

УДК 159.91+159.92+612.8+613.8+159.93+159.94
DOI 10.24195/2414-4665-2022-3-13

Олексій Чебикін,

доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7905-2708>

Олена Іванова,

аспірантка кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5653-3661>

СМІХОТЕРАПІЯ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

У статті подано аналіз досліджень, присвячених ефектам сміхотерапії у практиці соматичних та посттравматичних стресових станів особистості. Наголошується на важливості та актуальності такого напрямку роботи, не досить дослідженому та висвітленому у вітчизняній психологічній науці та практиці. В роботі наводиться наукове обґрунтування психологічного змісту сміху, описані філософські, культурологічні, теологічні, психофізіологічні та психологічні концепції провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців про природу сміху. Показано, що сміх розглядається як потужний природний механізм, який має оздоровчий ефект на тіло та психіку. Вищою формою сміху є «відповідний катарсис». Наведені певні позитивні дані про впливи сміхотерапії на пацієнтів у посттравматичних стресових станах. Узагальнені уявлення про різні види гумору як засобу стимулювання сміху. Сміхотерапія розглядається як певна технологія, яка побудована на основі комунікативних дій, відповідних жестів, рухів та образів. Описуються техніки та вправи сміхотерапії для роботи з глибинними пластами психіки. Останні, як правило, спрямовані для зняття напруги, стресу під час проведення тренінгів для створення умов виникнення сміху. Показана можливість застосування такого підходу для подолання посттравматичних стресових станів особистості. Запропоновано тренінгову технологію сміхотерапії, яка включала певний комплекс вправ. Здійснено попереднє дослідження та апробацію її деяких технік для нівелювання посттравматичних стресових станів у респондентів. Для дослідження були вибрані такі методики: «Опитувальник самооцінки функціонального стану САН» (В.А. Доскіна та ін.), опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура-Тесьє-Філіона), «Шкала самооцінки загального рівня стресу від 1 до 10», «Шкала самооцінки рівня сміху». Відзначені тенденції в позитивних змінах, що допомагають у роботі з посттравматичними стресовими станами досліджуваних.

Ключові слова: сміх, гумор, комічне, сміхотерапія, гелотологія, психотерапія, адаптація особистості, психологія гумору, творчість, стрес, радість.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасних умовах різних соціальних та військових конфліктів проблема посттравматичних стресових станів набуває значної актуальності. Відомо, що саме емоції є важливими індикаторами в прояві стресів та посттравматичних стресових станів. У цьому аспекті в окремих роботах наголошується на розширенні досліджень у межах проблеми емоційного здоров'я (Чебикін, 2021; Кічук, 2019; Мантек Ча, 2012; Тарабакіна, 2015; Фаустова та Комлик, 2019 та інші).

Виходячи із запропонованої теми дослідження, важливим виступає використання можливості сміху в нівелюванні посттравматичних стресових станів. Аналіз засвідчив (Г. Сельє, А. Кардінер, А. Меркер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, Дж. Мітчел, К. Калмикова, З. Фрейд, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабріна, Р. Яноф-Бурман та ін.), що для корекції виражених стресових та посттравматичних стресових станів переважно використовуються комплексні тре-

нінги та технології (Волошин, 2002; Блінова, 2006, 2013; Малкіна-Пих, 2005; Ягупов, 2004; Сироп'ятов, Напреєнко, Дзеружинська та ін., 2012 тощо).

При цьому вправи сміхотерапії у їх змісті представлені обмежено та фрагментарно. Найвні лише поодинокі дослідження, в яких фахівці роблять спробу побудувати специфічні тренінгові технології сміхотерапії з використанням різних технік та дій, що моделюють гумор (У. Фрай, Н. Казінс, Л. Берк, А. Гудхард, М. Крістенсен, Ф. Фареллі, М. Катарія, Ошо, О. Я. Чебикін та Т. В. Сінельнікова (2013), та інші). Їх аналіз свідчить, що більшість із них носить пошуковий характер і не завжди дає можливість використовувати запропоновані практики широким колом практичних психологів. Саме тому в нашій роботі ми робимо спробу поглибити ці дослідження в аспекті організації тренінгу сміхотерапії, спрямованого на подолання посттравматичних стресових станів в осіб, які проживають в умовах воєнного конфлікту в країні.

Мета – дослідити вплив сміхотерапії на пацієнтів для подолання посттравматичних стресових станів.

Для досягнення поставленої мети ставились такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз основних тенденцій пізнання феномену сміху в контексті міжпредметних досліджень.

2. Систематизувати види сміху та охарактеризувати його вплив на стан особистості.

3. На основі узагальнюючих відповідних технік сміхотерапії побудувати та апробувати мінітренінг з подолання посттравматичних стресових станів.

Попередній аналіз (А. Бергсон, М. Бахтін, В. Пропп, А. Сичов, Л. Карасьов та інші) дозволив нам умовно виділити кілька тенденцій у пізнанні проблеми змісту сміху. А саме на філософському, культурологічному, теологічному, психофізіологічному, психологічному та інших рівнях.

