

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Прогимназия № 10»

V Международный конкурс исследовательских работ школьников  
«Research start» 2022/2023

Направление исследования: «Психология здоровья»

Вид работы: исследовательская работа

**Тема: «Улыбка и смех: зачем они человеку?»**

Выполнила:

Тюрина Дарья Олеговна  
ученица 3 «В» класса

Руководитель:

Болотников Ралия Зиннуровна  
учитель начальных классов

г. Сарапул

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. «От улыбки хмурый день светлей».....	6
1.1. Научные исследования возникновения улыбки.....	6
1.2. Взаимосвязь улыбки и взаимоотношения людей.....	8
2. Смех – загадочное явление в нашей жизни.....	10
2.1. Зачем людям нужен смех?.....	10
2.2. Как смех влияет на человека и его здоровье.....	15
2.3. Феномен смеха.....	19
2.4. Почему дети улыбаются и смеются чаще взрослых?.....	20
3. Мои исследования.....	23
4. Рекомендации и советы, направленные на формирование положительного отношения человека к себе и окружающим.....	25
Заключение.....	27
Список использованной литературы.....	28
Приложения.....	29

## Введение

День смеха – всемирный праздник, отмечаемый 1 апреля во многих государствах и странах. В этот день принято разыгрывать друзей, знакомых или просто подшучивать над ними. Смех и юмор необходимый атрибут любого общества.

А 12 апреля - один из дней, когда отмечается международный день улыбки. Улыбка делает человека более привлекательным. Среди многообразия лиц всегда приятнее смотреть на того, кто улыбается или непринужденно смеется.

Идти по жизни очень трудно без шутки и улыбки, ведь чуть ли не каждый день сопровождается большими и мелкими стрессами. Юмор же отвлекает нас от повседневных проблем и служит своего рода «разрядкой», например, когда в какой-либо трудной ситуации находишь нечто смешное, то раздражённость и напряжение сразу отступают.

Наверное, каждый из нас слышал такие поговорки: «Смех - это здоровье» или «Смех продлевает жизнь». Не просто так возникли эти поговорки, ведь ещё средневековые целители больным выписывали шутовские клоунады, чтобы у своих пациентов ускорить выздоровление. Современные врачи тоже уверены в том, что на лечение больного юмор влияет благоприятно.

Юмор и смехи играют в нашей жизни большую роль. Живя и принимая всё близко к сердцу, без шутки и улыбки, мы бы, возможно не смогли выдержать всю серьёзность жизни. Юмор и смех - наравне с любовью - основные составляющие здоровой жизни.

Актуальность: Сегодня мы живём в суетном, усталом и беспокойном мире. Медицинская статистика свидетельствует о том, что физическое здоровье людей ухудшается, увеличивается количество людей, страдающих нервными расстройствами, депрессией. Пройдитесь по улицам наших городов, прокатитесь в общественном транспорте - вы почти не увидите улыбающихся людей. Почему же улыбка – редкий гость на наших лицах? Какое значение

имеет для нас улыбка и смех и помогают ли они не только выглядеть, но и стать счастливее? Эти вопросы меня очень заинтересовали, и я решила найти на них ответы.

Проблема: Предположим, что чем чаще мы улыбаемся и смеемся, тем лучше наше настроение и здоровье, позитивнее восприятие мира.

Гипотеза: Улыбка – это гамма чувств, выражающих доброжелательное отношение к кому-то или чему-то. Смех способен помочь человеку улучшить физическое и психическое здоровье.

Объект исследования: улыбка и смех

Предмет исследования: происхождение улыбки и смеха, их влияние на человека

Цель: Определить влияние улыбки и смеха на жизнь и здоровье человека и доказать, что улыбка лучшее средство в общении с человеком.

Задачи:

1. Изучить литературу об улыбке, смехе, в том числе, об их влиянии на его успешность, на его взаимоотношения с другими людьми и найти ответы на вопросы: Что такое улыбка и смех? Какова причина смеха и как он влияет на здоровье? Почему смех заразителен? Почему дети улыбаются и смеются чаще, чем взрослые?
2. Сделать выводы о влиянии улыбки на здоровье людей, на их успешность и взаимоотношения с другими людьми.
3. Доказать, что смех заразителен.
4. Провести своё исследование среди одноклассников и их родителей о влиянии улыбки на взаимоотношения с другими людьми, о причинах, вызывающих у них смех.
5. Составить свод рекомендаций и советов, направленных на формирование положительного отношения человека к себе и окружающим, которое выражается с помощью улыбки.

Для их решения были использованы следующие методы: изучение научной литературы, Интернет-ресурсов, наблюдение, эксперимент, социологический опрос, анализ.

## **1. «От улыбки хмурый день светлей»**

### **1.1. Научные исследования возникновения улыбки**

Дать определение слову «улыбка» достаточно сложно. Трудность заключается не формулировке термина, а подборе такого синонима или определения, который бы выражал всю гамму передаваемых чувств. Ведь это может быть лёгкая ирония, глупая ухмылка или злорадная насмешка.

