



УДК: 159.923-029:82-7

Філатова Н. В.,
практичний психолог, магістр управління
Україна

ГУМОР ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Під тиском зовні гумор народжується усередині
Михайло Жванецький

*А гумор – це життя. Це стан.
Це не жарти. Це іскри в очах.*
Він же

*В Одесі існує не говір одеський,
а існує гумор одеський.
Він найголовніший*
Він же

У сфері гумору – справжній ренесанс. По-справжньому смішні анекдоти повернулися. І це, звичайно, ознака того, що ми розуміємо, наскільки небезпечна сьогоднішня ситуація світової пандемії і наскільки непередбачуване і невизначене завтра. «Майбутнє тепер вже не те, що раніше», – відзначав відомий своїми іронічними висловлюваннями й надзвичайним почуттям гумору славнозвісний американський бейсболіст Йогі Берра.

І дійсно, «гумор – форма відображення об'єктивного світу» на думку відомої дослідниці гумору М. В. Мусійчук. «Породження і сприйняття гумору є інтелектуальною діяльністю, що опосередковує динамічне сприйняття дійсності», – вважає вчена [9].

«А гумор – це життя», – стверджує відомий сатирик, наш співвітчизник, перший (і беззмінний) президент Всесвітнього клубу одеситів, Михайло Жванецький. Наше одеське життя, наша земля багата людьми з неперевершеним почуттям гумору: Ісаак Бабель, проза якого найбагатший збірник жартів, афоризмів і анекдотів, письменники Саша Чорний і Володимир Жаботинський, Валентин Катаєв і Юрій Олеша, Ілля Ільф і Євген Петров, Євген Голубенко і Валерій Хаїт, неперевершений читець Роман Карцев і багато, багато знаменитих і звичайнісіньких одеситів. Адже в Одесі повітря пронизане гумором і сатирою. «Для стороннього вуха – в Одесі безперервно говорять дотепно, але це не гумор, це такий стан від жару і крикливості. Письменників в Одесі багато, тому що нічого не потрібно вигадувати. Щоб написати розповідь, потрібно відкрити вікно і записувати.

- Сьома, йди додому, йди додому, йди додому!
- Він узяв в дружини Розу з верандою і гарячою водою...
- Чому у вас насіння по двадцять копійок, а у всіх десять?
- Тому що двадцять більше.
- Чим ви гладите тонку жіночу білизну?

– А ви чим гладите тонку жіночу білизну?

– Рукою.

Вони не підозрюють, що вони гострять, і не потрібно їм говорити, не то вони стануть цим заробляти», – пише М. Жванецький.

●

Введення в проблему гумору

Про природу і значення сміху роздумували не лише поети і письменники, але й медики. У античній старовині про фізіологію сміху писав ще Гіппократ. «Трактат про сміх» і «Моральні причини сміху» опубліковані в епоху відродження, а точніше в XVI столітті знаменитим лікарем Жубером з Монпельє. На думку англійського лікаря XVII століття Томаса Сіденгама: «Прибуття блазня в місто означає для здоров'я жителів значно більше, чим десятки мулів, навантажених ліками». «З усіх тілесних рухів, приголомшливих тіло і душу разом, сміх найздоровіший: він сприяє травленню, кровообігу, випару і підбадьорює життєву силу в усіх органах», – пише в «Макробіотиці» Х. Гуфеланд – лейб-медик пруського короля Фрідріха.

Перші спроби класифікувати дотепність сходять до античної старовини, вони були зроблені Цицероном і Квінтіліаном. Свої думки про дотепність висловлював Гегель в «Науці логіки».

Відоме висловлювання Арістотеля про те, що людина – єдина жива істота, здатна сміятися, є прикладом породження нового знання про суть людини, однієї з перших спроб онтологізації природи людини. При цьому важливо, що Платон і Арістотель розглядають сміх в контексті аналізу комедії, а Цицерон – в контексті риторики [13]. Цим він якби виводить сміх з сфери мистецтва в сферу політики, перетворюючи гумор, що зароджується, на засіб усвідомленої дії на суспільну свідомість, вважає відома дослідниця гумору Домбровська І. С. [5].

Р. Декарт вважав сміх одним із способів вираження пристрастей і вважав, що у сміху дві причини. «Перша причина – раптове здивування, сполучене із сміхом. Іншою причиною є відома рідина, яка, змішуючись з кров'ю, збільшує її розрядку». Таким чином, робить висновки ця ж вчена, Декарт виділяє дві передумови гумору, які пізніше дозволили розглядати гумор як вищу психічну функцію згідно до Л. С. Виготського, яка має натуральну і культурні складові.

●

Визначення гумору. Терапевтичний і нетерапевтичний гумор

Осторонь, звичайно, не залишилися і психологи. З. Фрейд, австрійський психоневролог, засновник психоаналізу, в 1905 році опублікував твір «Дотепність і її відношення до несвідомого».

У роботі З. Фрейд висловив припущення, що гумор, як і сновидіння, може бути пов'язаним з людським несвідомим [12]. Зокрема, він розділяв гумор на три категорії, які могли бути переведені як «жартівливий», «комічний», і «наслідувальний» [15].

Гумор, згідно до Л. С. Виготського – предмет загальної психології [3].

Різні визначення гумору можна побачити в роботах Р. Мартіна, який розвиває інтеграційний підхід до гумору, М. Аргайла. Визначення терапевтичного гумору пропонується в роботах А. Бахелора, А. Хорваса, Л. Франзіні, С. Гледдинга та ін.

Визначення «чистого гумору» запропонував наш співвітчизник, відомий психолог С. Л. Рубінштейн, цим дав можливість його застосування в психотерапії і консультуванні. Вченим гумор розуміється не як комічне, а як складне поняття, в якому за смішним відчувається щось позитивне, привабливе, де сміх поєднується з симпатією до того, на що він прямує, де гумор припускає «прийняття світу» з усіма його слабкостями і недоліками [11].

Гумор існує в двох різних формах (режимах) екзистенції: в режимі регуляції, спрямованої на гомеостаз, і в режимі регуляції, спрямованої на трансценденцію. Нижчі види

гумору зв'язані з веселістю як структурною рисою особистості. Вищі види гумору опосередковуються рефлексією, діалогічністю свідомості, естетичним сприйняттям, здійснюються як функція оволодіння поведінкою і як функція самотрансценденції. Оскільки структура і функції можуть бути оборотними, можливі переходи від одного виду гумору до іншого, відмічає Домбровська І. С. [5].