Так, серед досліджень на філософському рівні (Арістотель, Цицерон, І. Кант, А. Шопенгауер, А. Бергсон, А. Сичов, Л. Карасьов та інші) гумор та сміх виступають предметом вивчення як феномену комічного. В цьому випадку комічне визначається (Розенталь, 1972) як «категорія естетики, що виражає у формі осміяння історично зумовлену (повну або часткову) невідповідність такого соціального явища, діяльності та поведінки людей, їхніх звичаїв та традицій об'єктивному перебігу речей та естетичному ідеалу прогресивних суспільних сил».

На думку Арістотеля, важливим для прояву смішного виступає мистецтво. У такому випадку автор вважав, що «комедія є відтворенням гірших людей, проте не у сенсі повної порочності, але оскільки смішне є частиною потворного: смішне – це деяка помилка та неподобство, яке нікому не завдає страждань і ні для кого не згубне, так, щоб не далеко ходити за прикладом, комічна маска є щось потворне та спотворене, але без вираження страждання» (Арістотель, 2000).

Дещо по-іншому до розуміння сміху підходить Цицерон, вказуючи: «Про перше питання – про те, що таке сміх, як він виникає, де його місце в нашому тілі, чому він збуджується і так раптово виривається, що при всьому бажанні ми не можемо його стримати, яким чином він одразу захоплює легені, рот, жила, обличчя й очі» (Цицерон, 1972).

У поглядах І. Канта, який зводиться до того, що сміх – це емоція, яка виникає за допомогою несподіваного перетворення будь-якого напруженого очікування чогось в ніщо за допомогою гри і яка приносить людині живе задоволення. Деталізуючи умови виникнення сміху, Т. Гоббс (1991) наголошував, що його пристрастю є раптове почуття гордині та марнославства, які виникають у нас під впливом несподіваної уяви про якісь наші особисті переваги та порівняння останніх зі слабкостями, які ми помічаємо в такий момент в інших людях або які нам самим були властиві в колишньому часі.

Спираючись на різні дослідження, В. Хлебніков (2001) пропонує розглядати сміх як символ активності людини в поваленні колишніх цінностей та служить знаком творення нових цінностей, орієнтованих на земне та тілесне. Виходячи з такого розуміння, можна зазначити, що однією з домінуючих естетичних характеристик майбутнього людини є сміх.

Дещо ширше сміх розглядає А. Бергсон (1992), наголошуючи, що він виникає як реакція людини чи суспільства загалом на механічну відсталість характеру, розуму та навіть тіла. Автор вважає, що відсталість та гнучкість мають офіційну та карнавальну культуру, в якій реалізується сміх.

Переходячи до розгляду сміху у культурологічному аспекті (М. Бахтін, Д. Лихачов, Ю. Борев, Г. Тульчинський та інші), можна також виділити кілька тенденцій до осмислення його природи. Так, М. Бахтін (1990) у межах соціокультурного підходу запропонував концепцію «сміхової культури», яка розкриває його модель як звільнення тіла від його особистих меж та підпорядкування цензурі у суспільстві. Крім цього, автор виділяв ще такий сміх, що трясє родове тіло людства, сміх, що належить до світового цілого. У ньому сповіщається «друга правда» про світ.

Дещо по-іншому визначаючи функцію сміху, Д. Лихачов (2001) припускає, що він є результатом «роздвоєння світу», що він відкриває другий, прихований бік медалі явищ, що осміюються, у високому – низьке і т. ін.

У цьому аспекті досить цікаво пропонує розглядати сміх Г. Тульчинський (2003): як точний та конкретний індикатор норм та цінностей особистості в будь-якому культурному середовищі. Автор наголошував на тому, що сміх має емоційну оцінку навколишньої дійсності, яка, спираючись на цінності, об'єднує людей, протиставляючи спільноти одна одній.

Що торкається теологічного аспекту стосовно природи сміху, то в різних дослідженнях (С. Аверінцев, О. Голозубов, А. Дмитрієв, В. Пропп та інші) він нерідко аналізується у ставленні християнства та православ'я до феномену комічного з подвійним поглядом. Так, С. Аверінцев (1992) наголошує, що самою суттю сміху є визволення. Автор аналізує скептичне ставлення релігії до гумору та сміху, доходячи висновку, він звертає увагу на те, що сміх є своєрідним переходом «від деякої несвободи до деякої свободи».

Іншу думку в цьому плані демонструє О. Голозубов (2009), відображаючи, що сміх є переживання комічного бачення над трагічним у християнстві. Частиною переходу сміхової культури у постхристиянську епоху стала актуалізація теми радості як релігійної теми. Так, трагічний герой у його розумінні може сприймати різні ситуації через їхню полярність, вводячи себе у складне становище. При цьому, на думку автора, комедія ж представляє безлад як щось, з чим цілком комфортно може уживатися людина.

Більш глибиною підходить до ролі сміху В. Пропп (1999), акцентуючи увагу на тому, що він є своєрідним

початком створення життя, де переповненість новими життєвими силами та оптимізм набувають морального сенсу: «Сміх мав певне релігійне, ритуальне значення».

Більш прагматично до розгляду психофізіологічних основ пізнання сміху підходять різні вчені (Г. Спенсер, Дж. Селлі, Ж. Поль, Р. Провайн та інші), які пропонують різні психофізіологічні описи його змісту.

