МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. М. В. ЛОМОНОСОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей психологии

Курсовая работа

Юмор как копинг-стратегия

в сложных жизненных ситуациях

Выполнила:

студентка 2 курса д/о, 206 группа

Ахмадеева Юлиана Павловна

Научный руководитель:

доктор психологических наук, профессор

Леонтьев Дмитрий Алексеевич

Москва, 2009 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЮМОРА

1.1 Юмор как психологическая проблема

1.2 Теории юмора

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЯ ЮМОРА КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

2.1 Функции и виды юмора. Роль позитивных и негативных стилей юмора в совладании с трудностями

2.2 Юмор для снятия стресса и напряжения, преодоление неприятностей с помощью юмора

2.3 Юмор как средство гармонизации социальных взаимодействий

Выводы

Заключение

Литература

Введение

копинг стратегия юмор стресс

В непростое время кризиса резко увеличивается число стрессогенных ситуаций, и соответственно, повышается актуальность не только приспособления, но и преодоления возникающих трудностей, а значит, растут требования к адаптивности и стрессоустойчивости людей. В связи с этим, у каждого индивида, столкнувшегося со сложной жизненной ситуацией, появляется потребность в активизации личностных ресурсов, в освоении новых способов совладания с неблагоприятными жизненными обстоятельствами.

Интересно, что китайский иероглиф «кризис» состоит из двух частей: 1 - «опасность» и 2 - «возможность». Следовательно, несмотря на опасности и риски, связанные со сложными жизненными ситуациями, у человека всегда есть возможность выйти победителем из кризиса, встать на следующую ступеньку в своем развитии, приобрести новые знания и умения, которые повысят его личностный потенциал и социальную успешность.

Чувство юмора, по мнению целого ряда исследователей, играет важную роль в процессе совладания индивида с возникшими сложными обстоятельствами: оно способно поднимать настроение и регулировать эмоции, что помогает легче относиться к трудностям и лишениям; предупреждать или быстрее разрешать конфликты; находить неожиданные выходы из сложившейся ситуации и т.д. Это и делает его очень эффективной копинг-стратегией, особенно актуальной в условиях нынешнего мирового финансового кризиса, что и обусловило выбор темы нашей курсовой: «Юмор как копинг-стратегия в сложных жизненных ситуациях».

Объектом нашего аналитического исследования является процесс совладания индивида со сложными обстоятельствами своей жизни, а предметом исследования стали потенциальные возможности юмора как копинг-стратегии при преодолении индивидом возникающих трудностей.

Целью исследования был анализ форм и функций юмора в процессе преодолении жизненных трудностей.

Задачи:

Анализ психологических подходов и направлений исследования юмора в отечественной и зарубежной психологии;

Изучение функций юмора и его форм, видов и стилей, выявленных разными исследователями;

Рассмотрение использования юмора в качестве копинг-стратегии.

Представленная работа состоит из введения, двух глав и заключения. Во введении подчеркивается актуальность проблемы использования юмора как копинг-стратегии в условиях кризиса, формулируются объект, предмет, цель и задачи данного аналитического исследования. В первой главе рассматривается ряд психологических подходов к исследованию проблемы юмора в процессе жизнедеятельности индивида, кратко излагаются основные теории юмора. Во второй главе рассматриваются виды и функции юмора и смеха в жизни людей; делается анализ юмора как копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях, рассматривается влияние чувства юмора на социальные взаимодействия; сделаны выводы, полученные в результате анализа исследуемой проблемы. В заключении подчеркнуты ряд положений, важных для раскрытия темы.

ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЮМОРА

.1 Юмор как психологическая проблема

Юмор включается во все типы человеческих взаимодействий, выполняя множество социальных, эмоциональных и когнитивных функций в жизни людей. Остроумная шутка в напряженной ситуации может резко изменить настроение и поведение партнеров по общению, снижая возможность ссоры или р.иск эмоционального срыва. Юмор является важной составляющей стрессоустойчивости и сохранения нормального психологического состояния, позволяя более оптимистично взглянуть на возникающие проблемы и найти возможности их решения.

Многие врачи и философы, начиная с Аристотеля, считали смех и веселье очень полезными для психики и здоровья, но очень немногие исследователи относились к юмору как к научной проблеме, в связи с кажущейся несерьезностью предмета исследования. Поэтому экспериментальные психологические исследования влияния юмора на психику и поведение человека начались сравнительно недавно - в Х1Х - ХХ веках. При этом, перед учеными стояли следующие вопросы: что такое смех и почему мы смеемся в ответ на чье-то остроумие? Какие психические процессы участвуют в восприятии чего-то смешного и в понимании? Какова роль юмора в человеческом общении и взаимодействии? Как и когда чувство юмора развивается у детей? Есть ли индивидуальные различия в чувстве юмора или оно универсально? Даже из перечня вопросов понятно, что проблема изучения юмора затрагивает все отрасли академической психологии: межличностные функции юмора важны для социальной психологии; возникновение способности шутить и особенности понимания юмора индивидами разного возраста интересны для психологии развития и возрастной психологии; изучение взаимодействия высших психических функций и когнитивных процессов при понимании или генерации юмора значимо для общей психологии; исследование индивидуальных различий в чувстве юмора имеет значение для психологии личности; нарушения в понимании юмора и возможности использования юмора в психотерапии могут заинтересовать клинических психологов; анализ влияния юмора на работоспособность в течение суток, на настроение, трудовую мотивацию и дисциплину могут дать массу информации к размышлению для психологии труда и педагогической психологии.

Американский психолог Род Мартин, один из известнейших исследователей юмора как психологической проблемы, проанализировавший и обобщивший множество других исследований юмора, считает, что юмор, - это, по существу, «эмоциональная реакция радости в социальном контексте, которая вызвана восприятием забавной несовместимости и выражается через улыбку и смех» (5,с 30). При этом, «шутка - это свободная от контекста и отдельная единица юмора, которая несет в себе всю информацию, необходимую для того, чтобы быть понятной и приятной»(5,с.32), а «загадки - еще одна форма готового юмора, тесно связанная с шутками» (там же). Юмор, имеющий место в повседневных социальных взаимодействиях, он разделил на 3 категории:

Заранее заготовленные шутки, которые люди запоминают и потом при случае рассказывают друг другу (Р.Мартин их называет «консервированные шутки»);

Спонтанный юмор в разговоре, который преднамеренно используется людьми в ходе социальных взаимодействий и может быть вербальным и невербальным;

Случайный или ненамеренный юмор (5, с.31) - это ситуативные шутки, остроты, которые часто в последующем пересказе теряют свою забавность и могут вообще выглядеть не смешными, т.к. утерян контекст. Этот вид юмора часто лежит в основе комедии ошибок и положений.

