

Почуття гумору як важливий засіб психологічного захисту студента

Н.А. ЛЕВЧЕНКО, Н.Е. ВАСИЛЕВСЬКА

Харківська національна академія міського господарства

Від того, наскільки у людині буде сформоване почуття адекватного реагування на різноманітні негативні ситуації, що супроводжують наше бурхливе життя, значною мірою залежить формування її почуття самодостатності, рівня культури та професійної етики, непохитність її позиції у колективі та сім'ї тощо. У той же час, будь-яке напруження, що час від часу виникає у людських взаємовідносинах та лишається непогашеним, може в подальшому призводити до серйозних проявів агресії між людьми та тим самим здійснює значний негативний вплив на формування людини як особистості. Молодь, якій у повній мірі властиві невеликий досвід у сфері побудови взаємних відносин, невміння стримувати власні емоції, невгамовне бажання «показати себе», відчуття себе «на висоті» та таке інше, є найбільш чутливою частиною суспільства до влучення під такі напруження.

Дуже часто молода людина не знає як захистити себе у ситуації, що містить елементи некоректної поведінки та відсутності почуття такту до особистості. Тож протягом часу спілкування між людьми часто відбувається нагромадження неприємних переживань по відношенню одне до одного.

Щоб уникнути цього, одним з найпоширеніших способів розрядки напруження у наших взаємовідносинах є трансформація негативних почуттів в дещо прямо протилежне – у джерело сміху. Роль почуття гумору в цьому випадку зводиться до захисту людського «Я», оскільки дозволяє зберігати витримку, гідність, самоконтроль в екстремальних умовах.

Як стверджують психологи, першою природною відповіддю людини на будь-яку наявну неприємність завжди є гнів та обурення. Ці почуття не можуть по-справжньому знайти прояв в поведінці того, кого кривдять через те, що вони потребують відповідних насильницьких дій щодо кривдника. Тож, безпосередня емоційна відповідь на спробу приниження людської гідності, як правило викликає в людині тільки негативні почуття і залежить від того, чим викликана небажана дія.

Одна й та ж сама неприємність може викликати різні почуття в залежності від обставин, що супроводжували її утворення.

Неприємні випадки, в яких ми можемо опинитись, можна класифікувати за чотирма напрямками:

- 1) нещастя викликане стихійними неконтрольованими силами, збігом обставин;
- 2) причиною слугує власне упущення чи помилка;
- 3) втрата нанесена ненавмисними діями інших людей;
- 4) причина полягає у чийомусь злому намірі.

У першому випадку – це жаль, туга, зневіра, горе, безнадія. У другому – прикрість, що звернена на самого себе. В третьому випадку – розлюченість і роздратування проти чиєїсь незручності, непередбачуваності, невміння або байдужості. В останньому випадку – це обурення, гнів, лютість.

Розмаїття півтонів чуттєвої відповіді залежить від розмірів понесеного нами збитку і від колишніх взаємовідносин з кривдником, але завжди має бути деякий час, щоб «переварити неприємність» та побачити її смішний бік.

Доречний сміх, що виникає на основі добре розвинутого почуття гумору, є важливим засобом самоствердження особистості. Гумор часто знаходить прояв у повсякденному побутовому спілкуванні людей. Він дозволяє нівелювати життєві шорсткості та обходити гострі кути. Також він використовується для первісного зондування позицій сторін як безобразлива (один до одного) форма «розвідки». Величезна роль належить гумору і для підтримки стійкого життєстверджуючого настрою в колективі.

Оскільки почуття гумору – якість людської психіки, то його власник може проявити цю якість в будь-якому виді діяльності, і різні обмеження і заборони щодо цього штучні та умовні. Однак, слід враховувати, що не всі види діяльності можуть налаштовувати до гумору. Бо сприйняття жарту пов'язане із емоційним фоном: він створюється не тільки змістом самого жарту, але і всією змістовою областю, де розгортається його дія, а також тим загальним настроєм, який формується повсякденними заняттями і оточуючою обстановкою.

Виховний процес включає у себе різноманітні форми спілкування, тож роль гумору тут дуже діюча. Залучення студентської молоді поза межами навчального процесу до участі у різноманітних заходах (КВН-ах, студентських конкурсах-юморинах, комедійних спектаклях тощо) істотно впливатиме на формування тактичного почуття гумору у студентів.