

УДК 159.95

ОКСАНА ШПОРТУН

м. Київ

Shportun_o@mail.ru

ГУМОРИСТИЧНІ МЕТОДИКИ В ПСИХОТЕРАПІЇ ТА КОНСУЛЬТУВАННІ

У статті здійснено психологічний аналіз використання гумористичних методик у психотерапії та консультуванні. Доведено доцільність застосування гумору при неврозах, депресіях, фобіях та інших психічних патологіях.

Фізіологічні зміни, що виникають під час сміху, за даними ряду досліджень, призводять до зниження чутливості до болю, допомагають справитися з гнівом і агресією, сприяють подоланню тривоги і стресу, допомагають адаптуватися в екстремальних умовах, підвищують ефективність лікування при різних захворюваннях, сприяють підвищенню імунітету. У нинішній соціально-політичній ситуації важливо також знати, що гумор сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки і довіри, призводить до емоційної розрядки. Тому гумор рекомендувався як корисний інструмент в індивідуальній психотерапії та консультуванні, груповій психотерапії, сімейному консультуванні і в лікуванні дітей, підлітків і людей похилого віку.

Ключові слова: гумористичні методики, психічні розлади, психотерапія, консультування.

Проблема почуття гумору у вітчизняній і зарубіжній філософській та психолого-педагогічній науці досліджувалась у різних аспектах, зокрема, щодо природи і сутності почуття гумору, його зв'язку з світоглядними уявленнями (Арістотель, Р. Декарт, Ж. Поль), з переживанням почуття радості (К. Ізард, Д. Моррил, Л. Саккетті, З. Фрейд), з відчуттям естетичного і естетичним ідеалом (Ш. Монтеск'є), з самовихованням почуттів (І. Кант), з інтелектуальною діяльністю (К. Ізард, Л. Фейербах, П. Якобсон), із здатністю помічати алогічність самої ситуації, що викликає негативні переживання (Н. Казинс, Г. Шварц), з соціальним аспектом (С. Меткалф, Ф. Ніцше), специфічною емоційною формою відображення дійсності (Ю. Борев, О. Лук, Г. Шингаров), з природою сміху (М. Бахтін, А. Бергсон, В. Пропп, Р. Садикова, Г. Спенсер). Гумор – це складна частина людської індивідуальності. Про його багатогранність свідчить наступний список синонімів: дотепність, жарт, фарс, дражнилка, смішилка, хіхікання, дурносміх, блазнювання, сатира, каламбур, глузування, гротеск.

Філософи стверджують, що гумор пов'язаний із переконаннями, і будь-яка ситуація може бути сприйнята в залежності від розмаїтості точок зору, що ґрунтуються на переконаннях людини. Французький мислитель А. Бергсон у своїй роботі «Сміх» розглядає гумор і

сміх як своєрідний регулятор громадського життя людей [2]. У трансактному аналізі Е. Берна цінність гумору полягає в успішному способі комунікації особистості з зовнішнім світом. На когнітивні аспекти гумору звертали увагу Кант, Шопенгауер і Спенсер [4]. Усебічний розгляд значимості гумору і сміху обумовило необхідність наукового обґрунтування означених процесів. Теорії гумору ґрунтуються на наступних підходах: лінгвістичному, соціологічному, психологічному, антропологічному, театральному. Кількість теорій у даний час настільки велика, що навіть у класифікаціях цих теорій немає єдиної точки зору. Наїг (1986) відзначає існування більше ста таких теорій [16]. Одна з таких класифікацій належить З. Фрейду (1905). Він розрізняв жарт і комічне в такий спосіб: «Жарт винаходить, комічне трапляється» [8]. Стандартне визначення гумору знайти складно. Він багатогранний за природою і являє собою складну частину індивідуальності людини. Ніяке визначення гумору не може пояснити усі форми і стилі гумору, не може охопити всі можливі ситуації і сценарії, у яких є присутнім гумор. Існує безліч визначень почуття гумору, серед них є досить суперечливі, але усі вони свідчать про комплексність цього явища. Філософська сутність гумору і сміху визначається тим, що вони, як категорія, являють собою