В настоящее время значительно расширился диапазон вариативности и распространения юмора. Помимо юмористических разделов в газетах и журналах, остроумных театральных постановок, народных гуляний с розыгрышами и загадками, веселых книг и рисунков, дополняющих спонтанный ситуативный юмор, которые были доступны в прошлом веке, сейчас развилась целая индустрия производства смеха, которую поддерживают все средства массовой информации: по радио часто идут различные юмористические передачи для детей и взрослых; в кино и по телевидению показывают смешные мультфильмы и комедии (и даже целые комедийные сериалы), транслируются выступления комиков, пародистов и юмористов, которых становится все больше; существуют специальные юмористические программы для детей и взрослых; печатаются комиксы, карикатуры, сборники анекдотов и т.д. Кроме того, количественные возможности Интернета в распространении юмора огромны, что еще более расширяет аудиторию пользователей юмористической продукции, хотя качество ее становится все ниже, что создает новые проблемы. Т.е. разнообразный и повсеместный юмор стал важной составляющей жизни современного общества, и важной задачей современной психологии становится изучение его влияния на личностные и социальные процессы человечества.

1.2 Теории юмора

Психологический подход к проблеме юмора и смеха отличается поиском основ, механизмов и функций юмора, выявлением его форм, видов, стилей, условий, при которых он может быть полезен или вреден. Как пишет Род Мартин в своей книге «Психология юмора», пытаясь объяснить феномен юмора, ученые создавали свои теории, чтобы выявить необходимые и достаточные условия возникновения юмора и смеха, определить механизмы этих феноменов, выяснить, почему юмор настолько приятен для людей.

Большое влияние на психологические исследования юмора оказали воззрения Т.Гоббса (1588-1679), положившие начало теориям смеха и юмора как ощущения превосходства, и подход философа Г.Спенсера (1860), различавшего комический и сардонический виды смеха, исходя из критерия отношения к ситуации, и видя основу смеха в физиологии человека (смех - способ избавиться от излишней нервной энергии). Эту идею позже развил З.Фрейд, показав, что со смехом связаны 3 типа явлений - остроумие (шутки), юмор, комизм. Ч.Грунер (1978), развивая идею превосходства, рассматривает юмор как игровую агрессию, где победитель торжествует над побежденными. Т.Рибо классифицирует теории смешного, выделяя теории несовместимости объектов ("смех от ситуации") и теории превосходства ("смех от субъекта").

Природу карнавального смеха изучал русский философ М.М.Бахтин: на примере творчества Ф.Рабле он выяснил, что основные черты этого смеха: универсальность; обращенность на весь мир; амбивалентность - отрицание и утверждение, радость и высмеивание; направленность на самих смеющихся; материально-телесное снижение; свободно-игровой характер; устремленность в будущее и незавершенность. Он обнаружил, что в карнавальном всенародном веселье человек раскрепощается, освобождается от внутренних барьеров и цензур, от страха перед внешними запретами и регуляторами жизни (цит. по 1, с.2.).

Д.С.Лихачев, изучая русскую «смеховую культуру», отмечал, что смех встает в оппозицию к конкретной, осмеиваемой культуре, способствуя ее смене новым типом культуры (цит. по 1, с.2).

В зарубежной психологии можно выделить целый ряд теоретических подходов к проблеме юмора. Многие из этих теорий похожи на слепых мудрецов из притчи, каждый из которых ощупывал отдельную часть слона, пытаясь понять, что же такое слон. При этом каждая теория объясняет определенные аспекты или типы юмора, но не в состоянии дать общую картину. Грейг (1928) составил список из 88 теорий юмора, отмечая, что многие из них лишь незначительно отличаются друг от друга. Полезно было бы рассмотреть их все, чего не позволяют сделать рамки курсовой. Поэтому мы ограничимся кратким анализом наиболее значимых теорий.

Психоаналитическая теория.

Психоаналитический подход З. Фрейда к изучению юмора был наиболее влиятельной теорией в психологических исследованиях юмора в первой половине XX в., когда фрейдистская теория занимала весьма заметное место в психологии в целом. Согласно этому подходу, юмор очень полезен, как один из типов защитных механизмов, которые позволяют смотреть в лицо трудностям, не поддаваясь неприятным эмоциям. Теория остроумия и юмора З.Фрейда основана на понимании смеха и юмора как способов проявления бессознательного, создающих напряжение, и желания разрядки. Преодоление юмором защитных механизмов происходит за счет "юмористического передвигания" из сферы запретного в сферу дозволенного, что уменьшает власть и "ОНО" и "СВЕРХ-Я", и бессознательных страстей и внутренней цензуры (9, с.17). Согласно данной теории, детские, незрелые и в значительной степени неосознанные сексуальные и агрессивные (либидозные) побуждения, находящиеся в бессознательном, ищут мгновенного удовлетворения и выражения на основе принципа удовольствия. «Суперэго», которое включает требования и предписания общества, упорно сопротивляется побуждениям «Оно». «Эго» или «Я», функционирующее на основе принципа реальности, пытается найти некоторый адаптивный компромисс между требованиями «Оно», «Сверх-Я» и реального мира, коим, по мнению Фрейда, является юмор. По Фрейду, юмор - «высший из защитных механизмов», поскольку он позволяет человеку избежать неприятных эмоций, продолжая смотреть на ситуацию реалистично, избегая патологических форм защиты. В рамках этого подхода было проведено множество экспериментов, но это позволило получить лишь ограниченные и противоречивые данные. Мало непротиворечивых доказательств получили выдвинутые сторонниками психоаналитической теории гипотезы о том, что:

люди, которые обычно вытесняют сексуальные или агрессивные побуждения, получают большее удовольствие от шуток, содержащих эти темы;

стимулирование сексуальных и агрессивных побуждений ведет к большему удовольствию от связанных с этими побуждениями шуток;

предъявление агрессивных или сексуальных шуток оказывает катарсическое воздействие, уменьшая силу побуждения.

С другой стороны, некоторое подтверждение фрейдистской теории было обнаружено в исследованиях, показывающих усиление агрессивных и сексуальных тем в ответах участников, которых просили генерировать юмор. По мнению Р.Мартина (2009), фрейдовская модель смеха, как способа «сжечь» избыточное напряжение, не согласуется с современным пониманием функционирования нервной системы. В результате исследователи с 1980-х гг. стали в значительной степени отказываться от психоаналитической теории юмора (как и фрейдистской теории в целом).

Теории превосходства/унижения.

Теоретики издавна считают агрессию существенной характерной особенностью всего юмора. Согласно этой точке зрения, юмор - это, по сути, форма агрессии. В Священном Писании большинство из 29 ссылок на смех в Ветхом Завете связаны с презрением, насмешками, высмеиванием или позором, и только в двух случаях смех «происходит из радостного и веселого сердца», отмечает Костлер (Koestler, 1964). Агрессивная сторона юмора также заметна в жестокости, с которой дети дразнят друг друга. Кроме этого, массовый юмор часто бывает основан на унижении других или себя. Сегодня эта форма юмора присутствует в фарсах, розыгрышах, смехе над избыточным весом, неуклюжестью или оговорками человека, поддразнивании «глупых блондинок», высмеивании этнических меньшинств. Теория Ч.Грунера (1978) о юморе как «игровой агрессии» и демонстрации превосходства подчеркивает, что юмор является формой игры. Смех выполняет физиологическую функцию быстрого восстановления гомеостаза, а также психологическую функцию сообщения о победе над врагом (проигравший, тем временем, расходует избыточную энергию через плач).

