

ЧОРНИЙ ГУМОР СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХІКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Єсіна О.А.

викладач-стажист

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

З початком широкомасштабної російсько-української війни інтенсивність бойових дій не вщухає, а подекуди і зростає. В цих умовах, що тривають вже понад три роки, психіка військовослужбовців використовує всі можливі механізми захисту для того щоб справлятися з емоційним навантаженням та опрацьовувати всі складні виклики та ситуації, що повсякчас трапляються на службі. Одним з найбільш уживаних механізмів захисту є гумор, але у специфічній його формі – чорний гумор.

Враховуючи міждисциплінарність феномену гумору, єдиного поняття для його визначення не існує. Воно варіюється в залежності від форми, контексту, особливостей соціально-культурного середовища. Ми можемо розглядати гумор як психологічне явище, яке виникає в результаті сприйняття людиною певної ситуації або події як смішної, здатної розважити.

В.Фрай одним із перших почав досліджувати гумор з точки зору психофізіології, а емпіричні та теоретичні напрацювання його колег-науковців (Л. Берк, П. Екман, Р. Провайн) довели наявність безпосереднього зв'язку між сміхом та виробленням у людини низки нейромедіаторів і гормонів, зокрема катехоламінів (адреналіну, норадреналіну), дофаміну, ендорфінів та серотоніну [2, с. 167]. Викид цих біологічно активних речовин під час сміху сприяє зниженню відчуття фізичного болю, покращенню емоційної стабільності, активізації когнітивної сфери й загального самопочуття. Підкріплюючи цю думку, класики психології (З. Фройд, Г.Айзенк, М.Істмен та інші) говорили про здатність гумору зберігати цілісність «Я» в умовах зовнішнього чи внутрішнього тиску. Він дає змогу абстрагуватися від серйозних або болісних переживань, зберегти самоконтроль і почуття гідності, налагодити міжособистісну взаємодію. Саме у цьому контексті гумор постає як високоадаптивний механізм, що допомагає людині залишатися стабільною навіть в екстремальних обставинах [1, с. 48].

Тож, гумор покликаний виконувати різні функції в житті особистості:

- розважальну (гумор веселить, дарує позитивні емоції, знімає емоційну напругу, покращує настрій);
- захисну (гумор допомагає справлятися з травматичними та небезпечними ситуаціями, опановуючи їх через сміх, тим самим зменшуючи серйозність);
- критичну (висміювання є безпечною формою незгоди, обурення чи протесту, а також раціоналізаторства помилкових упереджень, забобонів тощо [2, с. 167]);
- адаптаційну (з одного боку, гумор є інструментом покращення соціальної адаптації через веселощі та розваги, спільні контексти у зовнішній взаємодії, але, в той же час, направлений на м'яку адаптацію до нових умов, які не завжди є безпечними, та їх прийняття).

Дослідники гумору у своїх роботах акцентують увагу на тому, що за своїм «зцілювальним» потенціалом він поділяється на терапевтичний та нетерапевтичний.

Терапевтичним, за визначенням Асоціації прикладного та терапевтичного гумору (Association for Applied and Therapeutic Humor), вважається «будь-яке втручання, що покращує самопочуття особистості через стимулювання засобами гумору відкриття і оцінки безглуздостей або невідповідностей ситуацій життя» [3, с. 209]. Як зазначено у місії асоціації, подібне втручання покращує емоційний стан, підвищує загальний рівень

когнітивної активності, сприяє духовному самозростанню, активізує інтерес до конструктивного вирішення проблем, покращує фізичне здоров'я, зміцнює психоемоційну стійкість. У працях А. Чепмена і М. Чепмен-Сантани зазначається, що найбільш вираженим терапевтичним ефектом володіють три типи гумору:

- гумор, що зображує проблему чи недолік як незначні, такі, що легко долаються. Це сприяє зниженню тривожності та формує в особистості відчуття контролю над ситуацією;
- гумор як висміювання пихатості, зарозумілості чи владної позиції. Такий гумор дозволяє символічно зруйнувати психологічну перевагу суб'єкта, який викликає відчуття безсилля, і тим самим повернути людині внутрішню опору;
- гумор як засіб сублімації емоцій – зокрема агресивного характеру – у випадках, коли їх безпосереднє вираження є соціально неприйнятним або заблокованим психікою [2, с. 168].

