



СМІХОТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

А Розглядається осягнення особливостей феномену сміху як явища соціокультурного буття людини у сучасному суспільстві. Надається особлива увага сміхотерапії як способу оздоровлення студентського середовища у вищих навчальних закладах, вплив сміху на мозкову діяльність тих, хто навчається.

Представлено чотири напрямки сміхотерапії (гелотології): класична сміхотерапія, терапевтична клоунада, індійська техніка його сміху, провокативна терапія сміхом.

Ключові слова: сміх, сміхотерапія; студентське середовище; гумор; гелотологія

Постановка проблеми. Привертаючи увагу різноманітних науковців, сміх і дотепер залишається загадковою дефініцією та потребує подальшого осмислення в соціальних умовах із позиції меж свого впливу на інформаційний простір сучасного суспільства.

Різні історичні епохи привносять свої акценти в аналізовану проблему, виділяючи насамперед, що сміх є суто людською властивістю (зокрема, Гомер вважав сміх подарунком богів). Це формує підстави для створення теоретичної бази дослідження цього феномена соціокультурної реальності, його місця й ролі в різних сферах соціального буття студентства.

Отже, однією з умов, що викликають сміх, є критика та знецінення певних норм й умовностей, відчуття радості, що переполює тих, хто сміється. Сміх як засіб демократизації педагогічного спілкування дозволяє уникнути конфліктних ситуацій між викладачем і студентами.

Аналіз літературних джерел. Проблемі професійної підготовки педагогів у вищих закладах освіти з питань охорони і зміцнення здоров'я студентів і школярів присвятили свої наукові праці І. Авратинський, Т. Бойченко, З. Волотовська, С. Крохмаль, В. Павлюк, О. Савченко, С. Ситник, Є. Хітущенко та ін. Науково-теоретичні аспекти забезпечення здоров'язбереження дітей і молоді викладені у працях С. Болтівця, Н. Коцур, Л. Горяної, Г. Власюк, О. Завгородньої, Г. Кривошеєвої, С. Омельченко. Серед сучасних українських дослідників сміху необхідно відзначити О. Золотарьову, В. Левченко, Л. Панкову, Н. Бельську, О. Голозубова та ін., які вивчають соціокультурні параметри, семантику й герменевтику, філософські, культурологічні та лінгвістичні аспекти сміху.

У педагогічній діяльності важливим є те, що сміх – надзвичайно дохідлива форма емоційної критики, що передбачає свідомо-активне сприймання з боку студентського середовища.

Мета статті – дослідити вплив сміхотерапії як оздоровчої технології на студентське середовище у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Одним із перших офіційним вивченням лікувальних властивостей сміху займався у 60-ті роки ХХ ст. американський невролог Уільям Фрай. Основи сміхотерапії

як самостійного наукового напрямку були закладені у 70-х роках у США, коли американський журналіст Норман Казінс провів над собою експеримент: упродовж декількох місяців продивлявся комедійні фільми й позбувся у такий спосіб тяжкої хвороби кісток. Він є автором бестселера «Анатомія хвороби (з точки зору пацієнта)». Пізніше Казінс організував при університеті у Лос-Анжелосі кафедру вивчення проблем сміху та лікування ним пацієнтів. Її співробітники досліджували механізми «сміхоутворення» та можливості використання сміху при лікуванні людей.

А. Бергсон у роботі «Сміх» (1900 р.) стверджує, що весь простір комічного може бути впізнаним за єдністю походження. Сміх автором трактату порівнюється з енергетикою руху думки поверхнею сенсів, лише завдяки чому й постає можливість розуміння: «Він (смій) відразу примушує нас здаватися тим, чим ми мали б бути, тим, до чого ми прийдемо одного разу, ставши самими собою» [1, с. 1404]. Аналізуючи феномен сміху, А. Бергсон писав, що сміх подібний до морської піни на поверхні моря, яке хвилюється: «Він подає знак, з'являючись на поверхні суспільного життя, що існують поверхневі обурення. Він моментально змальовує мінливу форму цих потрясінь. Він – та сама піна, головною частиною якої є сіль» [там само]. Філософ вважав, що той, хто сміється, починає розглядати іншу особу як маріонетку, нитки від якої тримає у своїй руці. Таким чином, сміх А. Бергсона радше нагадує сарказм, їдку, нищівну іронію – один із видів комічного.

