

Исследование чувства юмора в психологии

Юмор – вид комического, эмоциональное переживание соединения серьезного и смешного, понимание в смешном позитивных элементов.

Исследование чувства юмора в психологии становятся все более популярными не только за рубежом, но и в нашей стране. Существуют несколько основных направлений изучения чувства юмора. Все направления психологических исследований можно условно разделить по предмету изучения: психофизиологическая функция, психическая функция, психологическая защита, черта личности.

Психофизиология юмора включает феноменологию смеха и улыбки, а также изучение связанных с ними физиологических изменений. Искренняя улыбка (улыбка радости или улыбка Дюшенна – по фамилии ученого, впервые дифференцировавшего ее от социальной улыбки) обеспечивается работой мышц вокруг рта и вокруг глаз. Эти же мышцы формируют и мимику смеха. Несмотря на напряжение ряда мышц, в целом смех характеризуется снижением мышечного тонуса, расслаблением. Во время смеха учащается сердцебиение, повышается давление, увеличивается глубина выдоха и амплитуда дыхательных движений. Смех и искреннюю улыбку связывают с преобладанием активности в левой лобной доле по сравнению с правой. Физиологические изменения, возникающие при смехе, по одной из гипотез, приводят к снижению болевой чувствительности, по другой – к повышению иммунитета.

Юмор включает в себя остроумие как интеллектуальный компонент, эмоцию радости, физиологические и поведенческие составляющие. Длительное восприятие юмора и соответственно многократное возникновение чувства смешного может приводить человека в веселое расположение духа. С другой стороны, хорошее настроение способствует возникновению чувства смешного. А.Н. Лук выделил этапы создания остроты: предварительное накопление материала, период подсознательно-интуитивного поиска нужных ассоциативных связей и критическая оценка результата. Большое значение имеет уровень интеллектуальной сложности шутки.

Широко распространено представление о юморе как о специфической психологической защите. В более узком смысле, имеется в виду защитный механизм в психоаналитическом значении, в более широком – чувство юмора как копинг, механизм противодействия личности разнооб-

разным негативным влияниям среды. В настоящее время все большей популярностью начинают пользоваться различные виды юморотерапии, но результаты исследования крайне противоречивы и не всегда методологически корректны. Большинство психотерапевтов полагают наличие адекватного чувства юмора необходимым атрибутом здоровой личности и отрицают возможность полного отсутствия чувства юмора у человека.

Чувство юмора как черту личности классифицируют по-разному. А. МакДональд приводит данные о зависимости улыбочивости ребенка от порядка его рождения в семье. Выделяют целостные типы личности, характеризующиеся своеобразием чувства юмора. Например, А. Зив описал четыре таких типа: эмоциональные экстраверты, стабильные экстраверты, стабильные интроверты, эмоциональные интроверты.

Несмотря на то, что результаты исследований чувства юмора весьма противоречивы, в настоящее время становятся все более популярными различные тренинги, ориентированные на развитие чувства юмора.

Шалагинова О.В., Кружкова О.В.

Возможности диагностики психологических защит графическими методами

Психологическая защита личности является одной из психологических особенностей, проявляющихся в деятельности и межличностном взаимодействии. Это понятие уже давно утвердилось в современной психологии. В настоящее время термин «психологическая защита» используют практически все психологические школы. Однако наблюдается существенное расхождение во взглядах различных авторов на определение психологической защиты.

Впервые данное понятие было введено З. Фрейдом в 1894 году. Первоначально Фрейдом было выделен один способ психологической защиты – вытеснение. Лишь в 1923 г. в своей работе «Страх» З. Фрейд выделил такие способы защиты, как изоляция, отрицание, проекция и др. Психологическую защиту Фрейд обозначает как внутри психическое явление, как одну из структур в устройстве психики.

На современном этапе в психологическом словаре понятие «психологическая защита» трактуется как система регуляторных механизмов, направленных на устранение травмирующих переживаний, приводящих к дискомфортному состоянию личности.