

УДК: 159.95

Оксана ШПОРТУН,
кандидат педагогічних наук,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Київ

ПРОГРАМА РЕГУЛЯТОРНО-РІВНЕВОЇ ГУМОРОТЕРАПІЇ

У статті наведено теоретичне обґрунтування та опис програми регуляторно-рівневої гуморотерапії для осіб з психічними розладами. Метою програми є розвиток механізмів різних рівнів особистісної регуляції за допомогою використання гумористичних засобів і підвищення рівня особистісного функціонування. У ній використовуються прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з рівнями особистісної регуляції, виокремленими у регуляторно-рівневій моделі гумору: біологічним, соціальним, рефлексивним та особистісним.

Ключові слова: програма, регуляторно-рівнева гуморотерапія, рівні особистісної регуляції, особи з психічними розладами.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Гумор виконує багато функцій у житті людини, часто – досить суперечливих. З його допомогою можна налякати і заспокоїти, відволікти та зосередити, зруйнувати та побудувати стосунки. Одна з найважливіших функцій гумору – регулятивна. Використовуючи засоби гумору, людина здатна врегулювати як власні психічні стани, так і психічні стани інших людей [2–4; 9–12]. Отже, гумор – це особливий регулятор, який при вмілому застосуванні, сприяє розв’язанню багатьох завдань. Тому останнім часом почали використовуватись різні напрями гуморотерапії [6]. Створення подібної програми для осіб з психічними розладами

© Шпартун О.

є важливим і потрібним, однак потребує попереднього глибокого вивчення проблеми.

Метою статті є обґрунтування та опис програми регуляторно-рівневої гуморотерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Користь гумору у психічному житті людини сьогодні ніким не спростовується і приймається за аксіому як фахівцями-практиками різних галузей, так і науковцями. Різні автори акцентуються на таких аспектах застосування гумору, як “легальний” вияв агресії та сексуальних імпульсів, вираження власної гідності, співчуття, редукція емоційної напруги різного генезу тощо.

П. В. Симонов вважає, що гумор не можна звести до якогось одного визначального фактора, однак усі ці фактори пов’язані з “потребою в економії сил”: смішним є все надлишкове, нерациональне, не відповідне “новим прогресивним нормам задоволення потреб” [8, с. 134–142]. Хоча застосування гумору є відволіканням від мотиваційної домінанти, пов’язаної з досягненням важливих для особистості цілей, це відволікання через механізм дистанціювання та формування у такий спосіб нового ставлення у багатьох ситуаціях є украй необхідним.

Р. Мартін зазначає, що сміх пов’язаний зі скороченням великої кількості м’язів обличчя та стимуляцією м’язів вдиху і видиху [4]. 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. Л. Рубінштейн зазначав, що людина з почуттям гумору більш реалістично оцінює ситуацію, здатна будь-які обставини, у тому числі – стресогенні, не вважати причиною для втрати душевної рівноваги [7].

І. С. Домбровська, аналізуючи місце проблеми гумору в 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 [3]. Йдеться про

пустотливість, веселість, “сміхову депресію” (Ю. С. Савенко, Б. Д. Карвасарський), розлади почуття гумору (В. М. Блейхер, І. В. Крук), “розщеплення афекту” на сміх і агресію (А. Є. Лічко) тощо.

І. С. Домбровська вважає, що наявні в психології та психіатрії спостереження дозволяють “поставити питання про роль гумору і його порушень у психічній патології та реабілітації” [3]. Регулятивна роль гумору як механізм психологічного захисту та як психічна функція, з точки зору автора, найбільш яскраво виявляється в умовах психічної патології.

Почуття гумору є ознакою особистісної зрілості [5; 11]. Відповідно, його розвиток можна розглядати як складову підвищення рівня особистісної зрілості як у нормі, так і при психічних розладах. Гумор дозволяє дистанціюватися від нерозв’язної або важко розв’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. І. Ялом звертає увагу на те, що гумор не лише допомагає у формуванні у клієнта дослідницької установки відносно 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” [11].

