породжує такі явища, як: фасилітація, конформізм, сим-

патія й антипатія, лідерство й підпорядкування тощо.

Теоретичний аналіз досвіду вивчення проблеми взаємодії в сучасній психології був би неповним без звернення до внеску психологів у розроблення цієї проблеми. На наш погляд, ними значною мірою збагачене розуміння сутності й змісту цього феномена, особливостей його прояву в різних умовах. До відповідних досліджень можуть бути віднесені: теоретико-методологічний аналіз соціальної взаємодії; дослідження міжособистісного спілкування; комплексне вивчення міжособистісних конфліктів як конкурентного типу соціальної взаємодії; розроблення проблеми спільної діяльності, у тому числі й педагогічної взаємодії.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми соціальної взаємодії, зокрема, розкрито в роботах Г. Давидова. Відповідно до позиції цього вченого, зв'язки й відносини в людському суспільстві творяться взаємодією людей або соціальною взаємодією. Останнє існує об'єктивно, незалежно від народження конкретного індивіда [13, с. 7]. Завдяки соціальній взаємодії людина стає особистістю. Як окремий представник людського роду, індивід є одночасно невід'ємним компонентом (елементом, частиною) взаємодії з іншими людьми.

На думку О. Гончарова [14], найважливішою характеристикою життєдіяльності військовослужбовців є те, що вона протікає у формі соціальної взаємодії. Це означає, що практично будь-які дії, повсякденне життя й служба, різні види бойової діяльності військовослужбовців здійснюються як процеси їхньої взаємодії. Учений виділяє дві основні форми взаємодії – спілкування й спільна діяльність. Також, як особливий тип взаємодії розглядаються протидія, боротьба, соціальні конфлікти.

Виходячи з того, що соціальна взаємодія має свою специфіку, обумовлену її стратегічною націленістю на збройну боротьбу із супротивником у неординарних умовах діяльності, Г. Давидов визначив істотні особливості соціальної взаємодії, а саме: політична визначеність (Збройні сили є елементом політичної структури

суспільства); ідейна спрямованість (визначеність морально-ціннісних регуляторів професійної діяльності), технічна озброєність; організованість; вимушеність і нормованість; різномірність взаємодіючих індивідів (соціальна, психофізіологічна тощо); дискретність (асиметричність субординаційних відносин); короткостроковість (зміна учасників взаємодії); засмучуваність (важкі, екстремальні умови) [13].

Аналізуючи управлінську діяльність, В. Перевалов запропонував соціально-психологічну модель взаємодії [15, с. 55]. На думку автора, взаємодія містить такі етапи: підготовка до сприйняття, сприйняття, враження, розуміння, фіксація відносин, підготовка до вираження відносин. Виділено діагностичні ознаки для характеристики ситуації взаємодії.

Значний доробок у теоретичне розроблення конкурентного типу взаємодії здійснив О. Анцупов. Протидія розглядається автором як складний і важливий спосіб взаємодії людини з оточуючим соціальним середовищем. Соціальна протидія може мати різні масштаби: від міжособистісного конфлікту до світової війни. Формами соціальної протидії виступають спілкування, поведінка або діяльність, однією з основних цілей якої є завдання морального або матеріального збитку опонентові чи супротивникові. На його думку, як одиниця аналізу конфліктної взаємодії може бути з успіхом використана конфліктна ситуація, що має певні змістовні характеристики, тимчасові й просторові межі [16; 17].

Найбільш розробленим і перспективним напрямом у вивченні соціальної взаємодії є комплексні дослідження конфліктів у міжособистісних відносинах. Так, було розроблено основи міждисциплінарного підходу до дослідження конфліктів, показано місце психології у створенні міждисциплінарної галузі науки – конфліктології. Істотно розширено понятійно-категоріальний апарат, уточнено розуміння сутності конфлікту. У ряді досліджень реалізовано ретроспективний аналіз конфліктів. На великому масиві емпіричних даних виявлено й вивчено основні закономірності

їх виникнення, розвитку й вирішення в міжособистісних відносинах, проаналізовано особливості у ланці «керівник-підлеглий». Однак за рамками досліджень залишилися такі соціально-психологічні процеси взаємодії: мотиваційно-цільова динаміка, взаємосприйняття, викривлення сприйняття конфліктної ситуації, емоційна взаємодія.

Відповідно до результатів проведеного під нашим науковим керівництвом дослідження [18; 19], у проблемних ситуаціях емоційна дія між людьми здійснюється за допомогою механізму поляризації емоцій. Цей механізм характерний не для нормальної, а для конкурентної взаємодії. Він полягає, на наш погляд, у виникненні та циклічному посиленні полярних за модальністю емоцій, зворотних емоційному станові опонента. Якщо в одного учасника проблемної ситуації з'являється стан розгубленості, пригніченості, то це сприяє виникненню й закріпленню впевненості в іншого. Відчуття засмученості одного у зв'язку з його невдалими діями часто викликає задоволення і навіть злорадість іншого, що, у свою чергу, ще більше пригнічує першого учасника. Крім того, оптимістичний настрій, упевненість у своїх силах можуть спричинити в іншого боку неспокій, підозрливість і навіть пригніченість. Аналіз механізмів емоційної взаємодії показує, що відображення й особливо поляризація емоцій є, по суті, деструктивними психологічними механізмами, а емпатія – механізмом конструктивної взаємодії.