Так, спираючись на дослідження Г. Спенсера (1881), можна побачити, що сміх був витоком задоволення або просто жвавості характеру. Будь-яке нервово збудження прагне зробити рух м'язів. Вчений наголошував, що радість майже у всіх змушує м'язи скорочуватися і внаслідок цього змінюється вираз обличчя або положення тіла, або і те й інше разом. Втім цей напрям розрядження нервового збудження, вказує автор, не є єдиним, ми можемо помітити, як воно передається як м'язам, так і внутрішнім органам тіла, позитивно впливаючи на всю систему організму особистості.

Дещо іншу точку зору має Дж. Селлі (1905), розглядаючи сміх як руховий акт зі скороченням діафрагми та вокалізацією, дихання спазматичного характеру. Спазми говорять про нестабільність центральної та вегетативної нервової системи: коли ми сміємося, виникають мимовільні рухи тіла, навіть конвульсії. Вчений вважав, що сміх – це злагоджена робота всього мозку. Він локалізується у стовбурі головного мозку. Також у його організації задіяний мозок, що координує рухи людини, середній мозок і гіпоталамус, що регулює ендокринну та нервову систему, що формує емоції. Гіпоталамус пов'язаний з усією центральною нервовою системою по нервових шляхах.

З точки зору психологічного підходу до проблеми сміху також наявні різні погляди на його природу. Узагальнюючи дослідження (З. Фрейд, Е. Берн, В. Рух, Р. Мартін, А. Кестлер, У. Фрай та ін.), можна побачити, що тут визначення сміху як предмета психологічного пізнання в його змісті фахівці виділяють поведінкові складники, емоційне задоволення, живість розуму тощо.

Є теорії сміху, в одній з яких виділяють агресивний сміх, який спрямований проти людини або групи (з метою їх висміяти). В інших роботах (Фрейд, 2007) вважається, що гумор є тим самим механізмом перетворення агресивної енергії особистості, яка засуджена суспільством, на звичайну та доброзичливу. Автор писав, що «...користуючись задоволенням від дотепності як попереднім задоволенням, доставити нове задоволення завдяки скасуванню придушень та витіснення».

У цьому плані Е. Берн (Берн, 2016) наголошував на тому, що «якщо пацієнт сміється, розповідаючи про свої невдачі, та якщо аудиторія приєднується до його сміху, то його невдача – частина катастрофи, запланованої сценарієм пацієнта. Коли оточуючі сміються, вони прискорюють долю пацієнта та заважають йому одужати». На думку S. Junkins (1999), Н. Mindess (1971), сміх – це такий психологічний процес, який

допомагає доторкнутися до важких хворобливих почуттів та звільнити глибокі репресовані емоції.

Іншої позиції дотримується В. Рух (1993), що вважає почуття смішного як своєрідний «емоційний конструктор, який позначає тимчасове зусилля життєрадісного переживання, яке виникає у відповідь на гумор...». Аналогічно В. Руху Р. Мартін (2009) також робить висновок, що предметом психологічного аналізу в гуморі є його емоційний складник. Автор використовує слово «mirth» – радість, веселощі. Розглядаючи цей процес, А. Кестлер (1964) відзначає, що ситуація стає смішною під час знаходження аналогій між несхожими структурами, які називає «бісоціацією».

Узагальнюючи вище наведені філософський, культурологічний, теологічний, психофізіологічний та психологічний підходи, ми можемо бачити досить суттєву розрізненість у поглядах на природу сміху. Переважно трапляються фрагментарні та опосередковані підходи до розгляду змісту його природи. Водночас наголошується достатня актуальність та значущість сміху для людини в життєдіяльності. Пріоритет у пізнанні його природи більш фіксується в межах психофізіологічних та психологічних досліджень. Більшість вчених по-різному визначають його позитивну роль для психічної діяльності людини. При цьому для його провокування пропонують різні форми мистецької та комунікативної сфери людини.

Спираючись на ці та інші тенденції щодо природи сміху, в нашій роботі такий психологічний феномен ми будемо розглядати як певну емоційно правильну оцінку, що відображена в прояві радості і комфорту та задоволенні людини.

Виділяється декілька підходів до визначення різних видів сміху. Як свідчить аналіз, у психології (З. Фрейд, Л. Карасьов, В. Пропп, А. Сичов, О. Козинцев та інші) умовно можна виділити такі види сміху, які проявляються на фізіологічному та інтелектуальному рівнях особистості.

Наприклад, Л. Карасьов (1996) пропонує виділити «сміх тіла» та «сміх розуму». Перший, на його думку, викликається фізіологічними факторами. Тобто сміх від лоскоту, який визиває веселий настрій. Останній – це той самий сміх, який мав на увазі Арістотель, коли писав про здатність сміятися як про специфічну рису людини, що відрізняє її від тварини.

Інший підхід виділення видів сміху пропонує З. Фрейд (2011). Автор виділяв три види сміху: жартівливий, комічний та наслідувальний. Розвиваючи позицію З. Фрейда, В. Пропп (1999) з психологічного забарвлення класифікує сміх як: добрий, злий, життєрадісний, розумний, обрядовий; розкриваючи його як фізіологічне явище, виділяє, що сміх буває істеричним від лоскоту та глузливым. Досить розширено до видів сміху підходить Б. Нісензон (1997). Автор пропонує виділити ніби полярно-протилежні його види: радісний та сумний, добрий та злорадний, розумний та дурний, гордий та душевний, поблажливий та під-

лабузний, зневажливий та зляканий, зухвалий та сором'язливий, іронічний та щирий, багатозначний та безпричинний, нахабний та зніяковілий.