По определению словаря С.И. Ожегова «Улыбка - это мимическое движение лица, губ, глаз, показывающее расположение к смеху, выражающее привет, удовольствие или насмешку и другие чувства».

В толковом словаре Кузнецова под улыбкой понимается «движение мышц лица (губ, глаз), показывающее расположение к смеху, выражающее какое-либо чувство или отношение к кому-, чему-либо».

К счастью, улыбка – это чаще всего гамма чувств, выражающих радость, добродушие, удовольствие, то есть доброжелательное отношение к кому-то чему-то. Как поётся в песне: «От улыбки хмурый день светлей...». Она омолаживает человека, вызывает к нему расположение, делает жизнь ярче и продуктивнее. Утверждают, что она даже способна продлевать жизнь.

В середине 19 века Чарльз Дарвин первым выявил, что мимика человека является продолжением мимических выражений, свойственных человекообразным обезьянам: с помощью выражения лица приматы передавали угрозу, беспокойство, испуг, демонстрировали миролюбие. По Дарвину, у человека мимика выражала сначала готовность к нападению, передвижению, защите, и лишь в ходе развития человека выражение лица стало передавать информацию о внутреннем состоянии человека, о его стремлении к установлению общения с другими людьми.

Американский психолог Пол Экман, развивая идеи Дарвина, считает, что эмоции совершенно одинаково проявляются на лицах людей в любой точке земного шара, независимо от расы, пола, возраста, воспитания.

Улыбка — это в первую очередь мозговой процесс, который обеспечивается врожденными нейронными программами. Таким образом, улыбка является врожденной. Все люди на земле умеют улыбаться и смеяться, так как эмоции генетически заданы, что основательно доказал в своих исследованиях американский психолог Кэрролл Изард.

Улыбка в своем развитии проходит несколько этапов: от рефлекторной улыбки (нечто подобное улыбке может появиться на лице младенца в первые часы жизни как рефлекс) до улыбки, выражающей с помощью мимики лица удовольствие, радость, хорошее самочувствие, приветствие, доброе расположение к другим людям.

Всем процессам, которые протекают в организме человека есть объяснения, и объяснить процесс человеческих «улыбашек» тоже можно. Данный процесс неразрывно связан с работой эндокринной системы и проходит в такой части мозга, которая носит название гипоталамус, а именно её передняя зона, от которой нервные импульсы передаются в зону, отвечающую за эмоции. Известное лекарство от невзгод нашего организма - гормон эндорфин, или по-другому гормон счастья, который способствует появлению радости, и, само собой, улыбки.

Организм-человека сложная целостная система, именно поэтому в появление улыбки на лице участвуют не только химические процессы. В проявление данного процесса участвует ещё и физиологический фактор, механическое проявление улыбки. Так, лицевые мышцы делятся на два типа на мимические и жевательные. Жевательные мышцы фиксируются к нижней челюсти и способствуют её движению. А мимические мышцы располагаются, возле естественных отверстий лица (глазниц, рта, ноздрей) и участвуют в их расширении и замыкании, приводя щёки, губы и ноздри в движении. Когда мозг понимает, что эндорфины прибыли в «пункт назначения», он посылает импульс в лицевые мышцы и способствует появлению улыбки.

При проявлении радости, приходят в действие несколько мимических мышц: сокращаются круговые мышцы глаз, поднимается верхняя губа, уголки

рта и щеки приподнимаются вверх и в стороны, что приводит к образованию морщин под глазами и у их наружного края. Эти морщины являются характерными признаками улыбки и смеха.

П. Вольфф детально исследовал улыбку новорожденных детей. Наблюдая за младенцами, он обнаружил, что в период от двух до двенадцати часов после рождения на лице младенца отмечаются движения, морфологически напоминающие улыбку. Эти движения возникали во сне и рассматривались автором как спонтанные и рефлекторные.

В результате серии исследований, проведенных в Академии медицинских наук в Москве, М. К. Кистяковская (1965) обнаружила, что комплекс оживления (положительная эмоциональная реакция, включающая улыбку) наблюдается у здоровых детей к концу первого – началу второго месяца жизни.

Можно сказать, что улыбка имеет врожденную природу, она является генетически запрограммированной реакцией, способствующей развитию социальных связей.

## **1.2. Взаимосвязь улыбки и взаимоотношения людей**

Состояние здоровья отражает полноту связей человека с миром – степень гармонии жизни. Сегодня мы живём в суетном и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и повышает настроение у окружающих, так как действует принцип эмоционального заражения: *«Улыбайтесь, и вам подарят улыбки в ответ»* (Поль Брэгг). Улыбка украшает любого человека, улыбающиеся люди привлекательны.

Внутренним состоянием человека определяются и его поступки. А от того, какие поступки совершает человек, зависит и то, каким видят человека в обществе. Высказывание о том, что хмурый вид отталкивает людей, а улыбка заразительна, что улыбки улучшают настроение человека, верно.