Т. В. Іванова підкреслює важливість відмінності здатності «бачити смішне» і здібності «робити смішне» [7], роблячи акцент на важливих відмінних здібностях на основі розробок С. Меткалфа і Р. Фелібла, розрізняючих «юмороптику» і «юмороробику». Ці два види здібностей означають два різні види психічної діяльності: сприйняття і виробництво, або відображення (у вузькому сенсі) і конструювання.

О. Н. Лук вважає, що почуття гумору і дотепність пов'язані як з мисленням, так і з чуттєвою сферою. Але в дотепності емоційний компонент – це лише фон і спонукаючий мотив; сама «психічна дія» відбувається в інтелектуальній сфері. А в структурі почуття гумору стосунки зворотні: «психічна дія» розгортається в емоційній сфері (реверсування, перехід негативних почуттів в позитивні), а розумові реакції грають роль пускової пружини цієї реакції [8].

«Процес пізнання на основі гумору протікає через вирішення протиріч і опосередкований інтелектуальною активністю. Гумор проявляється як ототожнення двох і більше елементів, які одночасно виключають один одного, що викликає активний самостійний розвиток процесу мислення. Гумор – інтелектуальне почуття, опосередковане взаємопроникненням когнітивних і афективних компонентів. Гумор сприяє оптимізації емоційного стану особистості за допомогою емоційного усунення, при якому посилюється об'єктивність сприйняття. Гносеологічна специфіка гумору полягає в реалізації способів пізнання на основі прийомів дотепності (парадокс, абсурд, метафора, каламбур та ін.) як форми експлікації змісту», – відмічає Мусійчук М. В. [9].

Деякі дослідники виділяють поняття «терапевтичний» і «нетерапевтичний» гумор. Так, в роботі «Терапевтичні стосунки» аналізуються результати психотерапії, що показують, що найбільш успішні ті психотерапевти, які виражають установку на співчуття, турботу і щирість по відношенню до клієнтів. Отже, гумор, швидше за все, буде терапевтичним, якщо використовується в щирій манері, виражаючи емпатичне розуміння і турботу про клієнта. З іншого боку, гумор буде нетерапевтичним і навіть шкідливим, якщо у клієнтів залишається почуття, що їх неправильно зрозуміли, якщо він виражає неприйняття або негативну оцінку їх почуттів і вражень або якщо він використовується психотерапевтами, щоб приховати своє власне почуття дискомфорту у зв'язку з питаннями, піднятими клієнтами.

Якнайповнішим визначенням терапевтичного гумору із запропонованих до теперішнього часу, згідно з точкою зору Мусійчук М. В., слід визнати визначення ААТН (Association for Applied and Therapeutic Humor): це будь-яке втручання, що покращує самопочуття особистості через стимулювання засобами гумору відкриття і оцінки безглуздостей або невідповідностей ситуацій життя. Втручання подібного роду, як підкреслюється в місії асоціації, підвищує інтерес до більш високого рівня вирішення проблеми, покращує самопочуття, а також фізичне, емоційне здоров'я, пізнавальний потенціал, духовну практику. Члени асоціації виходять з широкого ряду клінічних, корпоративних, і настановних параметрів використання гумору в громадській практиці.

Однозначного визначення такого феномену як гумор на сьогодні немає із-за багатоглибкості і міждисциплінарності цього поняття, різноманітності форм його представленості в психологічній реальності, мінливості, тобто здібностей до трансформації його форм, неоднозначності його ситуативної ролі в психічній регуляції і із-за неусувної конвенціональності, умовності самого його існування. «Пояснення» гумору є невирішеною проблемою науки.

А «розуміння виникає з пояснення». Поки немає пояснення, немає трактування поняття, не може бути і розуміння. Відсутність задовільних пояснень гумору в науці, демонструє його нерозуміння в науці, вважає Домбровська І. С. і до неї приєднується більшість провідних фахівців в області вивчення гумору.

Проблема вивчення гумору в сучасній психотерапії і консультуванні є актуальною. Для ефективного вирішення цієї проблеми світова спільнота створила дві успішно діючі міжнародні організації, теоретиків, що об'єднують зусилля, і практиків, що застосовують гумор для підвищення процесу життєдіяльності особистості і її професійної діяльності.

Гумор вивчається в різних психологічних і психотерапевтичних парадигмах: когнітивній, психоаналітичній, індивідуальній, поведінковій та ін. Вивчаються питання підвищення ефективної дії гумору в процесі психотерапії і консультування.



Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості.

Розробка методичних рекомендацій щодо використання різних форм гумору в психотерапії і створення нових форм вербального і невербального (мальованого) гумору в психотерапії. Розробка практико-орієнтованих посібників, спрямованих на підготовку майбутніх психотерапевтів і консультантів для підвищення ефективності психотерапевтичних процесів засобами гумору. Важлива так само розробка проблеми гумору, як засобу психогігієни психотерапевтів і консультантів.

Актуальними залишаються питання дії гумору на психологічне здоров'я людини. Сьогодні розробленість цієї теми як ніколи важлива.

Наша країна та увесь світ переживають зараз важкий період.

Глобальні зміни в суспільстві, пов'язані з пандемією, викликаною COVID – 19, що ведуть до політичної, соціальної, економічної нестабільності, призводять до економічної кризи, що неухильно насувається на світ, до появи почуття невпевненості в завтрашньому дні, невизначеності майбутнього, стають причинами дестабілізації психіки, і, в кращому випадку, спонукають до пошуку опори, захисту, необхідності особистості переглянути свої уявлення про сенс життя, усвідомити свою відповідальність за своє майбутнє, майбутнє близьких людей, всієї країни та світу взагалі.

Збереження психічного здоров'я, розвиток психологічної культури сучасного суспільства стали завданнями №1 у всьому світі.

Людині бракує знань та умінь подолання складних життєвих ситуацій конструктивними способами, навичок саморегуляції, здатності розуміти і перетворювати свій емоційний стан, здібностей до рефлексії – тобто всього того, що у своїй сукупності визначає психологічну культуру особистості.

Як відмічає Волженцева І. В., позитивний психотерапевтичний ефект гумору спостерігався психотерапевтами різних теоретичних шкіл і напрямів, таких як: психоаналітична, індивідуальна психологія, біхевіоризм, гуманістична, когнітивна, раціонально-емотивна та ін., що подано наглядно в Таблиці 1 [2].

Табл. 1.