Крім того, “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 клієнтам 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 [11].

А. Чепмен, М. Чепмен-Сантана вважають, 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 на-

копичених переживань агресивного та сексуального характеру, коли вони не можуть бути виражені іншим шляхом. Інші різновиди гумору вони вважають радше шкідливими для психотерапії [10].

Досить популярним напрямом, що значною мірою базується на використанні гумору, є провокативна психотерапія Ф. Фареллі [9]. 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.

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. У роботі з тими категоріями осіб, які брали участь у нашому дослідженні, провокативний принцип нами розглядався все-таки як досить сумнівний та такий, що може викликати небажані психологічні ефекти, які важко проконтролювати та зредувати у разі їх виникнення в умовах групового застосування.

Розглянемо інші спроби застосування гумору в лікувальних і психотерапевтичних цілях.

Засновником гелотології вважається У. Фрай, який проводив дослідження стосовно впливу сміху [12]. Також до числа відомих дослідників-гелотологів належать L. Berk, P. Ekman, I. Papousek, R. Provine, F. Rodden, W. Ruch, B. Wild. У їх дослідженнях було доведено, що під час сміху в організмі людини виділяються нейромедіатори та гормони – катехоламіни, адреналін та норадреналін, які допомагають нейтралізувати відчуття фізичного болю у тілі. Поряд з такими катехоламінами як дофамін (гормон задоволення), відбувається викид ендорфіну (гормону радості) та серотоніну (гормону щастя).

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 кишковика тощо); загальний психотерапевтичний вплив за рахунок вивільнення придушених емоцій, зняття втоми та напруги [9].

Серед основних напрямів, які сьогодні застосовують сміх та гумор для впливу на здоров'я людини, такі [9]: сміхотерапія та гуморотерапія; йога сміху (хасья-йога); сміх у духовних практиках; лікарняна клоунада (складова клоунотерапії – Clown Care).

Сміхотерапія та гуморотерапія засновані на ідеї покращення психо-фізичного стану людини через застосування гумору за 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, у 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 впливає на людину навіть тоді, коли викликаний штучно. Тому якщо людина імітує сміх, у її організмі відбуваються ті ж самі процеси, як і при "природному" сміхові: виробляються гормони та нейромедіатори, підвищується та покращується емоційний фон тощо. Штучно викликаний сміх з часом перетворюється на природний, 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: барабанний 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 уявити себе левом та сміятися з висуненим язиком. Усе це являє собою підготовку до основної частини заняття – багатохвилинного безперервного сміху, який зі штучного, як правило, переходить у природний.

Далі виконуються такі завдання: посміхатись перед дзеркалом, закласти палець між зуби, щоб викликати рефлекторну посмішку тощо. Завершується заняття медитацією: учасники діляться накопиченою у ході заняття позитивною енергією “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.

Сміх у духовних практиках застосовується у таких давніх традиціях, як буддизм, даосизм, суфізм. Це не дивно, тому що використання сміхових засобів сприяє зниженню зайвого контролю свідомості, коли він шкодить своєрідному “вимкненню” розуму, зняттю блоків і 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, веселоців та достатку Хотей, який одночасно є втіленням Будди Майтреї. Його прообраз пов’язаний з легендами про китайського монаха Ціци, який міцно вшитий у духовні традиції Китаю.

У багатьох суфійських школах застосовують “медитацію сміху для очищення”. Цю медитацію сміху та методи гуморотерапії використовував Ошо Раджніш у роботі зі своїми учнями. Застосовувані ним методи приводили до катарсичного сміху, який, по суті, також є “сміхом без причини”, що звільняє свідомість від блоків і зажимів.

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 з психологічної і соціально-культурної

реабілітації дітей у стаціонарних відділеннях лікарень. Використовуються методи арт-терапії, клоунотерапії, ігротерапії. Уперше такий підхід був застосований клоуном Нью-Йоркського міського цирку Big Apple Circus Майклом Кристенсеном, 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.