Найважливішою складовою емоційних проявів людини щодо опонента є емоційне ставлення до нього, яке багато в чому визначає сприйняття його особистості, мотивів, дій і вчинків, реакцію на отримувану від нього інформацію, вибір способів взаємодії з ним.

У результаті дослідження виявлено, що в процесі розвитку ситуації ставлення до опонента в цілому погіршується. Така динаміка характерна для 52,5% ситуацій, у кожній третій із них це ставлення не змінюється (35,3%), і лише у 12,2% випадків дещо або навіть значно покращується. На

характер зміни ставлення людини до опонента впливають різні обставини, зокрема, образливі дії останнього, порушення ним правових або етичних норм, непступливість позиції, невиконання зобов'язань, реалізація маніпулятивної стратегії. Крім того, чим гостріше розвивається ситуація, тим вищою є ймовірність того, що ставлення до опонента погіршиться (табл. 1).

Ескалація проблемної ситуації руйнує міжособистісні відносини. Виявлено, що найчастіше ставлення до опонента погіршується в конфліктних ситуаціях – майже в кожних двох із трьох конфліктів. У них же ставлення до опонента є найменш стабільним.

Найчастіше ставлення до опонента не змінюється в проблемних ситуаціях (40,0%). Дослідження дало змогу встановити, що зміна ставлення значною мірою залежить від ступеня реалізації особистістю своїх інтересів у процесі вирішення проблемних ситуацій. Чим повніше людина реалізувала свої інтереси в проблемній міжособистісній ситуації, тим краще вона ставиться до опонента. І навпаки, чим менше їй вдалося домогтися свого в результаті вирішення ситуації, тим більш неприязним є це ставлення. Таким чином, вивчення емоційних переживань як регулюючої сторони міжособистісної взаємодії показало, що основною закономірністю емоційних процесів є зростання їх регулюючої ролі. Емоції та переживання у проблемних ситуаціях є: індикатором важкості ситуації; регуляторами власної поведінки та опонента; проявом ставлення до опонента.

З огляду на викладене, є цікавими висновки, зроблені О. Зайвою [20] на підставі емпіричного дослідження особливостей використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання або механізму психологічного захисту від надлишкового емоційного напруження. Так, авторка визначає почуття гумору як багатовимірний психологічний конструкт, що характеризується стресозахисним потенціалом. Останній виявляється в захисті суб'єкта від негативних емоцій і станів, виникнення яких зумовлене переживанням складних

**Зміна емоційного ставлення до опонента залежно від типу
проблемної міжособистісної ситуації (у %)**

Тип проблемної міжособистісної ситуації	Емоційне ставлення до опонента		
	Покращилося	Не змінилося	Погіршилося
Проблемна ситуація	16,0	40,0	44,0
Передконфліктна ситуація	10,6	30,9	58,5
Конфліктна ситуація	9,1	27,3	63,6

ситуацій життєдіяльності. Рівень травмуючого впливу ситуації на суб'єкт залежить від її когнітивної оцінки, і саме почуття гумору здатне на неї вплинути.

Крім того, О. Зайва, спираючись на теорію формування внутрішнього світу особистості та визначення його складових, пропонує виявляти потенціал почуття гумору як ресурс стресоподолання. Запропонована дослідницею модель вивчення ролі гумору в подоланні стресу дає змогу простежити, яким чином гумор виконує задекларовані функції: захист від негативних переживань (тривоги, страху, гніву, фрустрації, негативного афекту, заздрощів тощо), зниження значущості психотравмуючих обставин і розвіювання ілюзій, сублімованого протесту, здобуття визнання й поваги з боку інших.

На думку О. Зайвої, реакція на зовнішні обставини, опосередкована зверненням до почуття гумору, може виявлятися у двох видах: психологічному захисті або психологічному подоланні. У першому випадку використання гумору відбувається як результат дії несвідомого, тому суб'єкт не дає належної оцінки адаптивній ролі гумору в опануванні власних негативних переживань. У другому випадку суб'єкт свідомо звертається до гумору як ресурсу подолання стресу, про що свідчить визнання ним ролі гумору як засобу опанування деструктивних емоцій і думок.

Усвідомлення ролі почуття гумору як ресурсу психологічного подолання, на думку О. Зайвої, є свідченням загалом більш успішного функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності, повнішого прийняття та розуміння себе, своїх прагнень і спонукань. Ця ідея знайшла

емпіричне підтвердження отриманих дослідником даних [20]. Згідно з ними, особи, які свідомо звертаються до гумору як допоміжного засобу подолання стресу, характеризуються адекватною самооцінкою, відкритістю новим міжособистісним відносинам і новому досвідові, емоційною стабільністю й толерантністю, сумлінним ставленням до власного життя та схильністю до експериментування й пошуку альтернатив. Такі особи використовують конструктивні стилі гумору (афіліативний та самопідтримувальний), не вдаються до неконструктивних стратегій психологічного подолання (уникнення та нерелевантної поведінки), несвідомо налаштовані на пошук компромісу в конфлікті та характеризуються високим рівнем стресостійкості.