Роль гумору в психотерапевтичних парадигмах та консультуванні

Дослідження гумору						
Теоретичні школи						
Психоаналітична	Індивідуальна психологія	Біхевіоральна парадигма	Гуманістична парадигма	Когнітивна психотерапія	Раціонально-емотивна	Провокаційна
З. Фрейд, М.Брегман, Л. Корб, П.Клайн, І. Зверлінг	К. Резерфорд, Р.Мартін, Ю.Доббін, А.Койпер, С. Казарян, Ю. Жетт	П. Франзіні, А. Койпер, А. Мар- тін, Л. Олінже	О'Коннелл	М. Джелкопф С.Крейтлер, М. Сігал	А. Елліс	Ф. Фарреллі
Гумор як еконо- мія психічної ене- ргії, дотепність економить галь- мування, комізм - мислення, гумор - почуття	Почуття гумору розглядається як важлива характе- ристика особи- стості, як засіб перепочинку від напруги, проблем і конфліктів	Гумор як типова, пов'язана з гумо- ром поведінка людини при роз- повіданні анек- дотів або гумо- ристичних істо- рій, спонтанних дотепних заува- жень	Гумор ка один з компонентів пси- ходрама, рольових ігор, керованої уяви і медитації для збільшення самоактуалізації клієнта	Соматичні, емоційні, соці- альні та клініч- ні впливи на хворих на ши- зофренію	Гумористичне перебільшення, сарказм як спосіб поставити під сумнів ірраціо- нальне переко- нання	Гумор використо- ується для активного протистояння і «ки- дання викилику» клі- єнтам (приховано- агресивні жарти, провокації, абсурд, перевизначення)

У рамках нашої статті зробимо сміливу спробу розглянути психотерапевтичний ефект використання гумору в регуляції емоційних станів і емоційних поведінкових проявів особистості. Розгляд гумору в руслі проблем відображення і регуляції дозволяє виділити різні типи, види і форми існування гумору. Виділення нижчих (націлених на гомеостаз) і вищих (націлених на трансценденцію) видів гумору дозволяє просунути розуміння проблем адаптивності і розвитку, свободи і довільності, важливих для розуміння механізмів детермінації особистісного розвитку, і також розробляти принципово нові методики для оцінки рівня, типів, видів і спрямованості гумору.

У існуванні людини гумор є засобом регуляції психічного відображення і діяльності, що підпорядковується до мети розвитку особистості.

Багато дослідників імпліцитно спираються на трактування гумору як психологічного засобу регуляції життєдіяльності, а в деяких дослідженнях як засобу саме особистісної регуляції. Саме ж положення про регуляторну роль гумору на сьогодні обґрунтоване в науці недостатньо. Наприклад, В. П. Шейнов перераховує і аналізує наступні функції гумору: гумор як специфічний засіб спілкування і взаємодії, гумор як засіб, що орієнтований на подолання стресу, гумор як індикатор соціально значущих проблем [14].

Загальне в усіх конкретних проявах гумору при різноманітності його конкретних функцій знаходиться в тому, що в усіх своїх проявах гумор відкриває можливості розвитку свідомості, особистості, міжособистісних стосунків, суспільства і культури в цілому.

Адаптивний потенціал гумору можна розглядати як необхідний компонент сучасної психологічної і організаційної культури, що дозволяє ефективно перетворювати навколишню дійсність, знімати виникаючу напругу в ситуаціях кризової взаємодії і позитивного впливу на себе і оточення.

У ХХІ столітті «гумор поступово виділяється в самостійний предмет вивчення», на думку Іванової О. М. і як самостійний предмет дослідження вимагає визначення того об'єкту науки, в контексті якого виступає як самостійний предмет наукового дослідження [6].

Згідно із зазначеним вище, на наш погляд, доречно розглянути поняття гелотології.

Заснована психіатром Вільямом Фраєм (William F. Fry) наука, яка вивчає вплив сміху на здоров'я людини, називається – гелотологією (від др.– грец. γέλως – «сміх»). Зародилася наука про сміх в США в 60-х роках ХХ століття в Стенфордському університеті [8].

Значимий внесок у розвиток сміхотерапії внесли Норман Казинс (Norman Cousins, «людина, якої вдалося розсмішити смерть»), будучи прикованим до ліжка, він, за словами лікарів, без єдиного шансу на одужання, кардинально змінив свій спосіб життя переглядом комедій), Міхаель Тітце (Michael Titze, гумородрама, лікарняні клоуни), В. Франкл (парадоксальна інтенція – терапія «від зворотного») та ін.

Гелототерапія (гуморотерапія, сміхотерапія) використовується різними фахівцями для поліпшення розуміння клієнтом себе, своєї поведінки, для зняття напруги. Тут доречно згадати австрійського психоаналітика В. Райха [10], який ввів поняття «Тілесної броні», згідно з яким «м'язовий панцир» гальмує вільне вираження емоцій в результаті психічних травм, що отримуються людиною впродовж свого життя. В результаті невиражені емоції, такі як злість або скорбота, зберігаються в організмі. Автор відмічав, що напружені, натягнуті м'язи шкідливі для тіла, а пригнічені емоції шкідливі для душі, що проклало шлях для цілісного підходу не лише до масажної терапії. А і її впливу на емоції.

При сміху у людини працюють 80 груп м'язів, відбувається зняття напруги, збагачення організму киснем, вироблення ендорфінів, зниження рівня гормонів стресу, також гумор приносить користь через когнітивні механізми шляхом опосередкування. Саме гумор – засіб подолання стресу, відволікаючись, людина по іншому дивиться на свою проблему, знаходить вихід з ситуації, що здавалася безвихідною.

Чи можна навчитися гумору

Гумору можна вчитися, стверджує Домбровська І. С. Але люди мають неоднакові здібності породжувати гумор. Одним це легко, інші навіть, коли стараються не можуть створити жарт або посміхнутися на чийсь жарт.

Спостерігаючи за тим, як інші жартують, в яких ситуаціях, з якою метою і з яким результатом, можна вчитися гумору цілеспрямовано. Для цього треба розвивати:

1. Спостережливість і здатність виділяти головне в об'єктах життєвого світу.
2. Уміння порівнювати, шукати схожості і відмінності.
3. Уміння одним словом охарактеризувати головне, схожість або відмінність.
4. Уміння в гадці грати образами і виявляти протиріччя.
5. Уміння мовою скласти фразу так, щоб в ній був парадокс, протиріччя і розв'язка.
6. Уміння римувати слова з сенсом і за звучанням, так щоб народжувалася нова думка.

Тренуватися здатності до гумору можна на тренінгах спілкування і на тренінгах креативності. Можна спробувати і в житті. Але варто пам'ятати, що ефект гумору може бути несподіваним і непередбаченим. Тому здатність до гумору потрібно застосовувати з почуттям міри, такту і смаку.

