

ТЕРАПЕВТСКАТА МОЌ НА ХУМОРОТ ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

ДАНИЈЕЛА ЗОРЧЕЦ

СОЦИОЛОГИЈА 06.08.25 147 ПРЕГЛЕДИ

Хуморот претставува моќен психолошки алат што игра клучна улога во справувањето со емоциите и адаптацијата на поединецот кон стресните животни ситуации.

Хуморот одамна се препознава како интуитивен механизам за справување и суштински фактор во поттикнување на човечката добросостојба. Надвор од неговата способност да забавува, сè поголем број истражувања ја потенцираат важната улога на хуморот во унапредувањето на менталното здравје и развојот на психолошката резилиентност.

Најновите студии откриваат дека интервенции базирани на хумор, како што се терапии со смеење и промовирањето на позитивни стилови на хумор, придонесуваат за подобрување на добросостојбата, намалување на емоционалниот дистрес и зголемување на социјалната поврзаност во различни контексти и кај различни популации.

Хуморот и регулацијата на емоции

Истражувањата базирани на системски прегледи на литература укажуваат дека хуморот претставува ефективна алатка за пренос на здравствени пораки и промоција на здрав начин на живот. Преку поттикнување на ангажираност и олеснување на емоционалниот товар, хуморот може да го намали стресот и анксиозноста. Сепак, ефикасноста на ваквите интервенции зависи од соодветноста на типот на хумор и социјалниот или културолошкиот контекст во кој се применуваат.

Позитивниот хумор поттикнува емоционална резилиентност и ангажираност, додека негативниот или несоодветниот хумор може да предизвика спротивен ефект, нагласувајќи ја важноста и потребата од внимателен пристап при дизајнирање на здравствени кампањи базирани на хумор.

Хуморот претставува моќен психолошки алат што игра клучна улога во справувањето со емоциите и адаптацијата на поединецот кон стресните животни ситуации.

пријавиле зголемени позитивни емоции и намалени негативни чувства, што укажува на способноста на хуморот да ги трансформира тешките искуства во подносливи, па дури и поттикнувачки моменти.

Истражувањата фокусирани на специфични групи, како што се постари лица, психијатриски пациенти, здравствени работници и адолесценти, постојано ја истакнуваат терапевтската вредност на хуморот. Групни активности со хумористичен карактер, како пеење и терапија со смеење, значително ги намалиле симптомите на анксиозност, депресија и социјална **изолација кај постарите лица**. Сличен ефект имало и кај пациенти во психијатриски установи, кои покажале зголемена вклученост и подобрување на расположението, кога хуморот бил интегриран во **терапевтски сесии**.

Кај професии изложени на висок степен на стрес, како што е кај здравствените работници, се **покажало** дека афилијативниот и само-засилувачкиот хумор се поврзани со помалку психолошки проблеми, додека само-саботирачкиот хумор бил поврзан со полошо ментално здравје. Овие наоди сугерираат дека промоцијата на адаптивни стилови на хумор може да служи како заштитен фактор кај професионалци изложени на хроничен стрес.



Извор: [freepik.com](https://www.freepik.com)

Односот помеѓу хуморот, психолошката резилиентност и општата добросостојба е исто така истражуван, особено кај професионалци од помагачки професии. Едно истражување спроведено од страна на **Kaya и Yagan** покажало дека резилиентноста делумно посредува во врската помеѓу хуморот и менталното здравје, што имплицира дека луѓето кои одржуваат чувство за хумор во тешки ситуации имаат поголема веројатност да изградат резилиентност и да го заштитат своето ментално здравје.

Културолошки и индивидуални разлики во хуморот

Културолошките **студии** откриваат дека, позитивните стилови на хумор како афилијативниот и само-засилувачкиот хумор, доследно ја поддржуваат добросостојбата низ различните култури и демографски групи.

улога во перцепцијата и ефектот на хуморот, што укажува дека треба да се зема предвид и индивидуализацијата при дизајнирање на најразлични интервенции.

Јога со смеење и структурирани хумористични интервенции

Неколку [студии](#) во кои се зборува за јогата со смеење, како практика која комбинира истовремено смеење со практикување на јога, покажале позитивни физиолошки и психолошки ефекти како намалување на стрес-хормоните, подобрување на расположението, засилување на имунолошката функција и подобар квалитет на спиење. Особено, учесниците со пониска почетна добросостојба пријавиле најзначајни придобивки, што го истакнува хуморот како пристапна интервенција за ранливи индивидуи.

Во [студии](#) каде се проучувала терапевтската примена на хуморот, се открило дека пошироката употреба на хуморот во креативни техники како создавање стрипови во психотерапија, претставува уникатен медиум за когнитивно реструктурирање и емоционално управување.

Природен и недоволно искористен терапевтски ресурс

И покрај неговите документирани придобивки, хуморот сè уште не е [доволно искористен](#) во формалната здравствена нега и здравствената промоција. [Истражувањата](#) покажуваат дека еволутивната функција на хуморот како средство за социјално поврзување, како и неговата способност да регулира комуникација и да поттикне групна кохезија, го прават особено вреден за луѓето кои често се соочуваат со проблеми во социјалната интеграција.

Сè поголем број на [истражувања](#) повикуваат на интеграција на хуморот во терапевтската и ментално-здравствената пракса. Сепак, експертите предупредуваат на внимателна употреба, потенцирајќи ја важноста на тајмингот, стилот на изразување и индивидуалните преференции на клиентите за да се избегне потенцијална штета и да се максимизираат терапевтските придобивки.

Современите истражувања го позиционираат хуморот не само како средство за забава, туку како динамична, повеќефункционална психолошка алатка која може да го унапреди менталното здравје, да ја зајакне резилиентноста и да поттикне социјално поврзување. Позитивните и адаптивни стилови на хумор, како и структурираните хумористични интервенции, доследно покажуваат придобивки за различни популации, од здравствени работници и постари лица, до психијатриски пациенти и адолесценти.

Со оглед на зголемените глобални предизвици во менталното здравје, хуморот нуди природен, достапен и хуман пристап за унапредување на психолошката добросостојба, се додека неговата примена е внимателно прилагодена на индивидуалните и културните контексти.

Во иднина, потребни се повеќе поригорозни и културно чувствителни истражувања за целосно искористување на терапевтскиот потенцијал на хуморот и за воспоставување на насоки за неговата ефективна примена во клинички и практични контексти.

Текстот е изработен во рамките на Еразмус+ проектот "Laugh Labs: Harnessing the power of humour to develop emotional resilience and reduce stigma in Europe".



ДАНИЈЕЛА ЗОРЧЕЦ

Данијела Зорчец е дипломиран психолог, магистрант на Институтот за психологија при УКИМ, Скопје. Истражувач е во областа на психологијата, поточно детската и адолесцентната психологија. Работи со деца со тешкотии во развојот, се посветува на поддршка, едукација и развој на индивидуализирани пристапи за работа со овие деца. Учествова во низа меѓународни проекти, во соработка со институции од различни земји, насочени кон истражување на предизвиците со кои се соочуваат децата со посебни потреби и нивните семејства, како и кон изнаоѓање на иновативни решенија. Автор и коавтор е на повеќе научни трудови.