Ураховуючи наявні напрацювання у сфері різних видів гуморотерапії, використовуючи результати теоретичних та емпіричних досліджень у галузі гумору, а також спираючись на дослідження, проведені у межах нашої роботи, нами було розроблено програму регуляторно-рівневої гуморотерапії. Основна ідея програми – залучення різних рівнів особистісної регуляції за допомогою засобів гумору.

У регуляторно-рівневій моделі гумору ми розглядаємо 4 рівні регуляції: біологічний, соціальний, рефлексивний та особистісний. Відповідно у запропонованій програмі ми використовуємо прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з цими рівнями. Умовно використовувати вправи можна розділити на 4 блоки, які відповідають згаданим рівням особистісної регуляції. Елементи кожного з цих блоків використовуються практично на всіх заняттях, крім першого, ввідного (ознайомлювального).

Види гумору, які використовуються особами з групи умовної норми та особами з психічними розладами на різних рівнях особистісної регуляції, це: “гумор-спокусник” – на біологічному рівні регуляції; “гумор-провокатор”, “гумор-стереотипізатор” та “гумор-нормувальник” – на соціальному, “гумор-гравець” – на рефлексивному та “гумор-смыслотворець” – на особистісному.

Метою програми є розвиток механізмів різних рівнів особистісної регуляції за допомогою використання гумористичних засобів, підвищення рівня особистісного функціонування учасників програми.

Завданнями програми є: розширення можливостей особистісної регуляції за рахунок розвитку механізмів функціонування генеративної та сприйнятливої сторін гумору; вироблення та розвиток стратегій

гумористичного продукування на різних рівнях особистісної регуляції; розвиток особистісних механізмів сприйняття різних видів та форм гумору; гармонізація узагальнених особистісних стратегій, що базуються на різних формах вияву гумору: гелотофобії, гелотофільії та катагеластичизму.

Організація та зміст програми. Програма розрахована на 22 години – 11 занять по 2 години кожне. Перше заняття – ввідне. 10 наступних складають основну частину програми. Заняття проводяться три рази на тиждень. Таким чином, загальна тривалість програми – 3,5–4 тижні. Група організовується на умовах добровільної участі. На етапі формування з учасниками проводяться бесіди, метою яких є ознайомлення із завданнями програми, роз'яснення умов та правил участі. Участь у програмі є добровільною і не може нав'язуватись ні при вступі на програму, ні у періоді проходження (у разі бажання перервати участь).

Утім, ураховуючи, що програма орієнтована на осіб з психічними розладами, при виникненні на якомусь етапі її реалізації опору учасника, його участь у програмі не припиняється відразу. З такими учасниками проводяться мотиваційні бесіди. У ході цих бесід виявляються причини відмови від участі і, у разі необхідності, проводиться індивідуальна психокорекційна та психотерапевтична робота. Якщо в учасника зберігається негативне ставлення до певних аспектів програми, його участь припиняється.

Організація роботи групи. Група формується протягом двох-трьох днів з моменту оголошення про початок її роботи. Заняття починаються в оголошений термін з учасниками, які на даний момент виявили готовність узяти участь у програмі.

Кількість осіб у групі – 8–12. Така кількість учасників є оптимальною з огляду на психічні та поведінкові особливості осіб з психічними розладами. Групи, що організовуються у руслі реалізації програм з гуморотерапії, зазвичай утворюються з більшої кількості осіб, однак у випадку переважання у групі осіб з вираженими психічними розладами надто великий розмір групи може бути чинником, що призводить до погано контрольованих групових ефектів і небажаного неконтрольованого впливу індивідуальних поведінкових виявів окремих учасників на психічний стан інших.

Нижче ми наводимо короткий опис програми.

Вступне заняття (2 години). У цьому занятті використовуються кілька психогімнастичних вправ, які мають на меті познайомити учасників між собою та сприяти розвитку довіри і зняття психологічних бар'єрів, які можуть завадити участі у програмі. Також протягом цього заняття ведучий знайомить учасників із завданнями та специфікою змісту програми.