У багатьох підручниках з ораторської майстерності рекомендують застосовувати гумор цілеспрямовано. Навіщо?

Щоб:

- притягнути і утримати увагу (залучити в контакт інших осіб і підтримувати увагу);
- підтримати гарний настрій (як фоновий чинник спілкування);
- позначити проблему, тому що гумор за рахунок своєї метафоричності робить мову яскравіше, ніж логічний аналіз;
- змінити установки аудиторії за рахунок несподіваного сенсу гумору;
- показати, що харизматичний оратор «свій хлопець» в тій або іншій групі.

Для харизматичних людей, лідерів громадської думки дуже часто властива здатність до породження гумору і його використання для впливу.

Згадаємо модель впливу В. П. Шейнова [14]. При усіх цих «мішенях впливу» гумор виступає як засіб впливу.

Залучення до контакту + фонові чинники + дія на мішень + спонукання до активності

Рис. 1. Модель впливу (за В. П. Шейновим)

Попередня стадія впливу – це залучення до контакту. Гумор – засіб запрошення до контакту. Успішність спроби залучення до контакту залежить від фонових чинників, якими найчастіше є відкритість свідомості і настроїв. Настрій може характеризуватися і як емоційний тон і в плані проблематики гумору як готовність і установка до сприйняття і породження гумору.

Мішень дії – різні психологічні характеристики: думки, почуття, поведінка. Найбільш прогресивна мета впливу – спонукання до активності. Коли впливають за допомогою гумору, то активність може полягати в розумінні гумору, його тлумаченні або гумористичній відповіді на гумор, можливо і активний опір гумористичній дії у вигляді мовчання і відмови від активності, можливо і спонукання до активного запам'ятовування жарту і далі його переказу, можливо і спонукання до активності, що передбачена сенсом жарту.

У ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

Розвиток гумору через тестування

У психологічній практиці не завжди є потреба в строгій діагностиці тих або інших якостей особистості, але практично завжди є потреба в стимуляції самопізнання і саморозвитку особистості. Психологічній практиці потрібні не лише строгі тести, але і тести – вправи для попередньої оцінки тих або інших якостей, на основі яких можна робити практичні висновки про шляхи і способи розвитку особистості. Крім того, стандартизовані тести зазвичай нудні респондентам, а метою практичного психолога, особливо психолога в освіті є бажання викликати інтерес до самопізнання і саморозвитку. Тому потрібні цікаві тести. Ми вам їх і представимо.

ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ ВИДУ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.) [5]

Тест ґрунтується на ідеї Д. О. Леонтьєва про існування двох принципово різних видів гумору: гумору, націленого на гомеостаз, і гумору, націленого на самотрансценденцію. З урахуванням філософських, психологічних і біологічних знань ці типи можна конкретизувати таким чином:

1. Установка на гомеостаз пов'язана з біологічним задоволенням, психологічним комфортом, соціальною конформністю, закритістю і стабільністю як відсутністю бажання змінюватися і розвиватися.

2. Установка на трансценденцію пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною нададаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю.

Оцініть за 5-бальною шкалою наскільки Вам і Вашим поглядам відповідають наступні висловлювання

4– завжди 3–іноді 2 – рідко 1–інді 0–ніколи

А . питання щодо гомеостазу

1. Я жартую, щоб розрядити напружену обстановку.
2. Я жартую, щоб розважити оточення.
3. Я жартую, коли мені весело.
4. Я сміюся, щоб не злитися.
5. Я сміюся, коли всі сміються.
6. Я сміюся, коли помічаю якусь невідповідність або безглуздість в тому, що оточує.
7. Гумор допомагає хорошим стосункам.
8. Гумор потрібний, щоб висміяти чужака в групі.
9. Гумор нічого не змінює в життєвій ситуації.
10. Сміх допомагає зняти фізичну напругу.
11. Сміх інших наді мною принижує мене.
12. Сміх допомагає приховати істинні наміри.

Б. питання на трансценденцію.

1. Я жартую, коли мені сумно.
2. Я жартую, щоб змінити усталені стосунки з людьми.
3. Я жартую, щоб мене зрозуміли в усіх ракурсах.
4. Я сміюся, коли глибоко розумію мотиви чийогось висловлювання.
5. Я сміюся, коли замислив щось несподіване.
6. Я сміюся, коли бачу рішення якоїсь проблеми.

7. Гумор допомагає бути вище за обставини.
8. Гумор допомагає подивитися на себе з боку.
9. Гумор допомагає подивитися на життя свіжим поглядом.
10. Сміх змінює стиль мислення.
11. Сміх інших наді мною надихає мене на неординарні вчинки.
12. У сміху розкривається душа.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А і Б. Якщо сума балів за шкалою А більше, ніж за шкалою Б, то домінує установка на гомеостаз.

Якщо сума балів за шкалою Б більше, ніж за шкалою А, то домінує установка на самотрансценденцію і розвиток.

ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ ТИПУ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.) [5]

На основі аналізу літератури, присвяченої гумору, і аналізу феноменології гумору нам бачиться оптимальним виділення наступних типів гумору: схильність до створення гумору (діяльність, активність гумору) і схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору). Розрізнення індивідуальних відмінностей в схильності до створення або сприйняття гумору досить традиційно в психології, сходиться до З. Фрейда, і експліковано С. Меткалфом і Р. Феліблом в розрізненні «юмороптики» і «юморобики».

Інструкція. «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою: 4 – завжди 3 – часто 2 – іноді 1 – рідко 0 – ніколи».

А. активність гумору

1. Я використовую будь-який випадок, щоб пожартувати.
2. Я переказую жарти або анекдоти.
3. Я розшукую гумористичну літературу і фільми, щоб почитати або подивитися.
4. Мені подобається виставити іншу людину в смішному світлі.
5. Я роблю з себе клоуна.
6. Я намагаюся розповідати історії зі свого або чужого життя так, щоб було смішно їх слухати.

7. Якщо я бачу щось смішне, то вказую на смішне іншим.

8. Якщо я знаходжуся в компанії людей, що сміються, то теж сміюся.

9. Якщо я помічаю сумну людину, то намагаюся її розсмішити.

10. Мені подобається висміювати вади людей.

Б. реактивність гумору

1. Я помічаю смішне у багатьох подіях життя.

2. Я розумію контекст жартів багатьох людей.

3. Я можу розсміятися або посміхатися, навіть якщо читаю книгу або дивлюся фільм наодинці.