На противагу їм, особам, які використовують почуття гумору з іншою метою (психологічного захисту або привертання уваги оточуючих), притаманний високий рівень нейротизму й тривожності, неадекватна самооцінка та низький рівень самоконтролю, ригідність у поведінці за складних умов, низький рівень стресостійкості. Такі особи переважно застосовують неконструктивні стратегії психологічного подолання й характеризуються підсвідомою агресивною позицією в ситуації конфлікту. Подібні риси можуть, у свою чергу, свідчити про переживання низки невіршених внутрішньоособистісних конфліктів.

Висновки

Узагальнюючи результати проведеної теоретичної проблематизації питання щодо почуття гумору як засобу ефективної міжособистісної взаємодії у проблемних

ситуаціях, робимо такий висновок. Поряд із традиційно розроблюваними у психології напрямками гармонізації міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях, одним із принципово нових і перспективних є такий, що розглядає почуття гумору як

ресурс психологічного подолання емоційних конфліктогенних чинників. При цьому почуття гумору становить науково-практичний інтерес у контексті вказаної проблеми в психодіагностичному, психокорекційному та психопрофілактичному аспектах.

Список використаних джерел

1. *Обозов Н.Н.* Психология работы с людьми / Н.Н. Обозов. – М. : МАУП, 2004. – 228 с.
2. *Андреева Г.М.* Социальная психология / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1996. – 376 с.
3. *Крысько В.Г.* Социальная психология: учебное пособие / В.Г. Крысько, И.Д. Куликов. – М. : ВУ, 1998. – 258 с.
4. *Юсупов И.М.* Психология взаимопонимания / И.М. Юсупов. – Казань, 1991. – 192 с.
5. *Кричевский Р.Л.* Если Вы – руководитель / Р.Л. Кричевский. – М. : Дело, 1993. – 238 с.
6. *Щепаньский Я.* Элементарные понятия социологии / Я. Щепаньский. – М. : Прогресс, 1969. – 238 с.
7. Argyle, M. The psychology of interpersonal behavior / M. Argyle. – Harmondsworth, Penguin books, 1990. – 279 p.
8. *Рыбакова М.М.* Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе / М.М. Рыбакова. – М. : Просвещение, 1991. – 127 с.
9. *Ломов Б.Ф.* Общение как проблема общей психологии / Б.Ф. Ломов // Методологические проблемы социальной психологии. – М., 1975. – С.124-135.
10. *Мясищев В.Н.* Психология отношений: избр. психол. труды / В.Н. Мясищев. – М. : Ин-т практ. психологии, 1995. – 356 с.
11. *Барко В.І.* Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід). Монографія / В.І. Барко. – К. : НІКА-ЦЕНТР, 2003. – 448 с.
12. *Матейок О.А.* Професійний психологічний вплив в особливих умовах діяльності (теорія, методологія, технологія): Монографія / О.А. Матейок. – Хмельницький : НАДПСУ, 2006. – 388 с.
13. *Давыдов Г.А.* Социальная и военная психология / Г.А. Давыдов. – М., 1988. – 70 с.
14. *Гончаров А.И.* Социально-психологические проблемы военной психологии // Военная психология: методология, теория, практика / А.И. Гончаров. – М. : ВУ, 1998. – С. 39-46.
15. *Перевалов В.Ф.* Подготовка офицеров к управленческой деятельности: Вопросы теории и методики / В.Ф. Перевалов. – М. : ВПА, 1991. – 203 с.
16. *Анцупов А.Л.* Социально-психологические проблемы предупреждения и разрешения межличностных конфликтов во взаимоотношениях офицеров / А.Л. Анцупов. – М : ГАВС, 1992. – 261 с.
17. *Анцупов А.Л.* Психология взаимоотношений в воинском коллективе / А.Л. Анцупов, В.В. Федотов. – М. : ГАВС, 1992. – 68 с.
18. *Гаврюшенко В.В.* Спонукальна, когнітивна та регулятивна сторони взаємодії офіцерів у проблемних міжособистісних ситуаціях / В.В. Гаврюшенко / Збірник наукових праць № 57. Серія: педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Л.М. Романишина. – Хмельницький : НАДПСУ, 2011. – С. 45-48.
19. *Гаврюшенко В.В.* Оптимізація взаємодії офіцерів у проблемних міжособистісних ситуаціях / В.В. Гаврюшенко / Вісник Національного університету оборони України : збірник наукових праць / ред. В.В. Стасюк. – К. : НАОУ, 2011. – Вип. 2 (21). – С. 101-104.
20. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.О. Зайва; Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2006. – 191 арк.