естетичний ідеал людства в його оцінці предмета або явища. Філософи стверджують, що гумор пов'язаний із переконаннями. Гумор більш яскраво виявляється в тих, хто здатен швидко переключатися з одної точки зору до іншої. Але це залежить також від індивідуального психічного стану людини. Фізіологічну природу сміху вивчали ще в стародавні часи. Багато знаменитих учених намагалися осягти це явище. Гіппократ, лікар Жубер із Франції, петербурзький лікар І. Щербак, З. Фрейд – це неповний перелік дослідників феномена сміху. Професор Є. Сепп вказує на те, що сміх позитивно діє на стомлений мозок. Сміх як би масажує мозок, посилено насичуючи його киснем, що створює особливо сприятливі умови для відпочинку нашого мозку [17, 88]. Психофізіологія гумору включає феноменологію сміху і посмішки, а також вивчення пов'язаних з ними фізіологічних змін. Так, сміх характеризується зниженням м'язового тону, розслабленням. Фізіологічні зміни, що виникають під час сміху, за даними ряду досліджень, призводять до зниження чутливості до болю, допомагають справитися з гнівом і агресією, сприяють подоланню тривоги і стресу, допомагають адаптуватися в екстремальних умовах, підвищують ефективність лікування при різних захворюваннях, сприяють підвищенню імунітету. У нинішній соціально-політичній ситуації важливо також знати, що гумор сприяє підвищенню рівня психологічної безпеки і довіри, призводить до емоційної розрядки. У ряді досліджень він розглядається як механізм протидії особистості різноманітним негативним впливам середовища. Відзначається адаптаційна роль гумору в ситуаціях емоційного стресу, агресії, психічного або соматичного захворювання, з'явився навіть такий напрямок у лікуванні – гуморотерапія, створюються міжнародні асоціації по його впровадженню, наприклад, Американська асоціація терапевтичного гумору. На думку вчених, сміх – це суб'єктивна здатність особистості сприймати світ і відображувати його. Сміх – це також засіб комунікації. Усі напрямки психологічних досліджень даного феномена, на думку О.Іванової і С.Єніколопова [7] можна умовно розділити по тому, який аспект предмета вивчення є провідним: 1) психофізіоло-

гічна функція, 2) психічна функція, 3) психологічний захист, 4) риса особистості.

Почуття гумору являє собою самостійну психічну функцію і містить у собі дотепність як інтелектуальний компонент, емоцію радості, а також фізіологічні і поведінкові складові. О. Лук назвав перевагу інтелектуального аспекту в гуморі дотепністю, а емоційного – почуттям гумору [10]. Дж. Гілберт і М. Малкей досліджували гумор вчених і показали, що здатність жартувати тісно пов'язана зі здатністю до наукових відкриттів [2]. Це також дозволяє виділити в процесі сприйняття гумору когнітивний і емоційний компоненти. Варто звернути увагу і на той факт, що почуття гумору – це емоційна реакція, яка перетворює потенційно негативну емоцію в її протилежність, у джерело позитивних емоцій [6, 11]. Соціальна природа сміху ще більш широка. Гумор, як суб'єктивна здатність особистості, залежить від епохи, національності, професії, інтересів і характеру [2]. Епоха – характерний регулятор гумору. У первісному суспільстві існував ритуальний сміх. В епоху середньовіччя з'явилися блазні і клоуни. Трохи пізніше з'явилися свята гумору і сміху, гумористичні концерти і навіть день сміху. Слід зазначити також національні особливості гумору. Виходячи з уявлення, що гумор приносить велику користь для психічного здоров'я, психотерапевти, що займають різні теоретичні позиції, все більше цікавляться потенційною роллю гумору в психотерапії і консультуванні. В останні роки тема гумору цікавила багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. Пропонувалося використати гумористичні методики для лікування широкого кола психічних проблем: від депресій, стресів, обсесивно-компульсивних розладів і фобій до соціопатологій, шизофренії і розумової відсталості.