В Швеции были проведены исследования, когда люди с разным настроением смотрели на улыбающегося человека. И в этот момент выражение лица испытуемых невольно расслаблялось, и сама собой появлялась улыбка. Сознательно или бессознательно, но человек автоматически копирует то выражение лица, какое видит перед собой. Чем больше человек улыбается, тем более позитивно реагируют на него окружающие. Весь секрет в том, что улыбчивые люди передают своё хорошее настроение товарищу, создавая доверительное отношение. И не важно, искренняя это улыбка или натянутая — во многих источниках утверждается, что это простое действие хоть и немного, но все-таки повышает настроение.

Недавно австралийские ученые решили пойти дальше и провели исследование, результаты которого показали, что натянутая улыбка не только повышает настрой, но и делает человека более оптимистичным. В эксперименте приняли участие 136 добровольцев, среди которых оказались 103 женщины и 33 мужчины в возрасте от 18 до 50 лет. Одну группу добровольцев попросили зажать в зубах карандаш и имитировать улыбку, а другая просто держала карандаш в губах. Далее им включали видеоролики с веселыми и грустными людьми и просили оценить эмоциональное состояние персонажей по специальной шкале.

Как и следовало ожидать, группа людей, которая имитировала улыбку, считала людей на видеороликах счастливыми. А вторая группа, которая просто держала карандаш в губах, оценила эмоциональное состояние персонажей гораздо ниже. Ученые сделали вывод, что натянутая улыбка не только повышает настроение людей, но и позволяет видеть других более радостными и счастливыми. Получаются эдакие «розовые очки», через которые мир кажется не таким мрачным, как обычно.

Дейл Карнеги одним из первых профессионально заговорил о роли улыбки в процессе общения. В своей книге "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей", он гласил: «Улыбайтесь! Улыбка обезоруживает!»

В ходе своего исследования я понаблюдала за людьми на улице, в магазинах, автобусе, в школе с целью выяснить часто ли на лицах людей появляются улыбки, и кто улыбается чаще? Можно отметить, что улыбающихся людей встречается не так много, как хотелось бы; чаще всего улыбаются дети, подростки, реже всех – пожилые люди и мужчины.

Люди, включенные в напряженный ритм современной жизни, все реже стали улыбаться друг другу, интересоваться внутренним состоянием человека, его мыслями, чувствами, переживаниями. Но надо научиться улыбаться, даже, когда тебе плохо. Улыбка – это универсальный язык, понятный людям всего мира, это важный навык, который способен кардинально улучшить жизнь человека. Улыбка способствует лучшему взаимоотношению и общению.

Дружелюбная, искренняя улыбка показывает, что человек счастлив. Причем, счастье мы определяем не только как внутреннее состояние человека, но и как готовность человека поделиться счастьем с другими людьми. Улыбка не только показывает внутреннюю гармонию человека, свидетельствует о его хорошем физическом и эмоциональном самочувствии, но и способна выразить доброе расположение человека по отношению к другим людям, его стремление помочь, посочувствовать, понять. А это и есть духовное здоровье человека, о потере которого так много говорят в современном обществе.

## **2. Смех – загадочное явление в нашей жизни**

### **2.1. Зачем людям нужен смех**

Смех и юмор необходимый атрибут любого общества. Смех - часть естественного человеческого поведения, который начинает формироваться с момента его появления и сопровождает всю его жизнь. Это одно из самых загадочных явлений человеческого поведения. Он может сопровождать почти любую эмоцию: радость, веселье, удивление, страх, стыд, насмешку и злорадство. Многим кажется, что для смеха нужен какой-то особый повод. Это

не так. Пространство необходимо заряжать весельем просто так, безо всяких календарных дат.

Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии». «Смех и улыбка - это солнце и воздух: они прогоняют печаль и одиночество с человеческой души», - говорил американский певец Майкл Джексон. Таким образом, многие известные люди отмечают пользу улыбок и смеха для здоровья человека.

С научной точки зрения смех — это самая распространенная реакция человека на забавные ситуации или щекотку. Она проявляется в виде издавания специфических звуков, осуществление произвольных движений мышц лица и верхней части тела, а также активной работы дыхательного аппарата. Ученые до сих пор не могут до конца объяснить природу смеха и уже много веков подряд пытаются понять, для чего людям вообще нужна такая странная реакция.

В 1764 году исследователь Джеймс Битти разделил смех на два вида. По его мнению, смех от щекотки является «животным», а от смешных ситуаций — «сентиментальным». Но если вы будете наблюдать за собой и окружающими, рано или поздно заметите, что смех бывает еще больших видов. Он может быть тревожным и добрым, а может быть заразительным, когда хохотать принимаются все вокруг. Чаще всего люди смеются от шуток, но иногда смех возникает просто от радости.

Исходя из этого, можно выделить большое количество категорий смеха:

- 1) **юмористический**, возникающий из-за смешных ситуаций и шуток;
- 2) **ликующий**, который возникает при ликовании и избытка сил;
- 3) **облегчающий**, который является выражением нервной разрядки;
- 4) **смех от смущения**, считающийся защитным механизмом;
- 5) **физиологический**, связанный с щекоткой и употреблением психоактивных веществ;

- б) **патологический**, который часто встречается у людей с психическими расстройствами;
- 7) **ритуальный**, который имитируется во время различных обрядов некоторых народов.

