

ЮМОР КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ

Касеинова София Анатольевна

студент, ФГБОУ ВО Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, РФ, г. Владивосток

Саламахина Елена Александровна

научный руководитель, специалист службы главного инженера, аналитик проектного офиса, ФГБОУ ВО Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, РФ, г. Владивосток

HUMOR AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGY

Sofia Kaseinova

Student FGBOU VO Maritime State University named after Adm. G.I. Nevelskoy, Russia, Vladivostok

Elena Salamakhina

Scientific adviser, Specialist of the Chief Engineer's Service, Project Office Analyst,

FGBOU VO Maritime State University named after Adm. G.I. Nevelskoy, Russia, Vladivostok

Аннотация. В современном мире тема юмора в науке по-прежнему актуальна, существует множество трактовок и пониманий термина, однако единой концепции нет. В этой статье автор рассматривает предпосылки изучения юмора в психологии, анализирует различия отечественного и зарубежного понимания термина, а также исследует концепцию стилей юмора.

Abstract. In the modern world, the topic of humor in science is still relevant, and there are many interpretations and understandings of the term, but there is no unified concept. In this article, the author examines the background of studying humor in psychology, analyzes the differences between domestic and foreign understandings of the term, and explores the concept of humor styles.

Ключевые слова: теория юмора; физиология смешного; комическое; стили юмора; самоактуализация; остроумие.

Keywords: humor theory; physiology of humor; comic; humor styles; self-actualization; wit.

Юмор как феномен интересовал людей с древнейших времён и по сей день данная тема не

теряет актуальности. Новостной сайт «Известия» в 2023 году опубликовал информацию о том, что россияне стали больше смотреть развлекательного контента. По данным Mediascore, просмотр увеличился на 3 п.п., до 18,9 % от времени просмотра программ всех жанров [3]. Ко всему прочему, АНО «Диалог Регионы» в 2024 году проводило онлайн-исследование, в котором приняли участие 1 200 респондентов старше 18 лет. Согласно данным, полученным посредством опроса, более половины россиян — 53 % — часто смотрят юмористический контент [7]. За счёт возросшей популярности юмор по-прежнему нужно изучать, но прежде, чем рассматривать его с психологической точки зрения, необходимо сделать исторический экскурс в рассмотрении данного феномена. Это важно, потому что до сих пор в науке нет единого мнения в понимании этого термина. Рассмотрение юмора с социологических, философских, культурологических точек зрения позволит понять предпосылки трактовки современного термина, а также оценить различия в понимании. На сегодняшний день существуют три базовые концепции юмора:

1. «Теория превосходства» (Т. Гоббс);
2. «Теория противоречия» (Дж. Битти, Г.В.Ф. Гегель, А. Шопенгауэр);
3. «Теория разрядки» (И. Кант, Г. Спенсер, З. Фрейд).

Рассмотрим их более подробно. Начнем с «теории превосходства» (другие названия «теория унижения», «теория враждебности»), согласно которой юмор является формой агрессии, доминирования, превосходства или негативного отношения к объекту осмеяния. В рамках данной теории часто приводят примеры садистского, сексистского, расистского юмора.

Далее рассмотрим «теорию противоречия», согласно которой природа смеха заключается в столкновении с противоречием. Данную теорию развивали такие философы, как И. Кант, Г. Гегель и другие, но окончательно она оформилась в трудах немецкого философа А. Шопенгауэра. Согласно его версии данной концепции коренная причина смеха кроется в ошибках абстрактного мышления. Неожиданное обнаружение «несовпадения» между понятиями абстрактного познания и объектами реальности, представленными наглядно, — и есть то, что провоцирует нас на смех. А. Шопенгауэр выделяет два рода «смешного». Первый род смешного, или острова, — противоречие между абстрактным и наглядным познанием. Это происходит, когда два (или более) объекта реальности, совершенно разных и практически не связанных между собой, оказываются принадлежащими одному понятию, т.е. суть заключается в парадоксальности произнесённого. Этот род смешного носит намеренный характер и всегда выражается словесно. Каламбуры и игра слов, по замечанию Шопенгауэра, являются «незаконной формой острова» [15, с. 422].

Второй род смешного, или «глупость» — противоречие между абстрактным и наглядным познанием, когда на основании абстрактного понятия об объектах реальности субъект переходит к действию с ними. Данная разновидность смешного носит неконтролируемый характер и выражается преимущественно в поведении. Проще говоря, речь здесь идет, по сути, о смехе над несуразными действиями комических персонажей.