Ведучий коротко розповідає про цілі, завдання та специфіку програми, озвучує правила участі. Далі виконуються психогімнастичні вправи, які дозволяють учасникам розслабитись, увійти в “несерйозний”, ігровий формат стосунків, установити емоційні, довірливі зв'язки з іншими учасниками.

Ведучий обирає вправи, які підходять конкретним учасникам групи та допомагають розв'язати ситуативно значущі завдання. Набір вправ може бути різним залежно від складу групи, психічного стану її учасників тощо. Використовувані вправи взяті або модифіковані на основі вправ, поданих у книзі С. І. Макшанова та Н. Ю. Хрящової “Психогімнастика у тренінгу”.

Основна частина програми (20 годин).

Кожне заняття основної частини програми містить кілька складових, а саме: ввідна частина (привітання, обмін емоціями на початку заняття (5 хвилин); мікролекція або коротке обговорення певного аспекту програми (10 хвилин); спільне прослуховування гумористичних історій, анекдотів, перегляд відеофрагментів з гумористичним змістом, прослуховування гумористичних пісень тощо (25 хвилин); гумористичне продукування на задану тему (25 хвилин); елементи йоги сміху (20 хвилин); медитація та завершення заняття (5 хвилин).

Коротко опишемо кожну з частин.

У ввідній частині заняття (1) відбувається привітання учасників. Ведучий прагне створити легку, невимушену психологічну атмосферу, у якій безпечно виявляти емоції та говорити будь-які речі, окрім тих, що ображають когось з учасників. Вітається та заохочується несерйозний, грайливий стиль спілкування.

У наступній частині заняття – мікролекції або короткому обговоренні певного аспекту програми (2) – ведучий читає мікролекцію

стосовно питань, що входять до наступного набору тем: гумор, сміх, емоції; сміятися корисно; від смішного до великого; сміхотерапія і гуморотерапія; чого можна досягти за допомогою сміху; ситуації, у яких краще бути несерйозним; над чим можна і над чим не можна сміятися; уміння переключатися у режим сміху – ознака здоров'я; чи можна сміятися над собою; глузують з тебе, глузуєш з них, глузуєш над собою: що обрати.

Наступна частина заняття – спільне прослуховування гумористичних історій, анекдотів, перегляд відеофрагментів з гумористичним змістом, прослуховування гумористичних пісень. Учасники розміщуються у зручний для них спосіб у кімнаті. Ведучий пропонує одну з форм заняття, перерахованих вище. В одному варіанті цієї частини заняття ведучий читає гумористичні історії та анекдоти, а потім пропонує учасникам пригадати смішні історії з життя або анекдоти, які вони знають. В іншому варіанті – ведучий організовує перегляд гумористичних відеофрагментів. Вони обов'язково містять завершеність ситуації, яка показана, з наявними стадіями гумористичної зав'язки, кульмінації та розв'язки. Після кожного перегляду учасники діляться враженнями, перш ніж перейти до наступного етапу заняття. На деяких заняттях учасники у цій частині слухають гумористичні пісні.

Гумористичне продукування на задану тему (4) відбувається таким чином. Ведучий пропонує на кожному занятті якусь одну тему, яка більшою мірою співвідноситься з одним із рівнів особистісної регуляції.

Перелік цих тем не є остаточним та чітко визначеним: ведучий, який орієнтується у змісті психологічної проблематики учасників конкретної терапевтичної групи, може пропонувати щоразу інші теми. Однак головні орієнтири для актуалізації гумору, відповідного рівням особистісної регуляції, визначено.

Гумористичне продукування на теми з контексту біологічного рівня регуляції відбувається за рахунок “легального” виразу “заборонених” тенденцій, тобто тенденцій, стосовно яких у суспільстві існують певні табу або неоднозначні трактування допустимих форм виразу цих тенденцій. Учасники, генеруючи гумор на такі теми, розвивають здатність обходити ці труднощі за рахунок вироблення специфічного

гумористичного ракурсу, який дозволяє виражати агресивні та сексуальні тенденції у безпечній формі.

