

Т.В. Иванова,
Иркутский государственный педагогический университет

Социально-педагогические возможности юмора

В преодолении кризиса личностью в трудной жизненной ситуации

КРИЗИС ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Интерес к изучению такого понятия, как «кризис», в разных разделах наук о человеке, и особенно в соци-

альной педагогике, совершенно очевиден и логичен. В связи с растущей потребностью его исследования необходимо концептуально четко выделить различные виды кризисов в их обус-

ловленности следующими ключевыми моментами: субъективным переживанием тяжести прохождения через состояния кризиса, специфической симптоматикой, дающей возможность ди-

агностировать конкретное кризисное состояние, а также особенностями оказания психотерапевтической, психологической, социальной и педагогической помощи.

Существующее социально-педагогическое противоречие, отражающее, с одной стороны, огромное количество социальных проблем, вызывающих у человека состояние кризиса (аварии, катастрофы, семейные проблемы, профессиональные затруднения и другие личностные кризисы), а с другой – недостаточную разработанность путей решения этих проблем, обусловило концентрацию внимания ряда ученых на исследовании кризисных состояний личности.

Ребенок или взрослый, находящийся в трудной жизненной ситуации, требует особого подхода и понимания его индивидуальных обстоятельств. Это связано с неизбежностью переживания кризисов каждым человеком как необходимого момента процесса индивидуального становления личности, его значением как периода максимальной социально-психологической дезадаптации индивида и перехода на новый, более высокий уровень индивидуации. Отмечая психологическую значимость кризисного состояния, считаем важным указать, что любая трудная жизненная ситуация является поворотным пунктом в развитии личности и несет тяжесть субъективного переживания, приводящего часто к дезадаптации отдельного человека и группы.

Принципиальным становится выбор методов и технологий практической помощи человеку в кризисном состоянии. К сожалению, непрофессиональное сопровождение процесса принятия решений по преодолению кризиса часто приводит к следующим формам дезадаптации личности:

- девиантное поведение;
- асоциальное поведение;
- нервно-психические расстройства;
- психосоматические расстройства;
- суицидальное поведение и др.



Татьяна Валерьевна Иванова

кандидат педагогических наук, доцент, докторант кафедры социальной педагогики и психологии Иркутского государственного педагогического университета. Автор тридцати семи публикаций.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЮМОРА

По мнению М.И. Станкина, А.К. Быкова и ряда других исследователей, одним из средств психолого-педагогического и социального взаимодействия между людьми может стать юмор. Он обладает большим психолого-педагогическим потенциалом, его целесообразно использовать и в сложной, иногда очень трудной ситуации:

«О, смех! Великое дело! Ничего не боится человек так, как смеха. Он не отнимает ни жизни, ни имени у виновного, но он ему силы связывает, и, боясь смеха, человек удерживается от того, от чего не удержала бы его никакая сила» (Н.В. Гоголь).

Шутка, юмор, смех... На первый взгляд нет ничего легкомысленнее. Однако юмора всегда остерегались сильные мира сего. Шутка, насмешка как регулятор поведения и нравов играют особую роль в социально-педагогической работе. В Японии неулыбающемуся педагогу грозит увольнение. Исследования показали, что негативная реакция учащихся на строгое лицо преподавателя снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. Педагог, любящий, а к тому же умеющий шутить, является кумиром учеников.

Человек, способный оценить ситуацию иронично по отношению к самому себе, не позволит злых шуток в адрес других. Смех, а таким образом, и юмор в целом – это естественное стремление не делать трагедии из ситуации, в которой ты оказался в силу причин и обстоятельств: ссора, замечание, отсутствие желаемого достижения. Существует мнение, что смех действует на того, на кого уже ничего не действует. Пользуясь средствами юмора, можно снять утомление и побороть скуку. Он повышает эффективность познавательных процессов, активизирует человека. Бодрость и оптимизм заразительны и очень важны в трудных жизненных ситуациях, которые могут быть обусловлены раз-

нообразными факторами, включая следующие:

- стрессорные события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких), приводящие к различным видам кризисных реакций;
- переход на следующую возрастную ступень (возрастные кризисы);
- переход на новый этап личностной трансформации.