Наиболее интересна попытка перечисления видов смеха, сделанная не философами и не психологами, а теоретиком и историком советской кинокомедии Р. Юрневым, который написал так: «Смех может быть радостный и грустный, добрый и гневный, умный и глупый, гордый и задушевный, снисходительный и заискивающий, презрительный и испуганный, оскорбительный и ободряющий, наглый и робкий, дружественный и враждебный, иронический и простосердечный, саркастический и наивный, ласковый и грубый, многозначительный и беспричинный, торжествующий и оправдательный, бесстыдный и смущенный. Можно еще и увеличить этот перечень – веселый, печальный, нервный, истерический, издевательский, физиологический, животный. Может быть даже унылый смех!».

Получается, что для смеха не обязательно, чтобы человек услышал шутку или его пощекотали. Причин для такой реакции очень много.

Ученые разработали несколько гипотез, объясняющих причины странных звуков, и до недавнего времени все они были равноценными. Каждая из них хорошо объясняла, почему люди смеются в одних ситуациях, и оказывались серьезными в других, но похожих случаях.

#### 1 гипотеза - Смех как оружие

Самая ранняя из дошедших до нас теорий юмора, восходящая еще к древнегреческим философам, утверждает: люди смеются над собой и другими, потому что это дает им чувство превосходства. Приверженцами такой точки зрения были Платон и Аристотель, считавшие, что людям смешно, когда с кем-то другим происходят неприятности, потому что такие ситуации доказывают превосходство смеющегося над неудачником.

#### 2 гипотеза - Смех как спасение от абсурда

Эта гипотеза связывает смех с несоответствием окружающего мира нашим ожиданиям. Концовка хорошего анекдота всегда неожиданна - и именно поэтому мы смеемся над ним. Но далеко не любое несоответствие вызывает у людей смех.

### 3 гипотеза - Смех как предохранитель

Почему люди иногда смеются в самых, казалось бы, неуместных обстоятельствах? Здесь на помощь приходит физиология. В XIX веке английский философ и натуралист Герберт Спенсер рассматривал смех как физиологическую реакцию организма на нервное напряжение и перевозбуждение. Другими словами, человек, смеясь, освобождается от эмоционального груза.

Современные исследования выявили связь между чувством юмора и психологической устойчивостью. Когда человек часто прибегает к юмору в трудных ситуациях, он реже подвержен депрессиям, тревогам и чувству беспомощности.

### 4 гипотеза - Смех как способ завоевать популярность

Наверняка вы не раз замечали, как человек с чувством юмора притягивает других, становится душой компании. Это наблюдение подтверждается исследованиями. Психологи из Университета Саймона Фрезера провели эксперимент с сотней студентов. По правилам эксперимента, нужно было составить впечатление о партнере всего за несколько минут общения. Оказалось, шутки участников делали их привлекательнее в глазах других.

Для того, чтобы изучать смех и его влияние на организм, был даже создан отдельный вид науки — **гелотология**, которая включает в себя основы не только физиологии, но и психологии и даже философии.

**Физиологи** описывают смех как сложный акт, состоящий из модифицированных дыхательных движений в сочетании с определённой мимикой. При смехе после вдоха следует целый ряд продолжающихся, иногда долго, коротких спазматических выдыханий при открытой голосовой щели. Эти выдохи сопровождаются звуками, напоминающими чаще всего гласные А, О,

И. Если голосовые связки приводятся при этом в колебательные движения, то получается громкий, звонкий смех - хохот; если же связки остаются в покое, то смех бывает тихим, беззвучным.

В смехе принимают участие 15 мышц лица: сначала сокращаются скуловые мышцы и мышцы смеха. На следующей фазе к мышцам, перечисленным выше, присоединяются мышцы, поднимающие верхнюю губу, щечные, круговая мышца глаза. Снимается тонус с жевательных мышц.

При громком хохоте, а также при искусственном смехе мобилизуются мышцы шеи, оттягивающие вниз нижнюю челюсть и более 60 мышц тела: мышцы гортани, шеи, груди, живота, спины, мышцы конечностей, причём некоторые из них расслабляются (так называемый смех до упаду). Свой вклад вносят даже мышцы зрачков — зрачки расширяются. При сильном смехе сокращаются и мышцы слёзных желёз, выдавливая слёзы (смех до слёз).

**Нейрофизиологи** установили, что смех является как условным, так и безусловным рефлексом. Примером условного рефлекса является восприятие печатных юмористических текстов или картинок. Примером безусловного рефлекса является приятное раздражение (щекотание) чувствительных поверхностей тела.

Установлено, что в мозге за смех отвечает кора больших полушарий: возбуждение в ней появляется в течение 0,4 секунды после того, как человек увидит или услышит нечто потенциально смешное. В генерации смеха участвуют оба полушария мозга: левое анализирует слова и общую конструкцию шутки, а правое выполняет работу, необходимую для того, чтобы ухватить ее «соль». Громким безудержный хохот провоцирует одна из составляющих этой системы - гипоталамус. Смех высвобождает эндорфины — гормоны счастья, которые помогают избавиться от раздражения и грусти.