У цьому аспекті, класифікуючи феномен сміху з урахуванням чуттєво-емоційної спрямованості (монополярності, біполярності, поліполярності, відповідних тілесності, душевності, духовності), А. Сичов (1997) виділяє три різновиди сміху: вітальний, особистісний, комічний.

Спробу дати характеристику соціального сміху робив М. Пруст (1954). Автор визначає, що він проявляється під впливом загального збудження та веселощів у компанії, де головною особливістю є його награність, часто безпричинність, але при цьому крайня інтенсивність. Цей сміх, на його думку, здебільшого є грою на публіку.

Цікавим прикладом сучасного лінгвістичного осмислення феномену сміху є його класифікація, що запропоновується У. Gunther (2003). Автор виділяє шість видів сміху: афіліативний, контекстуальний, дизафіліативний, рефлексивний, гетерогенний, інший.

Ці та інші дослідження дають підставу виділити такі його види (див. табл. 1).

Ми усвідомлюємо, що наведений перелік видів сміху не є вичерпним. У процесі його пізнання його

види можуть розвиватись. Так, наприклад, залежно від специфіки діяльності, гендерних, вікових та інших особливостей умовно можна виділити сміх, який виникає внаслідок різних психофізіологічних та соціально-психологічних факторів.

Розглядаючи проблему впливу сміху на особистість (Берк, 1996; Junkins, 1999; Фареши, 1974; Казинс, 1976; Шишова, 2006; Фрай, 1994; Фареллі, 1996 та інші), вчені виділяють переважно позитивну його роль у діяльності. Так, кілька вчених (Л. Берк, S. Junkins, Ф. Фареши, Н. Казинс, У. Фрай, Ошо та інші) фіксують, що вплив сміху на особистість має оздоровчий ефект, який поширюється як на фізичне тіло, так і на психіку. Відомо, що «гормони щастя» (ендорфіни) виробляються за допомогою прояву сміху в мозку людини, що позитивно впливає на імунну та інші системи організму особистості, в тому числі на серцево-судинну та дихальну системи, а також органи травлення, вироблення інших гормонів, які мають антистресовий вплив на особистість (Берк, 1996).

За результатом своїх досліджень Junkins (1999) відзначає, що природний та вільний сміх допомагає зняти напругу та розм'якшити фізичне тіло людини, поступово звільняючи його від затискачів. Автор також наголошує, що сміх має потужний катарсичний ефект,

Таблиця 1

Основні види сміху в різних підходах

Підхід	Автор	Психо-фізіологічний фактор	Соціально-психологічний фактор
Філософський	Л. Карасьов (1996)	«Сміх тіла»	«Сміх розуму»
	А. Сичов (1997)	Особистісний	Вітальний, Комічний
Теологічний	Б. Нісензон (1997)	Радісний, душевний, щирий, безпричинний	Сумний, добрий, злорадний, розумний, дурний, гордий, поблажливий, підлабузний, зневажливий, зляканий, зухвалий, сором'язливий, іронічний, багатозначний, нахабний, зніяковілий
	В. Пропп (1999)	Істеричний, глузливий	Добрий, злий, життєрадісний, розумний, обрядовий
Культурологічний	М. Пруст (1954)		Соціальний
Лінгвістичний	У. Gunther (2003)		Афіліативний, контекстуальний, дизафіліативний, рефлексивний, гетерогенний, інший
Психологічний	З. Фрейд	Наслідувальний	Жартівливий, комічний

який допомагає зняти напругу складних емоційних станів, таких як страх, агресія, сором та ін.

Наявні дослідження (Арістотель, Цицерон, І. Кант, А. Шопенгауер, А. Бергсон, А. Сичов, Л. Карасьов, М. Бахтін, Д. Лихачов, Ю. Борєв, Г. Тульчинський, С. Аверінцев, О. Голозубов, А. Дмитрієв, В. Пропп, З. Фрейд, Е. Берн, В. Рух, Р. Мартін, А. Кестлер, У. Фрай та інші), в яких роблять спроби запропонувати науку про сміх, спираючись на те, що він є предметом пізнання різних галузевих знань – філософії, культури, теології, психології та ін. В цьому аспекті виникнення гелотології є закономірним явищем. Відомо, що гелотологія в медицині – це наука про сміх. В різних науках така проблема має своє специфічне відображення. Так, етимологія вказує на наявність у сміхові та у його носія міри сонячності. А в індоєвропейців спорідненими поняттями є «сміх» та «сіяння», сміх Геліоса вказує на єдність символів. Древньогрецьке «гелαιο» визначається як «сплав» сміху та радості, святкування. Лейденський папірус свідчить нам про те, що світло народилося внаслідок сміху Бога (Коваль, 2011).

Гелотологію – науку про сміх – запропонував Норман Казинс після випадку свого зцілення за допомогою сміху. Автор увійшов в історію як «людина, яка розсмішила смерть». Після цього випадку в Америці та на Заході активізувалися дослідження, присвячені феномену сміху та його впливу на людську психіку. Почала розвиватися сміхотерапія як певний терапевтичний метод, за допомогою якого психологи використовували сміх під час лікування алко- та наркозалежних та онкологічних хворих.