ЮМОР И СТРЕСС

Среди трудных жизненных обстоятельств следует выделить чрезвычайные ситуации, когда самообладание и чувство юмора особенно важны. Все чаще дети и взрослые попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию или становятся заложниками. Безусловно, социально-педагогическое сопровождение развития в личности умения преодолевать трудности, принимать решения играет особую роль в целостном процессе становления представителей новых поколений.

Психологические феномены, возникающие в условиях воздействия экстремальных факторов, описаны в специальной литературе как посттравматический стрессовый синдром (расстройство). Возникающие как следствие аффекты могут достигать высокой степени интенсивности, что оказывает дезорганизующее влияние на интеллектуально-мнестическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Интенсивные эмоциональные переживания, такие как страх и отчаяние – могут осложнять адекватное восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию конструктивных решений и поиску путей выхода из стресса.

Напротив, смех, улыбка и шутка благотворно действуют на нервную систему, тонизируют жизнедеятельность взрослых и детей, снижают кровяное давление, способствуют глубокому дыханию, удаляют из организма стрессовые гормоны, укрепляя иммунную систему. Смеющийся человек менее восприимчив к боли. Доказано, что одна минута смеха снимает психическое напряжение так же эффективно, как сорок пять минут физических упражнений.

Улыбка облегчает установление контакта и укрепляет социальные связи. Улыбка одного человека вызывает

улыбку на лице другого, нередко освобождая нас от негативной стимуляции. Уточнение роли юмора и его социально-педагогических возможностей при преодолении человеком трудной жизненной ситуации осуществимо в контексте анализа его психолого-педагогической составляющей.

При рассмотрении возможностей юмора в профессиональной деятель-

— желательно избегать повторений при использовании шуток.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ЮМОРА И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Исследователь В.В. Козлов выделяет аспекты наиболее существенного воздействия стресса на личность, ее поведение в целом, здоровье, когнитивные и физиологические возмож-

ироническом высказывании. Именно поэтому думающий творческий собеседник поймет, о чем идет речь. Особенно ценна самоирония как способность пошутить над самим собой, признать ошибку или оплошности;

— пародия — творение автора, подражающее какому-либо устному или письменному произведению, литера-



ности (имеется в виду педагогическое взаимодействие) и его влияния на преодоление кризиса личностью отмечается необходимость создания с его помощью доброй атмосферы в коллективе и соблюдения ряда требований использования данного средства:

- не подвергать осмеянию человека как личности, особенно в процессе самоанализа;
- не стоит смеяться над тем, что человек не в состоянии изменить;
- не надо первым смеяться над своей шуткой;
- позволяя себе шутить над другими, надо быть готовым к шуткам в свой адрес;
- звучащие шутки и смех из ваших уст — свидетельство культуры и образованности человека или их отсутствия;

ности человека, что позволяет намечать пути использования различных приемов юмора для снижения негативного влияния стрессов.

Одним из первых классифицировал приемы юмора Цицерон, выделив следующие:

- смешное, проистекающее из самого содержания предмета;
- смешное, зависящее от формы слов и словосочетаний.

Современная их классификация предложена А.Н. Луком (1997):

- ирония характеризует расхождение намерения и результата. Чем глубже скрыт истинный смысл иронии, тем она язвительнее. Всегда противопоставляя скрытое и видимое, иронизирующий человек намеренно говорит не то, что думает. Тем не менее его действительные мысли очевидны при

турному или научному направлению с целью их развенчания или осмеяния;

— двойное истолкование — предполагает использование полисемии как способности слова иметь несколько значений;

— повторение как прием остроумия; комическое нередко достигается путем повторения каких-то элементов поведения, речи или слов при условии, что повторение неестественно или нелепо, когда реальная обстановка не требует переживания сказанного;

— сравнение по отдаленному или случайному признаку — сопоставление несравнимых, непохожих одного на другой предметов или явлений;

— доведение до абсурда — используя этот прием сначала соглашаются с мыслью собеседника, а затем краткой оговоркой изменяют смысл произне-

сенной фразы, превращая ее в алогичную, часто комическую;

– намек – рассказ о факте, сходном по смыслу с поступком человека или возникшей ситуацией для того, чтобы адресаты приема самостоятельно сделали выводы по обстановке, оценку которой необходимо дать. Педагогу данный прием позволяет абстрагироваться от конкретного слушателя, анализируя ситуацию;

– псевдоконтраст или ложное противопоставление – после сформированного личного прогноза финала ситуации предлагается неожиданная концовка, которая отражает расхождение ожидаемого и реально неожиданного;

– ложное усиление – прием, отличающийся от псевдоконтраста тем, что в нем заключительная часть высказывания по форме подтверждает начальную, а по существу ее опровергает;

– обратное сравнение – в данном приеме используемому выражению возвращается его первоначальный смысл;

– смешение стилей – создание юмористической ситуации, употребление в одном рассказе или предложении слов, относящихся к разным стилям речи: книжному, разговорному и др.

