

### 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.