

# ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ЦВЕТКОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА**

*доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры прикладной социальной психологии и конфликтологии, декан факультета психолого-социальной работы  
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,  
tsvetkovana@ya.ru*

**NADEZHDA TSVETKOVA**

*D.Sc. (Psychology), Associate Professor, Professor at the Department of Applied Social Psychology and Conflictology, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work,  
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.9.07

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ЮМОРА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

## THE HEALTH-CARING FUNCTION OF HUMOR IN SOCIAL WORK

*Аннотация. В статье обосновывается актуальность развития чувства юмора у социальных работников. Раскрывается понятие «юмор», представлены теории юмора, отмечено назначение юмора. Автор описывает ситуации использования юмора в социальной работе, акцентируя внимание на главной его функции — обеспечить удовлетворительное самочувствие в сложных ситуациях профессионального труда и таким образом сохранить здоровье. В связи с этим предлагаются методы развития способности шутить, чтобы с помощью юмора социальный работник мог не только успешно решать профессиональные задачи, но и развивать собственную силу личности.*

*ABSTRACT. The article justifies the need for a sense of humor in social workers. It reveals the concept of «humor», theories of humor, purpose of humor. Author describes situations of using humor in social work focusing on the fact that the main function of humor is to provide a feeling of satisfaction in difficult situations of professional activity and thus to preserve health. Thereby author suggests methods for a social worker to improve his/her sense of humor in order to successfully solve professional problems and to develop personal powers.*

*Ключевые слова: юмор, чувство юмора, теории юмора, назначение юмора, типы использования юмора, функции юмора в социальной работе, методы развития способности шутить.*

*KEY WORDS: humor, sense of humor, theories of humor, purpose of humor, types of using humor, functions of humor in social work, methods of improving the sense of humor.*

*И спросит Бог:*

*— Никем не ставший, зачем ты жил?*

*Что смех твой значит?*

*— Я утешал рабов уставших, — скажу ему.*

*И Бог заплачет.*

*И. Губерман. Гарики на каждый день*

Актуальность поднимаемого в данной статье вопроса аргументируется тем фактом, что во времена кризисов общественного развития люди используют разные возможности сохранения своей целостности и своего психологического благополучия. Одной из таких возможностей является юмор, позволяющий более спокойно относиться ко всему происходящему. Исследование 2008 года, проведенное в России, показало, что люди боролись со стрессом, прибегая к «черному» юмору [5], однако вряд ли эта его разновидность

обеспечивает оптимальное взаимодействие человека с миром, помогает реализоваться, адекватно оценивать других и преподносить себя, скорее наоборот. Для таких ситуаций важно владеть культурой «светлого» юмора, причем ее освоение особенно необходимо тем, кто в силу своих профессиональных обязанностей призван снижать уровень социальной напряженности, т.е. для социальных работников.

Само слово «юмор» ввел в употребление Б. Джонсон. Под ним он подразумевал две стороны — интеллектуальную, дающую возможность называть юмор грубым или тонким (в зависимости от используемых приемов остроумия), и эмоциональную, ставшую основанием для различения видов юмора по степени веселости (от черного до всепримиряющего юмора, когда человек принимает алогизм безо всяких условий).

Стоит заметить, что понятие «чувство юмора» встречается еще у Аристотеля [1]. Он определяет его как «середицу между шутливостью и дикарством». Его область — насмешки. Шут считает нужным по всякому поводу смеяться над всем, а дикарь отказывается сам смеяться, не хочет, чтобы над ним смеялись, и сердится. Посередине между ними — человек с чувством юмора. Он не смеется над всем по всякому поводу, но и не дичится. О чувстве юмора, по мнению Аристотеля, можно говорить в двух смыслах: человек с чувством юмора — это и тот, кто умеет отпустить меткую шутку, и тот, кто переносит насмешки.

Как отмечает А. Н. Лук, слово «юмор» чаще всего ассоциируется со словом «сатира», реже — с «остроумием» и крайне редко — со словом «сострадание».