Бытует мнение, что среди людей, которые, как известно, являются социальными живыми существами, смех служит одним из главных средств общения. Как лай у собак или пение у птиц. Вполне очевидно, что одной из основных функций смеха является поддержание социальных связей. Улыбаясь,

мы располагаем к себе окружающих. Весьма часто это приводит к созданию устойчивой группы, объединенной какими-то общими интересами. Хорошее настроение и смех внутри группы укрепляют существующую связь между людьми. Так как все мы на инстинктивном уровне боимся быть изгнанными из коллектива, то продолжаем демонстрировать веселье, оказываясь в этом кругу. Если верить результатам исследований, люди, находясь в обществе, смеются в 30 раз чаще, чем в одиночестве.

## **2.2. Как смех влияет на человека и его здоровье**

Каждый из нас знает поговорку, что смех – это лучшее лекарство. Но мало кто понимает, как много правды содержится в этих словах. Есть ли научные доказательства того, что проявление радости благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека, или же это всего лишь очередной миф? Большинство из нас даже не догадывается, что фраза о лечебных свойствах смеха имеет вполне реальные научные подтверждения.

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. В XVII веке врач Студенген написал: «Прибытие паяца в город значит для здоровья больше, чем десять нагруженных лекарством мулов». В наши дни ученые все чаще находят доказательства, что люди, в чьей жизни не хватает здорового юмора, чаще весельчаков страдают хроническими болезнями. Ученые полагают, что смех, особенно спонтанный, способен не просто улучшать настроение, но и предотвращает самые разные недуги.

Французский невролог Анри Рубинштейн изучал смех в течение многих лет. В 2003 г. он подробно описал его влияние на физиологические и психологические процессы в организме. Хохот влияет на многие органы нашего тела, улучшая их функционирование. Взять, к примеру, дыхательную систему. Когда мы начинаем смеяться, то вместо привычного 1 л воздуха, вдыхаем примерно полтора. Чем это хорошо? Тем, что организм сильнее и

быстрее насыщается кислородом. Во время смеха учащаются дыхание, частота сердечных сокращений и временно повышается артериальное давление. Благодаря такому эффекту кровь быстрее циркулирует по сосудам и организм также быстрее обогащается кислородом. Когда мы смеемся, то приводим в действие ребра и мышцы живота, что, в свою очередь, улучшает кровоток из брюшной полости в направлении сердца. Когда человек улыбается, активизируются мышцы лица. А это превосходная профилактика дряблости кожи и морщин. К тому же смех можно рассматривать как мягкую и довольно специфическую форму физической активности. Это своеобразная тренировка для мышц лица, груди, плеч, живота и диафрагмы. Оказывается, что 10 минут смеха умеренной интенсивности позволяет сжечь около 50 ккал. Именно поэтому его иногда называют «внутренним бегом».

После смеха большинство из нас чувствуют себя гораздо лучше. Результаты научных наблюдений показывают, что смех помогает улучшить самочувствие людей, постоянно испытывающих боль, например, вызванную хроническими болезнями. Ученые объясняют этот факт феноменом отвлечения. Попросту говоря, смеющийся сосредоточен на другом типе ощущений, забывая, что что-то причиняет ему боль.

Но существует и другая теория, объясняющая взаимосвязь между болью и хохотом, базирующаяся на роли эндорфинов, которые вырабатываются в организме во время хохота. Так называемые гормоны счастья повышают болевой порог, вызывают седативный эффект. Доказано, что эти вещества помогают облегчить зубную, головную и мышечную боль. И это объясняет, почему после смеха люди обычно чувствуют себя лучше.

Смех улучшает работу сердечно-сосудистой системы, является хорошей профилактикой инфарктов и других кардиологических проблем. Специалисты обнаружили, что смех защищает кровеносные сосуды и сердечную мышцу, тем самым препятствует развитию кардиологических расстройств.

Есть свидетельства, что радость и смех улучшают работу головного мозга. В частности, в мозге смеющихся людей высвобождается белковое



вещество, которое стимулирует рост новых нейронов и улучшает взаимодействие между ними. Любой вид смеха – это всегда «разминка» для мозга.

Данные некоторых научных исследований говорят о том, что смех повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Чтобы доказать эту теорию, ученые провели эксперимент при участии двух групп добровольцев. Одним предложили посмотреть комедию, другим – фильм-драму. После киносеанса оказалось, что в организме лиц, просмотревших комедию, повысилось количество антител, ответственных за противостояние респираторным инфекциям. Теорию влияния положительных эмоций на иммунитет подтвердили результаты и других научных экспериментов. В этот раз ученые нашли подтверждение, что 60 минут искреннего хохота помогают улучшить работу иммунной системы на протяжении последующих 12 часов. Вся причина в том, что, как оказалось, во время хохота в организме более активно продуцируются Т-клетки и гамма-интерферон (элементы иммунной системы).

