

УДК 615.85-057.875

ВАЛЕНТИНА ГРИНЬОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається сміхотерапія як оздоровча технологія організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах, валив сміху на мозкову діяльність. Одночасно сміхотерапію визначають як засіб впливу на особистість для зняття напруження, стресу, що здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху. Розглянуто приклади оздоровчих технологій сміхотерапії і описано випадки, коли можна до них звернутися. Розроблено програму оздоровчого тренінгу сміхотерапії.

Ключові слова: сміхотерапія, оздоровча технологія, студентська молодь, сміх, гумор, гелотологія

Актуальність дослідження. Оздоровлення людини є індивідуальною цінністю, яка вимагає усвідомленого ставлення до організації способу життєдіяльності особистості, заснованого на принципі саморегуляції. Викладач, який виховує у майбутнього вчителя здоровий сенс життя, бережливе ставлення до свого здоров'я, укріплює здорову думку та сильну віру в здоров'язбережувальну здатність позитивного емоційного настрою. Найзаповітніше бажання людини – щастя пізнання, задоволення від цікаво організованого навчання, яке насичує ділянки людського мозку, вимагає постійного підживлення і стимулювання. Значно більше радості отримує людина при насиченні емоційному, ніж фізичному; ще більший ефект – від інтелектуального і духовного. Людиною рухає потяг до щастя, пізнання і отримання досвіду. Відчуття щастя й сенсу власного буття приносить філософське усвідомлення цінності життя і радості.

Педагогічну цінність для щастя пізнання наукових істин представляє така властивість людської природи, як гумор, що входить до професійної компетентності педагога. Проте можливості сміху в педагогічній практиці вивчені ще не повною мірою.

Однією з умов, що викликають сміх, є критика та знецінення певних норм і умовностей, відчуття радості, яке переповнює тих, хто сміється. Сміх як засіб демократизації педагогічного спілкування дозволяє уникнути конфліктних ситуацій. Сміх уносить ігровий елемент, роблячи спілкування між педагогом і аудиторією інтригуючим і захоплюючим, що спонукає учнів до самостійного «пошуку істини».

Аналіз літературних джерел. У педагогічній діяльності важливим є те, що сміх – надзвичайно дохідлива форма емоційної критики, що передбачає свідомо-активне сприймання з боку аудиторії [4].

Ш.О. Амонашвілі, Є.М. Ільїн, С.М. Лисенкова, В.Ф. Шаталов зверталися до гумору як ефективного впливу на організацію навчально-виховного процесу [1].

Е. де Боно, відомий фахівець з питань творчості, зазначає, що гумор і творчість – це, фактично, одне і те ж: в обох випадках мозок установлює цінність ідей – абсурдної чи творчої. І це відбувається лише за умови, коли людина подивиться на те, що відбувається, з незвичної точки зору. Водночас творчість, яка проростає з гумору, здатна зробити мислення набагато ефективнішим [6].

Видатний педагог В.М.Верховинець вивчав роль, значення сміху (забави, радощів, природної невимушеності тощо) та методики «врахування» педагогом необхідності та доцільності сміху у виховному процесі (з «Весняночки»): «важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»; «надзвичайно цінна

властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам.»; «Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати» [2].

Мета статті – дослідити вплив сміхотерапії як оздоровчої технології на організацію навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Гелотологія (від грецьк. gelos – сміх) – наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Сміхотерапію визначають як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу, що здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху [6].

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 інтелектуального, естетичного та морального розвитку. Задатками, що є природною передумовою до сміхової реакції, є особливості побудови головного мозку і нервової системи, вони породжують специфічну взаємодію емоційних та інтелектуальних процесів психіки людини у процесі її життєдіяльності.

Проведене нами експериментальне дослідження було спрямоване на виявлення ставлення студентів до використання викладачами гумору в навчально-виховному процесі.

В експериментальному дослідженні брали участь 392 студенти Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, та Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Результати опитування були наступними: тільки 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 глотології, 84 % визнали, що не мають достатньої інформації про науку глотологію (сміхотерапія) як здоров'язбережувальну технологію.