Ряд других исследователей обнаруживают тесную связь между юмором и смехом, юмором и творчеством.

В данном случае важно следующее заключение названного выше автора: «Между тем чувство юмора и чувство сострадания при всем их различии имеют много общего» [6, с. 74]. Чтобы это понять, А. Н. Лук прослеживает процесс развития сознания у детей и отмечает, что на определенной ступени онтогенеза ребенок оказывается в состоянии представить себя на месте другого, силой воображения перенести чужую боль на себя. В этот момент появляются чувства жалости и сострадания. Но ребенок способен на другое: он может как бы чужими глазами увидеть себя и свои поступки. Это является предпосылкой формирования чувства юмора, чувства, позволяющего отыскать смешное в себе самом. По мнению воспитателей, такое можно наблюдать у детей в возрасте от трех до пяти лет. Те писатели, которые в большей мере обладали чувством юмора, были и великими гуманистами — Чарльз Диккенс, Марк Твен, Антон Павлович Чехов.

Конечно, люди, умеющие сострадать, не всегда наделены чувством юмора, поскольку последнее — сложный комплекс душевных качеств. Как правило, чувство юмора сочетается с уверенностью в себе и оптимизмом, а предпосылками его являются: ощущение своей силы и способность видеть вещи под неожиданным углом зрения (эта же способность — составная часть творческого мышления). Кроме того, чувство юмора нередко связано с «раскованностью» мышления, легкостью ассоциирования без боязни нежелательных последствий. «Сыграть» это невозможно, ведь у большинства людей присутствует «внутренний цензор» и постоянно напоминает «как бы чего не вышло», обрекая попытки подражать стилю непринужденности и внутренней свободы на провал (возникает впечатление развязности и дурного вкуса).

Как было отмечено, юмор ассоциируется и с остроумием, но это не одно и то же. Чувство юмора не есть активное проявление остроумия. В этом нас убеждают те случаи, когда человек обладает первым качеством и начисто лишен второго. И наоборот: бойкий остро слов может быть без признаков исследуемого здесь свойства. Встречаются люди, лишенные того и другого. Легче отыскать

смешное в самой неприятной ситуации, если она приключилась с кем-то. Труднее посмеяться, когда несчастье постигло самого человека. Получается, что юмор — это и смех, и горе, а способность посмеяться над собой — главная отличительная характеристика людей, обладающих им.

Выделяют также способность шутить. Это тенденция человека делать юмористические комментарии либо вести себя смешно в каких-то ситуациях.

Как отмечает В. А. Писачкин [8], смех — это «умная эмоция». Он срабатывает как механизм ценностного предпочтения, реализованный в психической реакции человека на события жизни. Чувство юмора выражает мировоззренческие установки человека, его отношение к действительности. Они сказываются на всем поведении человека, его образе жизни. В смехе находит единство выражения рациональное и эмоциональное.

Различают юмор ситуации и юмор характера (Остап Бендер), при этом авторы, подвергшие анализу это свойство, единодушно сходятся в следующем: в основе настоящего юмора лежит любовь к людям, глубокое понимание человеческой души и человеческой природы вообще.

Судя по определению данного понятия в словарях, чувство юмора — это интеллектуальная способность человека оперировать одновременно несколькими взглядами на реальность, умение обнаруживать противоречия в окружающем мире и оценивать их с комической точки зрения.

Если попытаться рассматривать чувство юмора в ряду других человеческих чувств, то можно определить не только его место (этаж) в пирамиде человеческих чувств, как это делает А. Н. Лук, но и обнаружить причины и условия его возникновения и развития.