Стресс называют главным бичом нашего времени. Но ученые нашли способ, как эффективно, а главное – приятно бороться с последствиями стрессовых ситуаций. Специалисты советуют просто смеяться. А все потому, что во время смеха в организме перестают вырабатываться гормоны стресса. Смех – это мощное лекарство против стресса и боли. Способность, не расстраиваясь, признавать собственные ошибки и умение смеяться над собой помогают человеку легче воспринимать стрессовые ситуации. Смех активизирует высвобождение серотонина (другое название – гормон счастья). Кстати, побороть депрессию поможет не только искренний, но и вынужденный смех (когда человек улыбается без особого желания). Оказывается, даже такой «принудительный» смех способствует выбросу нейропептидов и дофамина, которые также ведут к улучшению настроения.

Смех помогает человеку чувствовать себя хорошо, но что немаловажно, это ощущение сохраняется даже после того, как хохот утихает. Ученые

обнаружили, что после искреннего хохота еще в течение 45 минут организм пребывает в состоянии расслабления.

В разные века врачи и исследователи изучали влияние юмора на организм. Так появилась практика лечения смехом – смехотерапия, или геотология. В наше время к смехотерапии прибегают в разных странах. Чаще всего эту практику применяют в детских больницах, когда к маленьким пациентам приходят клоуны или веселые актерские группы. Специалисты утверждают, что после таких визитов самочувствие больных действительно улучшается. Также существуют сеансы смехотерапии, предназначенные для взрослых. Теория влияния юмора на состояние здоровья человека в традиционной медицине рассматривается уже довольно давно.

Одним из первых важность смеха признал французский хирург Анри де Мондевиль. Еще в XIII веке он пропагандировал послеоперационную смехотерапию.

В XX веке важнейший вклад в изучение влияния юмора на самочувствие пациентов сделал преподаватель медицинского факультета Калифорнийского университета Норман Казинс. Он предложил пациентам особую программу лечения – смехотерапию. Согласно теории Казинса, 10-минутный хохот способствует спокойному 2-часовому сну без каких-либо болезненных ощущений (это достигается за счет болеутоляющего эффекта смеха).

Смех - это один из лучших способов противостоять стрессу, развивать и улучшать психологическую устойчивость. Терапевтические свойства смеха высоко ценят в Индии.

Так, индийским врачом Мадан Катарияв 1995 году придумана «Йога смеха» или хасья йога — комплекс простых упражнений, улучшающих состояние здоровья и психическое состояние человека. Все, что требуется от участников такого занятия – смеяться, искренне, от души. Сторонники такой необычной терапии уверяют, что хасья йога, помимо снятия стресса и тревоги, делает человека более счастливым, улучшает качество сна. Кроме того, йога смеха считается полезной для людей с болезнью Паркинсона.

Помимо этого, по мнению исследователей, юмор – это мощное лекарство против старения. Норвежские исследователи убеждены, что у весельчаков есть больше шансов дожить до глубокой старости. По наблюдениям ученых, среди долгожителей преобладают люди с хорошим чувством юмора. Ничто не может быстрее и легче вернуть разуму и телу равновесие, чем хороший смех. Вот почему смех – это бесценное лекарство, доступное каждому.

### **2.3. Феномен смеха**

Смех является феноменальным явлением: смех, особенно в группе, чрезвычайно заразителен; смех может не только продлить жизнь, но и являться причиной смерти; мимика при смехе и плаче удивительно похожа; по тому как смеется человек можно определить особенности личности; смех и его причины отличаются у мужчин и женщин; дети смеются чаще взрослых.

#### **Смех заразителен**

Почему взрослые непроизвольно открывают рот, когда кормят из ложечки маленького ребенка? Почему человек непроизвольно принимает такую же позу, как его собеседник? Нейропсихолог Софи Скотт из Университетского колледжа в Лондоне, долгое время занимавшаяся изучением этого вопроса, отмечает, что довольно часто мы бессознательно копируем мимику и голосовые интонации человека, с которым общаемся. Со смехом происходит то же самое, но его влияние на человеческую психику гораздо сильнее, так как это позитивный сигнал.

Если Вы видите смеющегося человека, вы и сами обязательно начнете улыбаться или смеяться, и контролировать этот процесс совершенно невозможно. Наблюдая за поведением людей в течение долгого времени, она пришла к выводу, что смех действительно заразителен, вне зависимости от того, кто является его источником.

**Из наблюдений:** Мы с мамой в интернете нашли видео, в котором на экране демонстрировался малыш, смеющийся над одуванчиками. Когда мы с

мамой смотрели это видео, мы сами смеялись, слыша хохот малыша. Папе я дала прослушать только звуки смеха, и он тоже начинал смеяться, и я начинала смеяться вместе с ним. Я продемонстрировала видео своим одноклассникам. Все дети стали улыбаться и смеяться. Значит смех, действительно, заразителен.

Ученые подчеркивают, что заразительность позитивных эмоций является важным социальным фактором. Они предполагают, что в первобытных племенах смех предшествовал появлению языкового общения и служил для установления контакта между членами племени, демонстрации единства и позитивного отношения внутри группы. Это происходит непроизвольно, мы начинаем смеяться вместе со всеми, бессознательно копируя поведение членов группы, и это помогает нам взаимодействовать с группой, быть внутри нее. Повсюду, где люди собираются вместе, они как бы перенимают эмоции друг друга, проникаются настроением и пониманием других людей. Это явление называется эмпатией.