Американськими вченими доведено, що щоденний сміх покращує кровообіг та позитивно впливає на серцеву діяльність. Коли люди сміялися під час перегляду комедійного фільму, швидкість кровообігу збільшувалася на 22%, коли демонстрували депресивне кіно – швидкість кровообігу в організмі піддослідних знижувалася на 35%. Депресія ж, як негативний психологічний чинник здоров'я, навпаки, збільшує ризик смерті від серцевних захворювань: якщо людина не сміється, а знаходиться у депресивному стані, її шанси померти зростають на 44%. На думку вчених, сміх настільки ж корисний, як і тренування. Вважається, що сміх протягом 27 секунд за впливом на серцево-судинну систему дорівнює трьоххвилинній греблі.

Основи сміхотерапії як оздоровчої технології були закладені у 70-х роках у США, коли американський журналіст Норман Казінс провів над собою експеримент: впродовж декількох місяців продивлявся комедійні фільми й позбувся у такий спосіб тяжкої хвороби кісток. Він є автором весітнього бестселера «Анатомія хвороби (з точки зору пацієнта)» (1976 р.). Пізніше Норман 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.

Наука про сміх – гелотологія, доводить на конкретних прикладах, що позитивні емоції здатні найкращим чином вплинути на фізіологічний стан людини. Сміхотерапія є оздоровчою технологією, яка базується на лікуванні позитивними емоціями. Сміх надає організму благотворний комплексний ефект: знімає стрес, зцілює депресію,

очищає дихальні шляхи, нормалізує мікроциркуляцію крові, зміцнює імунні функції організму.

Розглянемо як впливає сміх на мозкову діяльність людини. Мозкова система має мережу мезолімбічних дофамінових нейронів, які вирішують, що людина робить правильне й корисне для виживання (наприклад, сміється). Нейрони мезолімбічної системи починають виробляти більше дофаміна, й вона винагороджує власника почуттям задоволення й гумору

Гормон прогестерон має психоактивну дію – заспокоює й знижує почуття тривожності у людини. Дія прогестерону на мозок дуже схожа на дію бензодіазепінових транквілізаторів, які знижують почуття тривоги. Мозок починає шукати причину тривоги. І знаходить якісь дрібні неприємності – погана погода, невдоволений викладач й починає це драматизувати через низький рівень протитривожних речовин, яких до цього було в надлишку. Так діє механізм, що призводить до депресії. Якщо в жінки гормональний фон змінюється протягом місяця, то в чоловіка стан більш стабільний. Та обом статям властиві короткочасні гормональні реакції, пов'язані зі стресом. Стрес – це відповідь на раптові зміни в звичному середовищі. Наприклад, викладач накричить мозок студента сприймає це як небезпечну ситуацію, що призводить до гормональної відповіді – викиду адреналіну та кортизолу. Потрапляючи в кров, адреналін і кортизол покращують кровопостачання м'язів, викликають бажання битися чи бігти, що є корисним [5].

Стрес можна знизити, застосовуючи оздоровчу технологію сміхотерапії. Сміх несе в собі захисну функцію підвищення життєвих сил організму, опірності до екстремальних умов. Класичним прикладом є жарти студентів перед черговим іспитом. Функція сміху в цей момент є захисною – приховати істинний душевний стан студента перед перевіркою. Сміх і самоіронія – це реакція, що попереджає можливий провал і перемикання із трагічного сприйняття реальності на іронічне, менше хворобливе. Сміх виступає як своєрідний захисний механізм для мозку людини. Той, хто під час стресу не падав духом, а навпаки, перебував у позитивному настрої, ставав більш успішним під час вирішення проблем. Саме тому така реакція й закріпилася у поведінці студентів.

Сьогодні сміхотерапія успішно практикується провідними психологами в їх престижних клініках. При цьому слід враховувати, що не всі види сміху однаково корисні для внутрішнього стану людини. Відомий невролог Вільям Фрай прирівняв акт сміху до дихальної гімнастики, поширеної в наш час. За його словами, інтенсивність дихання при цьому дозволяє дихальним шляхам повністю звільнитися від повітря. У цю мить в організмі людини відбуваються найпотужніші біохімічні реакції. Дзвінкий сміх здатний нормалізувати метаболічні процеси.