Согласно психологии самости Хайнца Когута [3], человеку для полноценного развития необходимо удовлетворить три потребности: а) потребность быть отраженным; б) потребность в идеализации; в) потребность быть похожим на других. Что касается удовлетворения первой потребности, то детям нужно, чтобы один из родителей или оба показывали им, какие они особенные, замечательные и желанные; какое это удовольствие видеть их рядом. Это дети считывают по невербальному поведению пап и мам. Отражение (зазеркаливание) ребенку требуется для того, чтобы однажды перестать спрашивать: «Кто на свете всех милее?» — убедившись, что он. Зазеркалившийся ребёнок ощутил силу, незазеркалившийся — приобрел зависть, сомнение, страх, неуверенность и чувство неполноценности. Что касается второй потребности, то детям необходимо знать о своей похожести на мир (на маму, папу, бабушку...), в котором они родились, — так развивается чувство социальной принадлежности. И, наконец, удовлетворение третьей потребности развивает высшие аспекты личности: юмор, эмпатию, творчество, мудрость. Для ребенка важно знать, что хотя бы один из родителей является сильным и умным. В этом случае он может рассчитывать на помощь. Иногда идеализированный родитель «дает маху», и тогда

ребенок пробует свои силы. Шаг за шагом, следуя собственному желанию действовать, он приходит к уверенности в своей способности справиться с проблемами внешнего мира.

Таким образом, юмор как источник силы открывается благодаря успешному внутреннему переживанию идеализации родительского образа и превращается в кладь глубоким философской всепримиряющей мудрости, если все три перечисленные выше потребности нашли свое удовлетворение. Когда этого не происходит и какая-либо потребность оказывается ущемленной, а порой и все три, — в самости обнаруживаются изъяны. Причем в дальнейшей жизни человека их устранение будет проблематичным, если он не ищет людей, которые предоставляли бы ему возможность для удовлетворения названных потребностей, он ищет примитивные формы удовлетворения (алкоголь, наркотики, промискуитет и т. п.); не умеет принять зрелое удовлетворение, которое ему предлагается.

Очевидно, что люди, по собственной инициативе обращающиеся за помощью, хотят видеть в социальном работнике личность, способную удовлетворить именно эти названные выше потребности.

Несмотря на то что юмор давно является предметом научного исследования и к настоящему времени сложилось *не менее сотни теорий юмора*, научные изыскания продолжаются: анализируются связи юмора с другими человеческими чувствами, рассматриваются функции юмора в различных областях жизнедеятельности человека, выявляются условия развития чувства юмора и разрабатываются соответствующие технологии и методы.

Доминирующими в современной психологической науке являются экономический и когнитивный подходы к изучению природы и механизмов развития чувства юмора. Различия между ними определяются пониманием личности и механизмов ее функционирования в конкретном подходе.

*Экономический подход* характеризуется пониманием личности как совокупности компонентов, управляемой бессознательными процессами, только в малой степени регулируемые самим человеком. Главные принципы рассмотрения юмора в этом подходе заложены *Зигмундом Фрейдом* [12]. В основе понимания и продуцирования юмора человеком в данном случае лежит механизм получения удовольствия от экономии психической энергии в процессе вытеснения тревожащих бессознательных импульсов, затрудняющих психическое функционирование человека. Все возможные проявления комического в поведении человека З. Фрейд классифицирует в зависимости от источника удовольствия: в случае с остротой экономятся затраты на сдерживание, от комизма — на представления (катарсис), от юмора — на чувство. Способность к восприятию юмора и получению удовольствия от комического не является всеобщей, по мнению З. Фрейда, многим людям это неведомо. З. Фрейд выводит различие между чувством юмора и остроумием из представления об экономии психической энергии. Остроумие экономит психическую энергию за счет того, что уменьшается необходимость тормозить свои побуждения

и импульсы; остроумие — это отдушина для чувства враждебности, которое не может быть удовлетворено другим способом, а также для полового возбуждения. С его точки зрения, комическое отличается от остроумия еще и тем, что первое неумышленно: неловкое движение может быть комично, но не остроумно. Восприятие комического происходит в такой последовательности: он поступает так — я поступаю по-другому — он поступает так, как я поступал в детстве. Согласно Фрейду, это «экономия мышления». И не только. Чувство юмора позволяет ухватить смешную сторону неприятного явления и преобразовать боль и гнев в улыбку и смех — это «экономия чувств». Таким образом, разграничив юмор, остроумие и комизм, З. Фрейд обнаружил возможность экономии психической энергии.

