




Гумор як універсальний аспект людського життя

Просвітницьке заняття

підготувала: практичний психолог
ДНЗ ХПСЛ
Бесонна В.В.



Усі ми жартуємо, розповідаємо про кумедні випадки з нашого життя, говоримо дотепні коментарі чи випадково обмовляємося, і це виявляється смішно, тобто **використовуємо гумор**. Наша реакція супроводжується приємним почуттям емоційного добробуту й радості. Більшість із нас відчуває схожі почуття багато разів протягом дня.

Гумор дедалі більше вкорінюється в сучасній культурі, стає цінністю масової культури, регулятором соціального та індивідуального життя, засобом розвитку та саморозвитку особистості та способом впливу на суспільство.

Є чимало визначень гумору, якщо об'єднати їх, то гумор – це поняття, що належить:

- до всіх слів та дій, що сприймаються кумедними і зазвичай викликають сміх інших;
- до психічних процесів, які беруть участь у регенерації та сприйняття стимулу;
- до емоційної реакції, пов'язаної з отриманням насолоди від нього.



Сміх та гумор є у всіх культурах та властиві майже кожній людині. Хоча є **відмінності в нормах, які стосуються тем для гумору та різновидів ситуацій, у яких він вважається доречним**, звучання сміху не різниться жодним способом. З погляду вікового розвитку сміх — одна з перших форм соціальної вокалізації (після плачу) у немовлят, що вказує на те, що він є продуктом природного відбору та виконує емоційно-соціальні функції, що зробили внесок у виживання людей як виду.




Історія виникнення

Слово «гумор» походить від латинського слова *humorem*, що означає «рідкий», «текучий». **Гіппократ вважав, що здоров'я людини залежить від правильного балансу чотирьох «гуморів» організму, надлишок будь-якого з них створював певний тип характеру людини, тобто темперамент.** Окрім того, що співвідношення рідин вважали основою стійких рис характеру, його почали розглядати як причину мінливого настрою.

Слово «гумор» почали пов'язувати з поняттями **стійкого темпераменту** та тимчасового настрою. Однак до **XVI** століття воно все ще не мало причетності до кумедності та не асоціювалося зі сміхом. У **XVI** столітті уявлення про гумор як незбалансованого темпераменту призвело до того, що таке слово почали використовувати для опису **поведінки, що відхиляється від соціальних норм.**





Так, слово *humor* почали використовувати для опису дивної, ексцентричної особистості. Оскільки таких людей вважали смішними та вони часто ставали об'єктами насмішок, це виявилось кроком до встановлення взаємозв'язку гумору зі сміхом та введенням такого поняття в сферу комізму.

До XVIII століття сміх розглядали лише в негативних термінах. Не проводили розмежування між «сміхом» та «сміхом над», тому що весь сміх вважали спробою висміяти когось. Тоді слово насмішка використовували майже так само, як нині слово гумор, тобто це щось, що викликає сміх та радість. Тоді як сміх був пасивною реакцією, насмішка — формою нападу, оскільки мала негативний та агресивний характер.

У Європі саме тоді насмішка стала популярним способом ведення суперечок, щоб принизити опонентів та зробити їх смішними в очах інших.

Вона також перетворилася в загальноприйнятну форму мистецтва бесіди, яку використовували для того, щоб розважити людей.

Людина, яка чудово володіла таким вмінням, була бажаним гостем на всіх прийомах.

Відповідно до того як насмішка ставала **соціально схвальною формою полемічного мистецтва та бажаним елементом бесіди, погляд на сміх як демонстрацію презирства поступово змінився** уявленням про сміх як реакцію на інтелект та мистецтво гри. Сміх асоціювали з грою розуму та способом продемонструвати власний інтелект.