4. У мене може викликати почуття гумору навіть те, що не смішне іншим.

5. Я розумію гумор інших людей, але сам не прагну жартувати.

6. Буває, що спочатку я помічаю щось смішне, а потім розумію, що за цим криється серйозна проблема.

7. Мене легко розсмішити.

8. Вважаю, що є теми, на які жартувати недобре.

9. Я розумію навіть тонкий, закамуюфльований гумор.

10. Мені важко докорити в нерозумінні гумору.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А і Б. Якщо кількість балів за шкалою А у вас більше, ніж за шкалою Б, то ви схильні до активного гумору, тобто навіть якщо недостатньо розуміли гумор інших людей, прагнете пожартувати самі. Якщо навпаки, то до реактивного, тобто гумор розумієте, але не прагнете його створювати.

**ТЕСТ-ВПРАВА
ДЛЯ САМООЦІНКИ СПРЯМОВАНOSTІ
ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.) [5]**

Ідея тесту-вправи відштовхується від ідеї тесту спрямованості особистості на себе, на інших, на справу. Так і почуття гумору може бути спрямоване на самого себе, на інших людей або на певну тему або проблему.

Інструкція: «Оцініте по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою: 4 – завжди 3 – часто 2-іноді 1 – рідко 0-ніколи»

А. спрямованість гумору на себе

1. я можу пожартувати над самим собою.
2. я вбачаю смішне у своїх невдачах.
3. коли наді мною жартують, я теж сміюся.
4. я люблю сам себе виставляти в смішному світлі.
5. я ставлюся до своїх домагань з гумором.
6. я можу підняти собі настрій, посміявшись над собою.
7. суперечність моєї особистості викликає мій сміх.
8. якщо я буваю злий, то мені самому від цього може стати смішно.
9. якщо мені хочеться плакати від чогось, я намагаюся подивитися на це з гумором.
10. ніхто не може висміяти мене дотепніше, ніж я сам.

Б. спрямованість гумору на проблему

1. я помічаю в літературі і кіно багато смішного.
2. я сміюся над проблемами, яким присвячені анекдоти.
3. я читаю афоризми і висловлювання на теми, що цікавлять мене.
4. мене смішить суперечність життя.
5. я роздумую над смішними малюнками, оповіданнями, фільмами.
6. якщо я помічаю щось смішне, то намагаюся зрозуміти його сенс перш, ніж сміятися.

7. вважаю, що смішне – це знак проблеми.
8. я згоден з прислів'ям, що сміх без причини – ознака дурачини.
9. я аналізую причини свого сміху.
10. я можу абсолютно серйозно викласти проблему, над якою посміявся.

В. спрямованість гумору на інших

1. я люблю пожартувати над іншими людьми.
2. людина може бути смішна, хоча сам не знає про це.
3. якщо мене скривдили, я можу пожартувати так, щоб зачепити кривдника.
4. мені подобаються компанії, в яких жартують один над одним.
5. якщо я помічаю у вигляді або мові когось щось безглузде, то жартую над ним.
6. мені подобається висміювати недоліки друзів.
7. якщо мені не подобається людина, я сміюся над нею.
8. у нашій компанії сміються над тими, хто в неї не вписується.
9. я згоден з думкою, що сміх виправляє вади людей.
10. мені не подобається, коли сміються наді мною.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А, Б і В. Чим більше у вас кількість балів по одній з шкал в порівнянні з іншими шкалами, тим більше у вас спрямованість гумору на себе, на інших або проблему.

●

Ψ КОРЕКЦІЙНО– РОЗВИВАЛЬНИЙ БЛОК

Саморегуляція настрою за допомогою гумору

Людам з поганим настроєм часто важко жити. Підняти настрій можуть друзі, спілкування з природою і мистецтвом, добрий жарт, анекдот, посмішка друга. Підняти самому собі настрій може і сама людина. Важливо самому управляти своїм настроєм. І цьому може допомогти гумор. Вчитимемося відноситися з гумором до свого невдалого настрою і перетворювати його на добрий.

Вправи на розвиток емоцій і почуттів

1. Вправа. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

- Яку емоцію я зараз відчуваю?
- Саме зараз ця емоція корисна для мене?
- Як часто впродовж дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте тільки ті емоції, які ви відмітили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

2. Вправа. Для зручності можна використати і Чек-лист з емоціями, що подано на Рисунку 2. Відмічайте щодня свої емоції.

3. Вправа «Щоденник емоцій» [1]

Впродовж дня записуйте усі свої емоції і події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім ставте собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятаєте, що велика частина подій – самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Кетлін Адамс – психотерапевт, відома фахівчиня з щоденникової терапії – зібрала і проаналізувала реальні особисті записи різних людей, детально розглянувши, яку роль той або інший щоденник зіграв в досягненні конкретного результату. Щоденник, стверджує дослідниця, – надійний інструмент самоаналізу і самоусвідомлення, він здатний допомогти поліпшити взаємовідносини з оточенням, виявити підсвідомі мотиви вчинків, відновити душевну рівновагу після пережитого горя, вирішити багато проблем, що накопичилися, впоратися з образою, відчуттям провини і навіть вилікувати душевні рани, отримані в дитинстві.

Недосліджене життя не коштує того, щоб з ним жити, – писав Сократ. Щоденникова терапія – ведення особистих записів, що сприяє збереженню психічного здоров'я і впевненості в собі, – бере свій початок в Японії Х століття, де придворні пані періоду Хейан (період японської історії з 794 по 1185 рік) писали роздуми про життя і любов в «книгах до сну». Американський психотерапевт Айра Прогофф, один з перших прибічників щоденникової терапії, в 1966 році провів перший семінар з терапевтичного ведення щоденника.

«Ведення щоденника – майже ідеальне хобі: недороге, доступне, не вимагає спеціального спорядження і навичок», – вважає Кетлін Адамс. «Для людей, які піклуються про інших, а не про себе, щоденник може стати невичерпним джерелом для самовиховання», – продовжує автор.

Ведення особистого щоденника допомагає усвідомити, що ж ми реально відчуваємо, об'єднує спогади минулого з нашим нинішнім досвідом і створює чіткий контекст. Це допомагає нам знайти креативні рішення існуючих проблем і нові підходи до старих.

Записування власних думок допомагає використати обидві півкулі мозку для вирішення проблеми.



Рис. 2. Чек-лист «Мої емоції»

Блок корекції нестійкого настрою

1. Вправа «Вільні асоціації»

Пропонуємо пройти наступне завдання, одночасно спробувати швидко підібрати вільні асоціації до слів, подій і одночасно розібратися у власних почуттях, емоціях і потребах.