Теории юмора на основе агрессии, по-видимому, неприменимы к таким формам юмора, как простые загадки, каламбуры, игра слов, полностью лишенным агрессии, т.к. не могут объяснить их существование. По мнению Р.Мартина, аргументация Грунера выглядит несколько надуманной: Грунер считает, что все шутки, независимо от их внешней безобидности, предполагают соперничество проигравшего и победителя, а загадки и каламбуры происходят от древних состязаний в остроумии, когда люди пытались демонстрировать свое интеллектуальное превосходство над другими посредством умения обращаться со словами.

Р.Мартин считает, что и представления Фрейда о юморе как защитном механизме и средстве катарсиса, и подход к юмору Грунера - с точки зрения превосходства и агрессии, обеспечивают основу для современных представлений о юморе как способе совладать со стрессом в повседневной жизни. Как защитный механизм, юмор позволяет оградить себя от болезненных эмоций в неблагоприятных обстоятельствах, а как способ доказать свое превосходство, юмор позволяет не сдаваться перед людьми и ситуациями, угрожающими благополучию. Однако, такое агрессивное совладание, улучшив самочувствие, может негативно повлиять на отношения с близкими, разрушая их.

Теории возбуждения

Теории возбуждения развивают идею Г.Спенсера о высвобождении с помощью смеха энергии и идею И.Канта о разрядке смехом психологического напряжения. Кант утверждал, что смех - это эмоция, являющаяся результатом внезапного прекращения напряженного ожидания. Даниэл Берлайн (Berlyne,1960), создавший современную теорию возбуждения, особое внимание уделял различным свойствам стимулов, привлекающих внимание и вызывающих эстетические переживания и удовольствие от искусства, игры и смеха. Он назвал их коллативными или сопоставительными переменными, поскольку они требовали одновременного восприятия объектов для сопоставления и сравнения, и включил туда: новизну, неожиданность, сложность, разнообразие, двусмысленность, несоответствие, избыточность, которые делают воспринимаемое интересным, необычным, и вызывают возбуждение в головном мозге и вегетативной нервной системе.

Исследования Гавански (Gavanski,1986) показали, что возбуждение улыбка и смех (мимическое и вокальное выражение радости) более тесно связаны с эмоциональным удовольствием от юмора, тогда как оценка забавности больше связана с когнитивной оценкой и пониманием юмора. Годкевич (1976) выяснил, что чем больше возбуждение, тем больше удовольствия доставляет юмор, а Кантор, Брайант и Зиллман (1974) выяснили, что независимо от знака, повышенное эмоциональное возбуждение (как позитивное, так и негативное) может способствовать большему удовольствию от юмора .

Когнитивные теории юмора: теория несоответствия и теория переключения.

Теории несоответствия

Данный вид теорий юмора берет начало из идеи А.Шопенгауэра (1788-1860) о том, что в каждом случае причина смеха - внезапное восприятие несоответствия между представлением и реальными объектами, и постулируют, что несоответствие - это важнейший фактор, определяющий комичность шутки: забавно все нелепое, удивительное, своеобразное, необычное, не соответствующее ожиданиям. Развивая эту идею, Ганс Айзенк (1942) утверждал, что «смех возникает по причине внезапной интуитивной интеграции противоречивых или несовместимых идей, установок или чувств, которые человек объективно испытывает». Далее идею юмора как несоответствия разрабатывал А.Кестлер (1964), предложив понятие бисоциации, которая возникает, когда ситуация, событие или идея одновременно воспринимается с двух логичных, но обычно несовместимых, несопоставимых точек зрения, тогда одно событие «как бы одновременно вибрирует на двух различных длинах волн» (все цитаты даны по Р.Мартину, 2009). Томас Шульц (1972) разработал теорию разрешения несоответствия, считая, что не само несоответствие, а именно разрешение несоответствия в шутке позволяет нам понять ее: кульминационный момент шутки создает когнитивное несоответствие, вводя несовместимую с ожиданиями информацию. Это побуждает слушателя возвратиться к началу шутки и найти двусмысленность, разрешающую возникшее несоответствие. Иллюстрацией может быть следующая шутка (из Ричи,2004):

Дама зашла в магазин одежды и спросила: «Могу я примерить то платье в витрине?» - «Ну», - нерешительно ответил продавец, - «не считаете ли Вы, что лучше воспользоваться примерочной?»

Джерри Салс (Suls,1972,1983) предложил двухэтапную модель понимания юмора, как решения задачи: основная часть шутки, создавая несоответствие, заставляет слушателя предполагать вероятный результат. Когда кульминационный момент (развязка) не соответствует ожидаемому, слушатель удивляется и ищет когнитивное правило, чтобы восстановить причинно-следственную логику завязки и развязки. Найдя это когнитивное правило, он может устранить несоответствие, и шутка воспринимается как забавная, а юмор является результатом устранения или разрешения несоответствия. Иллюстрацией 2-этапной модели предлагается следующая шутка:

Английский епископ получил следующую записку от деревенского священника в своей епархии: «Милорд, с прискорбием сообщаю, что моя жена умерла. Могли бы Вы послать мне замену на выходные»?

Несоответствие разрешается, когда мы понимаем, что священник просит подменить его на службе, а не о замене жены, т.е. понимание шутки - это решение когнитивной задачи. Но исследования Гольдштейна с коллегами (1972) показали, что несоответствие - необходимое, но не достаточное условие для юмора. Важен также психологический настрой человека на юмор, эмоциональная готовность к нему (гипотеза акцентирования).

Р.Мартин (2009) видит следующие недостатки теорий несоответствия: 1)Процессы, задействованные в понимании «консервированных шуток» могут отличаться от процессов как в спонтанном разговорном юморе (остроты, каламбуры, оговорки, синергизмы), так и в невербальном юморе (мимика, фарс); 2) При объяснении понимания шуток не принимается во внимание социальный контекст шутки, и то, что к пониманию шутки надо подготовить слушателей. Поэтому теории несоответствия - это теории понимания юмора, а не объяснения, из-за чего юмор нам эмоционально приятен (Р.Мартин, с.101).