Некоторые современные психоаналитики полагают, что юмор является физиологической защитной функцией.

Вторым важным направлением в исследованиях индивидуально психологических предпосылок и особенностей проявления юмора являются разработки на основе когнитивного подхода и теории черт личности. Эта традиция берет свое начало от основателей эмпирического исследования в психологии — Г. Айзенка, Р. Кеттела, Г. Олпорта.

В понимании Свена Свебека, основные различия в чувстве юмора определяют следующие параметры:

- чувствительность к метасообщениям, т.е. способность видеть мир таким, каким он мог бы быть, фантазия;
- личная склонность к юмору и юмористической роли;
- эмоциональная вседозволенность или склонность смеяться в разнообразных ситуациях [7].

Рассматривая юмор как специфическую человеческую активность, Р. Мартин [7] предложил *четыре основных типа использования юмора*. Два из них рассматриваются как здоровые и адаптивные (аффилиативный и самоутверждающий), а два — как относительно нездоровые и потенциально вредные (агрессивный и самоуничижительный). Взаимосвязи между стилями и чертами личности показывают, что здоровые стили коррелируют с эмоциональной устойчивостью, адекватной самооценкой, оптимизмом и самоподдержкой. Нездоровые связаны с депрессивностью и тревожностью, враждебностью и психиатрическими проблемами.

Кроме того, существуют значимые *гендерные различия* в употреблении стилей. Если по здоровым стилям женщины не отличаются от мужчин, то по нездоровым мужчины получают значительно более высокие оценки, т.е. мужчины склонны в большей степени использовать агрессивные и самоуничижительные стили в юморе [7].

Многие теории утверждают, что *назначение юмора* в том, чтобы разряжать напряженность и стресс, а также в том, чтобы побуждать к поиску новых интерпретаций ситуаций. Согласно этим теориям, каждая шутка сопровождается нарастающим вниманием по мере ее изложения с последующей

разрядкой, когда шутка высказана. Новые интерпретации возникают потому, что шутка показывает неожиданную ассоциацию несвязанных или даже конфликтующих обстоятельств.

Пример из книги М. Светлова «Я — за улыбку» убедительно свидетельствует в пользу юмора как действенного воспитательного средства.

— Однажды я вернулся домой и застал своих родных в полной панике. Шурик выпил чернила.

— Ты действительно выпил чернила? — спросил я.

Шурик показал мне фиолетовый язык.

— Глупо, — сказал я, — если пьешь чернила, надо закусывать промокашкой.

В другой раз я за какую-то провинность ударил сына газетой. Естественно, боль была незначительной, но Шурик страшно обиделся.

— Ты меня ударил «Учительской газетой», а ведь рядом лежали «Известия».

Тут-то я понял, что он больше не нуждается в моем воспитании. [10].

Научно доказано, что:

- юмор связан со здоровьем: люди с большим чувством юмора здоровее [13];
- существует связь между волнением и чувством юмора: волнения отрицательно коррелируют с чувством юмора [14].

Из научных работ о юморе, выполненных в XXI веке [5; 7; 9; 11 и др.], следует, что чувство юмора — это системное свойство личности, включающее в себя единство мотивационно-смысловых и регуляторно-динамических характеристик и обеспечивающее когнитивную способность личности выявлять, осмыслять и воспроизводить юмор с определенной эмоциональной реакцией в соответствии с ситуацией социального взаимодействия.

Так, Р.З. Киямова (2013 год) связывает чувство юмора с самоактуализацией личности [5]. Она акцентирует внимание на том, что чувство юмора зрелой самоактуализирующейся личности — свойство, ведущую роль в структуре которого играют результативно-целевые показатели: самоактуализационные процессы сопряжены с четким осознанием целей, выраженной социопсихической мотивацией и высокой результативностью деятельности.