Гумористичне продукування на теми з контексту соціального рівня регуляції дозволяє за рахунок установа "ігрової рамки" реалізувати мотиваційну установку в "несерйозному форматі" або ж послаблювати дію цієї установки, яка у "серйозному форматі" у певному сенсі шкодить психологічному благополуччю людини. Така шкода має місце у ситуації, коли особистість не володіє ресурсами розв'язання проблеми, однак ця проблема є для неї значущою. Гумористичні засоби особистісної регуляції соціального рівня забезпечуються такими психологічними механізмами, як знецінення, вихід у світ мрії та фантазії, перемикання з телічного стану, орієнтованого на досягнення мети діяльності, на парателічний стан, установа "ігрової рамки".

За допомогою "ігрової рамки" та переходу у парателічний стан досягаються специфічні для функціонування гумору умови. Ці механізми дозволяють тимчасово змінити ставлення до тих аспектів діяльності та життя у цілому, які виявилися блокованими в силу певних причин, не втрачаючи при цьому зв'язку з цими аспектами. Цій же меті слугує й механізм знецінення з допомогою гумору певних аспектів, які не можуть бути реалізованими в даний час. Таке знецінення дає можливість не фіксуватись на недоступних контролю сферах, а переключити увагу на підвладні управлінню сторони діяльності. Реалізація гумористичного продукування на соціальному рівні особистісної регуляції здійснюється також за допомогою такого механізму, як вихід у світ мрії та фантазії. Шляхом фантазування чи мрії особа створює образи досягнення, які є мотивувальними; таким чином, втрачена через наявні блокувальні чинники ситуації сила мотиву може бути відновлена.

Гумористичне продукування на теми з контексту рефлексивного рівня регуляції здійснюється через установа внутрішньої невідповідності, суперечливості психологічних тенденцій та відповідне внутрішнє узгодження за допомогою специфічних гумористичних засобів, до яких належать, насамперед, бісоціація, "когнітивна гра", псевдорозв'язання. Псевдорозв'язання є специфічним механізмом гумористичної регуляції, яке доповнює за своєю роллю функції серйозного розв'язання. Коли

серйозне розв'язання неможливе, гумористичне псевдорозв'язання стає особливо актуальним.

Для генерування такого гумору необхідний певний рівень здатності до сприйняття невідповідності. Саме цю здатність, а також здатність розв'язувати цю невідповідність за допомогою гумористичних засобів розвивають учасники програми, виконуючи завдання на продукування гумору на теми, пов'язані із суперечливістю внутрішнього світу людини та необхідністю примирення суперечливих психологічних тенденцій. Багатьма авторами висловлюється ідея про те, що невідповідність є основою гумору. Ще А. Шопенгауер стверджував, що “у кожному випадку причина сміху – раптове сприйняття невідповідності між уявленням і реальними об'єктами, що розглядаються у деякому зв'язку, а сам сміх – лише вираз цієї невідповідності” [4, с. 87–88]. Установлення невідповідності у певному аспекті життя, поведінковому вияві, ставленні тощо є механізмом запуску гумористичного ставлення до них.

Установлення невідповідності – не завжди достатня мотиваційна основа для гумористичного ставлення, оскільки таке встановлення може викликати також прагнення “серйозного” розв'язання цієї невідповідності. Однак таке встановлення є необхідним елементом мотиваційної основи гумористичного ставлення, яка, крім встановлення невідповідності, містить також прагнення розв'язати цю невідповідність. Гумористичні засоби її розв'язання істотно відрізняються від негумористичних: вони змінюють фокус ставлення, дистанціюють людину від проблеми, дозволяючи більш тверезо та “емоційно не заангажовано” до неї поставитись. Внутрішнє узгодження як процес пошуку розв'язання виявленої невідповідності є істотною складовою системи функціонуючих психологічних механізмів гумору. Знайдення ідеї, що примирює суперечливі контексти, знання чи цінності, дозволяє пережити задоволення від генерації жартів.