Сміхотерапія – один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії, що застосовується як для лікування дітей віком від 2 місяців (тобто тих, хто вже вміє сміятися), так і дорослих [4].

Сміхотерапію визначають як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу, що здійснюється під час проведення тренінгів і спільних вправ із використанням сміху [5].

Сміх дійсно надає нашому організму благотворний комплексний ефект: знімає стрес, зцілює депресію, очищає дихальні шляхи, нормалізує мікроциркуляцію крові, зміцнює імунну систему і функції організму.

Отже, сміхотерапія, як неважко здогадатися з назви – лікування позитивними емоціями.

Учені світу дійшли спільної думки: здоров'я лю-

дини залежить, в основному, від чотирьох чинників: системи охорони здоров'я (10%), генетичної спадковості (20%), стану зовнішнього середовища (20%) та способу життя (50%). Отже, спосіб студентського життя значною мірою буде впливати і на стан їхнього здоров'я. Студенти перебувають у вищих навчальних закладах щодня від 10 до 12 годин, і для того, щоб зберегти їхнє здоров'я, доцільно організувати їхню рухову активність, сприяти позитивному настрою тощо.

Ні для кого не секрет, що про сміх існує ціла наука, ім'я якої гелотологія. Вже багато років вона доводить на конкретних прикладах, що позитивні емоції здатні найкращим чином вплинути на фізіологічний стан людини.

Гелотологія (від грецьк. *gelos* – сміх) – наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Позитивні емоції, які переживає людина, що сміється, підвищують опір організму, покращують загальний стан, і навіть, продовжують загальну тривалість життя людини.

Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):

Класична сміхотерапія. Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чулого сміху.

Класична сміхотерапія – проводиться у великих групах до 200 осіб або в індивідуальному порядку. Передбачає психологічний тренінг із застосуванням комедійних програм, фільмів, вистав.

Наприклад: австрійська спільнота хвороб, пов'язаних із депресією (OeGDE), випустила лікувальний компакт-диск, на якому записано 20 хвилин сміху відомих людей. При цьому представники OeGDE підкреслюють, що цей диск є результатом кропіткої наукової праці, й що він дійсно допомагає у боротьбі з депресією [7].

Терапевтична клоунада. Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «Big Apple Circus» Майклом Крістенсенем. Терапевтична клоунада являє собою імпровізовані комедійні вистави, що проводяться кваліфікованими лікарями перед своїми пацієнтами.

Наприклад: зараз «швидка допомога клоунів» – надзвичайно популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїздить до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Цріфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни [там само].

Йога сміху. Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катаріа. Основна ідея – навчити людину сміятися легко та неви-

мушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», або «сміх-вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх дверцят замка»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість.

Індійська техніка базується на штучному виклику правильного, рівномірного, легкого сміху. Нерідко супроводжується класичними вправами. Завершується особливою дихальною гімнастикою.

Наприклад: досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку вигадав містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому – люди щовечора збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні – по три години плачуть, на третьому – сидять у тиші та споглядають, це – завершальний, закріплюючий усе попереднє етап. Все це можна зробити й екстерном – за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину – сміятися, годину – плакати, годину – помовчати та поспостерігати із заплющеними очима [там само].

Провокативна терапія сміхом. Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем Ф. Фареллі, автор книги «Провокативна терапія». Суть методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «професійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нещасній людині» вдається відчутти безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещастя» й заважає нам позбутися їх.

