

ВРЪЗКА НА ЧУВСТВОТО ЗА ХУМОР С НЯКОИ ОТ ФАКТОРИТЕ НА СУБЕКТИВНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

Борян Андреев*

Идеята, която стои пред това изследване е да се провери как чувството за хумор се свързва с някои от факторите на субективното благополучие като екстраверсия, контрола на ситуацията и цялостното удовлетворение от живота. Не е установена корелация на чувството за хумор с чувството за хумор с екстраверсията и установяването на контрол над ситуацията. Удовлетвореността от живота е в силна връзка с чувството за хумор. Радостта и въздушевлението са в значима отрицателна корелация с наличието на негативни спомени от миналото, и в значимо взаимозависимо влияние с щастието. Насоките на бъдещи търсения се отнасят до влиянието на отрицателните характеристики на хумора (като подигравка, сарказъм, агресия и т.н.) върху субективното благополучие.

Чувството за хумор може да бъде силен източник на позитивни емоции, които от своя страна са един от трите фактора, които определят нивото на субективно благополучие, заедно с отрицателните емоции (или по-точно относителното отсъствие на отрицателни емоции) и цялостната удовлетвореност от живота. Преди всичко хуморът вероятно трябва да се разглежда като специфичен начин на отношение- отношение към другите, може би по-рядко към себе си и разбира се като отношение към житейските събития. С проявлението на чувството за хумор човек може да изрази остроумието си, способността си да се шегува, умението си да погледне по един по-позитивен начин, на нещата. Хуморът

* Н.с. Борян Андреев — Институт по психология при Българска академия на науките.
Адрес за контакти: borian@abv.bg

оказва влияние не само върху психичното състояние на личността, но също така се доказва и неговото значение за цялостното здравословно състояние на личността, а здравето от своя страна е един от безспорните фактори, предопределящи високо ниво на субективно благополучие. В много изследвания се доказва наличието на връзка между здравословното състояние и чувството за хумор. Макгий е един от изследователите, които твърдят, че чувството за хумор укрепва дейността на имунната система, а оттук се правят изводи за цялостното му благотворно му влияние върху здравето (McGhee, 1999). За Кендас Перт веществата, които циркулират в нашето тяло, в мозъка, са същите „вещества“, които се съдържат в нашите емоции (цит. по McGhee, 1999). Изводът, който може да бъде направен от подобно твърдение е, че човек трябва да е по-внимателен и концентриран върху преживяванията и емоциите си, доколкото това има своето отражение и влияние върху цялостното здравословно състояние. И още един възможен извод е, че отрицателните емоционални състояния, независимо дали са насочени с основание или не, към друг човек или събитие, преди всичко имат своето негативно отражение, върху този, който ги изпитва. Интересно е да се възприеме чувството за хумор като един от регулаторите на афективния баланс на личността, на ежедневните преживявания, а оттук и на цялостното здравословно състояние. В тази връзка са и твърденията, че хуморът редуцира хормоните свързани със стресови състояния и се използва като средство срещу стреса. Любопитен извод прави Ордлик, според когото чувството за хумор се използва много повече като начин за справяне със стреса от потиснатите хора (Thorson, J., Powell, F, 1999). Може да се открие известно смислово противоречие в това твърдение — доколко един потиснат човек е в състояние да твори хумор, или да разпознае хумора в една ситуация. От своя страна силният стрес (независимо дали е в професионален или социален аспект) може да се отрази негативно върху чувството за хумор и по този начин да възпрепятства благотворното му въздействие (McGhee, P, 1999). Други автори стигат дотам, че използват липсата на хумор на работното място като индикатор за предстоящ бърнаут (Rau-Foster, M, 2000). За същия автор шегите и хуморът в една работна среда оказват положително влияние върху качеството на работата (дали на тази основа е възможно с чувство за хумор да се направи извода, че колкото повече хумор има на работното място, толкова по-висококачествена е работата). Вероятно, тук се имат предвид отношенията между хората-хуморът скъсява дистанцията и улеснява комуникацията в една работна среда. В много изследвания досега е потвърдено, че добрите взаимоотношения с колегите, са фактор от първостепенно значение за удовлетвореността от работата. Вероятно заради значението на чувството за хумор за изграждане на позитивни отношения с другите, много автори определят хумора като присъщ на екстравертния тип личност. През 1942 г. Ханс Айзенк изразява твърдението, че чувството за хумор е свързано с екстраверсията. Обяснението е, че екстравертите имат по-малко зад-