Сміхотерапія дозволяє придушити синтез «гормону стресу» – адреналіну, і «гормону смерті» – кортизолу. Одночасно з цим починають активно продукуватися ендорфіни. Здоровий сміх здатний швидко зняти душевний та фізичний біль, стабілізувати емоційний стан, доставити певне задоволення.

Сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес, при якому знижується викид «стресових гормонів» – кортизолу та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму – едрофінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного та душевного болю, викликають почуття задоволення. Сміх змінює ритм серцебиття, який спочатку прискорюється, а потім знижується. Тривалий сміх знижує й кров'яний тиск. Сміх зміцнює імунну систему організму та внутрішні органи. Сміх підвищує рівень антитіл та білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям.

Невролог Уільям Фрай з медичної школи Стенфордського університету розглядає сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін

прискорюється у 3–4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху.

Американськими вченими встановлений ще й зв'язок: між активністю м'язів обличчя та кровопостачанням головного мозку. Самі м'язи обличчя у порівнянні з іншими м'язами тіла використовуються дуже рідко. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на його емоційному стані.

Сміхотерапія – це глибока практика, яка націлена не тільки на виклик радісних емоцій, але і на утримання їх усередині себе, роботу над власним мисленням, сприйняттям і психічним станом.

Варто звернутися до сміхотерапії в таких випадках: відчувається дефіцит позитивних емоцій у житті, їм на заміну прийшли постійні стреси і перевтома; готовність працювати над собою і своїм світовідчуттям; пізнання, що щастя – це внутрішній стан, і душевну гармонію щасливої людини не може порушити ніякий негаразд; пошуки способів запобігання стресів, захворювань; участь у танцях, імпровізаціях; можливість сміятися в компанії сторонніх людей.

Розглянемо приклади оздоровчих технологій сміхотерапії:

Розказати другу анекдоти, і нехай він відповість вам тим же. Чим смішніше вони будуть – тим краще.

Розпочати самостійний курс вправ сміхотерапії з перегляду стенд ап, комедійних шоу і фільмів, монологів улюбленого гумориста.

Брати участь у класичній сміхотерапії, яка проводиться у великих групах до 200 осіб або в індивідуальному порядку. Застосуванням комедійні програми, фільми, вистави.

Застосовувати йогу – індійську техніку, яка базується на штучному виклику правильного, рівномірного, легкого сміху. Йога сміху включає виконання спеціальної техніки дихання при сміху, вивчаються дихальні і фізичні вправи, які викликають природний сміх, ефект посилюється за допомогою великої кількості людей. Йогу сміху розробив бомбейський лікар Мадан Катарія. Основна ідея – навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», або «сміх – вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші»).

Терапевтична клоунада – являє собою імпровізовані комедійні вистави.

У програму оздоровчого тренінгу сміхотерапії входять наступні заходи:

навчання комплексному розслабленню (як фізичному, так і духовному);

участь у сміхотерапії засобами перегляду комедій, вистав та імпровізацій з «смішним» ухилом;

дихальна гімнастика (навчання правильному, глибокому, здоровому диханню);

танцювально-рухова терапія;

акторські та гімнастичні практики.

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 заплещеними очима.