Крім того, соціальні функції сміху в умовах інформаційного суспільства продовжують розкриватися, чому сприяє дослідження цього феномена з позиції особливого способу оброблення інформації та презентації її за допомогою стислих наборів знаків і символів. Феномен сміху, отже, постає вагомим складовою інформаційної взаємодії та яскравим методом оптимізації соціального в різних його сферах, способом гармонізації буття індивідів [3].

Наприклад: згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещастя» й заважає нам позбутися їх.

Корисним для здоров'я людини є перегляд таких телепередач: «Каламбур» (тележурнал); «Клуб веселих і кмітливих»; «Розсміши коміка»; «Файна Україна»; «Comedy Club Ukraine».

Гумор – це якість, яка належить до розвитку людини, яка володіє відповідним почуттям і має вроджені здібності, які формуються в процесі життєдіяльності. Почуття гумору не дається людині в готовому вигляді, як, скажімо, гнів, подив, страх, інтерес. Гумор – це вище соціальне почуття, що передбачає певний рівень інтелектуально-го, естетичного та морального розвитку.

У нашому експериментальному дослідженні було виявлено ставлення студентів до викори-

стання викладачами гумору в навчально-виховному процесі. Опитування 392 студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського показало такі результати: 11 % респондентів зазначили, що гумор викладача не здатен поліпшити організацію навчально-виховної діяльності, 71 % вважають, що застосування сміхотерапії є обов'язковою технологією, 18 % не визначилися. Лише 16 % опитаних запевнили, що добре обізнані з основами науки гелотології, 84 % визнали, що не мають достатньої інформації про науку гелотологію (сміхотерапія) [2].

Розроблена нами методика застосування сміхотерапії як способу для оздоровлення студентського середовища включає вправи, гуморески, фізкультурхвилинки, скоромовки, позитивчики, підібрані студентами до занять. Розглянемо їх зміст [6]:

Встаньте, вдихніть і... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми всього лише посмінемося. А адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся – і ви навчитеся сміятися в будь-який момент.

Виконайте ще одну вправу – посміхніться і утримуйте посмішку. Хід думок і навіть настрої почнуть поліпшуватися – й ось уже ваша усмішка стане не награною, а справжньою.

В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати язик своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати!». Напевно, такий спосіб не всім підходить, але ж у кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхотаблетки».

Посидьте з посмішкою на обличчі 5 хвилин і ви відчуєте себе здоровішими!

Візьміть тоненьку гумку, натягніть її через голову так, щоб вона проходила під носом. Проробляйте різні мімічні рухи. Закріпіть на носі клоунський ніс і знову повторіть рухи м'язами обличчя. Лицьова міміка протягом 5 хв. буде сприяти поліпшенню настрою.

Прикладіть при закритому роті до зубів між губами шматочок цукру. Від цього рот у вас відкриється, як при усмішці, обличчя стане трохи кумедним. Дивіться на себе в дзеркало 5 хв. Вправа стимулює появу першої усмішки.

Гуморески [6]

Дивний школяр

Двох онуків дід старий
Посадив на руки
Та й розказує казки,
Слухають онуки.
Раптом менший запитав:
– А скажіть, дідусю,
Ви ходили в перший клас?
– Та ходив, Павлусю.

– От був номер! – малюки
Сміхом залилися,
– Як до школи ви прийшли
З бородою й лисі.

Найкраща мова

Йде синок до школи вперше.
Пита батька мати:
– Якій мові ми синочка
Будемо навчати –
Українській чи російській?
Обидві ж хороші.
– Хай вивчає ту, якою
Печатають гроші.

Контракт

«Заключив контракт мільйонний
Футболіст Дмитрина»,
Чита батько у газеті й погляда на сина.
Той уроки вчить старанно
Давно й без спочину.
Розлютився раптом батько
Й кричить на хлопчину:
– Все гризеш оту науку,
Хочеш вченим стати?
Краще йшов би на подвір'я
М'яча поганяти!