Наприкінці **XX століття сміх та гумор розглядали вже не лише як бажані форми поведінки, а й як важливі чинники зміцнення психічного та фізичного здоров'я.** Набув популярності **рух «гумор та здоров'я»** серед багатьох працівників охорони здоров'я. Сміх та гумор дедалі більше використовували як спосіб пришвидшення одужання пацієнтів, які страждають від хронічної болі, раку та інших захворювань.

Нині в нашій культурі переважає **позитивне уявлення про гумор.** Хоча є розуміння того, що він може бути агресивним чи недоречним, це сприймається швидше як відхилення, а не норма.



Цікаві факти про сміх

1

Сміх з'явився приблизно 5—7 млн років тому. Учені вважають, що першими сміятися почали гомініди — сахелантропи, що мешкали саме тоді, вони були найпізнішими зі спільних предків шимпанзе та людей. Нині такою навичкою володіють лише люди, вищі примати та... щури.

2

Сміх мавп описаний як уривчаста та гортанна вокалізація, що використовується під час веселої метушні між тваринами. Хоча такий сміх звучить інакше, ніж людський, він також досить впізнаваний, трапляється в тих самих соціальних контекстах, що і в маленьких дітей.

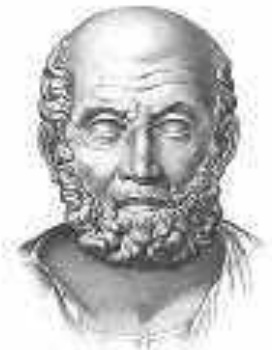
3

Щодо сміху в щурів, такий факт було виявлено вченими нещодавно. З'ясовано, що вони можуть сміятися, граючи між собою, видавати звуки, аналогічні сміху людей та приматів у звуковому діапазоні, недоступному вухові людини.

Особливості темпераменту

Давньогрецький лікар, Гіппократ із Косу вперше розробив вчення про темпераменти. Він пояснював темперамент, як особливості поведінки, що визначаються переважанням в організмі одного з «життєвих соків» або рідин:

- переважання жовтої жовчі (холе, «жовч, отрута») робить людину імпульсивною, запальною — **холериком**;
- переважання лімфи (флегма, «мокрота») робить людину спокійною та повільною — **флегматиком**;
- переважання крові (сангвіс, «кров») робить людину веселою та рухливою — **сангвініком**;
- переважання чорної жовчі (мелена холе, «чорна жовч») робить людину сумною та боязливою — **меланхоліком**.



ГІППОКРАТ
460-370 до н. е.

Види гумору

Гумор, що використовується під час соціальної взаємодії, можна розділити на три категорії:

- **завчасно підготовлені гумористичні анекдоти.** У вигляді стислих кумедних історій, що завершуються на кульмінаційному моменті. **Анекдот** — вільна від контексту та окрема одиниця гумору, яка містить усю необхідну інформацію, щоб бути зрозумілою. Тобто його можна розповідати в контексті різноманітних розмов.
- **Спонтанний гумор у розмові.** Гумор, що залежить від контексту ситуації і тому не дуже цікавий у разі переказу. Виокремлюють значну кількість категорій спонтанного гумору, що вирізняються цілями та способами використання
- **Випадковий гумор.** У багатьох випадках радість та сміх є результатом ненавмисних намірів та дій, які не розглядали як смішні. Це так званий випадковий гумор, який має дві форми: фізичну та лінгвістичну. Перша охоплює незначні невдачі, які відбуваються в незвичній манері для людини (підсковзнувся на банановій шкірці, забруднився тістечком). Друга — неправильне написання або використання слів, вимова, випадкова перестановка звуків, обмовлення (відомі всім обмовлення за Фрейдом).