У такому випадку також можна говорити, що сміхотерапія – це наука і практика, які спрямовані на пошук засобів, що зумовлюють виникнення прояву сміху для зміни небажаних проявів у психофізіологічному стані людини. Відомо, що у соціальній психології сміхотерапію визначають як засіб для зняття напруги, стресу та ін., використовуючи різні тренінгові вправи, які провокують сміх (Фареші, 1974; Казинс, 1976; Шишова, 2006).

У вітчизняній науці психологічні аспекти сміху не досить вивчені. Досить часто у різних школах психотерапії використовують такі катарсичні процеси, як плач чи агресія, тоді як сміх як катарсичне явище зазвичай ігнорується. Разом із тим відомо, що «сміховий катарсис» набагато сильніший за «катарсичний плач та агресію» (Jenkins, 1999). Як вказують учені (Зінкевич-Євстигнеєва, Фролов, 2008), такий важливий феномен, як сміх, здатний впливати на психіку, невід’ємно є найефективнішим способом корекції негативних образів, створених нашою уявою, завдяки цьому він виступає ніби протиотрутою для збудливості та тривоги.

У різних дослідженнях (У. Фрай, Л. Берк, А. Гудхард, М. Крістенсен, Ф. Фареллі, М. Катарія, Ошо та інші) відзначали позитивний вплив сміху на психічну діяльність людини. Як ці, так й інші фахівці констатують, що сміх є «блокуючим механізмом», функція якого не дозволить людям діяти контрпро-

дуктивно. В цьому плані наголошується, що гумор та сміх можна використовувати у психотерапії як техніку релаксації. Є такі дані, в яких описується позитивний вплив радості на загальне здоров’я та психічний стан людини. При цьому відзначається, що в основі сміху лежить зумовлена емоція радості, а не дихальні або рухові реакції. Дійсно, усмішка і сміх пов’язані з проявом радості, це було доведено і в різних лабораторних дослідженнях, де відзначалось покращення настрою у піддослідних після сесій примусового сміху.

Можна говорити, що на сучасному етапі сміхотерапія стає все більше популярним напрямом, що завоює все більше прихильників у різних країнах світу. В цьому плані, узагальнюючи дослідження (Л. Берк, У. Фрай, Н. Казинс, А. Патч, М. Крістенс, Л. Лінге, В. Полунін, Ю. Ольшанський, М. Катарія, Ошо, Ф. Фареллі та інші), умовно можна виділити чотири основних самостійних напрями сміхотерапії.

Першим напрямом можна назвати «класичну сміхотерапію» (Л. Берк, У. Фрай, Н. Казинс та інші). Представники такого напрямку рекомендують проводити індивідуальні та групові заняття, на яких пацієнти згадують смішні історії з досвіду власного життя, розповідають анекдоти, слухають сміх, дивляться різні відео, які викликають сміх, для зняття чи покращення різних функцій психофізіологічного стану людини.

Другий напрям – «медична клоунада» (А. Патч, М. Крістенс, Л. Лінге, В. Полунін, Ю. Ольшанський та інші). Медична клоунада є особливим соціально-психологічним методом у реабілітації дорослих та дітей у лікарняному закладі, що комбінується з різними методами арт-терапії та ігротерапії, спрямованими на стабілізацію емоційного стану особистості, усунення тривоги та страхів.

Третім напрямом сміхотерапії є «йога сміху» (М. Катарія та Ошо). Основна ідея йоги сміху полягає в тому, щоб навчити людину сміятися природно та легко за допомогою групових занять, на яких використовуються різні види сміху. Різна його тональність відповідає за лікування різних органів.

Четвертий напрям – це провокаційна сміхотерапія (Ф. Фареллі). Вчений наполягає на тому, що ідея методу в тому, що психотерапевт демонструє пацієнту абсурдність його проблеми, допомагає відчуті безглуздість ситуації та внаслідок сміху із себе стосовно проблеми з’являється рішення. Також він вважає, що саме наше серйозне ставлення до складних ситуацій та проблем заважає нам вирішити чи позбутися їх.

Узагальнюючи наведені технології у системі сміхотерапії, ми можемо говорити, що за допомогою використання певних технік та вправ такого підходу терапії вплив сміху має позитивний наслідок на психічний, емоційний та фізичний стани особистості. Загалом можна зазначити, що сміх несе у собі величезний психотерапевтичний потенціал для подолання різних небажаних проявів у стані здивування, в тому числі посттравматичних стресових станів особистості.

Методи та організація дослідження.

Для досягнення поставленої мети були вибрані такі методики: «Опитувальник самооцінки функціонального стану САН» (В. Доскін та ін.), призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемура-Тесьє-Філіона) призначений для виміру феноменологічної структури переживань стресу, мета цього опитувальника полягає в тому, щоб виміряти стресові відчуття у соматичних, поведінкових та емоційних показниках особистості. «Шкала самооцінки загального рівня стресу від 1 до 10» призначена для самостійної оцінки особистості загального стресу, «Шкала самооцінки рівня сміху» призначена для самостійної оцінки особистості рівня вираженості сміху під час тренінгу.