#### **2.4. Почему дети улыбаются и смеются чаще взрослых?**

Оказывается, с возрастом люди начинают улыбаться меньше. Наблюдения специалистов показали, что дети улыбаются аж в 40 раз чаще, чем взрослые.

Согласно статистике, дети улыбаются и смеются около 300 раз в сутки, просто так без всякой причины. Взрослый же человек улыбается в среднем всего семь раз в день. Того, кто улыбается 11 раз, принято называть оптимистом. Если же человек пессимист, то есть во всех событиях в своей жизни он видит подводные камни, то он и вовсе улыбается только раз за сутки.

Улыбка ребенка символизируется признаком его здоровья, но чем старше становится человек, тем реже он смеется. Именно поэтому в наш век высоких технологий, когда люди загружены жизненными проблемами, улыбающуюся на улице девочку встретить гораздо проще, чем улыбающуюся женщину среднего возраста. Чем же связано такое резкое снижение людей, умеющих радоваться жизни и улыбаться?

### **Дети не прячут чувств и эмоций**

Как часто взрослые скрывают, что они чувствуют и о чем думают. Такое поведение обусловлено правилами и нормами приличия, многими «можно» и «нельзя» принятыми в обществе. Они делают вид, что им не больно, чтобы показаться сильными, скрывают гнев и злость, чтобы сохранить «лицо».

Дети выражают эмоции почти молниеносно — кричат от боли, смеются так, что слышит весь двор. Огорчение, обида, злость, восторг и удивление появляется на лице ребёнка в ту же секунду, как только в нем зарождается чувство.

### **Дети находятся «здесь и сейчас»**

Иногда взрослые люди так сильно они переживают о прошлом или тревожатся о будущем. Из-за этой привычки они теряют отношения, возможности, радость, спокойствие.

Ребёнок всегда живет в настоящем времени. Если понаблюдать за ним, то станет видно, как сильно увлечен делом, которым занимается. Он отдает все силы, мысли и умения тому, что делает в настоящую секунду.

### **Привычка быть спонтанным и свободным**

Кто из взрослых людей может сказать о себе, что он абсолютно свободен — от близких зависимых связей, мнения окружающих, социальных правил, которые необходимо соблюдать, ожиданий и обязательств?

У детей есть чудесная способность слушать себя и поступать так, как они хотят.

### **Способность веселиться**

Трудно найти ребёнка, который грустит на пенной дискотеке или отказывается смотреть фейерверк, если позавчера он принес «двойку» и его за это отругали родители. Еще одна способность детей, которая будет полезна многим взрослым — уметь веселиться, если выпадает такой шанс, не «застревая» на своих проблемах.

### **Умение просить**

Иногда взрослые и умные люди добавляют себе проблем и трудностей и упускают счастливые шансы, когда не могут попросить о чем-то других. Сделать это мешает гордость, неуверенность в себе, стыдливость.

Дети умеют просить и делают это много раз в день.

### **Независимость от мнения окружающих**

Иногда дети ведут себя так, словно им все равно, что о них подумают окружающие — чаще всего это так и есть. Взрослым людям бываете трудно избавиться от привычки переживать о том, что думают о них другие. Иногда они так сильно зациклены на этом, что живут будто для других — поступают согласно их мнению и ожиданиям и ждут одобрения.

### **Привычка не «накручивать» проблемы**

Невозможно найти ребёнка, который переживал бы о том, что после получения плохой оценки от него отвернутся друзья и ему никогда не поступить в институт. Если взрослые понаблюдадут за детской способностью не преувеличивать проблему, то поймут, что это очень мудрое решение — перестать фантазировать о том, что, возможно, никогда не случится, а только испортит настроение и вызовет тревогу.

Дети не таят своих эмоций. Грустно им - плачут, весело - улыбаются. Дети не держатся за свои отрицательные эмоции, они легко отпускают их и продолжают наслаждаться жизнью. Они совершенны, искренние, непосредственные. В детском возрасте проблем меньше, да и проблемы мельче. Для детей все в радость, они умеют сосредотачиваться на хорошем. Они открыты и доверчивы ко всем, кто их окружает. Маленькие дети живут чувствами и не обладают жизненным опытом. И главное, чему стоит поучиться у детей, так это радоваться каждой мелочи, ценить каждое мгновение. Именно эта способность куда-то улетучивается с возрастом.

### 3. Мое исследование

В ходе исследования я провела опрос среди своих одноклассников и их родителей (Приложение 1). Всего было опрошено 47 человек.