Могутнім засобом створення позитивної емоційної атмосфери в роботі психолога є гумор. Доречні жарти, забавні епізоди з життя, смішні міркування, курйозні випадки, пов'язані з матеріалом досліджуваної теми, ігрові ситуації сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату в процесі психокорекції консультування. Гумор рекомендувався як корисний інструмент в індивідуальній психотерапії та консультуванні, груповій психотерапії,

сімейному консультуванні і в лікуванні дітей, підлітків і людей похилого віку. Психотерапевтичний ефект гумору відзначали психотерапевти з різних теоретичних шкіл, включаючи адлерівську, поведінкову, когнітивну, психоаналітичну, раціонально-емоційну і стратегічну сімейну терапію.

Недостатня розробка проблеми використання гумору в психотерапії та консультуванні зумовили вибір теми даного дослідження. Тому дана стаття направлена на актуалізацію проблеми використання технологій гумору в психотерапії і консультуванні, а також в інших галузях охорони здоров'я, таких як соціальна допомога, терапія, медсестринська справа, фізіотерапія, трудотерапія і т.д. Клінічний психолог Луї Франзіні визначив терапевтичний гумор як «навмисне і спонтанне використання гумористичних технік психотерапевтами та іншими фахівцями в галузі охорони здоров'я, яке може допомогти клієнтам або пацієнтам краще зрозуміти себе і поліпшити свою поведінку». Він припустив, що терапевтичний гумор може приймати майже будь-яку форму, включаючи звичайні жарти або загадки (хоча відносно рідко), спонтанні каламбури або спунеризм, поведінкові або вербальні парапраксії (ненавмисні гумористичні «обмовки за Фрейдом»), гумористичні коментарі, які вказують на безглуздість або нелогічне міркування, перебільшення, гумористичний самоосуд з боку психотерапевта, ілюстрації універсальних людських пороків і комічні зауваження з приводу поточних соціальних подій. За Л. Франзіні, доцільність використання гумору в психотерапії, його суть повинна очевидно відповідати поточній психотерапевтичній проблемі, наприклад, внутрішнього конфлікту або особистісних особливостей клієнта [6, 65]. Безпосереднім результатом терапевтичного використання гумору зазвичай є загальний для психотерапевта і клієнта позитивний емоційний досвід, який за інтенсивністю коливається від спокійних емпатичних веселощів до гучного сміху.

Існують три загальних підходи до потенційного застосування гумору в психотерапії. По-перше, деякі автори відстоюють підхід «гумор як психотерапію», намагаючись розробити цілісну систему психотерапії, в значній

мірі побудовану на гуморі [4, 6, 7, 12, 18]. По-друге, гумор можна включити до складу конкретних психотерапевтичних технік, які клініцисти застосовують у своїй роботі для вирішення конкретних проблем клієнта (поряд з цілим рядом інших негумористичних технік) [2, 5, 8, 13, 20]. По-третє, гумор можна розглядати як навик комунікації, який, подібно до інших якостей психотерапевта, таким як емпатія і щирість, допомагає загальної ефективності роботи психотерапевта незалежно від його теоретичної орієнтації [1, 3, 4, 9, 15, 19].

У 1960-ті і 1970-ті роки клініцистами було засновано і рекламувалося велика кількість різних психотерапевтичних шкіл. У деяких з цих підходів підкреслюється важливість розвитку здорового почуття гумору як однієї з головних цілей психотерапії. Так, оптимістичний погляд на життя розглядався не тільки як важливий показник психологічного здоров'я, а й як засіб підтримки та поліпшення здорового життя. В рамках деяких з цих підходів застосувалися певні гумористичні методи, щоб викликати позитивні зміни в стані клієнтів, тоді як в інших підкреслювалася роль психотерапевта в моделюванні гумористичної точки зору і стимулюванні будь-якого гумору, який з'являється природним чином, у міру того як клієнт приймає більш реалістичну точку зору і у нього розвивається здатність подолання.