Генерування гумору на рефлексивному рівні особистісної регуляції за деякими механізмами має багато спільного з творчим процесом, зокрема, це механізм бісоціації. А. Кестлер використовував це поняття для пояснення гумору. Воно означає комбінацію з двох ідей, узятих з різних контекстів, які раніше здавалися несумісними. Якщо для твор-

чості важливим є створення “серйозного” продукту, то для гумору – створення грайливого настрою, “ігрової рамки”. Продукт гумору – це результат не розв’язання, а псевдорозв’язання.

При створенні завдань цієї частини заняття ми спирались на теорію розв’язання невідповідності Т. Шульца, у якій продукування гумору розуміється так: кульмінаційний пункт жарту вводить інформацію, несумісну з початковим розумінням основної частини жарту слухачем, чим створюється невідповідність. Саме ця невідповідність спонукає слухача повернутися до основної частини жарту та пошуку у ній двозначності, яка може бути інтерпретована по-різному; саме тому кульмінаційний пункт набуває сенсу. Двозначність може базуватись на різних принципах: лексичному, структурному, фонологічному, може займати нелінгвістичні форми.

Також використовувалась модель Дж. Салса, у якій гумор розуміється як розв’язання задачі. Відповідно до запропонованої моделі, основна частина жарту створює умови для того, щоб слухач передбачив імовірний результат. Коли виявляється, що кульмінаційний пункт не відповідає цьому передбаченню, слухач починає шукати когнітивне правило яке допоможе встановити логічне слідування кульмінаційного пункту зі змісту основної частини жарту. При знаходженні такого когнітивного правила, невідповідність усувається, і жарт сприймається як смішний. Згідно з поглядом Дж. Салса, гумор пов’язаний не лише з наявністю невідповідності, але й з її усуненням [4, с. 93–94].

Ведучий пояснює учасникам основні моменти усталених поглядів фахівців на створення гумористичного змісту. Пояснення відбувається без застосування спеціальних термінів, на рівні, доступному для розуміння учасників з різним освітнім та інтелектуальним рівнем.

Процес гумористичного продукування на цьому рівні відбувається також з допомогою аксіоматизації. Висування вихідних положень, які далі кладуться в основу певного узагальнення, лежить в основі побудови концепції гумористичного продукування.

Когнітивна гра (“гра уявлень”), яка полягає у відтворенні образів предметів та явищ в уяві, їх несподіваних комбінаціях та співвідношеннях, є необхідним елементом генерування гумору на рефлексивному

рівні регуляції. Використання кількох когнітивних схем, що існує при генеруванні гумору, має ефект синергії і є приємним процесом, пов'язаним з несерйозним, грайливим настроєм. Сама по собі когнітивна гра пов'язана з емоцією радості.

Гумористичне продукування на теми з контексту особистісного рівня регуляції відбувається завдяки здатності до цілісного осягнення свого життя, прийняття його у всій повноті та з існуючими суперечностями. Уміння жартувати над власним життям, власною долею дозволяє змінити та розширити перспективу бачення варіантів розвитку важливих життєвих позицій, життєвого задуму, життя загалом, долі. На особистісному рівні регуляції з допомогою гумору використовуються психічні засоби, що співвідносяться з вищими формами гумору. До таких засобів належить рефлексія. Якщо нижчі форми гумору регулюються у свідомості виключно комічними образами об'єктів дійсності, то вищі форми – Я-центром [3].

Гумористичне ставлення дозволяє долати непродуктивні й обмежуючі форми самоздійснення та переходити до більш продуктивних. На особистісному рівні регуляції специфічною є здатність одночасно сприймати і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, що є продуктивною стратегією у ситуаціях кризи, блокування здійснення життєвого задуму, важливих для особистості життєвих смислів тощо. Через гумористичне ставлення навіть до кризової ситуації та до себе у ній особистість отримує можливість повернути певною мірою керованість, яка значно обмежена у подібних ситуаціях.