Вибірку дослідження становили 30 осіб – переселенці з Півдня України, віком від 17 до 68 років. Дослідження було проведене на базі психологічної студії Асоціації «Психея», м. Одеса.

Для досягнення мети роботи нами був розроблений спеціальний мінітренінг зі сміхотерапії для пацієнтів, орієнтованих на подолання посттравматичних стресових станів. Тренінг спрямований на таких пацієнтів, які готові та бажають збільшити свій оптимістичний, емоційний стан та навчитись використовувати гумор та сміх для покращення свого психічного та фізичного стану. Запропонований нами мінітренінг складається із трьох етапів: підготовчого, основного та заключного.

На проходження всіх етапів сміхотерапії витрачається 2 години. Всі етапи сміхотерапії розраховані на поступове викликання усмішок та сміху у пацієнтів. Наше завдання – повернути пацієнту здатність до природного рефлексорного сміху, закладеного в ньому природою під час народження та втраченого в процесі його дорослішання. Саме такий сміх має найглибший психотерапевтичний ефект.

Підготовчий етап спрямований на адаптацію по взаємодії особистості, з'ясування рівня вираженості

стресу та функціонального стану за допомогою зазначених опитувальників. Також попередньо була проведена просвітницька робота, де наголошується на ролі сміху у житті людини та можливості адекватно його розвивати. Використовувалися різні тренінгові вправи сміхотерапії, які були спрямовані на підвищення готовності до комунікативної взаємодії між особистостями. Учасники залучаються до комплексу взаємопов'язаних тренінгових вправ та ситуацій, що провокують та активують у них стан радості та задоволення, що викликає сміх. Були задіяні елементи артикуляційних вправ, дихальної гімнастики, різних ігор, театральні постанови та ін. Сміхотерапія здійснювалася з орієнтацією на групові принципи: довіри один до одного, взаємного прийняття, щирості, відсутності оціночних суджень.

На другому етапі випробувані залучаються до загального перегляду смішного відео, що провокувало загальний сміх або посмішки. Також демонструвалися відеофрагменти смішних побутових ситуацій, сміх дітей, анекдоти, виступи артистів та ін. На такому етапі також наводились смішні історії, анекдоти, афоризми, загадки та ін. для створення стійкого позитивного плато. Загальний перегляд таких відео провокував стан радості та задоволення з позитивним переходом до внутрішнього спокою.

На третьому етапі проводилися релаксаційні (медитативні) вправи для того, щоб тіло розслабилось максимально та напруга трансформувалась у м'якість, гнучкість та спокій. Пропонувалася сміхомедитація, що є входженням у стан зосередженості з наступним штучним розтягуванням губ у посмішку. Вправи виконувалися під супровід аудіо/відеомелодії шуму моря, дощу, лісу або спів птахів. Наостанок на фоні оптимістичного стану розслаблення та заспокоєння повторно вивчалися функціональні стани та рівень стресу особистості. Підсумовуючим було обговорення позитивних та проблемних моментів у реалізації запропонованого мінітренінгу.

Таблиця 2

Середні значення та t-критерій Стьюдента

Показники	N	df	M	Стандартне відхилення	Стандартна середня похибка	t-критерій Стьюдента
П1	А	30	3,78	1,05	0,19	- 8,61**
	Б	30	5,75	0,57	0,10	
П2	А	30	3,82	1,00	0,18	- 4,84**
	Б	30	5,09	0,94	0,17	
П3	А	30	3,99	1,19	0,22	- 9,03**
	Б	30	5,98	0,58	0,11	
П4	А	30	10,86	2,73	0,50	9,96**
	Б	30	7,2	1,68	0,31	
П5	А	30	4,9	2,11	0,39	8,31**
	Б	30	2,40	1,29	0,34	

Примітки: N – кількість досліджуваних, df – ступінь свободи, M – середнє значення, * – зміни статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$; ** – зміни статистично достовірні на рівні $p \leq 0,01$; П1 – самовідчуття; П2 – активність; П3 – настрої; П4 – Шкала психологічного стресу PSM-25; П5 – самооцінка рівня стресу; А – стан показників до тренінгу; Б – стан показників після тренінгу.

Результати та їх обговорення.

Апробація запропонованого мінітренінгу засвідчила, що у випробуваних за діагностичними показниками до та після його проведення відбулися певні зміни. Видно (див. табл. 2), що фактично за всіма показниками функціональних станів – самовідчуття, активність та настроїв – за середніми даними відбулися зміни на покращення. Що стосується таких показників постстресового стану, то вони знизилися. За всіма показниками зміни були статистично достовірними.

Такі результати свідчать про те, що наявні достовірні відмінності показника самовідчуття ($t = - 8,61, p \leq 0,01$) до тренінгу та після, що свідчить про те, що показник самовідчуття особистості після тренінгу став вищим, ніж до тренінгу.

За показником «активність» достовірною відмінністю ($t = - 4,84, p \leq 0,01$) визначає підвищення показника активності учасників після тренінгу сміхотерапії.

Була статистично підтверджена відмінність показника «настроїв» на рівні ($t = - 9,03, p \leq 0,01$), що також вказує на те, що настрої досліджуваних було підвищено за допомогою вправ та технік на тренінгу сміхотерапії.