Теории переключения

Теории переключения основываются на идее Макса Истмана (1936), что юмор - это игровая, веселая деятельность. Позже Берлайн и Грунер тоже говорили об игровой природе юмора. Развивая эти взгляды, психолог Майкл Аптер (Apter M.,1991) предложил различать серьезное, целенаправленное телическое состояние сознания от игривого настроения, связанного с юмором, которое он называет парателическим состоянием (от греч. telos - цель), когда пошутив, человек попадает в психологическую зону безопасности. По его мнению, в течение дня мы много раз переключаемся между серьезным и игривым состояниями сознания. Например, на деловой встрече кто-то остроумно шутит или делает юмористический комментарий, который рассмешит партнеров по общению и заставит их ненадолго войти в парателическое состояние сознания, после чего они возвращаются в серьезное телическое состояние переговоров. На дружеской вечеринке люди могут часами находиться в парателическом состоянии, обмениваясь шутками и анекдотами. Кроме того, М.Аптер не соглашается с теориями разрешения несоответствия и вводит понятие «синергии» для описания когнитивного процесса, при котором две несовместимые идеи или два представления об объекте одновременно удерживаются в сознании. В парателическом состоянии синергия доставляет удовольствие, а в серьезном, телическом состоянии, возможно, может вызвать когнитивный диссонанс. Теория переключения также касается в основном когнитивных аспектов юмора, которые рассматривали и теории несоответствия.

Психологи Р.Уайер и Д.Коллинз (Wyer&Collins,1992; Wyer,2004) разработали теорию юмора на основе когнитивной сложности понимания, в рамках которой переформулировали понятие синергии Аптера в терминах социального познания с использованием теории когнитивных схем (в шутке одновременно сравниваются две когнитивные схемы). Пример:

Мадам, Вы обладаете даром привлекать мужчин…

Я - даром? Никогда!

В каждом из этих двух несовместимых вариантов восприятия обе интерпретации удерживаются в сознании одновременно (синергия). Изучив, как люди понимают юмор в социальном контексте, они показали, что юмор - это прежде всего, форма социальной коммуникации, и рассмотрели такие факторы обработки информации, как трудность понимания и когнитивная сложность. Уайер и Коллинз предположили, что юмор усиливается, когда он требует умеренных умственных усилий для понимания (не слишком легок и не слишком труден), и когда есть больше возможностей детально проработать соответствующую когнитивную синергию; а также что больше смеха вызывало совпадение с ожидаемым финалом шутки.

Итак, теории переключения, по мнению Р.Мартина, дают объяснения агрессивного и сексуального юмора и раскрывают эмоциональные аспекты восприятия и понимания юмора. Способность юмористической синергии вызывать парателическое состояние сознания дает возможность преодолевать стрессовые ситуации в игровой форме, не воспринимая их как серьезную угрозу, что снижает тревогу. Представление о юморе как об игре предполагает, что шутки можно рассматривать как способ игры с когнитивными структурами и механизмами, которые развились у людей для восприятия «серьезной» реальности и выживания в ней, но в юморе временно используются для развлечения и как копинг-стратегии. Социальный контекст заключается в том, что и рассказчик, и слушатель шутки или анекдота сотрудничают в игровой деятельности переинтерпретации реальности, вносящей элементы несоответствия, которое само по себе доставляет удовольствие, а в спонтанных формах юмора люди могут играть словами и мыслями, игриво поддразнивая друг друга, что помогает снять напряжение и взглянуть на ситуацию неожиданным образом, облегчив поиск выхода из трудных обстоятельств.

Личностный подход к проблеме юмора: Гордон Оллпорт и Абрахам Маслоу

«Архитектор психологии личности» Гордон Оллпорт считает, что самым поразительным коррелятом самопонимания является чувство юмора. В своей книге «Становление личности» он замечает, что, поскольку мыслям о себе мы посвящаем много времени, то было бы неплохо, если бы эти наши мысли соответствовали действительности. Г.Оллпорт считает, что понимание себя и юмор идут рука об руку, т.к. оба они связаны с самореализацией, которая является одновременно их общей основой. «Человек с наиболее полным чувством пропорции между собственными качествами и лелеемыми ценностями способен воспринимать их несоответствие и абсурдность в определенных условиях» - говорит Г.Оллпорт. Это перекликается с мыслью, выраженной в статье Д.А.Леонтьева о том, что юмор позволяет подняться над собой и увидеть горизонт своего развития.

Отвечая на вопрос, же такое чувство юмора, Г.Оллпорт приводит в качестве ответа слова романиста Мередита о том, что это есть способность смеяться над вещами, которые любишь (включая, конечно, себя самого и все, что к тебе относится), и, тем не менее, любить их. Г.Оллпорт разводит чувство юмора с чувством комического. Второе он называет более грубым, которым, по его словам, обладают почти все люди разных возрастов. То, что кажется забавным большинству людей - в СМИ, - по его мнению, состоит из абсурда, грубых шуток или каламбуров. Маленький ребенок остро чувствует комическое, но почти никогда не смеется над собой. Даже юноша воспринимает свои неудачи скорее со страданием, чем со смехом. Умение смеяться над собой - это черта зрелой личности, убежден Г.Оллпорт, отмечая, что настоящий юморист видит за каким-то серьезным предметом (собой, например) контраст между видимостью и сущностью.

Абрахам Маслоу, наблюдая самоактуализировавшихся личностей, отметил у них своебразное чувство юмора: им не нравятся жестокие шутки (когда смешат, причиняя кому-либо вред) и шутки, построенные на превосходстве одного человека над другим, а также непристойные шутки. Им больше нравится т.н. философский юмор, который наводит на размышление и вызывает скорее улыбку, чем громкий смех, выполняя обучающую функцию, подобно пословицам и сказкам. Подтрунивание, розыгрыши, остроумные реплики, каламбуры гораздо менее характерны для них (4, с.203). Кроме того, их шутки скорее спонтанны, чем заранее подготовлены.

Христианский взгляд на юмор.

В православной литературе, как и во многих других источниках, разводят понятия смеха, шутки и иронии. «Радуйтесь всегда в Господе; и еще раз говорю: радуйтесь» - приводит в своей книге Г.Калинина наставление апостола Павла всем христианам. Но радость, в которой пребывает не помнящий зла, жизнерадостный человек, очень сильно отличается от веселья, которое исходит от унижения кого-либо. В народе говорят: «Кто в радости живет, того и кручина неймет», а тем, кому «смешно, когда другим тошно», советуют: «Любишь шутку над Фомой, так люби и над собой».

«Православное отношение к юмору очень осторожное», - замечает Г.Калинина. С одной стороны, шутка «строить и жить помогает», но постоянная несерьезность и ирония, которые часто исходят из телевизионных юмористических передач, радио и пошлых анекдотов, размывают и обесценивают самые дорогие для нас чувства: супружескую любовь, отношения к родителям и детям, патриотизм, скромность и целомудрие. Это вредоносный вектор использования юмора, «оборотная» его сторона. Недаром дьявол всегда изображался полным иронии, кривляющимся и всегда готовым посмеяться над всем. Еще одна опасность в злоупотреблении агрессивным юмором - стать циником, не способным на искренние чувства, или человеком, пытающимся уйти от решения действительно важных проблем, высмеивая их или недооценивая их значимость. Таким образом, юмор рассматривает и порок, и добродетель как бы через уменьшительное стекло, в результате чего первый перестает быть страшным, а вторая - прекрасной.