Рассмотренные приемы позволяют конкретизировать ряд позиций по их

позволит стимулировать и развивать навыки общения, расширит поведенческий репертуар личности и спектр ее представлений о разных способах выхода из трудной ситуации, поможет человеку более рационально и творчески ориентироваться при поиске возможностей эффективного сотрудничества.

Работа по внедрению приемов юмора в процесс выхода из кризисной ситуации будет способствовать коммуникативному развитию человека, достижению личностного роста. В то же время это не разовое мероприятие, а целенаправленный продолжительный процесс. Тем более что благодаря юмору решаются конкретные задачи повышения эффективности социально-педагогического взаимодействия. В их числе следующие:

– приобретение специальных знаний о взаимодействии формирующейся личности с окружающим миром, о движущих ею силах и приемах эффективных межличностных коммуникаций;

– овладение внешне выражаемыми умениями и навыками социального развития, самоанализа, корпоративного общения, умениями активного слушания, т.е. тактиками общения с самим собой и другими;

– становление и коррекция комму-

нических установок личности, таких как партнерство, вовлеченность, настойчивость, формирование стратегий общения;

– развитие глубинных личностных структур и образований, решение экзистенциальных проблем.

ЮМОР КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Приоритетным для саморазвития человека в трудных ситуациях является осознание собственного кризиса, проблем, неадекватности моделей своего поведения в контексте актуализации или развития у человека мотивации на вовлечение в процесс поиска выхода из трудной жизненной ситуации.

Очень полезно для саморазвития тщательно изучить два-три приема использования юмора для решения трудных ситуаций и запомнить к каждому несколько готовых иллюстраций, обогатив их собственными примерами. Пользуясь ими, кто-то раньше, а кто-то позже начинает шутить экспромтом по механизму заученного приема или произвольного анализа ситуации с юмористической точки зрения. Естественно, крайне необходимо, чтобы эта позиция не превратилась в шутовство по отношению к себе и другим.

Не менее важным является эмоциональное самочувствие человека, его способность оптимистично смотреть на сложившуюся ситуацию. Оптимизм, таким образом, непосредственно связан со смыслом жизни, который не ограничивается узкими потребностями личности.

Для педагога одной из целей профессиональной деятельности является развитие у представителей подрастающего поколения такого отношения к миру, которое позволяет смотреть на жизнь оптимистично и думать не только о себе, но и о благе окружающих. Оптимизм преподавателя необходим и потому, что его вера в молодого человека, присущие ему способности, интеллектуальные возможности становится важнейшим источником саморазвития и самореализации обучаемых, дает стимул к учебе, овладению специальностью и самовоспитанию, а также помогает найти свое место в мире и учит смотреть на события с чувством юмора.

Шутка, несомненно, сближает людей, помогает наладить добрые человеческие отношения. При разумном применении юмор обладает большой



использованию в социально-педагогическом процессе и развитии индивидуации ребенка, переживающего кризис. Введение данных приемов в социально-психологические тренинги

– адекватное понимание себя и ок-

силой нравственного влияния на человека. Именно он способствует возникновению эмоционального и интеллектуального сопереживания. Это, в свою очередь, формирует уважение общающихся друг к другу, вызывает заинтересованность в контактах, расширяя сферу их общения.

Арабская пословица гласит: «Прежде чем высказать кому-нибудь горькую правду, помажь кончик своего языка медом». Именно поэтому кризис, требующий осмысления и активизации ресурсов личности для выхода из него, может быть рассмотрен с разных точек зрения и решен оптимистичными приемами юмора.

Чаще улыбаясь, не нервничая, сохраняя бодрость, оптимистично занимаясь делами, проявляя максимальное уважение к другим, человек учится использовать юмор в работе и жизни. Становление института социально-педагогического сопровождения личности, находящейся в трудной жизненной ситуации, по нашему мнению, должно предусматривать использование приемов юмора для увеличения возможностей личностных смыслов деятельности, усиления роли конкретного человека в работе над преодолением кризиса.