Також статистична відмінність до та після тренінгу була визначена за показником шкали психологічного стресу на рівні ($t = 9,96, p \leq 0,01$). Це вказує на позитивний вплив тренінгу сміхотерапії на особистість.

Досить непередбачуваною виступила статистично значуща відмінність показника самооцінки рівня стресу ($t = 8,31, p \leq 0,01$) для досліджуваних. Такі результати свідчать про те, що для учасників тренінгу характерним виступає вплив на емоційний стан за допомогою технік та вправ цього тренінгу.

За шкалою визначення самооцінки рівня сміху під час мінітренінгу сміхотерапії наведені дані свідчать (див. діаграму), що 17 осіб оцінили свій рівень як високий, 10 осіб – середній та лише 3 особи оцінили свій рівень сміху як низький, що свідчить про якість тренінгу, під час якого вираженість сміху є інтенсивною, збуджує відчуття радості та задоволення, підвищує зацікавленість та інтерес до процесу та життя загалом.

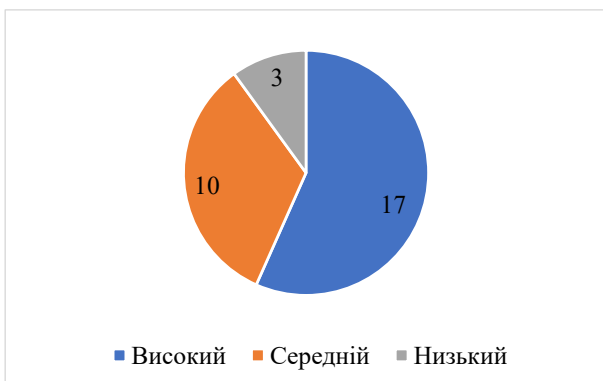


Рис. 1. Самооцінка рівня сміху під час мінітренінгу сміхотерапії

Безперечно, отримані результати, враховуючи обмеженість вибірки, а також запропонованого мінітренінгу є попередніми, які засвідчують позитивні тенденції в можливостях пониження посттравматичного стресового стану особистості. На перспективу важливою є побудова цілісного комплексного тренінгу із залученням достатньої кількості респондентів.

Висновки.

1. Встановлено, що проблема сміхотерапії у сучасній психології, незважаючи на її актуальність, не досить вивчена.

2. Показано, що психологічний феномен сміху слід розглядати як певну точну емоційну оцінку, що відображена в прояві радості і комфорту та задоволенні людини.

3. Окреслено декілька тенденцій у науці щодо пізнання природи сміху: філософську, культурологічну, теологічну, психофізіологічну та психологічну.

4. Виділено 35 видів сміху (добрий, злий, життєрадісний, розумний, обрядовий, істеричний, глузливий, радісний, сумний, злорадний, дурний, гордий, душевний, поблажливий, підлабузний, зневажливий, зляканий, зухвалий, сором'язливий, іронічний, щирий, багатозначний, безпричинний, нахабний, зніяковілий, вітальний, особистісний, комічний, соціальний, афіліативний, контекстуальний, дезафіліативний, рефлексивний, гетерогенний та інший), що можуть проявлятися за різною спрямованістю.

5. Побудовано та апробовано мінітренінг сміхотерапії, який засвідчив позитивні можливості його використання для нівелювання посттравматичних стресових станів особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аристотель. Риторика. Поетика. Москва, Лабіринт, 2000, 221 с.
2. Берн Ерік. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Харків. 2016. 256 с.
3. Голозубов А. В. Теологія сміху як феномен західної культури. Харків. Ексклюзив, 2009. 468 с.
4. Карасьов Л. В. Філософія сміху. РГГУ. 1996. 224 с.
5. Коваль Т. П. «Універсальність гелотологічного методу в педагогічному дискурсі». Наукові записки. Серія «Філологічна». Випуск 19. 2011. УДК 371.32:821.161.2. С. 39 – 47.
6. Пропп В. Я. Проблеми комізму та сміху. М. Мистецтво, 1999. 288 с.
7. Селлі Джем «Сміх його фізіологія та психологія», С.-Петербург, видання В. І. Губінського, друкарня імператорського Людинолюбного Общ. Ліговська вул., 26, 1905.
8. Спенсер Герберт «Фізіологія сміху», С.-Петербург, друкарня А. С. Суворіна. Ертельов пров., буд. № 11-2, 1881.
9. Фрейд З. Я та Воно: Твори. М. Ексмо, 2007.
10. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій [монографія]. Одеса. Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2013. 229 с.
11. Чебикін О. Я. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників

навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. Наука і освіта № 4, 2021. С. 23-29.

12. Bergson Henri. Le rire. Paris, Librairie Félix Alcan, 1938. 224 p.

13. Berk L. The Laughter-Immune Connection. New Discoveries. Humor and Health Journal, vol. 5. 1996.

14. Gunther U. What's in a laugh. Humour, jokes and laughter in the conversational corpus of the BNC. PhD thesis. U. Gunther. Freiburg. 2003. 239 p.