Гумористичне генерування, як і смислотворення, допомагає інтегрувати у свідомості розрізнені аспекти життя особистості. Гумор заповнює прогалини розуміння і може розглядатись як “надситуативна”, або “неадаптивна” активність, як їх розуміють В. А. Петровський і О. Г. Асмолов [1]. На цьому рівні особистісної регуляції гумор виявляє багато спільних рис з мисленням, але, їх механізми різняться. Гумор, виявляючи суперечність, не розв'язує її. Робота гумору не передбачає досконалого вивчення суперечливих тенденцій з подальшим їх синтезом, як це відбувається у процесі мислення. Результат гумористичного “розв'язання” досягається, навпаки, за рахунок виходу із “серйозного

формату” діяльності, зміни розмірковування на гру ідей та уявлень. У цій грі з’являється новий погляд на суперечність, який містить синтез смислів проблемного та надпроблемного бачення. Специфічні можливості гумору дозволяють йому брати участь у процесах смислотворення в обхід глибокого розуміння проблеми.

У ситуації продукування гумору на особистісному рівні регуляції людина веде внутрішній діалог, який відрізняється від внутрішнього діалогу у серйозних ситуаціях гумористичним дистанціюванням від предмета переживання зі встановленням “ігрової рамки” та паралельним спрямуванням. На цьому рівні регуляції, звісно, йдеться про вищі форми гумору, які охоплюють світоглядні установки особистості, що дозволяють приймати поблажливо суперечливість життєвого світу, ставитись з гумором навіть до власної долі.

Наступна частина заняття – елементи йоги сміху (5) – побудована на застосуванні прийомів йоги сміху. Ця частина заняття починається з привітання зі сміхом. Після цього учасникам пропонуються вправи на розслаблення тіла та дихальні вправи, які мають на меті підготувати до сміху: барабанний дріб пальцями по грудній клітині, глибоке дихання, ритмічне хлопання долонями під звуки “хо-хо – ха-ха”. Основним елементом цієї частини заняття є багатохвилинний безперервний сміх, який зі штучного, як правило, переходить у природний.

Виконуються також такі вправи: посмішка перед дзеркалом; “сміх по телефону”: учасники роблять вигляд, що розмовляють по мобільному телефону, а потім, дивлячись один одному в очі, промовляють “хо-хо – ха-ха”; “чому я сміюсь”: учасник втирає руки в боки, дивиться на інших, запитує: “чому я?” і відповідає: “ха-ха-ха”; “мстивий сміх”: учасники погрожують один одному вказівним пальцем і викрикують: “ха”.

Після цього відбувається коротка медитація (6) – завершальна частина заняття: учасники “діляться” накопиченою у ході заняття позитивною енергією з усіма, кому вона потрібна. Заняття завершується.

Висновки. Метою програми регуляторно-рівневої гуморотерапії є розвиток механізмів різних рівнів особистісної регуляції за допомогою використання гумористичних засобів і підвищення рівня особистісного функціонування учасників програми. Програма розв’язує

такі завдання: розширення можливостей особистісної регуляції за рахунок розвитку механізмів функціонування генеративної та сприйняттєвої сторін гумору; вироблення та розвиток стратегій гумористичного продукування на різних рівнях особистісної регуляції; розвиток особистісних механізмів сприйняття різних видів і форм гумору; гармонізація узагальнених особистісних стратегій, що базуються на різних формах вияву гумору: гелотофобії, гелотофілії та катагеластичизму. У запропонованій програмі використовуються прийоми гуморотерапії, що співвідносяться з рівнями особистісної регуляції, виокремленими у регуляторно-рівневій моделі гумору: біологічним, соціальним, рефлексивним та особистісним.

У подальших публікаціях ми плануємо подати результати апробації програми регуляторно-рівневої гуморотерапії.