Назва. Вправа «16 асоціацій»

Асоціативний тест Юнга. Карл Юнг використовував метод вільних асоціацій в якості детектора брехні, оскільки цей метод допомагає встановити мотивацію особистості. Завдяки цій техніці людина може прийти до усвідомлення того, що її турбує, дратує і приступити до усунення своїх психологічних проблем.

Вправа «16 асоціацій» діє подібно до асоціативного тесту Юнга.

Термін виконання – близько 15 хвилин.

Якщо Ви хочете краще розібратися у власних почуттях і зрозуміти, що Вам насправді треба, ця вправа – неперевіршений помічник в цій справі.

Людський мозок влаштований таким чином, що при необхідності запам'ятати щонебудь це кодується набором візуальних образів, інформацією від органів чуття і пов'язаними з усім цим відчуттями в тілі і емоціями.

Що Ви отримаєте завдяки цій вправі?

Мета тесту. Усвідомлення того, що робить вплив на Ваше сприйняття і підсвідоме відношення до ситуації/явища/факту. Навіть якщо Ви не зробите ніяких спроб попрацювати над цією сферою, з якої було обрано слово, через 3-6 місяців Ви отримаєте абсолютно інший результат при повторному проходженні тесту. Це робота підсвідомості – коли думки і асоціації викладаються на папері, людина у будь-якому випадку починає їх аналізувати.

Трансформаційний ефект. Завдяки усвідомленому сприйняттю відбувається зміна відношення і цьому є розумне наукове пояснення. Людина згадує не саму подію, а останній спогад, пов'язаний з ним. Чим більше нових асоціацій ми підбираємо до обраного слова, тим сильніше зміниться ланцюг, який активується цим словом. Залежно від того, які емоції виникають при асоціаціях, залежить зміна майбутнього емоційного забарвлення ланцюга і почуттів, які виникатимуть при наступному згадуванні цього слова. Таким чином, чим яскравіше емоція, тим сильніше ефект перезапису.

Ви отримуєте готову карту для подальшої роботи над собою – стане ясно, що можна використати як ресурс, а що слід поміняти. Чим вище усвідомленість, тим рішучіше людина налаштована на зміни – це допоможе досягти максимального результату після проходження вправи.

Вправа «16 асоціацій». Схему до тесту подано на Рисунку 3.

Умови проведення. Щоб вправа була результативною, її слід виконувати в абсолютному заспокоєнні і самотності.

Подумайте, з яким словом Ви хотіли б попрацювати. Наприклад, якщо Ви вважаєте, що на даний момент зазнаєте фінансові труднощі – нехай це буде слово «гроші», а якщо Ви вважаєте собі самотнім – напишіть слово «любов».

Намалюйте на листі паперу А– 4 таку табличку:

Досліджуване слово _____.

Якнайшвидше, не замислюючись, вписуйте в лівий стовпець усі 16 асоціацій, які у Вас виникають з цим словом, будь-які словосполучення, крилаті вирази, слова.

Далі заповнюємо другий стовпець – треба об'єднати слова (словосполучення, крилаті фрази) в пари – 1 і 2, 3 і 4, 5 і 6 і так далі і вписати асоціації, що виникають при об'єднанні цих слів в пари.

Щоб заповнити третій стовпець треба виконати те ж саме – об'єднати по парах 8 отриманих слів і вивести асоціації, таке саме поступаємо і з 4 стовпцем.

В результаті Ви отримуєте ключове слово – те, завдяки якому можна розплутати клубок проблем і позбутися негативних установок.

🔑 Ключ до тесту:

- 1 стовпець – рівень Реальності. Те, що на поверхні.
- 2 стовпець – рівень Розуму. Що я про це думаю насправді.
- 3 стовпець – рівень Почуттів. Те, що я відчуваю у зв'язку з цим насправді.
- 4 стовпець – корінь проблеми або найзначиміші питання.
- 5 стовпець – ключ Несвідомого.

Якщо в подальші декілька днів Ви не випускатимете з голови ключове слово, намагаючись прикладати його до різних сфер свого життя, то може з'явитися багато думок, які допоможуть Вам краще розібратися в собі і своїй підсвідомості.