Категорії спонтанного гумору



Іронія

розповідач видає твердження, у якому буквально значення протилежне тому, про що йдеться;



Сатира

агресивний гумор, який висміює соціальні інститути та соціальну політику;



Гра слів

гумористичне використання слова, коли з'являється інше значення, зазвичай основане на схожому звучанні слів із різним значенням ;



Двозначність

Твердження чи слово, що спеціально неправильно інтерпретується, щоб з'явився подвійний сенс, який має різний характер;



Сарказм

агресивний гумор, який спрямований на індивідуума;



Самоіронія

гумористичні зауваження, спрямовані на себе як на об'єкт гумору;



Трансформація стійких виразів

перетворення відомих висловлювань, кліше, приказок, зважаючи на контекст ситуації;



Розумні відповіді на вагомій висловлення

розумні, але недоречні чи такі, що не мають сенсу, відповіді на ствердження чи запитання, яке передбачалося як серйозне;



Перебільшення та применшення

зміна значення того, що сказано іншим, завдяки повторенню того самого, але з іншим контекстом;



Піддражнювання

гумористичні зауваження щодо зовнішнього вигляду чи недоліків слухача. На відміну від сарказму тут немає мети образити;



Відповіді на риторичні запитання

оскільки риторичні запитання ставлять, не очікуючи відповіді, коли ми відповідаємо, це порушує очікування та викликає здивування. Тому відповідь сприймається кумедною, і зазвичай переслідується мета розвеселити співрозмовника.

Складники гумору

З психологічного погляду процес гумору можна розділити на **чотири** основних **компоненти**:

1

соціальний
контекст

2

когнітивно -
перцептивний
контекст

3

емоційна
реакція

4


вокально –
поведінкове
висловлення
сміху

Соціальний контекст

Гумор по своїй суті є **соціальним явищем**. Ми сміємося та жартуємо набагато частіше, коли перебуваємо з іншими людьми, ніж наодинці. Іноді люди дійсно сміються наодинці, проте це відбувається в так званих «псевдо-соціальних» ситуаціях (перегляд телешоу, згадують кумедну ситуацію), де в будь-якому випадку є поведінка інших людей. Гумор має місце бути в будь-який момент та ситуації спілкування.

Соціолог Майкл Малкей вважав, що гумор з'явився в перебігу еволюції для того, щоб дати змогу співрозмовникам спілкуватися, незважаючи на взаємну різноплановість та конфлікти. Це спосіб прийняти суперечності, невідповідності та багатозначність, що властиві міжособистісним відносинам, і навіть насолоджуватися ними.

Одночасно висловлюючи протилежні значення, гумористичний спосіб комунікації дає загальні концептуальні межі, які зводять разом протиріччя, замість того, щоб уникати їх. Так, **дає можливість людям владнати міжособистісні проблеми**, які інакше було б складно вирішити.



Гумор також має значну вагу в міжособистісній привабливості. Зазвичай нас приваблюють люди, які виявляють почуття гумору. Аналізуючи витрати та зиск, що лежать в основі міжособистісної привабливості, почуття гумору в іншої людини збільшує потенціальну користь від взаємодії з ним (приємні почуття, пов'язані зі сміхом) та зменшує витрати (менша вірогідність, що людина навантажуватиме нас негативними емоційними реакціями).

Також нам особливо подобаються люди, які **не лише жартують, а й сміються над нашими жартами.** Адже це означає, що їхнє почуття гумору схоже з нашим, і тому в подальшому буде легше встановити контакт та взаємодіяти з такою людиною.

Гумор з'явився в перебігу еволюції для того, щоб дати змогу співрозмовникам спілкуватися, незважаючи на взаємну різноплановість та конфлікти.