Последняя «теория разрядки» (другие названия «теория освобождения», «теория релаксации», или «психоаналитическая теория»), в которой природа смеха и всего смешного неразрывно связана с «разрядкой» внутреннего напряжения психики. Еще И. Кант в «Критике способности суждения» определил понятие смеха как «аффект, возникающий из внезапного превращения напряженного ожидания в ничто» [6, с. 350]. К разработке данной теории приложили свою руку Г. Спенсер, З. Фрейд, однако последний позднее разовьёт эту идею, исходя из представлений психоанализа. Напряжение в данном случае вызвано необходимостью соблюдения норм социально-культурной жизни. Рассмотрим мнения каждого из этих учёных отдельно. Г. Спенсер в «Физиологии смеха» доказывает, что только физиология дает ответ на вопрос, почему при сильной радости или под впечатлением каких-нибудь неожиданных контрастов идей должно происходить известное сокращение мускулов лица, груди и живота [13, с. 40]. Здесь важно привести пример: театральная постановка, двое влюблённых после томительной, трагичной сцены недоразумения, воспринятого как предательство, воссоединяются, и в тот самый момент, когда этот эпизод разворачивается на сцене, выходит ручной козлёнок и фыркает на пару. Зал разразил смех, и каждый смотрящий

присоединяется к этому моменту весёлости. Г.Спенсер связывает такую эмоцию с тем, что вплоть до этого момента нервная система находилась в напряжении, а сама ситуация объединения сулила новые переживания и домыслы о том, как будет складываться жизнь героев. Психика сильно возбуждена, и, чтоб сбросить это напряжение, на сцену выводится козлик, который его и снимает.

В своём трактате «Остроумие и его отношение к бессознательному» З. Фрейд анализировал шутки по цели их использования и разделил их на два вида: безобидные (абстрактные) и тенденциозные. В контексте психоанализа тенденциозные шутки предполагают наличие у человека определённого рода потребности, которую он в текущий момент не способен удовлетворить: чувство враждебности и либидо в привычном его понимании. Так Фрейд пишет: «Остроумие — это отдушина для чувства враждебности, которое не может быть удовлетворено другим способом» [14, с. 50]. Также психоаналитик выделяет скабрёзные шутки, иначе говоря, обнажающие, поскольку в них напрямую реализуются потребности либидо. Главным удовольствием и соответственно целью остроумного человека в таком случае является позитивный отклик на шутку и сексуальное возбуждение слушающего.

Стоит уточнить, что открытое проявление агрессии и сексуальности часто не одобряется и критикуется обществом, однако в форме шутки подобные желания могут высказываться свободно, без цензуры и, более того, могут получить одобрение. Функция остроты не только в защите от критики, но, что особенно важно, в усилении вытесненных и подавленных побуждений. Исходя из данного тезиса, можно предположить, что использование враждебных и скабрёзных шуток сулит увеличением внутреннего напряжения из-за переизбытка порицаемых желаний.

Основополагающим принципом функционирования как остроумия, так комического и юмора в целом, З. Фрейд определяет принцип экономии психической энергии, ибо «эйфория, которой мы стремимся достичь таким путем, представляет собой не что иное, как настроение некоторого периода жизни, когда нам вообще было свойственно совершать свою психическую работу с малыми затратами, настроение нашего детства, когда мы не знали комического, не были способны к остроумию и не нуждались в юморе, чтобы чувствовать себя счастливыми в жизни» [14, там же]. Выходит, что юмор служит для вербальной реализации агрессивных и сексуальных тенденций без риска критики. Более того, зачастую общество, наоборот, одобряет поведение остроумной критики. Природа же его заключена в желании получить удовольствие, которое личность испытывала в детстве.

Будет справедливым сказать, что благодаря Фрейду к теме юмора в психологии появился интерес. Особенно изучением юмора были увлечены представители гуманистической психологии. Так, Гордон Оллпорт считает, что лучшим способом, чтоб определить, насколько хорошо личность понимает себя, является чувство юмора. В своей книге «Становление личности» он замечает, что, поскольку мыслям о себе мы посвящаем много времени, то было бы неплохо, если бы эти наши мысли соответствовали действительности. Г.Оллпорт уверен, что самосознание и юмор идут рука об руку, т. к. оба они связаны с самореализацией, которая является одновременно их общей основой. «Человек с наиболее полным чувством пропорции между собственными качествами и лелеемыми ценностями способен воспринимать их несоответствие и абсурдность в определенных условиях» — говорит Г. Оллпорт. Психолог убеждён, что «умение смеяться над собой — это черта зрелой личности», аргументируя это тем, что юморист способен обнаружить за серьёзным предметом контраст между видимостью и сущностью. В его представлении юмор — это способ, позволяющий личности обрести осознанность в отношении самой себя, за счёт того способности посмеяться над собой.