Однако стоит учесть работы Ш. Бюллер, которая главной движущей силой развития считала потребность личности в самоосуществлении. Понятие самоосуществления близко по смыслу к самоактуализации, однако Ш. Бюллер их различает. Самоосуществление понимается ею как итог жизненного пути, когда «ценности и цели, к которым стремился человек, осознанно или неосознанно получили адекватную реализацию». Вместе с тем можно рассматривать самоосуществление и как процесс, отличающийся в разные возрастные фазы: он может выступать то как хорошее самочувствие (в возрасте до полутора лет), то как переживание завершения детства (12–18 лет), то как самореализация (в зрелости), то как исполненность (в старости). Ш. Бюллер указывала, что полнота самоосуществления зависит от способности личности ставить цели, наиболее адекватные ее внутренней сути. Эта способность названа ею

самоопределением. Оно связано с интеллектуальным уровнем личности, поскольку от интеллекта зависит глубина понимания человеком собственного потенциала. Самоактуализация уместна тогда, когда человек «промахнулся» в цели.

Р.З. Киямова [5] отмечает следующие закономерности возрастного развития чувства юмора:

- развитие чувства юмора от юношеского к зрелому возрасту происходит в направлении гармонизации его структуры, существенного усиления роли установочно-целевых, мотивационных и результативных составляющих: те параметры, которые были наиболее слабыми и уязвимыми у юношей и девушек, становятся доминирующими у взрослых;

- временем окончательного становления чувства юмора как свойства личности является зрелость;

- независимо от возраста неумение шутить затрудняет самореализацию личности: человек неправильно ориентируется во времени, характеризуется высокой степенью зависимости и конформности, а тревожность и пассивность при восприятии и воспроизведении юмора приводит к тому, что человек не принимает себя таким, какой он есть.

Из сказанного выше следует, что чувство юмора — это душевное дарование, которое ищет выхода для того, чтобы поднять человека над трагической ситуацией, уловив в ней комизм. Кому это удастся осуществить, тот обретает силу. В то же время чувство юмора в своем высшем проявлении — в способности пошутить над собой — кладезь душевной бодрости. Ребенок, включивший чувство юмора в свой арсенал способов отражения и преобразования объективной действительности, по мере взросления становится закаленным, способным преодолевать трудности, так как использует это чувство в качестве проводника жизненной энергии и источника своей силы личности.

**Юмор и социальная работа.** Чувство юмора социального работника можно определить по его способности слышать, видеть, чувствовать смешное в рассказе, окружении или социальной ситуации.

Социальная работа как сфера профессиональной деятельности связана с интенсивным общением, и поэтому для представителей данной профессии важно иметь такие личностные качества, как эмоциональная устойчивость и психофизическая выносливость.

Для социального работника всегда существует риск возникновения симптомов постепенного эмоционального утомления, опустошения и в конечном итоге — приобретения синдрома эмоционального выгорания. Чтобы этого не произошло, социальному работнику важно знать, что является источниками его жизненной энергии и что способствует увеличению силы его личности.

Сила личности — это развитие жизненной энергии, которое мотивируется у социального работника конкретными целями: а) предохранить себя от синдрома эмоционального выгорания; б) приобрести знания, умения, навыки для самосовершенствования и самореализации; в) научиться увеличивать жизненную энергию клиентов.

Как отмечает П. Вайнцвайг, сила личности поддерживается потоком жизненной энергии, проникающим в человека через еду, воду, мысли, чувства, настроение; через природу и ритм его трудовой деятельности, отношения с окружающими; форму и содержание среды обитания, цвет и звук; образы художественных произведений. Задача человека — правильно определить направление этого потока и мудро направить его.

«В процессе формирования Силы Личности в горниле страстей и холода разочарований закаляется характер человека, пока он не приобретет уравновешенность и гармонию, что поможет ему преодолеть все невзгоды и лишения с хладнокровием, пониманием и юмором» [2, с. 35].