Чорний гумор серед військовослужбовців став частиною їх повсякденної комунікації. Він являє собою жарти з характерним цинізмом, комічний ефект якого полягає в глузуваннях над неприйнятними для сміху темами, такими як смерть, хвороби, загроза життю чи каліцтву, релігія, політика тощо.

Чорний гумор покликаний у найтяжчі часи змінювати фокус сприйняття проблем з критичного на такий, з якого можна посміятись. Навіть те, що є смішним, вже не може бути невирішуваним та серйозним. І це не дегуманізує, як вважає частина суспільства, не є потенціалом для агресії чи насильства, не провокує до проявів мізантропії. Навпаки, чорний гумор сприяє вивільненню емоційної напруги та стабілізації психо-емоційного стану.

У дослідженнях чорного гумору в середовищі військових часто звертаються до транзактної теорії стресу і копінг Р. Лазаруса. Ця теорія дає розуміння того, яким чином особистість реагує на стресові події та переробляє пов'язану з ними емоційну інформацію. Р. Лазарус говорить про два ключові поняття – когнітивну оцінку та копінг. У ситуації зіткнення зі стресором психіка опрацьовує інформацію в два етапи:

- 1) здійснює первинну оцінку та визначає, наскільки подія є загрозливою, небезпечною чи значущою;
- 2) здійснює вторинну оцінку, яка полягає в аналізі доступних ресурсів та можливостей подолання ситуації [4, с. 244].

І саме на другому етапі чорний гумор може виступати як своєрідна копінг-стратегія, що поєднує у собі як емоційне регулювання, так і дистанціювання від стресової події. При цьому захисні механізми психіки, які формуються у структурі особистості, чинять безпосередній вплив на процес когнітивної оцінки ситуації та вибір копінг-стратегій. Такий підхід дозволяє розглядати захист і копінг як єдину систему адаптивних реакцій, що забезпечують функціонування особистості в умовах екстремального стресу.

Якщо акцентувати увагу на чорному гуморі та визначати його терапевтичну дію, то можна говорити про високу його ефективність. І повертаючись до типів гумору, що мають високу значущість у процесі терапії, ми бачимо, що чорний гумор відповідає кожному з них. Гумор, що зображує проблему чи загрозливу ситуацію як таку, що перебільшується або легко долається, у військовому контексті виявляється в жартах про побутові умови, важкі бої, поранення, затягну відсутність ротації чи демобілізації або навіть смерть, які обігруються в іронічному чи саркастичному ключі. Це дає відчуття контролю над майже неконтрольованою реальністю, знижує тривожність і допомагає військовослужбовцю зберігати психологічну рівновагу. Форма гумору, спрямована на висміювання пихатості, владної зарозумілості або некомпетентності проявляється у сатиричних висловлюваннях чи мемах, спрямованих на командування, тилову бюрократію або навіть політичне керівництво. Жарти такого типу виконують функцію психологічного відновлення внутрішньої автономії й гідності, нівелюючи відчуття безсилля перед ієрархічною системою. Чорний гумор у військовому середовищі нерідко виконує функцію сублімації агресивних імпульсів, особливо у випадках, коли відкритий емоційний прояв є небажаним або небезпечним. Таким шляхом військовослужбовці мають змогу вивільнити напругу, пов'язану з гнівом, страхом або неприйняттям реальності. Це дозволяє уникнути емоційного зриву, залишаючи при цьому

можливість зберігати зовнішній самоконтроль.

Отже, підсумовуючи, ми можемо казати про те, що чорний гумор для військовослужбовців є способом перетворення реальності на таку, що може бути прийнята та усвідомлена. Чорний гумор у військових є результатом безпечної обробки емоційних станів, переживань, досвіду і спрямований на зняття у людей чутливості до травматичних подій, а також оптимізацію їх психофізіологічного стану, покращення загального ментального благополуччя.

Список літератури:

1. Ільїна Ю. Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. Збірник тез наукових робіт Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук». ГО Київська наукова організація педагогіки та психології, 2019. С. 48-51.
2. Теслюк, В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. Вісник Національного університету оборони України, 54(1), 2020. С. 167–172.
3. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»] МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського», Одеса: Видавничий дім «Гельветика», Вип. 8. 2020. С. 207-224.
4. Храбан, Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Філологічні науки 1, 2021. С. 243-251.