15. Koestler A. The Act of Creation. NY. Macmillan. 1964.

16. Proust M. Du côté de chez Swann. M. Proust. Editions Gallimard. 1954.

17. Ruch W. Exhilaration and Humor. M. Lewis, J. M. Haviland (eds.) Handbook of Emotions. N.- Y., London. 1993. P. 605-615.

REFERENCES

1. Arystotel. Rytoryka. Poetyka. Moskva, Labyrint, 2000, 221 s.

2. Bern Erik. Ihry, u yaki hraiut liudy. Svitovyi bestseler iz psykholohii stosunkiv. Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia». Kharkiv. 2016. 256 s.

3. Holozubov A. V. Teolohiya smekha kak fenomen zapadnoi kultury. Kharkov. Ekskliuzyv, 2009. 468 s.

4. Karasev L. V. Fylosofiya smekha. RHHU. 1996. 224 s.

5. Koval T. P. «Universalnist helotolohichnoho metodu v pedahohichnomu dyskursi». Naukovi zapysky. Seriya «Filolohichna». Vypusk 19. 2011. UDK 371.32:821.161.2. S. 39-47.

6. Propp V. Ya. Problemy komyzma y smekha. M. Yskusstvo, 1999. 288 s.

7. Sëly Dzhem «Smekh eho fyzyolohyia y psykholohyia», S.-Peterburh, yzdanye V. Y. Hubynskaho, typhrafyia ymperatorskoho Chelovekoliubyvoho Obshe. Lyhovskaia ul., 26, 1905.

8. Spenser Herbert «Fyzyolohyia smekha», S.-Peterburh, typhrafyia A. S. Suvoryna. Èrtelev per., d. № 11-2, 1881.

9. Freid Z. Ya y Ono: Sochyneniya. M. Èksmo, 2007.

10. Chebykin O.Ya., Sinielnikova T. V. Psykholohichni osnovy treninhovykh tekhnolohii [monohrafiia]. Odesa. Vydavnytstvo TOV «Leradruk», 2013. 229 s.

11. Chebykin O. Ya. Kontseptualni pidkhody mozhlyvostei doslidzhennia osnov emotsiinoho zdorovia uchasnykiv navchalnoi diialnosti v umovakh koronavirusnoi pandemii. Nauka i osvita № 4, 2021. S. 23-29.

12. Bergson Henri. Le rire. Paris, Librairie Félix Alcan, 1938. 224 p.

13. Berk L. The Laughter-Immune Connection. New Discoveries. Humor and Health Journal, vol. 5. 1996.

14. Gunther U. What's in a laugh. Humour, jokes and laughter in the conversational corpus of the BNC. PhD thesis. U. Gunther. Freiburg. 2003. 239 p.

15. Koestler A. The Act of Creation. NY. Macmillan. 1964.

16. Proust M. Du côté de chez Swann. M. Proust. Editions Gallimard. 1954.

17. Ruch W. Exhilaration and Humor. M. Lewis, J. M. Haviland (eds.) Handbook of Emotions. N.- Y., London. 1993. P. 605-615.

Oleksiy Chebykin,

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
full member of NAES of Ukraine,*

*The State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky",*

*26 Staroportofrankivska Str., Odessa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7905-2708>*

Olena Ivanova,

*PhD Student, Department of Theory and Methodics of Practical Psychology,
The State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky",*

*26 Staroportofrankivska Str., Odessa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5653-3661>*

LAUGHTER THERAPY AND THE POSSIBILITY OF ITS USE IN THE CORRECTION OF POSTTRAUMATICAL STRESSFUL STATES

The analysis of research, dedicated to the effects of laughter therapy in the practice of somatic and posttraumatic stressful states of a personality, is presented in this article. The importance and actuality of the present direction of work insufficiently researched and enlightened in the native psychological science and practice is emphasized. Scientific substantiation of laughter's psychological content is given in the present work, philosophical, cultural, theological, psychophysiological and psychological conceptions of leading native and foreign specialists are described on the nature of laughter. It is shown that laughter is considered as a powerful natural mechanism which has healing effect on the body and psychics. The ultimate form of laughter is "suitable catharsis". Certain positive data about laughter therapy's influence on patients in posttraumatic stressful states are given. The concepts about different kinds of humor as means of laughter stimulation are generalized. Laughter therapy is considered as a certain technology built on the base of communicative actions, definite gestures, movements and images. Technologies and exercises of laughter therapy for work with deep layers of psychics are described. The latter, as a rule, are directed to tension and stress relief during trainings on the formation of conditions for laughter appearance. The possibility of

such approach implementation for overcoming of posttraumatic stressful states of a person is shown. The training technology of laughter therapy including certain set of exercises is offered. Preliminary research and approbation of certain technologies of laughter therapy for leveling of posttraumatic stressful states of examined people is done. The following methodologies were chosen for the research: "Questionnaire on the self-rating of functional state SAN" (V.A. Doskin and others), questionnaire "The scale of psychological stress PSM-25" (Lemyr-Tessier-Fillion), "The scale of the self-rating of common level of stress from 1 till 10", "The scale of the self-rating of level of laughter". The tendencies of positive changes characterized by posttraumatic stressful states of examined people are mentioned.

Key words: laughter, humor, comic, laughter therapy, helotology, psychotherapy, adaptation of personality, psychology of humor, creation, stress, joy.

Подано до редакції 29.10.2022