Что касается социальной работы, то поиск и нахождение положительных эмоций в таких видах деятельности, которые несут отрицательные переживания, есть главный прием выработки психотерапевтического отношения специалиста к самому себе, к клиентам и обстоятельствам внешнего мира.

Чувство юмора и умение шутить в профессиональной деятельности социального работника могут служить ему не только в качестве средств самосохранения, но и как дополнительные источники силы личности, потому что юмор — это:

- действенный прием социального воспитания (что было отмечено выше);
- житейская смекалка, которая чаще всего обнаруживается у активных и добродушных людей с невысоким интеллектом;
- способ смягчения накаленной эмоционально-психологической атмосферы и достижения эффекта заражения позитивными эмоциями;
- возможность просто и без психотравмирующих последствий для обеих сторон предложить и получить помощь;
- способ выразить другому понимание его слабостей и прощение;
- средство против страха в ситуациях, грозящих потерей лица, унижением, провалом: «Что сделалось смешным, не может быть опасным» (М. Ф. Вольтер);
- возможность зондирования позиций;
- способ установления добрых, равноправных и доверительных отношений, сохранения теплых контактов с друзьями и близкими в случаях успешного продвижения по службе и заметного роста материального благосостояния как средство против отвержения и зависти;
- средство превращения деструктивных конфликтов в конструктивные и достижения компромиссных решений;
- средство раскрепощения и побуждения к активному социальному творчеству;
- средство проявления любви к людям: «Умеет смеяться по-человечески тот, кто по-настоящему любит людей» (В. А. Сухомлинский);
- средство психотерапевтической помощи и самопомощи: шутки, анекдоты, притчи эффективно используются в нейролингвистическом программировании и позитивной психотерапии, в практике психологического консультирования;

• выход из затруднительного положения: «Шутят, скорее, в затруднительном положении, попав в беду, чем на вершине счастья и успеха... Юмор — это всегда немножко защита от судьбы» (Карел Чапек);

• способ расположить к себе аудиторию;

• фактор, создающий эффект обаяния: чувство юмора Остапа Бендера — одна из причин обаяния этого жулика и пройдохи, оно не покидает героя даже в самых трудных переделках;

• психическая защита, которая позволяет сохранить самообладание, достоинство и самоконтроль в экстремальных условиях, трансформировать отрицательные чувства (гнев, горе) в нечто противоположное, в источник смеха;

• форма проявления терпения в ситуациях, когда есть все основания рассердиться на другого человека: «Когда смеешься над людьми, на них не сердиться. Юмор учит терпимости, и юморист — когда с улыбкой, а когда и со вздохом — скорее пожмет плечами, чем осудит» (С. Моэм).

Однако, как показывает исследование Ю.И. Ульяновой (2012 год), для того, чтобы социальный работник смог реализовать свой потенциал чувства юмора в собственной профессиональной деятельности, ему необходимо развить определенные личностные качества [11], обуславливающие умение шутить.

Очевидно, постоянный личностный рост, самосозидание, стремление к физическому, интеллектуальному, эмоционально-чувственному и духовному совершенствованию — вот то главное, что позволяет профессионалу идти своей тропой, выполняя свое предназначение и культивируя в себе здоровое чувство юмора, чтобы в трудную минуту от всей души первым посмеяться над собой.

Чувство юмора (проводник жизненной энергии), используемое в соответствующих ситуациях общения и взаимодействия с клиентами, позволяет социальному работнику не только предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и служит дополнительным источником силы его личности. Именно юмор способен ликвидировать непроницаемую стену между работой и шуткой, быстро обеспечить отключение от напряженной деятельности для кратковременного отдыха.

На эту особенность чувства юмора обратил внимание И. Кант. По его мнению, «юмор <...> обозначает именно талант произвольно приходить в хорошее расположение духа» [4]. Применительно к профессиональной деятельности социального работника стоит добавить: ... и талант произвольно приводить клиентов к ощущению желания жить и силы для преодоления трудностей.