Далее, юмор нередко «помогает в борьбе с пороком», выставляя его смешным и нелепым. Но если использовать его для того, чтобы повеселить общество, которое сегодня решило высмеять тот или иной порок, то с христианской точки, уже приобретает иной смысл, т.к. нередко высмеиваемые черты, например, малограмотность или слабоумие в глазах верующего человека не являются недостатками, заслуживающими осуждения. На сцене же нередко именно эти черты высмеивают, формируя соответствующее отношение общества к обладателям этих качеств. А люди по своей природе очень боятся быть высмеянными. Недопустимыми с точки зрения Православия можно назвать действия заокеанских комиков, публично унижающих людей в аудитории, часто высмеивая их телесные недостатки, которые даже этически не подлежат обсуждению и тем более осуждению. Страшно, что люди, очевидно, не могут не испытывать от этого отрицательных эмоций, и все же ходят на эти концерты, где за их же деньги унижают их собственное достоинство или достоинство их «братьев во Христе».

Подытоживая обзор, отметим вместе с Родом Мартином, что «некоторые из идей и методологий проанализированных психологических исследований теперь кажутся устаревшими, и многие из полученных с их помощью ответов носят лишь предварительный характер, но исследователями были выявлены определенные паттерны. Эти работы подготовили почву для последующих исследований, указывая на неразрешенные вопросы и потенциально полезные научные темы» (5,с.109).

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЯ ЮМОРА КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

.1 Функции и виды юмора. Роль позитивных и негативных стилей юмора в совладании с трудностями

Юмор - социальное по происхождению, многоплановое и многоуровневое явление, выполняющее многие функции в процессе человеческой жизнедеятельности. Основными функциями юмора большинство исследователей считают следующие:

повышение настроения и создание атмосферы радости

снижение стресса и разрядка обстановки в напряженной или кризисной ситуации

облегчение совладания с трудностями и сложными обстоятельствами (в том числе, с болезнями, потерями, психологическими травмами)

снятие сверхзначимости уже произошедших событий для адекватного их осмысления

освобождение от страхов, внутренних барьеров и внешних запретов

регулирование эмоций в ситуации напряженного общения

налаживание межличностных отношений и укрепление сплоченности группы

средство регуляции групповых норм и группового давления на тех, кто отклоняется от групповых ожиданий

Наиболее простыми формами человеческого юмора были шутки, розыгрыши и смешные истории, касающиеся каких-либо комичных несоответствий, несовпадений, несуразностей. С историко-культурной точки зрения, эти формы юмора зачастую были неотъемлемыми атрибутами народной смеховой карнавальной культуры - празднеств и гуляний. Оттуда же, хоть и позже, берут свое начало сатира, ирония и сарказм, позволяющие в безопасной форме высмеивать недостатки правящего класса, вышестоящих по званию, старших по возрасту, подвергать критике отжившие обычаи и традиции и т.д.

В отличие от исторического «младенчества» человечества, когда юмор существовал в примитивных формах, берущих начало из игр высших человекообразных - с характерной вокализацией и мимикой, похожей на улыбку, демонстрирующей мирные игровые намерения, в настоящее время, помимо безобидных шуток, анекдотов и розыгрышей, существуют агрессивные формы юмора - ирония, сарказм, поддразнивания, насмешки. Помимо традиционного юмора ситуаций и положений, встречаются такие разновидности, как «профессиональный» юмор, «черный» юмор или «юмор висельника», «туалетный» юмор, «солдатский» юмор, и др. Шутки над своими и чужими проблемами позволяют отстраняться, хотя бы ненадолго, от связанной с ними эмоциональной боли.

Исследования ряда зарубежных психологов доказали, что полезные формы юмора помогают людям справиться со стрессом, эмоциями, трудностями, конфликтами, снимают напряженность. Агрессивный юмор может вызвать резкие негативные эмоции (гнев, обиду, месть, уныние и т.д.), психологические травмы, обострить взаимоотношения. Для распознавания потенциально вредных и полезных стилей юмора Род Мартин предложил следующую классификацию:

самоутверждающий

аффилиативный

агрессивный

самоуничижительный (5,с.316-322)

Первые два вида юмора (самоутверждающий и аффилиативный) потенциально полезны и являются важной составной частью эффективных копинг-стратегий, а две последние (агрессивный и самоуничижительный) могут быть разрушительными для здоровья, психики и общения - как шутящего, так и слушающего, причем, не только в кратковременной, но и в долговременной перспективе. Особенно вредным и травмирующим может быть агрессивный юмор - насмешки, поддразнивания, высмеивание, злые розыгрыши, сарказм - они издавна использовались для снижения статуса и межличностной изоляции неугодных членов группы/общества (5,с.317).

Чувство юмора можно рассматривать как привычный паттерн поведения (склонность часто смеяться над шутками других и спонтанно шутить самому); как способность (генерировать юмор, запоминать шутки); как черта характера (врожденная жизнерадостность, игривость); как установка (положительное отношение к юмору и веселым людям); как мировоззрение (несерьезный взгляд на жизнь); как стратегия совладания или защитный механизм (сохранение юмористической точки зрения на неприятности). Т.е. чувство юмора - скорее группа черт и способностей, вид социальной компетентности, форма межличностной коммуникации (5,с.229).

Высшей формой юмора, характеризующей уровень зрелости личности, по мнению целого ряда известных психологов, является обращенность юмора на себя, умение смеяться над собой (А.Маслоу, Г.Оллпорт, В.Франкл, Л.С.Выготский, Д.А.Леонтьев и др.), а также произвольность юмора и его независимость от внешних форм и стимулов (Л.С.Выготский).

Если по поводу произвольного характера юмора, как свойства развитой личности, между исследователями нет разногласий, хотя зарубежные психологи называют это иначе - «способностью генерировать юмор» (Р.Мартин, и др.), то по поводу умения смеяться над собой - противоречивые мнения. Один из стилей разрушительного юмора, названный Р.Мартином «самоуничижительным» (смеясь над собой вместе с другими, человек принижает себя, чтобы избежать наказания, потери престижа и других социальных санкций, вызывая у людей жалость и легкое презрение) явно отличается от умения смеяться над собой, как высшей формы юмора, в понимании А.Маслоу-Г.Оллпорта-Л.С.Выготского. Чем именно? Видимо, при их дифференциации надо учитывать уровень самоуважения: при самоуничижительном юморе самоуважение шутящего может пострадать весьма сильно, а при зрелом юморе самоуважение не страдает, так как шутящий не заискивает и не унижается перед другими. Зрелый, сложившийся человек, с юмористическим взглядом на трудности, способен встать «над ситуацией и над собой», шутить над своими ошибками и промахами, уважая себя. Очень точно пишет о юморе, как о высшей форме зрелости личности, Д.А.Леонтьев: «Подлинное чувство юмора, которое характеризует личностную зрелость и по данным исследований коррелирует с уровнем интеллекта, возникает тогда, когда человек в состоянии посмеяться над самим собой, над собственным несовершенством. Это поднимает его над самим собой, позволяет увидеть перспективу собственного развития, возможность быть иным. И взгляд на мир такого человека способен трансформировать все - как рентгеновский луч. Ему не нужны клоунские трюки, чтобы улыбнуться - он способен силой своего сознания мысленно трансформировать что угодно, обнажить глупость и сомнительность того, что казалось столь важным, пафосным и незыблемым, показать, что за словами нет ничего, кроме слов, показать, что все не совсем таково, каким кажется, и уж во всяком случае, может быть иным. Это не очень смешно - иногда грустно, иногда страшно, потому что мы не любим вглядываться в жизнь подробно, предпочитая комфортные мифы»..