Один з відомих підходів до психотерапії, широко застосовує гумор, – **раціонально-емоційна терапія (РЕТ)**, розроблена Альбертом Еллісом (Ellis & Grieger; 1986). Відповідно до цього підходу психічні розлади розвиваються у людей внаслідок наявності ірраціональних переконань, дисфункціональних установок і нереалістичних абсолютних стандартів. Отже, мета психотерапії полягає в тому, щоб переглянути і обговорити помилкові переконання клієнтів і замінити їх більш реалістичними і адаптивними припущеннями і установками. Для цього психотерапевт застосовує гумористичне перебільшення і навіть сарказм, щоб вказати на безглуздість ірраціональних тверджень. Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ) створена Альбертом Еллісом в 1955. Така довга назва висловлює основну ідею РЕПТ: поведінка і почуття людини визначаються не зовнішніми подіями

(стимулами середовища) безпосередньо, а його ірраціональними переконаннями з приводу цих подій. Коригування цих переконань призводить до зміни не тільки його хворобливих емоцій, але і всієї системи (невротичної) поведінки. «Невроз – це дивна поведінка розумної людини», – говорить афоризм метра РЕПТ [8, 65]. Для того, щоб її змінити, терапевтичних засобів, на які зазвичай роблять ставку (емпатії, прийняття), – замало. Любов лікує не завжди і не завжди лікує ... «Біда більшості терапій, – зауважує в зв'язку з цим Елліс, – в тому, що вони допомагають Вам відчувати себе краще. Однак справи Ваше «краще» при цьому не приходить». Необхідно навчити людину думати по-іншому: раціонально, гнучко, а також навчити його застосовувати новий стиль мислення в своєму повсякденному житті [8, 124]. Головною ідеєю РЕПТ задовго до А. Елліса сформулював Епіктет (Еπίκτῆτος, 50–138 р.р.) – давньогрецький філософ-стоїк: «Людей турбують не події, а те, як вони їх сприймають» [5]. Епіктет проповідував ідею стоїцизму; він вважав, що основне завдання філософії – навчити людей розрізняти те, що можливо зробити в наших силах і що неможливо. Нам під силу все, що знаходиться поза нами, тілесне, зовнішній світ. Чи не самі ці речі, а тільки наші уявлення про них роблять нас щасливими або нещасними; але наші думки, прагнення, а отже, і наше щастя підвладні нам.

Модель «АВС». Модель АВС – ядро теорії РЕПТ і справжня азбука (АВС) допомоги в подоланні шкідливих для психічного здоров'я думок, почуттів і дій. Вона описує не тільки процес виникнення помилкових емоцій і поведінки людини, але і те, яким чином можна усувати їх причини. «**А**» (активатори, англ. Activating events) – це будь-які поточні події або думки, поведінка в зв'язку з цими подіями, а, можливо, спогади або думки про минулий досвід. Але «**А**» самі по собі – це тільки активатори. Всі проблеми виникають тому, що в «**А**» кожна людина привносить щось своє: свої переконання, цілі, фізіологічну схильність, установки, погляди – «**В**» (англ. Beliefs). І вже «**В**» призводить саме до «**С**» – сліdstва (англ. Consequences). Якщо раціональні погляди ведуть до продуктивної поведінки, то

ірраціональні погляди – до саморуйнування і ірраціональної поведінки. Саме з цієї причини виникають всі наші психологічні проблеми.

«Багато людей ведуть себе як діти все своє життя», – говорив А. Елліс: вони сприймають свої бажання як вітальні потреби, переконані, що повинні досягати успіху у всіх починаннях, що оточуючі повинні ставитися до них справедливо, а їхні життєві умови повинні бути комфортними. І коли їх догматичні вимоги не виконуються – а це відбувається часто-густо – вони відчують себе нещасними [8]. Головна мета РЕПТ полягає у виявленні та коригуванні ірраціональних переконань, що сприяє зміні емоцій і поведінки. Узагальнивши свій багаторічний терапевтичний досвід, А. Елліс виділив чотири види типових ірраціональних переконань наших сучасників. У таблиці 1. вони наведені разом з їх раціональною альтернативою. Щоб змінити ірраціональні переконання, необхідно: а) привернути до них увагу або вивести їх на свідомий рівень; б) показати, що саме вони змушують нас відчувати себе нещасними; в) виявити їх нелогічність, хибність і невідповідність нашим життєвим цілям; г) навчитися думати по-іншому і по-іншому формулювати наші бажання, переваги і очікування; д) закріпити нові раціональні переконання і навчитися дотримуватися їх у повсякденному житті [8].