Таким образом, одни возводят юмор в ранг «глубокого философского — такой юмор — действенная сила в одолении зла [8]; другие придают ему чёрный оттенок и используют как средство поражения «противника»: людских слабостей и всего того, что не вписывается в модель мира «черного юмориста».

**О развитии чувства юмора и умения шутить.** Рассматривая чувство юмора как одно

из важнейших свойств человека, исследователи (А. Маслоу, Д. А. Леонтьев, Л. А. Хьелл и др.) рекомендовали стимулировать его развитие с целью повышения стрессоустойчивости, овладения оптимальными способами социального взаимодействия, а также гармонизации личности в целом.

И хотя некоторые исследователи склонны считать, что чувство юмора дается человеку с рождения и развить его в себе маловероятно, однако современная практическая психология располагает проверенными методами развития умения шутить.

Для того чтобы достичь такой цели, психологи рекомендуют начать с наблюдения за теми, кого можно назвать «душа компании», с кем любят общаться люди, в чьем обществе слышится смех и ощущается позитивный настрой.

Затем нужно попытаться «присвоить личность» такого человека, периодически задавая себе вопрос «А как бы он поступил на моем месте?» и действуя подобным образом.

В деле пробуждения таланта юмориста в самом себе главное — угадать подходящий момент, чтобы шутка будет к месту.

Умение уместно шутить обуславливается несколькими факторами: 1) позитивной установкой на жизнь; 2) смехом от души над собой, который означает, что человек преодолел свои комплексы;

3) способностью радоваться мелочам; 4) улыбчивостью и жизнерадостностью.

На развитие чувства юмора влияет образованность человека, его словарный запас, а также привычка читать и широкий кругозор.

Еще одним методом развития умения шутить является тренинг. Например, можно в течение какого-то времени ежедневно применять его для развития ассоциативного мышления. С этой целью каждый раз выбирается какой-то предмет, к которому нужно подобрать как можно больше слов-ассоциаций. Цель можно считать достигнутой, когда в голове начнут быстро складываться каламбуры и хитроумные сравнения. Теперь остается только потренироваться уместно использовать этот навык в ситуациях решения профессиональных задач.

В заключение стоит заметить: если умение шутить позволяет социальному работнику обеспечить себе удовлетворительное самочувствие в далеко не удовлетворительных или даже в бессмысленных ситуациях профессионального труда (кстати сказать, социальную работу часто понимают как «использование здравого смысла в бессмысленной ситуации»), то можно считать, что основная функция юмора в социальной работе (функция здоровьесбережения — как своего собственного, так и здоровья своих клиентов) реализуется им в полном объеме.

1. *Аристотель*. Сочинения: в 4 т. Т. 4 / пер. с древнегреч.; общ. ред. А. И. Доватура. М.: Мысль, 1983. 830 с. С. 295–374.
2. *Вайнцваг П.* Десять заповедей творческой личности. М.: Прогресс, 1990. 192 с.
3. *Канн М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. СПб.: Питер, 1997. 143 с.
4. *Кант И.* Сочинения: в 8 т. М., 1994. Т. 7. М.: Чоро, 1994. 495 с.
5. *Киямова Р. З.* Чувство юмора как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 28 с.
6. *Лук А. Н.* Юмор, остроумие, творчество. М.: Искусство, 1977. 138 с.
7. *Мартин Р.* Психология юмора. СПб.: Питер, 2009. 480 с.
8. *Писачкин В. А.* М. М. Бахтина о «правах» и статусе смеха в одолении зла // *Философия М. М. Бахтина и этика современного мира*: Сб. науч. ст. Саранск: Мордовский гос. ун-т, 1992. С. 5–13.
9. *Редозубов А.* Логика эмоций. СПб.: Амфора, 2012. 320 с.
10. *Светлов М.* Я — за улыбку! М.: Правда, 1962. 64 с.
11. *Ульянова Ю. И.* Индивидуально-психологические особенности чувства юмора в профессиональной деятельности социальных работников: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: Изд-во РГСУ, 2012. 25 с.
12. *Фрейд З.* Остроумие и его отношение к бессознательному. СПб.: Университетская книга, 1997. 319 с.
13. *Boyle G. J., Joss-Reid J. M.* Relationship of humour to health: a psychometric investigation // *British Journal Health Psychology*. 2004, № 9. P. 51–66.
14. *Kelly W. E.* An investigation of worry and sense of humor // *Journal Psychology*. 2002, № 136 (6). P. 657–666.