Интересно, что в России возникло уникальное всенародное юмористическое движение КВН - клубы веселых и находчивых, в которых сконцентрировались люди со зрелым чувством юмора, независимо от реального возраста, способные шутить и над актуальной ситуацией, и над другими (над зарвавшимися чиновниками, бюрократами и политиками), и над собой.

Почему принято шутить именно над актуальными вещами? Всем известно, что, например, игроки в КВН стараются придумывать в основном шутки о том, что актуально и всем знакомо (о политике и экономике, о мужчинах и женщинах и т.д.). Конечно, этому способствует и сама ситуация концерта в прямом эфире, в которой оказываются выступающие команды КВН, болельщики или зрители. Ситуация некомфортная для многих присутствующих - новые люди, непривычная обстановка, ситуация соревнования - в силу этого люди чувствуют себя немного неуверенно. Возможно, поэтому так важно юмористическое обсуждение именно знакомых тем и актуальных событий, - при этом обстановка автоматически становится более комфортной для человека: общий смех сближает, и он оказывается «в теме», происходит узнавание, которое часто сопряжено с положительными эмоциями, в силу разных причин (не исключено, что это - реакция, появившаяся еще в годы обучения, когда узнавание чего-либо было приятно, свидетельствуя о наших знаниях, и вознаграждаемо со стороны Значимых Других). Кроме того, интересные шутки на актуальные темы автоматически привлекают внимание, так как могут пригодиться человеку, например, на работе, где тоже, как правило, обсуждают эти же темы: запомнив и пересказав такую шутку, он получает шанс на какое-то время оказаться душой компании.

Следует заметить также, что поскольку темы шуток у всех «на слуху», так как в основном используются одни и те же источники информации, то люди испытывают чувство общности, объединенности с большинством, ради которого многие, часто сами того не осознавая, ходят на массовые мероприятия. Ну и, наконец, удачные веселые шутки КВН-щиков, в том числе, и над собой - это часто шанс взглянуть под новым углом на привычные вещи, а это А) - всегда приятно и интересно; Б) - вызывает естественный ориентировочный рефлекс в виде реакции на новизну; В) - может помочь в совладании с собственным стрессом и трудностями.

Из движения КВН вышли многие талантливые профессиональные юмористы на российской эстраде. Видимо, эта зрелая форма юмора так широко сформировалась в России и стала копинг-стратегией в общенациональном масштабе в результате огромных испытаний, через которые прошла наша страна в ХХ веке (революции, войны, репрессии, экономические промахи политиков). Ведь именно страдания закаляют душу и делают более зрелой и ее саму, и свойственный ей юмор.

Итак, можно констатировать, что во всем мире чувство юмора высоко ценится - и как установка, и как личностная черта, и как способность, и как социальная компетентность. По чьему-то меткому выражению, человек скорее сознается в преступлении или в недостатке эрудиции, чем в отсутствии чувства юмора. В процессе человеческой жизнедеятельности росло количество форм и видов юмора; росло также и число средств его распространения; юмор становился все более когнитивно-сложным: помимо осознания простых комических ситуаций, вызывавших смех своей нелепостью, двусмысленностью или неожиданным несоответствием ожиданиям, возникали каламбуры, основанные на сложной игре слов и значений, парадоксы, обусловленные многоуровневостью и разноплановостью смыслов в воспринимаемых несуразностях.

Удачные готовые шутки и спонтанный юмор сейчас приветствуются не только в ситуации дружеского общения, но и на рабочем месте - и в бизнесе, и в политике - для снижения стресса, регулирования эмоций и налаживания межличностных отношений, и при чрезвычайных обстоятельствах (как копинг-стратегия), и в образовании, и в медицине, и в психотерапии, и в разных областях культуры, и в Интернете. Однако, к сожалению, несмотря на такую широкую распространенность, не всегда качество юмора остается высоким, и часто агрессивный юмор применяется там, где полезнее было бы использовать самоутверждающий и зрелый виды юмора.

.2 Юмор для снятия стресса и напряжения, преодоление неприятностей с помощью юмора

Важную роль юмора в преодолении стрессов и неприятностей отмечали многие зарубежные исследователи (Lefcourt,2001; Lefcourt&Martin, 1986). Обычно юмор используется либо во время неблагоприятной ситуации, либо после нее. Поскольку юмор существует в социальном контексте и строится на реинтерпретации различных несоответствий и несовпадений, он может помочь человеку по-иному взглянуть на сложившуюся ситуацию, переоценить стрессовое воздействие с новой, юмористической точки зрения, которая в силу этого кажется менее угрожающей и более управляемой. А позитивная эмоция радости, сопровождающая юмор, снимает напряжение, стресс, замещает или вытесняет чувство тревоги или гнева, которое могло бы возникнуть, что позволяет человеку мыслить более широко и гибко, творчески решая возникающие проблемы (Fredrikson,2001). Т.о., юмор можно рассматривать как важный механизм регулирования эмоций, который способствует укреплению психического здоровья (Gross&Minoz, 1955).

Однако, бывает, что у человека хорошее чувство юмора, но он не использует его как способ совладания. Возможно, здесь имеет место феномен личностного выбора - использовать юмор или не использовать. Или человек еще «не дозрел» (в прямом и в переносном смысле слова) до способности делать личностный выбор; или эта способность у него еще не сформировалась, что можно наблюдать у детей; или ему мысль об использовании юмора в сложных ситуациях просто не приходила в голову.

Для совладания со стрессом и поддержки оптимизма возникают шутки о смерти у безнадежно больных - превращая угрожающие жизни и здоровью факторы в объекты шутливой игры, юмор позволяет не поддаться давлению обстоятельств. Для того же врачи используют профессиональный «черный» юмор.

В.Франкл, сам пройдя через гитлеровские концлагеря, анализировал - за счет чего смогли люди выжить в экстремальных ситуациях, и показал, что юмор в форме шуток и острот по поводу угнетателей и переносимых мук часто являлся важным средством поддержания своей идентичности, групповой сплоченности, генерации положительных эмоций и укрепления морального духа и чувства собственного достоинства, дающего возможность выжить, казалось бы, в безнадежной ситуации (8, с.56). Он отмечал, что часто использовались и «черный» юмор («юмор висельника»), и другие довольно агрессивные формы юмора. Видимо, для ситуаций выживания эти формы юмора имеют смысл совладания, в других же ситуациях они обычно дают скорее разрушительный эффект для участников ситуации, чем эффект совладания.