Список використаної літератури

1. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Электронный ресурс] / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2001. – Режим доступа : www.fdp.hse.ru/data/082/535/135/psix-lich.doc
2. Бороденко М. В. Два лица Януса–смеха / М. В. Бороденко. – Р/нД : Цветная печать, 1995. – 86 с.
3. Домбровская И. С. Юмор в контексте развития / И. С. Домбровская. – Издательский клуб “Неформат”, 2014. – 280 с.
4. Мартин Р. Психология мора : пер. с англ. / Р. Мартин ; под ред. Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2009. – 480 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с. – Серия “Мастера психологии”.
6. Ор Г. Исцеление смехом с точки зрения науки и духовной практики [Электронный ресурс] / Гульбара Ор. – Режим доступа : <http://vseedino.ru/iscelenie-smekhom-chto-govorit-nauka/>
7. Сергей Леонидович Рубинштейн. Очерки, воспоминания, материалы / С. Л. Рубинштейн ; под ред. Б. Ф. Ломова. – М. : Наука, 1989. – 440 с.
8. Симонов П. В. Темперамент. Характер. Личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. – М. : Наука, 1984. – 160 с.
9. Фаррелли Ф. Провокационная терапия / Ф. Фаррелли, Д. Брандсма : пер. с англ. – Екатеринбург : Изд-во “Екатеринбург”, 1996. – 216 с.

10. Чепмен А. Проблемно-ориентированная психотерапия / А. Чепмен, С. Чепмен-Сантана. – СПб : Питер, 2001. – 240 с.
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Класс, 2014. – 576 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
12. Fry W. F. Mirthful laughter and blood pressure / Fry W. F., Savin W. M. // Humor-International Journal of Humor Research. – 1988. – № 1. – P. 49–62.

Рецензент – доктор психологічних наук, доцент Паламарчук О. М.

Шпортун О. М. Програма регуляторно-уровневої юморотерапії

В статті приведені теоретичне обґрунтування та опис програми регуляторно-уровневої юморотерапії для осіб з психічними розладами. Метою програми є розвиток механізмів різних рівнів особистої регуляції за допомогою використання юмористичних засобів та підвищення рівня особистого функціонування. В ній використовуються прийоми юморотерапії, що співвідносяться з рівнями особистої регуляції, виділеними в регуляторно-уровневої моделі юмору: біологічним, соціальним, рефлексивним та особистим.

Ключевые слова: *програма, регуляторно-уровнева юморотерапія, рівні особистої регуляції, особи з психічними розладами.*

Shportun O. M. The Program of Regulatory-Level Humorthrapy

A theoretical substantiation and description of the program of regulatory-level humorthrapy for persons with mental disorders in the article are presented. The program purpose is the development of mechanisms for different levels of personal regulation, using humorous means and improving personal functioning. It uses the techniques of humorthrapy, which is related to the levels of personal regulation identified in the regulatory-level model of humor: biological, social, reflexive and personal. According to the program, we use the humorthrapy techniques, which are correlated to these levels. Deemed using exercises can be divided into 4 blocks that correspond to the mentioned levels of personal regulation. The elements of each of these blocks are used practically on all classes, except first one, that is introductory (trial). The program is designed for 22 hours –

11 lessons for 2 hours per each. The first lesson is an introductory. The following 10 make up the main part of the program.

The classes are given three times a week. Thus, the total program duration is 3.5–4 weeks. The group is organized under the voluntary participation. At the stage of formation with the participants the conversations are conducted, the aim of which is to introduce the tasks of the program, explaining the conditions and rules of a participation. The participation in the program is voluntary and cannot be imposed either on entering the program or during the passing period (if desired discontinue the participation).

The program tasks are: to expand the opportunities for personal regulation through the development of mechanisms for the functioning of the generative and perceived aspects of humor; production and development of strategies for humorous production at different levels of personal regulation; development of personal perception mechanisms of various types and forms of humor; harmonization of generalized personal strategies based on various forms of humor: gelotophobia, gelotophilia and catagelasticism.

Keywords: *program, regulatory-level humorthrapy, levels of personal regulation, people with mental disorders.*