В условиях общества, где кризисные ситуации — естественная часть ежедневных событий, формирующейся личности важно владеть как можно более разнообразными навыками жизнедеятельности, самореализации и саморегуляции. Юмор как средство саморазвития, самоанализа и эффективного решения кризиса является одним из наиболее оптимальных и способствующих личностному росту инструментов педагогической практики. Ведь именно юмор помогает найти подход к воспитаннику, не только избежать желания повысить голос, но и вообще обойтись без наказания. Эмоциональный контакт, основанный на шутке или веселом рассказе, улучшает взаимоотношения с воспитуемым, вызывая добрые намерения и взаимное уважение.

Очевидно, что во многих ситуациях остроумия ума и шутка значительно более эффективны, чем наказание или чтение морали. Афоризмы, шуточные высказывания, мудрые слова и сатирические произведения помогают руководителю, педагогу, психологу обратить внимание человека на недостатки, определить верную или же возможную интерпретацию

его поступка и поведения в целом. Общение как процесс реализации возможностей юмора в преодолении личностного кризиса включает в себя умение вступать в контакт, регулировать нервно-психическое напряжение у себя и партнеров.

Истинный юмор — это сложный и тонкий продукт культуры. В дальнейшем, в процессе приобретения собственного жизненного опыта, человек учится использовать элементы других приемов, так как рассмотренные выше возможности использования юмора смешиваются и комбинируются.

Здоровый смех повышает активность юношей и девушек. Хочется заметить, что для человека, использующего юмор как средство преодоления трудной жизненной ситуации, важно научиться реагировать на шутку в свой адрес. М.И. Станкин выделяет активные и пассивные способы самозащиты. Часто добрая улыбка обезоруживает шутника. Умение смеяться в самые отчаянные моменты характеризует сильных людей, часто ошеломляя обывателя.

Изучая возможности юмора в работе над собой, обратимся к его пониманию как феномену реальной действительности. Выступая в таком качестве, человек как участник общественного развития, обладающий сознанием и самосознанием, живет в бесконечно сложном мире, а точнее, в его нескольких измерениях:

- внешнем (природа, среда);
- социальном (общественные отношения);
- внутреннем (мир «своего Я»).

Субъективное психологическое отношение человека к окружающему миру составляет его основное содержание как личности. Современная наука не располагает однозначным подходом к пониманию личности, ее структуры и особенностей развития, а также единым представлением об имеющихся у нее ресурсах для преодоления кризиса различными средствами, в том числе с использованием юмора.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Существенно важным, на наш взгляд, является рассмотрение кризисных моментов человеческого бытия с позиций экзистенциально-гуманистического подхода. Неотъемлемой особенностью человеческой природы является «мотивация к поиску здорового». Человек может осознать свою

жизнь с помощью «экзистенциального чувства», понять и принять ее, принимая конструктивные шаги к саморазвитию. Способность человека к экзистенциальному поиску через осмысление своего бытия способствует выявлению причин и путей решения возникших проблем.

Однако осознание как таковое не всегда приводит личность к пониманию трудностей и попыткам что-то изменить в себе, преодолеть трудную жизненную ситуацию. Именно способность к рефлексивному самосознанию, развиваемая самостоятельно в процессе ежедневной душевной работы, может обеспечить выбор оптимального пути решения проблемы и становление индивидуальных личностных особенностей. Как показывают исследования специалистов, за большинством частных психологических трудностей в жизни человека лежат бо-



лее глубокие и не всегда ясно осознаваемые экзистенциальные проблемы, такие как свобода выбора и ответственность, изолированность и взаимосвязанность с другими людьми, поиск смысла жизни.

Экзистенциальные вопросы связаны с поиском субъективности человека, под которой Джеймс Бьюджентал понимает психологическую основу его бытия. Это внутренняя жизнь человека, мир субъективных переживаний, «личная реальность человека», в которой он подлинно живет. Ее составляющие — образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и мечты. Именно субъективность дает начало всему самому важному в жизни каждого из нас.

Постепенное овладение человеком в процессе личностного становления приемами преодоления трудных жизненных ситуаций будет способствовать расширению спектра возможностей его субъективности и эффективному экзистенциальному поиску. А это и есть то, что наполняет нашу жизнь смыслом.