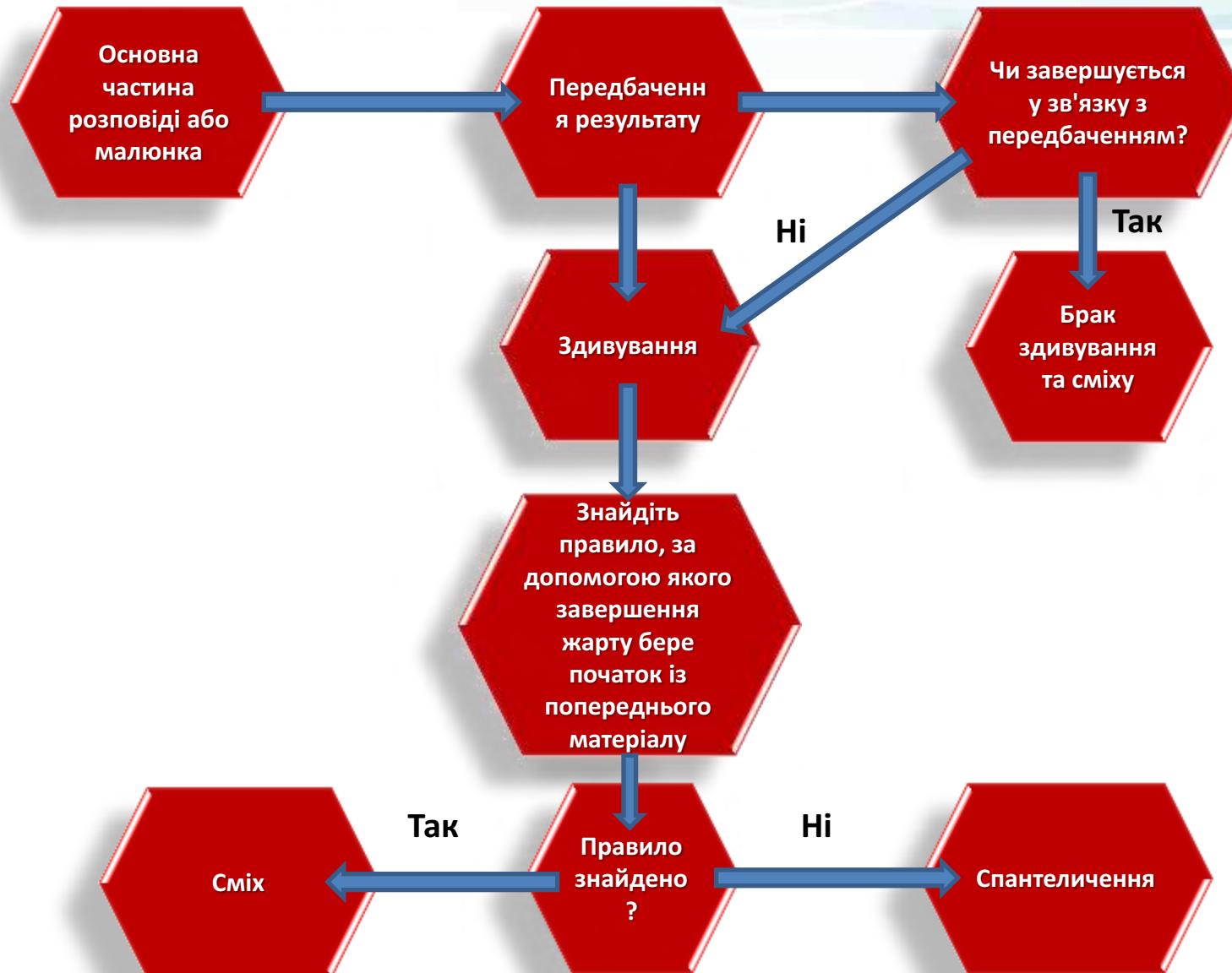
Когнітивно-перцептивний контекст

Для того щоб згенерувати гумор, людині потрібно мисленнево обробити інформацію, яка надходить із навколишнього середовища чи з пам'яті, оперуючи думками, словами чи діючи творчим способом, так видаючи висловлювання чи невербальну дію, що сприймаються іншими як смішні.