#### References

1. *Aristotle*. Sochineniya: v 4 tomakh. T. 4 [Works: in 4 volumes. Vol. 4]. Dovatur A. I. (ed.). Moscow: Mysl Publ., 1983. 830 p. (In Russian).
2. *Weinzwieg P.* The ten commandments of personal power. London: Meridian Press, 1988. 175 p. (Rus. ed.: Weinzwieg P. Desyat zapovedey tvorcheskoy lichnosti. Moscow: Progress Publ., 1990. 192 p.).
3. *Kahn M.* Between therapist and client: the new relationship. New York: Holt Paperbacks, 1997. 224 p. (Rus. ed.: Kahn M. Mezhdru psikhoterapevtom i kliyentom: novye vzaimootnosheniya. St. Petersburg: Piter Publ., 1997, 143 p.).
4. *Kant I.* Sochineniya: v 8 tomakh. T. 7 [Works: in 8 volumes. Vol. 7]. Moscow: Choro Publ., 1994. 495 p. (In Russian).
5. *Kiyamova R. Z.* Chuvstvo yumora kak faktor samoaktualizatsii lichnosti. Dis. ... kand. psikhool. nauk [Sense of humor as a factor of self-actualization: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. Moscow, 2013. 352 p. (In Russian).
6. *Luk A. N.* Yumor, ostroumiye, tvorchestvo [Humor, wit, creativity]. Moscow: Iskusstvo Publ., 1977. 138 p. (In Russian).
7. *Martin R.* Psychology of humor: an integrative approach. New York: Academic Press., 2006. 464 p. (Rus. ed.: Martin R. Psikhologiya yumora. St. Petersburg: Piter Publ., 2009. 480 p.).

8. *Pisachkin V.A.* M.M. Bakhtin o «pravakh» i statuse smekha v odolenii zla [M.M. Bakhtin on «rights» and status of laughter in overcoming evil]. *Filosofiya M.M. Bakhtina I etika sovremennogo mira* [Philosophy of M.M. Bakhtin and ethics of modern world]. Saransk: Mordovia State University Publ., 1992, pp. 5–13 (in Russian).
9. *Svetlov M.* Ya — za ulybku! [I am for a smile]. Moscow: Pravda Publ., 1962. 64 p. (In Russian).
10. *Redozubov A.* Logika emotsiy [The logic of emotions]. St. Petersburg: Amfora Publ., 2012. 320 p. (In Russian).
11. *Ulyanova Yu.I.* Individualno-psikhologicheskiye osobennosti chuvstva yumora v professionalnoy deyatel'nosti sotsialnykh rabotnikov: Avtoref. dis. ... kand. pikhol. nauk [Individual psychological features of the sense of humor in the professional activity of social workers: Cand.Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Moscow, 2012. 25 p. (In Russian).
12. *Freud S.* Wit and its relation to the unconscious. New York: Moffat, Yard & Co., 1916. 388 p. (Rus. ed.: Freud S. *Ostroumiye i yego otnosheniye k bessoznatel'nomu*. St. Petersburg: Universitetskaya kniga Publ., 1997. 319 p.)
13. *Boyle G.J., Joss-Reid J.M.* Relationship of humor to health: a psychometric investigation. *British Journal of Health Psychology*, 2004, 9 (1), pp. 51–66.
14. *Kelly W.E.* An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 2002, 136 (6), pp. 657–666.