Восходя к традициям карнавального юмора, юмора шутов, агрессивные формы юмора часто используются в функции совладания со стрессом: высмеивая глупость, некомпетентность, лень людей, которые фрустрируют достижение цели, что помогает несколько минимизировать свои страдания, хотя и самоутверждаются шутники, по сути, за счет других, получая удовольствие в ущерб им. Но Р.Мартин выявил, что «хотя такое агрессивное использование юмора с целью совладания и позволяет получить некоторое удовлетворение и ненадолго усилить ощущение личного благополучия, оно может оттолкнуть других людей и неблагоприятно повлиять на ценные отношения в более долгосрочной перспективе (R.Martin et al., 2003).

Таким образом, юмор, как когнитивная игра в социальном контексте, в ходе эволюции человечества стал использоваться в качестве средства преодоления трудностей и невзгод, помогая быстро восстановить физические и душевные силы, что способствовало выживанию людей во многих экстремальных ситуациях.

.3 Юмор как средство гармонизации социальных взаимодействий

Основное количество стрессов и проблем человек получает в процессе общения с другими людьми, поэтому межличностное взаимодействие можно назвать зоной повышенной опасности для психического, а иногда и физического здоровья. Стрессы порождают негативные эмоции, психологические травмы, депрессию, суицид и т.д. Понятно, что «Жить в обществе и быть свободным от общества невозможно», К.Маркс прав.

Но и большее количество сильных положительных эмоций - радости, счастья, любви, человек получает тоже в процессе совместной деятельности с окружающими людьми, поэтому величайшим даром А.П.Чехов назвал «роскошь человеческого общения».

Исследователей юмора сходятся во мнении, что мы смеемся и шутим намного чаще, когда находимся вместе с другими, чем когда мы одни, т.е. юмор - явление тоже социальное (Martin&Kuiper,1999, Provine&Fisher,1989, И.С.Домбровская,Д.А.Леонтьев,2000 и др.). Социальный контекст юмора - это контекст игры, радости, т.к. смех берет начало в социальной игре. Все животные играют, когда растут, но только люди могут продолжать играть всю жизнь, например, играя словами и смыслами в юморе. Или периодически переключаясь, по Майклу Аптеру, с телического состояния сознания на парателическое.

С помощью использования юмора люди могут легче и приятнее добиваться решения своих социальных проблем, например, делая карьеру или добиваясь успеха в обществе, т.к. чувство юмора - высоко ценимая в социуме способность (черта личности, социальная компетентность). По мнению Р.Мартина, юмор - один из способов, который люди используют для оказания влияния друг на друга, для поддержания социальных норм, для осуществления группового давления и социального контроля над инакомыслящими, для поддержания статуса и иерархии отношений в организации (эксперименты Р.Мартина и др. показали, что доминирующие члены шутили чаще, но использовали агрессивный юмор - насмешки, оскорбления, непристойные замечания). Юмор помогает уменьшить риск появления враждебности и злобы в процессе сложных переговоров.

Помимо «консервированных шуток», пересказываемых другим, в обычной беседе могут возникнуть спонтанные шутки, поддразнивание, ирония, остроумные комментарии, которые используются для обсуждения в безопасной форме вопросов, по которым партнеры по общению не согласны друг с другом, помогая избежать конфликта (Р.Мартин,2009,с.с.144,149). Хотя форма и паттерны шуточных отношений изменяются в зависимости от конкретной культуры, они все, по-видимому, выполняют важную функцию регулирования социальных взаимодействий и поддержания социальной гармонии и стабильности. Люди часто пытаются с помощью юмора спасти свою репутацию, когда терпят неудачу или опасаются разоблачения (там же, с.148). Если шутка неудачная или она оказалась не к месту, или неправильно понята, всегда можно взять свои слова обратно, сказав, что пошутил, и спасти свой престиж (там же, с.145). Юмор человек может использовать в любых целях: взять на себя ответственность за свои действия или отказаться от взятых обязательств, показать храбрость или ослабить смущение, оказать психологическое давление или избежать манипуляции (Kane,Suls&Tadesky,1977).

Юмористическая двусмысленность помогает безопасно затронуть табуированные темы в обществе (например, тему секса, расизма, предвзятого отношения, и т.д.), критиковать непреложные истины, устаревшие стереотипы, предрассудки и даже нарушать социальные нормы (Р.Мартин,2009,с.147-149). Но на возможность использования агрессивного унижающего юмора, по-видимому, оказывает влияние набор негласных социальных правил, касающихся объектов насмешек, методов и реакций, который помогает поддерживать позитивный психологический климат в группе и самооценку ее членов (там же, с.152).

Парадоксальность и многоплановость спонтанного юмора позволяют использовать его в разных целях. Как отмечал Келтнер с коллегами (1998 с.25), «с помощью поддразнивания можно критиковать и при этом делать комплимент, нападать и при этом сближаться, унижать и при этом выражать нежные чувства». При этом, члены с более низким статусом используют более просоциальное поддразнивание, а высокостатусные - более агрессивное (цит.по Р.Мартину,2009). Но все же юмористическая критика чаще воспринимается как менее агрессивная и оскорбительная, чем прямая. Однако, иронические комплименты воспринимаются как менее позитивные, чем прямые (Dews,Kaplan&Winner,1995). Розыгрыш - вид поддразнивания, который может иметь непредсказуемые неприятные последствия, если будет неудачен или неправильно понят, вплоть до желания «отыграться», отомстить, что может дестабилизировать отношения. Поддразнивание может использоваться для многих целей, от просоциальных и дружелюбных до враждебных и злонамеренных, используемых для принуждения и манипуляции. В своих наиболее агрессивных формах поддразнивание может принимать форму запугивания (шантажа). Так что юмор - опасное оружие.

Нельзя не затронуть еще одну важную тему - влияние юмора на межличностную привлекательность людей. Большинство исследователей сходятся во мнении, что наличие чувства юмора значительно способствует возникновению взаимной симпатии. Эксперименты Барбары Фрейли и Артура Арона (2004) показали, что чувство юмора у другого человека увеличивает воспринимаемую пользу от отношений с ним (приятные чувства, связанные со смехом) и уменьшает воспринимаемые затраты (меньше вероятность, что человек легко обидится и будет обременять вас отрицательными эмоциональными реакциями). Они предлагали незнакомым людям задания в диаде, в совместном юмористическом контексте и без него. Оценивая свои чувства, участники в юмористических условиях сообщали о более близких чувствах и большей привлекательности партнера по сравнению с участниками в неюмористических условиях. Авторы обнаружили, что влияние юмора на воспринимаемую близость было опосредовано ощущением «расширения Я» за счет нового взгляда на вещи и ощущением возросшего понимания ситуации в результате данного взаимодействия, а также отвлечением от первоначального дискомфорта из-за взаимодействия с незнакомым человеком, а не ощущением самораскрытия или большего принятия партнером. Кроме того, юмор сильнее влиял на ощущение большей близости у участников с более развитым чувством юмора и у участников с более тревожным типом привязанности. В аналитическом обзоре Р.Мартина приводится множество интересных экспериментов, подтверждающих значимость чувства юмора при выборе партнера по общению, супруга(и) и т.д., но рамки работы не позволяют описывать их.