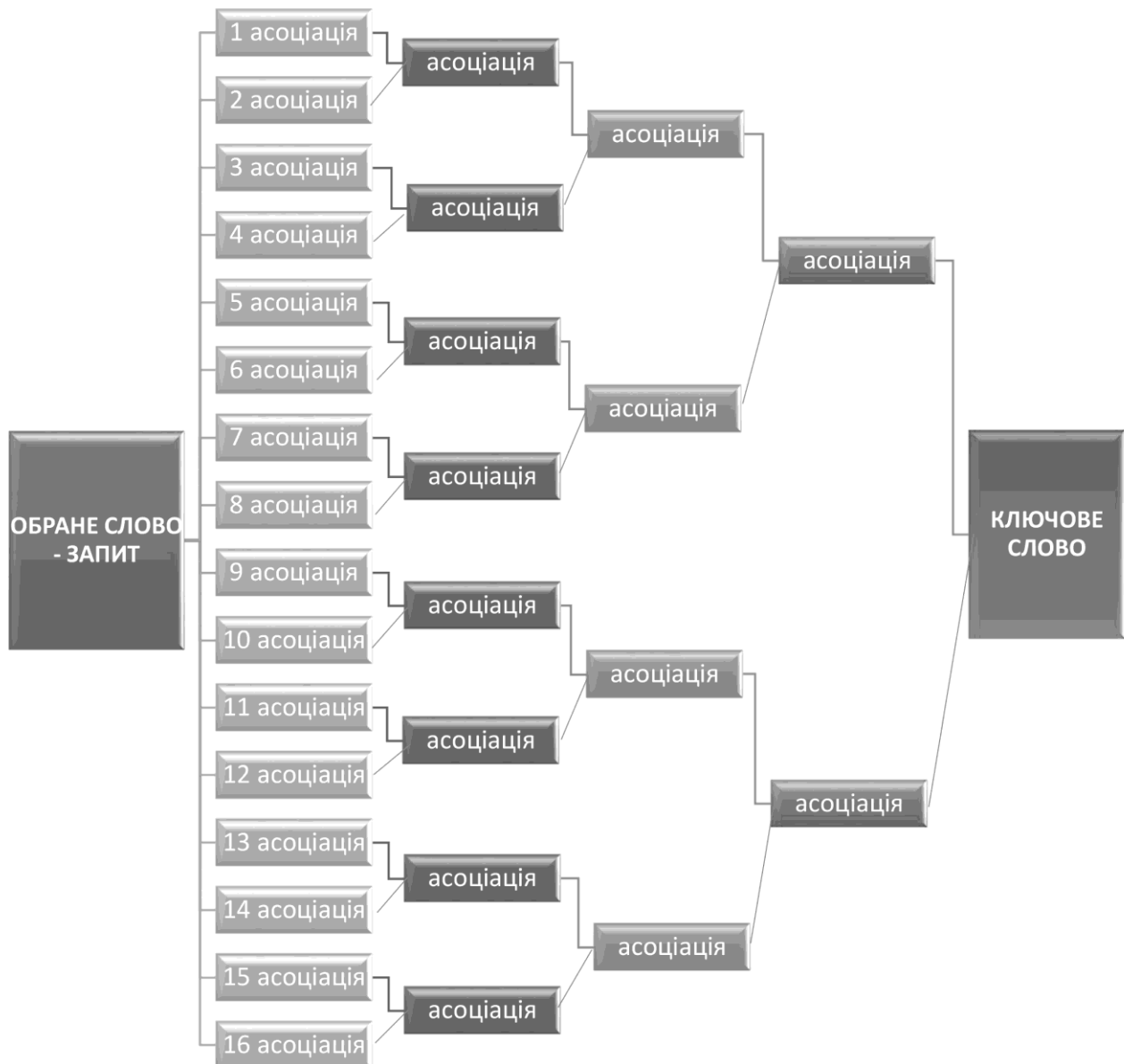


Рис. 3. Вправа «16 асоціацій»

Цю ж вправу можна робити за допомогою МАК*.

* Метафоричні асоціативні карти (скорочено МАК) – це набір зображень завбільшки з гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення. Представлені на картах образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань або пов’язані асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчувати щось своє. МАК відноситься до проєктивних методик, що піднімають з глибини нашої підсвідомості несвідомі враження, які визначають нашу реакцію на ті чи інші життєві ситуації.

Блок корекції агресивних настроїв

1. **Вправа на корекцію вербальної агресії.** Мовчки (жестами і гримасами) треба розсмішити оточення.

2. Вправа «Звільнення м'язів підборіддя» Напруга м'язів підборіддя асоціюється з почуттям гніву і люті. Усвідомлення цієї напруги дозволяє, розслабивши м'язи, зняти негативні емоції і дає можливість управляти своїми почуттями.

Поставте стопи паралельно на відстані близько 20 см одну від іншої. Злегка зігніть коліна. Нахиліться вперед, перенесіть вагу тіла на подушечки стоп. Висуньте підборіддя вперед і утримуйте його в цьому положенні 30 секунд. Дихання рівномірне. Рухайте напруженою щелепою вправо-вліво, утримуючи її висунутою вперед. Це може викликати біль в потилиці. Відкрийте рот якнайширше і перевірте, чи зможете ви покласти між зубами три середні пальці долоні. У багатьох людей напруга м'язів підборіддя настільки сильна, що вони не можуть широко розкрити рот.

Дозвольте підборіддю розслабитися. Знову висуньте його вперед, стисніть кулаки і скажіть кілька разів: «Ні!» чи: «Не буду!» відповідним тоном. Чи звучить ваш голос переконливо? Вимовляти «Не буду!» і «Ні!» потрібно як можна голосніше для затвердження своєї волі.

3. Вправа «Боротьба поглядів»

Учасники розбиваються на пари і розсаджуються один навпроти одного (якщо в групі). Можна удвох виконувати.

Подивіться один одному в очі. Зараз ви знаходитесь в рівних позиціях. Нехай один з вас (заздалегідь треба домовитися, хто буде першим) починає поступово пригнічувати іншого поглядом. У той момент, коли партнер буде остаточно «пригнічений», завмреть на 2-3 секунди (один – на висоті позиції, інший – «відкинутий» вниз). Після цього погляд «пригніченого» партнера починає набирати силу, погляд того, що «пригнічував» – втрачати її. Ваші позиції знову порівнялися. Тепер уже той, хто тільки що був «пригніченим», починає сам пригнічувати поглядом супротивника. І знову, коли партнер буде остаточно «пригнічений», замреть на 2-3 секунди.

Повторіть таку зміну позицій 2-3 рази... А тепер закінчіть вправу – поверніться в позиції «на рівних».

Вправи на розвиток самоаналізу, рефлексії

1. Вправа на розвиток рефлексії і самодистанціювання.

Спробуйте подивитися на себе злого зі сторони та описати себе злого, так щоб стало смішно.

А тепер намалювати злу-презлу тварину, а потім домалювати її до смішного.

2. Вправа «Автопортрет»

Спрямована на розвиток навичок рефлексії і самоаналізу, а також уміння швидко впізнавати іншу людину і описувати її за різними ознаками. Сенс вправи в тому, що ви представляєте, ніби вам треба зустрітися з незнайомою людиною, але щоб вона змогла вас впізнати. Вам необхідно максимально точно себе описати, причому це стосується не лише зовнішності, але і поведінки, манери вести бесіду і так далі. Краще всього працювати з напарником. За бажання можна змінити «полярність» вправи: ви описуєте не себе, а свого помічника.

3. Вправа «Якості»

Спрямована на розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки. Вам треба взяти листок і ручку, розділити лист на дві частини. Ліворуч напишіть 10 своїх достоїнств, а справа — 10 недоліків. Потім оцініть кожен позитивну і негативну якість за шкалою від 1 до 10.

4. Вправа «Внутрішній промінь»

Врешті-решт, остання вправа. Вправа-релакс, яка спрямована на зниження внутрішньої напруженості.

Виконується протягом 3-5 хвилин.

Перш за все необхідно розслабитися, і заспокоївшись, уявіть таку картину. У верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі теплою, рівним і приємним світлом.

Рух проміння розгладжує зморшки. Зникає напруга в ділянці потилиці, зникають складки на лобі, «оппадають» брови, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди.

Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд – успішної і благополучної людини, стриманої, стабільної, яка добрі володіє собою.

Блок корекції пригніченого настрою

• «Управляй своїм настроєм, бо він, якщо не кориться, то буде керувати тобою» (Гораций).

У теорії соціального навчання, автором якої є Альберт Бандура, канадський і американський психолог, є таке поняття із склад



ною назвою «реципрокний детермінізм».

Що ж це таке, а перекладаючи звичайною життєвою мовою згадаємо слова дитячої пісеньки героя мультфільму Єнотика «Поділися посмішкою своєю і вона до тебе не раз ще повернеться!».