Когнітивна психотерапія Л. Бека головну увагу приділяє емоційним розладам, зокрема депресіям. Мета, прийоми роботи та вихідні передумови, на думку О. Ф. Бондаренка, в цілому збігаються з РЕТ. Процедура психотерапії полягає у спеціальній організації спілкування з психологом, коли ставляться питання: «Що ти втрачаєш, якщо?…» або «Звідки ти знаєш, що безглуздо спробувати?…» тощо. Потім визначається більш складна програма дій, на основі якої встановлюється співробітництво з психологом. Вживаються заходи для зниження рівня самокритики й самозвинувачення, вироблення альтернативних рішень і способів дій. Велике значення має гумор, іронія, за допомогою яких досягається когнітивне зрушення у сприйнятті ситуації [4].

Гумор – відмінний терапевтичний засіб. Психотерапевт не зобов'язаний бути ні загрозливим, ні серйозним. У всякому разі не

весь час і не з усіма клієнтами. Адже захоплюючись рішенням своєї проблеми або занурюючись в її аналіз, людина часто забуває, як це – посміхатися і сміятися. Іноді саме відновлення цієї здатності, повернення її клієнтом самому собі приносить користь. Дія гумору в психотерапії відбувається через непряме навіювання і подію, що привносить надію, довіру, визнання і оптимізм (Пітер Гейн, Швейцарія). Це емоційний мультфільм про сприйняття людиною світу (Ноні Хефнер, Німеччина). Гумор – це щедра і відсторонена ставлення до себе і своїх проблем і турбот. Гумор послаблює те, чим блокується наш розвиток: страх і прагнення до комфорту, тобто боягузтво і лінь (Стефан Гейерхофер) [1, 13, 14]. Гумор безумовно вимагає акуратності і доречності. Використовувати його в терапії можна, коли:

- 1) На сесії в цілому позитивний настрій.
- 2) У психолога і клієнта склалися довірчі відносини, тобто не раніше 2-ї, 3-ї сесії.
- 3) У гумору є чітка терапевтична мета. Психолог використовує гумор творчо (уникає банальних жартів і йде від клієнта). Психолог зберігає безоціночне ставлення клієнта. Гумор позитивно впливає як на емоційний стан, так і на процеси пізнання клієнта. Прояви гумору переконують нас у своїй емоційності через те, що: – приносить полегшення, знижує напруженість; – дає емоційне відсторонення від своєї поведінки, переконання, позиції, проблеми, зміцнює відчуття клієнтом власної здатності справлятися з ситуацією, підвищує почуття відповідальності за це; – дає емоційно-

коригувальний досвід – досвід спонтанного обміну емоціями з іншою людиною, якого часто не вистачає людям зі страхами, тривожністю і т.д.

У сфері пізнання гумор: підвищує усвідомлення і усвідомленість клієнта; запускає використання творчого потенціалу; дозволяє прийняти інше сприйняття світу або іншу точку зору; розвиває і підтримує дослідницьке ставлення до фактів і відношенню до чого-небудь, які до цього здавалися аксіомами. Також сміх допомагає клієнту знімати стрес, зміцнює імунітет, регулює кров'яний тиск і допомагає зменшити кількість респіраторних захворювань. Але це ще не все. Використання гумору в психотерапії впливає не тільки на клієнта, а й на психотерапевта. Гумор дозволяє урізноманітнити терапевтичні інтервенції (прийоми) під час сесії. Робота стає більш веселою, стимулюється творчий підхід, що є профілактикою емоційного вигорання.