Абрахам Маслоу, наблюдая самоактуализировавшихся личностей, отметил у них своеобразное чувство юмора: им не нравятся жестокие шутки и шутки, построенные на превосходстве одного человека над другим, а также непристойные остроты. Им больше нравится философский юмор, который наводит на размышление и вызывает скорее улыбку, чем громкий смех, выполняя обучающую функцию, подобно пословицам и сказкам. Подтрунивание, розыгрыши, остроумные реплики, каламбуры гораздо менее характерны для них [9, с. 203]. Кроме того, их шутки скорее спонтанны, чем заранее подготовлены.

Однако не все психологи рассматривали юмор как признак зрелой и

самоактуализировавшейся личности. Один из учеников З. Фрейда, А. Адлер В "Очерках по индивидуальной психологии" затрагивает тему связи невроза и чувства юмора: "Что касается других пунктов, в которых соприкасаются невроз и шутка, то следует особенно подчеркнуть, что и в шутке существует закон, которым мы всегда руководствуемся при рассмотрении душевной жизни, а именно взаимосвязь с чувством общности. Здесь мы снова обнаруживаем стремление к самоутверждению и желание обесценить других. Нет сомнения в том, что шутка также представляет собой бунт против обычной для общества системы координат. Хорошей шуткой, однако, может быть только та, в которой обе системы имеют примерно равную ценность. Если одна из них явно бесполезна, то мы уже не имеем дела с хорошей шуткой. Поэтому невроз можно скорее сравнить с плохой шуткой, ибо с точки зрения индивидуальной психологии его собственная система координат выглядит обесцененной» [1, с. 150]. Таким образом, юмор А. Адлер рассматривает, исходя из собственной концепции индивидуальной психологии. В его понимании, озвученные шутки могут быть признаком наличия у человека конфликта между чувством превосходства и чувством неполноценности. Более того, в юмористическом также сохраняется чувство социальной общности. Адлер соглашается с Т. Гоббсом в том, что юмор может стать формой превосходства над другими людьми.

Юмор изучался не только за рубежом, но также и в России. С.Л. Рубинштейн рассуждает и о смешном, и о комическом, а также, собственно, о юморе. В своей книге «Принцип творческой самодеятельности» он относит их к обобщённым чувствам. Он также добавляет, что «эти чувства тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, но по большей части они выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Мы бы назвали их мировоззренческими чувствами». Так, по мнению Сергея Леонидовича Рубинштейна, юмор — это особое понимание мира, уникальное отношение личности к процессам, которые происходят вокруг неё. Далее в своей книге он более подробно раскрывает понимание юмора: «Юмор предполагает, что за смешным, за вызывающими смех недостатками чувствуется что-то положительное, привлекательное. С юмором смеются над недостатками любимого. В юморе смех сочетается с симпатией к тому, на что он направляется» [12, с. 620]. Таким образом, можно сказать, что юмор — это некое выражение симпатии, в котором акцент смещён скорее на негативные качества любимого, но с явным осознанием его положительных сторон. Далее в своём трактате С.Л. Рубинштейн использует термин «чистый юмор», означающий «реалистичное принятие мира со всеми его слабостями и недостатками, которых не лишено в реальной действительности даже самое лучшее, но и со всем тем ценным, что за этими недостатками и слабостями скрывается...».

Необходимо подчеркнуть, что многие зарубежные психологи изучали юмор как способ преодоления стрессов, неприятностей [16, с. 98] [17, с. 84]. Даже с обывательской точки зрения нетрудно заметить, что шутки используются при столкновении с трудной жизненной ситуацией или после неё. Давно замечено, что юмор может помочь человеку по-иному взглянуть на сложившуюся ситуацию, переоценить стрессовое воздействие с новой, юмористической точки зрения. За счёт такой переоценки воспринимаемые обстоятельства становятся менее опасными. Позитивная эмоция радости, сопровождающая юмор, снимает напряжение, стресс, замещает или вытесняет чувство тревоги или гнева [11, с. 74]. Таким образом, юмор можно рассматривать как важный механизм регулирования эмоций, который способствует укреплению психического здоровья.

Выдающийся психолог и по совместительству исследователь юмора Род Мартин создал свою уникальную классификацию юмора [8, с. 93] на основании его направленности (на себя или на других) и влияния на человека (поддерживающий, деструктивный). Описание стилей представлено ниже в таблице.

Таблица 1.

