

Hajduné László Zita

A humor pszichológiája mint a nevelés egy lehetséges eszköze

Már régóta foglalkoztatott az a gondolat, hogy szeretnénk írni a humorról, mert úgy véljük, hogy a pedagógus tevékenysége során ez a nevelés egy lehetséges eszköze a nehézségekkel való megküzdésnek.

A humorra vonatkozó tanulmányok az 1930-as évekre nyúlnak vissza. Gordon W. Allport (1980) pszichológus kijelentette, hogy a humor a mentális egészség elengedhetetlen feltétele. Sigmund Freud (1928) elméletében a humorról azt fejtette ki, hogy a főleges energiák levezetésének egyik formájára. Tanulmányaiban S. Freud elkülönítette a viccet, az életet és a humort, vagyis a vicc más ember felé irányul, a humor pedig saját maga felé. Véleménye szerint, az „én” fenntartja az örömet – az örömszerzésnek és a fájdalom elkerülésének igényét a humor által. Meggyőződése, hogy a humor mint védekezési mechanizmus jelenik meg az életünkben.

A humor és a nevetés életünk fontos része, a testnevelés és sport műveltség területén a versenyszituációból adódóan nehéz versenyhelyzeteken segítheti át sportolót. Ám a humornak az élet minden területén stresszoldó hatása van, annak minden élettani és pszichés előnyével együtt. A pozitív érzelmi állapotra váltás az agy érzelmi-jutalmazó központjának, a limbikus rendszernek az aktivációja révén történik meg, hasonlóan, mint más élvezetet nyújtó tevékenységeknél. Az iskolai tanulmányok, a versenyeredmények és a társadalmi benyomások élményei a tanulók lelki hatásaira pozitív érzelmek révén jelentkeznek, ellazult, kellemes, a világot dorgaira nyitott tudatállapotba hozzátják a szervezetet.

A nevetést nemcsak a humor válthatja ki, de minden esetben a társas környezet felé irányuló, jól felismerhető jelzésként működik. Az interakcióban levő személyek részéről a nevető egyén azt kommunikálja, hogy megértette az adott helyzetben lévő ellentmondást, a situációt nem tartja fenyegetőnek, és a nevetést kiváltó dologgal, személlyel, eseménnyel szemben pozitív érzései vannak. A nevetés kommunikációs hatékonyságát növeli, annak hathatós természete.

A humor összetett kognitív folyamat, amihez fontos, hogy jó érzés

kapcsolódjon. A testnevelés és sport területén olyan mozgásos cselekvés, testbeszéd, ami örömet vált ki, valamint ennek a produkálása és érzése humorral érhető el. Összefügg az érzelmekutatással, vagyis kulturálisan meg van határozva az, hogy ki, mikor, hol, min nevethet. Alapvetően a játékhoz, a játékos tevékenységformához köthető, hiszen a humorizálással a játékoságot fejezünk ki, ráadásul egy bizonyos fokú relaxált állapotot is előidézhetünk. A humor négy összetevőből áll: a társas kontextusból – amikor valaki produkálja a humort, a másik fél pedig megérti; kognitív-perceptuális folyamatokból, jókedvből és örömből, valamint érzelmkifejezésből.

A fejlődéslelektan szempontjából már kisgyerekkorban is gyakori válik a társakkal való nevetés. Ötévesen megjelenik a szándék megértés, a verbális ingereken és az „ugratásokon” is nevetnek, óvodás korban pedig szinte azokat a típusú nevetéseket produkálják, mint a felnőttek: kommunikáló nevetés, elcsukló nevetés, ritmikus nevetés, sikító/visító nevetés. Paul McGhee amerikai pszichológus négy szakaszos modelljét is érdemes megemlíteni ennél a megközelítésnél. Jean Piaget svájci pszichológus fejlődéslelektani elméletét veszi alapul, de a legelső, szenzomotoros szakaszt kihagyja, és a fejlődést másfél éves kortól indítja, ez az inkongruens cselekedetek tárgyakkal. Itt azon nevet a gyerek, ha nem megfelelően használja ő vagy valaki előtte a tárgyakat. Hároméves kortól, a második szakaszban az vált ki nevetést a gyerekből, ha inkongruensen címkézi a tárgyakat, eseményeket. A harmadik szakaszban, a 3. életév végétől fogalmi inkongruitás jelenik meg, vagyis a tárgyak egy vagy több tulajdonságát mutatják be, ami okot adhat a humorra. Az utolsó, negyedik szakasz a többszörös jelentések szakasza, ami hét éves kor körül jelenik meg, itt már a kétértelmű és a többértelmű szavakat felismerik, valamint megértik a logikai konzisztenciákat. A humor által kiváltott együtt nevetés a személyiségfejlődés bármely életkori szakaszában csoportformáló erővel bír. Akivel együtt nevetünk, azzal közösséget érzünk, feltételezzük, hogy a miénkkel

megegyező állásponttal, véleménnyel, a miénkkel összevethető intellektuális képességekkel rendelkeznek, több tekintetben is hasonló hozzánk. Ezáltal bizalmunk megnő irányában, az együttműködés könnyebbé és élvezetesebbé válik a hozzánk hasonló meghatározott emberek társaságában.

A humorizálás az interaktív társas világunkban fontos, stresszcsökkentő eszközként szerepelhet. A lényege a pontos időzítés, az információk kelendő időben és mennyiségben történő átadása, illetve a hallgatóság érzelmi állapotának, informáltságának és preferenciáinak pontos felbecsülése.

A humor tehát pszichológiai megközelítésben nem más, mint nehézségeken, a problémákon való felülemelkedésnek egyik fontos formája azáltal, hogy a vicc tárgya maga a tanuló lehet.

A humor pszichológiai kutatásain belül számos irányzat található. Az egyik ilyen irányzat a humor hátterének vizsgálata és a társas kapcsolatokban betöltött szerepének elemzése. A másik irányzat a humor, a viccek működési elvének, a humor megértésének képességét, és ennek idegrendszeri hátterét és élettani hatásait kutatják. A sportpszichológusok egyre több szakterületről fedezik fel a humorban rejlő lehetőségeket – humor egészségpszichológiai és terápiás hatását, kulturális és történeti meghatározottságát tanulmányozzák –, így olyan személyiségjegyek kerülhetnek felszínre, melynek révén az emberi természet számos aspektusa jobban érthetővé válhat.

Felhasznált irodalom:

- Allport G. W.: *A személyiség alakulása*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1980.
- Baráth, L. et al.: *Testnevelés órán előforduló konfliktusok kezelési képességének összehasonlítása nyitrai és szegedi hallgatók körében*. *Képzés és Gyakorlat I.* Kaposvár, 2008, 29-37.
- Freud, S.: „Humor.” *International Journal of Psychoanalysis*. 1928/9, 1-6.