Гумор допомагає приймати і краще ставитися до «важких клієнтів». Він створює рівні відносини з клієнтом на протизагу позиції «зверху». Згадаємо деякі гумористичні техніки: **Перебільшення:** добре знайомий всім по урокам літератури гротеск доведення до абсурду. **Продовження в часі чи просторі:** гумор демонструє можливий розвиток поведінки. Продовжуємо картину у часі: допомагаємо йому представити себе в старості у всіх подобицях, деталізуючи до межі, що буде, як, де, коли, трохи перебільшуємо і перебільшуємо, щоб створити комічний ефект. Коли людина

Таблиця 1

	Ірраціональні переконання	Раціональні переконання
1	<i>Вимоги:</i> Х повинно (або не повинно) траплятися, відбуватися, існувати	<i>Переваги:</i> Я б хотіла, щоб Х сталося (не сталося), але це зовсім не означає, що так повинно бути
2	<i>Катастрофізуючі прогнози:</i> Якщо Х станеться, це буде жахливо	<i>Анти-катастрофізуючі переконання:</i> Якщо Х станеться, це буде погано, дуже погано, але це не кінець світу
3	<i>Переконання, пов'язані з низькою терпимістю до фрустрації:</i> Якщо Х станеться, Я цього не винесу	<i>Переконання, пов'язані з високою терпимістю до фрустрації:</i> Якщо Х станеться, це буде важко винести (пережити), але я зможу це зробити і ще буду щаслива
4	<i>Знецінюючі переконання:</i> Якщо Х станеться (або не станеться), це означатиме, що я – нікчемна істота	<i>Переконання, пов'язані з прийняттям:</i> Якщо Х станеться, то це аж ніяк не означатиме, що я – нікчемна істота. Я – просто людина, а людям властиво помилятися

широ починає сміятися над собою, додаємо в картинку його страх, спочатку «в малих дозах», щоб він за інерцією включився в сміх над своїм страхом, потім все більше розписуємо прояви цього страху (що людина через нього робить, як веде себе по відношенню до інших) в старості. Застосування гумору у психотерапевтичних цілях має бути спрямоване на конкретну мету, бути найвищою мірою тактовним, поважним і одночасно теплим і приймаючим по відношенню до клієнта. **Деталізація:** як правило, людина уявляє собі прояви своєї проблеми частково або недостатньо повно. Описуємо у фарбах. **Захист симптому:** просимо клієнта уявити, що йому довелося робити, якби у нього не було даного симптому, яким би важким було б його життя, скільки нових приємних речей йому довелося б робити (щоб застосовувати даний прийом, раппорт повинен бути дуже хорошим).

Отже, провівши аналіз психотерапевтичних технік з використанням гумору, можна припустити, що, будучи частиною людської індивідуальності гумор прекрасно застосовується у психотерапії та консультуванні. Сприяє подоланню психологічних бар'єрів в процесі спілкування «психолог-клієнт», знімає напругу, допомагає усвідомленню своєї проблеми, адекватному оцінюванню ситуації, а також підвищує психоемоційний стан самого психотерапевта, цим самим знижуючи ризик професійного вигорання.

Перспективою подальших досліджень буде психологічний аналіз генерації гумору здоровими людьми та особами з психічними патологіями.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. — Екатеринбург : Деловая книга, М. : Изд. центр «ACADEMIA» 1995. — 128 с.
2. Анри Бергсон «Смех» (Henri Bergson «Le Rire», 1940). — М. : Искусство, 1992 г. — 128 с.
3. Біла О. Г. Соціально-психологічні детермінанти особистішого становлення психолога-практика // Проблеми загальної та педагогічної пси-

хології: Збірник наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. — К. : ГНОЗІС, 2003. — Т. V. — Ч. 6. — С. 18—22.