Реципрокність – (від лат. *reciprocus* – що повертається, взаємний). Реципрокний детермінізм (*reciprocal determinism*) – в теорії соціального навчання (Альфред Бандура) –

положення про те, що індивід не є пасивним реципієнтом середовища, оскільки він та воно в рівній мірі впливають один на одного.

- Прояв свободи має на увазі в рівній мірі як права, можливості, так і поведінкові обмеження (Альберт Бандура).

1. Вправа «комплімент»

Обійти усіх учасників по колу і сказати їм щось добре (якщо в групі). При зриві на негатив – Вправа з лясканням уявними дверима.

2. Бібліотерапія як метод психокорекції

Бібліотерапія – це лікування людини словом, книгою. Вона займається вивченням особливостей читацького сприйняття і розробкою способів психологічної корекції за допомогою спеціально підібраної літератури. На сьогодні, бібліотерапія, як допоміжний засіб психологічної корекції та лікування, розвинута у багатьох країнах світу. Офіційно термін «бібліотерапія» було визнано у 1916 році Асоціацією бібліотек США. Що ж таке бібліотерапія? Це область діяльності, спрямована на формування у людини навичок і здатності протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресам, депресіям та ін.), зміцнювати силу волі, підвищувати інтелектуальний та освітній рівень.

Уривок з книги Р. М. Грановської «Психологія в прикладах» [4].



ВЧИНОК, НАВІТЬ СКРОМНИЙ, ДІЄВИШИЙ ТРИВАЛОЇ ПРОМОВИ

Одного разу знаменитий Карнегі, творець школи навчання керівників і менеджерів, запропонував своїм слухачам таке завдання: кожному знайти на службі людину, яка відноситься до нього найгірше, і постаратися 2-3 рази в день йому посміхнутися. Один з його слухачів згадав, що спочатку віднісся до цього завдання з великим скепсисом. Проте, незважаючи на недовіру, одного разу уранці вирішив спробувати. У момент ухвалення цього рішення він голився. Подивившись в дзеркало, він побачив похмуру і невдоволену фізіономію. «Чим біс не жартує, спробую!» За сніданком він посміхнувся дружині. До моменту початку експерименту він прожив з дружиною 16 років. Жінка здивовано подивилась на чоловіка і запитала, чи здоровий він? Чоловік відповів, що вирішив щодня починати з посмішки. Дружина порадила все-таки виміряти температуру. Через місяць подружжя зрозуміло, що ці 30 днів були найприємнішими за останні роки спільного життя. Тоді він наважився розповсюдити експеримент на службі. Через деякий час один з його підлеглих сказав: «Шеф, я не знаю, що з вами сталося, але у вашому обличчі з'явилося щось людське!»

І наступним уривком Р. М. Грановської хочу завершити статтю і побажати всім вам, читачам, та й, дійсно, собі жити з почуттям гумору в гармонії з собою та іншими довгі роки. Гумор – наше знаряддя, наша сила!

ПОСМІЯТИСЯ НАД ПРОБЛЕМОЮ – ОЗНАЧАЄ ЗНИЗИТИ ЇЇ ЗНАЧУЩІСТЬ

АНЕКДОТ, ЯК ДІАГНОСТ, ВИСВІЧУЄ БОЛЬОВУ ТОЧКУ СУСПІЛЬСТВА

Сміх супроводжується певною нечутливістю. У сміху немає сильнішого ворога, ніж переживання. Щоб щиро сміятися, потрібно на якийсь час забути про жалість, роздратування, змусити замовкнути злість і заздрість. Тут доречно згадати роль анекдотів в розрядці напруженості при наростанні тривоги в суспільстві. Серії анекдотів завжди були

звернені до больових точок громадського життя. Анекдот збирає в синкретичне ціле розрізнене ізолюване бачення світу і тим самим створює деяку нероздільну тотальність як угоду в соціальної співучасті.

Жартів, анекдотів зараз багато: добрих, якісних, дійсно смішних, іронічних, іноді саркастичних, злих. Вони втрачають авторів, починають переходити один до одного в соцмережах, збирають смайлики та лайки. Смішні жарти – ознака нестабільності і невизначеності навколишньої реальності.

Ще вчора ми були відповідальними, впевненими в собі, здатними планувати життя і приймати рішення. Сьогодні дехто – загубився у безвиході, відчув, що зовсім раптом найголовніші питання перестали від нього залежати. Але є надія, і є жарти. З жартами все-таки якось легше.

Жарти знімають напругу, дозволяють відволіктися від похмурих думок. І після того, як проблема була висвітлена в смішному ракурсі – вона нікуди не зникає, але прийняти її вже набагато простіше. А коли негативні емоції не зашкалюють, легше шукати і спосіб вирішення проблеми.

Список використаної та рекомендованої літератури:

1. Адамс Кэтлин. Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018. – 256 с.
2. Волженцева И. В. Психологические особенности юмора как метод регулирования эмоционального состояния человека в разных психотерапия школ. *Paradigm of Knowledge* № 2 (40), 2020.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 6. Научное наследие. М.: Педагогика, 1984. – 400 с.
4. Грановская Р. М. Психология в примерах. Психология в примерах / Р. М. Грановская. – СПб: Речь, 2007. – 247
5. Домбровская И. С. Юмор в контексте развития. Неформат, 2014. – 280 с.
6. Иванова, Е.М. Нарушения чувства юмора при шизофрении и аффективных расстройствах: автореф. дис. канд. психол. наук / Иванова Елена Михайловна – М., 2007. – 24 с.
7. Иванова, Т. В. Социально-перцептивная компетентность и ее развитие средствами рисованного юмора: автореф. дис. канд. психол. наук / Иванова Татьяна Вениаминовна. – Самара, 1999. – 25 с.
8. Лук А. Н. Юмор. Остроумие. Творчество. – М.: Искусство, 1977. – 184 с.
9. Мусийчук М. В. Юмор в психотерапии и консультировании: проблемы и решения в современных парадигмах // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2017. – Т. 9, № 3 (44). – С. 9. [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
10. Райх В. Анализ характера. М., Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс. – 180 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 1999. – С. 577.
12. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному // *Художник и фантазирование.* – М., 1995.
13. Цицерон М. Т. Три трактата об ораторском искусстве. – М.: Наука, 1972. – 472 с.
14. Шейнов В. П. Психологическое влияние. – Минск: Харвест, 2013. – 800 с.
15. Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious* (J. Strachey, Trans.). New York : W. W. Norton. (Original work published 1905).