Фізкультурхвилинки [там само]

Каченята

Раз-два – всі пірнають,
Три, чотири – виринають,
П'ять, шість – на воді
Кріпнуть крильця молоді,
Сім, вісім – що є сили
Всі до берега поплили,
Дев'ять, десять – обтрусилась
І за парти опустились.

Гори Карпати

Раз-два – піднімається гора,
Три, чотири – це круті гірські схили,
П'ять, шість – це орли дивний танець завели,
Сім, вісім – це смерічки похилилися до річки,
Дев'ять, десять – це вода з водоспаду витіка.

Зайченята

Сірі зайчики маленькі
(Вушка є у них довгенькі)
В лісі гралась, веселилась, –
Працювати вже стомилась.
А щоб добре працювати,
Треба трішки пострибати.
Відпочили, розім'ялись
Й до роботи знову взялись.

Скоромовки

Ворона проворонила вороненя.
Пік біля кіп картоплю Прокіп.
Раз – дрова, два – дрова, три – дрова.
Розкажу вам про покупки, про покупки, про
покупки, про покупочки мої.
Улас у нас, Панас у нас.

Позитивчики, підібрані студентами до занять [6]



Диво-тварини



Висновки. Зазначимо, що сміх, гумор, комічне нині посідають важливе місце в духовному житті студентського середовища. В епоху постмодерну сміх отримує світоглядні й комунікаційні ознаки, набуваючи все більшого значення в соціалізації, освіті, управлінні та інших структурах суспільства через ствердження таких пріоритетних цінностей, як позитивне мислення, толерантність, солідарність, творчість, співчуття.

Список використаних джерел

1. Бергсон А. Смех / А. Бергсон // Бергсон А. Творческая эволюция: материя и память / А. Бергсон. – пер. с фр. – Минск : Харвест, 1999. – С. 1278–1404.
2. Гриньова В. С. Сміхотерапія як оздоровча технологія студентської молоді / В. С. Гриньова // Вітоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – Вип. 18. – С. 60–65. – (Педагогічні науки).
3. Колісник, О. В. Феномен сміху в соціально-інформаційному просторі сьогодення / О. В. Колісник // Актуальні проблеми філософії та соціології. – 2015. – № 3. – С. 57–61.
4. Сміхотерапія – Вікіпедія : Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Сміхотерапія>
5. Харченко І.А. Педагогічний гумор як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу в середній школі / І.А. Марченко : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1993. – 23 с.
6. http://teacher.at.ua/publ/innovacijni_tekhnologiji_navchannja/smikhovi_vpravi_v_sistemi_zdorov_jazberigajuchikh_tekhnologij/63-1-0-8467. Туманова М. М., культурорганізатор Центра творчості та дозвілля, м. Красноармійськ. http://megalib.com.ua/content/270_317_Smihoterapiya_gelotologiya.html.
- 7.

Дата надходження авторського оригіналу до редакції 10.05.2017 р.

Гринёва В. С. Смехотерапия как способ оздоровления студенческой среды.

А *Рассматривается постижения особенностей феномена смеха как явления социокультурного бытия человека в современном обществе. Уделяется особое внимание смехотерапии как способу оздоровления студенческой среды в высших учебных заведениях, влияние смеха на мозговую деятельность тех, кто обучается. Представлены четыре направления смехотерапии (гелотологии): классическая смехотерапия, терапевтическая клоунада, индийская техника йога смеха, провокационная терапия смехом.*

Ключевые слова: смех; смехотерапия; студенческая среда; юмор; гелотология

Grynova V. S. Laughter therapy as a way of improving the student environment.

S *The comprehension of features of the phenomenon of laugh as a phenomenon of sociocultural existence of a person in modern society is considered. Special attention is given to laughter therapy as a way of improving the student environment in higher educational establishments, the effect of laugh on the brain activity of those who study. Four areas of laughter therapy (gelotology) are presented: classical laughter therapy, therapeutic clownad, Indian technique of yoga laugh, provocative therapy with laugh.*

Key words: laugh; laughter therapy; student environment; humor; gelotology