4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — Изд. 3+е, испр. и доп. — М. : Независимая фирма «Класс», 2001. — 336 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).
5. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии: Пособие для студентов психол. фтов ун-тов. — СПб. : Паритет, — 1999. — 244 с.
6. Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум: Межличностные отношения : Метод. рекомендации. — СПб. : Речь, — 2001. — 40 с.
7. Иванова Е. М. Психопатология и чувство юмора / Е. М. Иванова, С. Н. Ениколопов // Трудный пациент. — 2009. — Июль. — Режим доступа : <http://t-patient.ru/articles/6443/>.
8. Эллис Альберт. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. / Альберт Эллис. — Издательство: Питер Ком. — 1999. — 224 с.
9. Кабаченко Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т. С. Кабаченко: Учебн. пособие. — СПб. : Питер, 2003. — 400 с.
10. Лук А. Н. О чувстве юмора и остроумии / А. Н. Лук. — М. : Искусство, — 1968. — 192 с.
11. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мей. — М. : КЛАСС, 1994. — 144 с.
12. Немов Р. С. Основы психологического консультирования / Р. С. Немов. — М. : Владос, 1999. — 528 с.
13. Основы консультативной психологии: Анализ современных концепций: Методичні рекомендації для студентів педінститутів спеціальності «Практичний психолог в закладах народної освіти» / Укладач О. Ф. Бондаренко. — К. : РНМК Міносвіти України, 1992. — 116 с.
14. Основы практической психологии / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. — К. : Либідь, 2001. — 534 с.
15. Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога // Психологія: Зб.наук. пр. — Вип. 2 (5). — К. : НПУ, 1999. — С. 177—183.
16. Психологічне консультування (психологічна служба — молоді) / Укладач Федорчук В. М. — Кам'янець-Подільський: Науково-видавничий відділ Кам'янець-Подільського педагогічного інституту, 1996. — 32 с.
17. Сепп Е. К. История развития нервной системы позвоночных / Е. К. Сепп. — 2-е издание, дополненное. М. : Медгиз, 1959, — 458 с.
18. Тейяр де Шарден П. Феномен человека: Пер. с франц. — М. : Наука, 1987. — 240 с.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
20. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції / Т. С. Яценко. — К. : Либідь, — 1996. — 264 с.

OKSANA SHPORTUN
Kyiv

HUMOROUS TECHNIQUES IN PSYCHOTHERAPY AND CONSULTING

A psychological analysis of the use of humorous techniques in psychotherapy and consulting in the article are presented. The expediency of use of humor at neuroses, depressions, phobias and other mental pathologies are proved.

Physiological changes that occur during laughter, according to some studies, reduce sensitivity to pain, help to cope with anger and aggression, and contribute to overcome anxiety and stress, help to adapt in the extreme conditions, increase the efficiency of treatment for various diseases, and help the immunity improvement. In the current socio-political situation, it is also important to know that humor enhances the level of psychological security and trust, leads to emotional discharge. So, humor was recommended as a useful tool in individual psychotherapy and consulting, group therapy, family consulting and treatment of children, adolescents and the seniors.

Key words: humorous techniques, mental disorders, psychotherapy, consulting.

ОКСАНА ШПОРТУН

г. Киев

ЮМОРИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ В ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

В статье осуществлен психологический анализ использования юмористических методик в психотерапии и консультировании. Доказана целесообразность применения юмора при неврозах, депрессиях, фобиях и других психических патологиях.

Физиологические изменения, возникающие во время смеха, по данным ряда исследований, приводят к снижению чувствительности к боли, помогают справиться с гневом и агрессией, способствуют преодолению тревоги и стресса, помогают адаптироваться в экстремальных условиях, повышают эффективность лечения при различных заболеваниях, способствуют повышению иммунитета. В нынешней социально-политической ситуации важно также знать, что юмор способствует повышению уровня психологической безопасности и доверия, приводит к эмоциональной разрядки. Поэтому юмор рекомендовался как полезный инструмент в индивидуальной психотерапии и консультировании, групповой психотерапии, семейном консультировании и в лечении детей, подростков и пожилых людей.

Ключевые слова: юмористические методики, психические расстройства, психотерапия, консультирование.

Стаття надійшла до редколегії 29.03.2017