У своїй книзі «Чтобы не болели тело и душа» Б. Нісензон дає класифікацію видів сміху. Сміх може бути: радісним та сумним; добрим та отруйним; розумним та дурним; гордим та душевним; поблажливим та підлабузним; презирливим та наляканим; нахабним та сором'язливим; іронічним та щирим; багатозначним та безпричинним; нахабним та бентежним [3]. Усього експерти нарахували близько 400 варіацій сміху.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхотерапії у роботі зі студентами можна виділити такі: використання хвилинок сміху; запровадження прийомів «розкріпачення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей; реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок; запровадження цікавих, рольових ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції; розповідь анекдотів та цікавих пригод; співи; організація конкурсу на найсмійнішу вигадку; оволодіння педагогом елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну ситуацію; володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати часу для сміхотерапії; розвиток у викладача почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної компетентності, тощо. Використання гумору в педагогічній діяльності обумовлене як особовими якостями викладача, так і його комунікативними вміннями. Для створення сміху вчитель може використовувати як оригінальні (жарт, каламбур тощо), так і репродуктивні (анекдоти, афоризми, притчі) форми. Із метою створення комічної ситуації та сміху, застосовуються прийоми перебільшення, зменшення, доведення до абсурду, двозначність, несподіваний висновок, каламбур, алегорію, протилежність, порівняння, загострення, суперечність, нездійснене очікування, іронію, натяк, повторення, метафору, передражнювання, використовування прислів'їв і афоризмів, несподіванку, буквальне розуміння слів, гру слів, парадокс. З педагогічної точки зору гумор і сміх є прийомом непрямой дії, що реалізуються у вербальній або невербальній формі у процесі педагогічної взаємодії, допомагає дотримуватися загальноприйнятих соціальних норм поведінки, дозволяє уникнути багатьох «незручних ситуацій» і обійти «гострі кути» у спілкуванні.

Висновки. Вчені довели користь сміху за таких переваг: посилена продукція ендорфінів – «гормонів щастя»; нормалізація периферичного кровообігу; підтримка життєвих сил і фізичної активності; прискорення метаболічних процесів; активація роботи центральної нервової системи; насичення енергією і бадьорістю; мінімізація рівня шкідливого холестерину в крові; зняття головних болів неясного генезу.

Отже, сміхотерапія – це наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як засіб впливу на особистість для зняття напруження, стресу, що здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху. Сміх корисний для організму людини з кількох причин: поліпшення фізичного стану людини; підвищення імунітету; заспокійливий вплив на нервову систему; краща робота серцево-судинної системи.

Список використаних джерел

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! / Ш.А. Амонашвили.– М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
2. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. Віку / В.М. Верховинець. – 5-те вид. – К.: Муз. Україна, 1989. – 343 с.
3. Нисензон Б. Чтобы не болели тело и душа / Б. Нисензон. – Сан-Франциско, 1997. – 268 с.
4. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. – 2-ге вид., доповн. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 776 с.
6. Харченко І.А. Педагогічний гумор як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу в середній школі / І.А. Харченко // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1993. – 23 с.

Стаття надійшла до редакції 12.10.2016 р.

ГРИНЕВА В.

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко, Украина

СМЕХОТЕРАПИЯ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматривается смехотерапия как оздоровительная технология организации учебно-воспитательного процесса в высших стремительных заведениях, валил смеха на мозговую деятельность. Одновременно смехотерапию определяют как средство воздействия на личность для снятия напряжения, стресса, осуществляется во время проведения тренингов и совместных упражнений с использованием смеха. Определено, что стресс можно снизить, применяя технологию смехотерапии. Рассмотрены примеры оздоровительных технологий смехотерапии и описаны случаи, когда можно к ним обратиться. Разработана программа оздоровительного тренинга смехотерапии.

Ключевые слова: смехотерапия, оздоровительная технология, студенты, смех, юмор, гелотология

GRYNOVA V.

Poltava national pedagogical University named after V. Korolenko, Ukraine

HOW TECHNOLOGY WELLNESS THERAPY OF LAUGH STUDENTS

In the article the therapy of laugh how improving technology of the educational process in higher educational establishments, laughter poured on brain activity. Determined that stress can be reduced by using technology therapy of laugh. Laughter is a protective increasing vitality of the body, resistance to extreme conditions. Examples of health technologies and therapy of laugh described cases where it is possible to contact them. A program of health training therapy of laugh. Using humor in teaching activities caused by personal qualities as a teacher, and his communication skills. To create a laughter teacher can use as original (joke, pun, etc.) and reproductive (jokes, aphorisms, parables) form. Therapy of laugh - a science that examines the impact of laughter on the human body. Simultaneously therapy of laugh defined as a means of influencing the person to relieve tension, stress, carried out during the training and joint exercises with the use of laughter.

Keywords: therapy of laugh, improving technology, college students, laughter, humor, helotolohiya