Классификация юмора по Р. Мартину

Основания классификации	Влияние на человека

ции	Деструктивный	Поддержж
На др угих	Агрессивный включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание, он может быть использован в целях манипуляции другим. Люди с агрессивным стилем юмора часто не могут справиться с желанием сострить, даже если шутка может кого-то обидеть.	Аффила связывается с экстраверс опыту, оптимизмом, с ус и поддержания межлич удовлетворенностьк преобладанием поло хорошего н
На себя	Самоуничижительный стиль юмора направлен против самого себя для снискания расположения других. Люди, заискивая перед окружающими, позволяют делать себя объектом шуток и смеяться над собой. Хотя они могут восприниматься как остроумные и веселые, за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии. Они испытывают трудности в отстаивании своих прав.	Самоподдер стиль юмора выполня функцию и подразуме чувство юмора перед проб

Необходимо дополнить данные таблицы дополнительным описанием стилей. Так, установлено, что самоподдерживающий предусматривает, что человек имеет оптимистичный взгляд на жизнь, то есть является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом, что означает наличие эффективной копинг-стратегии. Он имеет отрицательную связь с нейротизмом и положительно коррелирует с оптимизмом, открытостью новому опыту, самооценностью и удовлетворенностью качеством жизни, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений;

Агрессивный стиль юмора положительно связан с нейротизмом, враждебностью, гневом и агрессией и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, дружелюбием и совестливостью, социальной компетентностью, способностью оказывать эмоциональную поддержку другому человеку.

Самоуничижительный стиль юмора положительно связывается с нейротизмом, депрессией, тревогой и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, качеством жизни, психологическим благополучием, самооценностью.

Таким образом, опираясь на труды учёных, в психологии выделилось несколько призм восприятия юмора, ряд которых был рассмотрен в данной статье:

- как защитный механизм (З. Фрейд, А. Адлер);
- как отношение (позитивное отношение к юмору и к людям, обладающим чувством юмора) (Л.С. Рубинштейн);
- копинг-стратегия (способность переживать стрессовые ситуации с юмором и улыбкой) (Р. Мартин, Lefcourt);
- как качество личности (жизнерадостность, оптимизм) (Г. Олпорт, А. Маслоу).

Список литературы:

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. – М.: АСТ, 2024. – 320 с.
2. Аристотель Сочинения : в 4 т. – М.: Мысль , 1983. – 832 с.

3. Более половины россиян часто смотрят юмористический контент // Top68.ru. – 2024. – 2 апреля. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://top68.ru/news/culture/2024-04-02/bolee-poloviny-rossiyan-chasto-smotryat-yumoristicheskiy-kontent-228399> (дата обращения: 23.07.2025).
4. Гоббс Т. Сочинения в 2 т. – Т. 1. / пер. с лат. и англ.; Сост., ред. изд., авт. вступ. ст. и примеч. В. В. Соколов. – М.: Мысль, 1989. – 622 с.
5. Дмитриев А.В. Социология юмора: Очерки. – М.: Российская академия наук. Отделение философии, социологии, психологии и права, 1996. – 214 с.
6. Кант И. Критика способности суждения. – М.: Азбука, 2023. – 448 с.
7. Крылова Е. Зрелищно вышло: в России вырос интерес к развлекательному ТВ-контенту // Известия. – 2024. – 29 мая. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iz.ru/1624218/elizaveta-krylova/zrelishchno-vyshlo-v-rossii-vyros-interes-k-razvlekatelnomu-tv-kontentu> (дата обращения: 23.05.2025)
8. Мартин Р. Психология юмора. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2025. – 352 с.
10. Платон. Собр. соч. в 4 т. – М.: «Мысль», 1994. – 2712 с.
11. Рокотянская Л.О. Юмор: сущность, виды, функции в обществе : дис. ... канд. филос. наук. – Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет). – Москва, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/yumor-sushchnost-vidy-funktsii-v-obshchestve> (дата обращения: 23.05.2025)
12. Рубинштейн С. Основы общей психологии. – М.: Изд-во АСТ, 2020. – 1372 с.
13. Спенсер Г. Опыты научные, политические и философские. – Т.2. / пер. под ред. Н. Рубакина. – 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:http://az.lib.ru/s/spenser_g/ (дата обращения: 23.05.2025)
14. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. – М.: Эксмо, 2024. – 320 с.
15. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление / пер. с немецкого Ю. Айхенвальда. – М.: Изд-во АСТ, 2022. – 672 с.
16. Fredrickson B. Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. – New York: Crown Publishers, 2009. – 288 p.
17. Lefcourt H.M. Humor: The Psychology of Living Buoyantly. – New York : Springer Science & Business Media, 2012. – 208 p.