Полученные разными исследователями неоднозначные результаты не способствуют однозначной трактовке полезности или вреда юмора для разных типов отношений, поскольку во многих исследованиях, во-первых, не учитывался вид и стиль используемого юмора, а во-вторых, понимание шуток и способность к генерированию юмора не всегда совпадают у одного индивида, и понимая шутки других, он сам может не использовать юмор как копинг-стратегию.

Подытоживая результаты данных экспериментов, можно сделать вывод, что люди с чувством юмора более социально привлекательны - и для кратковременных, и для долговременных отношений. Но на наше восприятие привлекательности Другого может сильно влиять тип юмора, который он использует (агрессивный или доброжелательный), степень получаемых реакций смеха других на свой юмор (более смешные шутки воспринимаются как более удачные), и социальный контекст, в котором звучит юмор (уместность и своевременность шуток). Кроме того, совместный юмор при первой встрече незнакомых людей, по-видимому, усиливает ощущение близости и взаимной привлекательности, расширяя ощущение «Я» и ослабляя у каждого дискомфорт и тревожность.

Однако, следует заметить, что многие выводы зарубежных исследований юмора с осторожностью можно переносить на широкий социум, и особенно на русский менталитет. Во-первых, потому, что большинство результатов получено в лабораторных условиях, на студентах-младшекурсниках (нерепрезентативная выборка и усеченный социальный контекст), при понимании готовых шуток или рисунков (ограниченный стимульный объем). Мало исследован спонтанный юмор в естественных условиях и в разнообразных социальных контекстах неодинаковой значимости для испытуемых, а ведь он встречается гораздо шире и чаще, чем «консервированные шутки». Во-вторых (и это признал Род Мартин, как добросовестный и квалифицированный психолог), в большинстве экспериментов выявлялись линейные корреляции и другие статистические закономерности, а причинно-следственные связи чаще всего не выявлялись - поэтому неясно, что первично, а что производно в полученных закономерностях. Например, не ясно, либо чувство юмора способствует большей социальной успешности и межличностной привлекательности, либо социальная успешность и межличностная привлекательность создают более подходящие условия для развития чувства юмора; или при анализе корреляций высокоразвитого чувства юмора с хорошим интеллектом и креативностью не понятно, то ли интеллект способствовал развитию чувства юмора, то ли чувство юмора, как постоянно имеющее дело с неожиданными несуразностями и непредсказуемым несоответствием ожиданиям, повышает личностную когнитивную сложность и творческий подход к решению проблем. Для уточнения этого необходимы лонгитюдные исследования.

ВЫВОДЫ:

Юмор, безусловно, очень полезен для индивидов как копинг-стратегия при совладании с трудностями и возникающими проблемами, как индивидуальными, так и межличностными: он помогает снять стресс, разрядить напряженную обстановку; по-новому взглянуть на имеющиеся проблемы, найти выход из безнадежных ситуаций, выжить в экстремальной обстановке;

Существуют агрессивные и доброжелательные виды юмора; вопрос о полезности юмора в той или иной ситуации решается в зависимости от обстоятельств, целей и задач индивида: для выживания в экстремальных ситуациях и совладания с трудностями могут быть полезны любые стили юмора, но для благоприятного психологического климата и эффективного общения полезны только неагрессивные виды юмора;

Юмор - биосоциальное явление по происхождению, он необходим для эволюционного выживания и отдельных индивидов, и социума в целом; высшая форма юмора - зрелый юмор - проявляется в умении подниматься над обстоятельствами и смеяться над собой и своими проблемами, не теряя при этом самоуважения;

Для возникновения юмора важно одновременное осознание индивидом одного объекта в противоположных несовместимых смыслах, порождающих ощущение несоответствия, несуразности, нелепости; на силу смеха при понимании шутки влияет также неожиданность, новизна, степень несовместимости воспринимаемого несоответствия;

В понимании и генерации юмора принимают участие все высшие психические функции - восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение, мотивации, эмоции; значит, юмор - тоже высшая психическая функция, обусловленная социальным контекстом;

Психологические процессы, связанные с юмором, включают и когнитивные аспекты, и эмоционально-оценочные аспекты, и поведенческие проявления, опять же - в социальном контексте;

Чувство юмора - это и личностная черта, и природная способность, и социальная компетентность, и установка индивида, и форма межличностного взаимодействия, помогающие ему улучшить качество его жизни, но вопрос о влиянии юмора на ее количество пока остается открытым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Огромное влияние смеха и веселья на человеческое поведение известно давно. Возникновение юмора имеет социальные корни, поскольку установлено, что люди гораздо чаще смеются и шутят в процессе взаимодействия, чем в одиночестве, причем даже наедине они, как правило, вспоминают социальный контекст ситуации, в которой юмор имел место.

Изучая целебный потенциал юмора для человека, психологи пришли к заключению, что юмор - великая сила, которая может и исцелять, и разрушать. Многоплановость и парадоксальность юмора позволяет использовать его практически во всех ситуациях и с самыми разными целями. Но среди разных видов юмора доброжелательные варианты в большинстве случаев все же предпочтительнее, чем агрессивные, результат которых не всегда предсказуем.

Юмор может стать мощнейшей копинг-стратегией не только при совладании с бытовыми, межличностными и внутриличностными трудностями, он даже помогал выжить в экстремальных и с виду безнадежных ситуациях, например, в гитлеровских и сталинских концлагерях. Самой высшей формой юмора является умение смеяться над собой и своими проблемами, поднимаясь над обстоятельствами и не теряя при этом самоуважения.

ЛИТЕРАТУРА

Домбровская И.С., Леонтьев Д.А. Юмор // Человек: философско-энциклопедический словарь/под ред. И.Т.Фролова. М.: Наука, 2000, с.454-459

Калинина Г., Что играет мной? Страсти и борьба с ними в современном мире. - Москва: Лепта Книга, 2007.-528 с.

Леонтьев Д.А. Юмор - дело нешуточное.\ Ст. Готовится к печати.

Маслоу А. Мотивация и личность. Спб., Питер,2003, 350 с.

Мартин Р., Психология юмора/ Пер. с англ. Под ред. Л.В.Куликова. - Спб.: Питер, 2009. - 480 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

Минеева А.В. Дипломная работа студентки 5 курса. Типологические особенности мышления (на материале анализа юмористических высказываний . Москва, МГУ, 2005

Оллпорт Г. Становление личности. М.. Смысл, 2002, 462 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.,1990

Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. / Пер с нем. Р. Додельцева. - Спб.: Азбука-классика, 2007. - 288 с.