Під час сприймання гумору ми отримуємо інформацію, розуміємо сенс такої інформації та оцінюємо її як несерйозну, смішну та гумористичну. Такий процес можна розглядати як певне вирішення завдання. Джеррі Салс запропонував двоетапну модель розуміння гумору, згідно з нею **основна частина жарту змушує слухача передбачити вірогідний результат.**

Коли кульмінаційний момент не відповідає такому передбаченню, слухач дивується та починає шукати когнітивне правило, завдяки якому можна буде пояснити логічно кульмінацію. Коли таке когнітивне правило знайдено, невідповідність зникає, **жарт сприймається як смішний.** Проте, якщо **когнітивне правило не знайдено**, невідповідність залишається, **жарт** не викликає потрібної реакції та **сприймається як невдалий.**

Сприйняття жарту



Емоційні аспекти

До нещодавнього часу вчені не визнавали емоційну природу гумору, розглядаючи його лише як когнітивний процес. Наразі **гумор ж – це емоція, яку викликають конкретні типи когнітивних процесів та емоційна реакція, яку викликає певний набір оцінок, а саме сприйняття подій або ситуацій як смішних та кумедних.**

З гумором пов'язана приємна емоція, яка не має єдиного спеціального терміну, специфічного **почуття благополуччя**, яку описують такими словами як «радість», «веселощі», «розвага», «життєрадісність». Вона тісно пов'язана зі щастям та відчуттям непереможності та душевного сплеску.

Також **позитивна емоція радості**, що супроводжує гумор, **заміщує почуття тривоги, депресії чи гніву**, які виникають у стресовій ситуації. Гумор використовують як засіб керування багатьма подіями та ситуаціями, перетворюючи їх у щось смішне та комічне. Він дає змогу переглянути, оцінити стресову ситуацію з нового, менш загрозливого погляду.



Унаслідок гумористичної переоцінки ситуація стає менш стресовою та керованішою. Це **дає змогу людині мислити глибше та творчо вирішувати проблеми**. Окрім того, позитивні емоції можуть приносити **фізіологічну користь, прискорюючи відновлення серцево-судинних наслідків** будь-яких негативних емоцій, які можуть бути викликані стресом.

Так, гумор можна розглядати як **важливий механізм регулювання емоцій, який сприяє зміцненню психічного та фізіологічного здоров'я**.

[Клац!](#)



Вокально-поведінкове вираження сміху

Найбільш виразна відмінність сміху від інших людських дій полягає в голосних та характерних звуках, що супроводжують такий процес. **їх функція** полягає в тому, щоб **повідомляти інших про радісний та емоційний настрій** і викликати такий стан у слухачів.

Дослідження засвідчили, що кожен звук сміху має чітку гармонічну структуру, що охоплює численні другорядні частоти, що дає змогу зробити звук глибоким. У середньому напад сміху складається із чотирьох окремих звуків (сигналів), хоча їхня кількість може варіюватися в межах **від одного до шістнадцяти**, але зазвичай їх **не більше восьми**.

Щоб видавати характерні звуки сміху, ми використовуємо значну кількість м'язів, які керують нашим диханням, гортанню та голосовим апаратом. Сміх завжди починається із сильного вимушеного вдиху, який зменшує об'єм легень, далі тривала послідовність повторюваних, швидких та поверхових видихів, які супроводжуються звуками, що викликають сміх «ха-ха-ха».



Після нападу сміху відбувається швидкий вдих, який наповнює легені повітрям, і може наставати подальший напад сміху.

Окрім звуків сміх відрізняється характерними мімічними проявами – ще один спосіб, за допомогою якого сміх **слугує комунікативним сигналом**. Учені виявили лише один тип усмішки, який пов'язаний зі справжнім задоволенням та веселощами.

Так звана **усмішка Дюшена**, за ім'ям ученого, який вперше її описав у **1862** році. Вона поєднує симетричні, рівні та синхронні скорочення великого скулового м'яза (відтягує куточки губ вгору та назад) та кругового м'яза ока (створює складки шкіри із зовнішнього боку ока—«гусячі лапки»). Так, можна використовувати наявність чи брак усмішки Дюшена, щоб дізнатися, чи переживає людина щире задоволення чи інші емоції, які вона маскує, зображуючи радість.

Дякую за увагу!