На вопрос «Как часто вы улыбаетесь?» чуть больше половины опрошенных мной людей ответили, что улыбаются часто, но третья часть опрошенных не задумываются об этом. (Приложение 2, Диаграмма 1)

На вопрос «На ваш взгляд, с какими людьми в жизни вы чаще встречаетесь?» мне ответили:

- С добрыми, отзывчивыми – 42 человека (89,4%)
- С раздражительными, озлобленными – 5 человек (10,6%)

Это хорошо, что большинство встречают позитивных и добрых людей. Из этого можно сделать вывод, что оптимистичные и улыбчивые люди встречаются нам чаще, чем злые и хмурые. (Приложение 2, Диаграмма 2)

На вопрос «Что вы чувствуете при виде улыбающегося вам человека?» 91,5% опрошенных сказали, что хотят улыбнуться в ответ. Это подтверждает тот факт, что сознательно или бессознательно, но человек автоматически копирует то выражение лица, какое видит перед собой. Чем больше человек улыбается, тем более позитивно реагируют на него окружающие. (Приложение 3, Диаграмма 3)

На вопрос «Что вызывает у вас улыбку?» большинство опрошенных ответили, что это комичная ситуация или улыбающийся (смеющийся) человек. (Приложение 3, Диаграмма 4)

На вопрос «Чему или кому вы обычно улыбаетесь?» большинство людей ответило, что улыбаются, когда вспоминают что-то приятное, родных и друзей, а некоторые улыбаются от чувства довольства собой. (Приложение 4, Диаграмма 5)

Большинство опрошенных (39 человек) считают, что улыбка делает лицо человека более привлекательным. (Приложение 4, Диаграмма 6). Это подтверждает тот факт, что люди, на лице которых сияют искренние улыбки,

обаятельны и привлекательны. Даже самое красивое лицо с правильными чертами, лишенное улыбки, с недовольным выражением, становится отталкивающим и неприятным.

На вопрос «Влияет ли смех, по вашему мнению, на состояние здоровья?» получены следующие ответы:

- Да - 36 человек (76,6%)
- Не знаю –9 человек (19,2%)
- Нет – 2человека (4,2%)

Радует, что большинство считает, что смех способен улучшить физическое и психическое здоровье человека, но есть те, кто не знает, есть ли такая зависимость или отрицают ее. (Приложение 5, Диаграмма 7)

Большинство опрошенных (30 человек) сказали, что улыбка и чувство юмора помогают им справляться с трудностями в жизненных ситуациях. Я тоже считаю, что умение человека посмеяться над собой, над своими ошибками, над своими неудачами помогает посмотреть на ситуацию с другой стороны, просто улыбнуться и больше не печалиться по этому поводу. (Приложение 5, Диаграмма 8)

На вопрос «Влияет ли улыбка на успеваемость и хорошие взаимоотношения с одноклассниками?» 89,4% ответивших дали утвердительный ответ, 5 человек выразили сомнение в этом (Приложение 6, Диаграмма 9).

По представленным результатам, я сделала вывод, что дружба начинается с улыбки и очень сильно зависит от хорошего настроения. Дружный коллектив образуется там, где дети чаще улыбаются. Успешность в школе тоже очень зависит от хорошего настроения, от улыбки. С улыбкой дети преодолевают трудности легче.

Среди отвечавших детей было 2 человека, которые не улыбаются сами и не обращают внимание на улыбающихся людей, они считают, что улыбка и смех не влияют на состояние здоровья и на хорошие взаимоотношения. Узнав об огромной пользе улыбки и о том, как улыбка влияет на успех человека во всех



делах, люди, которые дали отрицательные ответы, теперь, наверное, будут относиться к улыбке как к источнику позитива, здоровья и успеха.

#### **4. Рекомендации и советы, направленные на формирование положительного отношения человека к себе и окружающим**

Я систематизировала несколько игровых упражнений и сформулировала рекомендации, позволяющие преодолеть негативное восприятие действительности, рождающие чувство уверенности в себе, психологически настраивающие человека на позитивное отношение к себе, людям, ситуациям.

**Игра «Я хороший»:** вы даете себе или близким слово определенное время (например, начните с 1-2 часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Для улучшения настроения достаточно некоторое время посидеть с "искусственной", вынужденной улыбкой на лице, даже если у вас в данный момент плохое настроение и улыбаться совсем не хочется. Исследования показывают, что люди, которые смеются или улыбаются, даже не чувствуя себя счастливыми, воздействуют на так называемую «зону счастья», расположенную в левом полушарии мозга.

**Рецепт «Смехо-переменка».** Если мы научимся на перемене смеяться – дружно, от души – хотя бы в течение 1 минуты, то это даст эффект на весь следующий урок – мышцы тела расслаблены, эндорфины и кислород стимулируют мозг, достигается эмоциональное равновесие.

Поэтому старайтесь чаще быть на солнце, попробуйте пораньше встать (и соответственно лечь), чтобы за день подарить организму, побольше солнышка. Никогда не переставайте улыбаться, убедите себя, что улыбка вам необходима! Начинайте день с улыбки перед зеркалом. Делайте физкультминутки под музыку. Больше читайте смешных, юмористических рассказов. Вспомните забавный случай из своей жизни, и хорошее настроение вернется к вам из прошлого. Чтобы сохранить хорошее настроение, полезно научиться переключаться с одной деятельности на другую. А если наградите

улыбкой прохожего, он улыбнется вам в ответ – и станет теплее на душе. Следуя этим советам, вы обретете уверенность в себе, положительный настрой по отношению к жизни, к другим людям, укрепите свое здоровье, улучшите эмоциональное самочувствие, будете ощущать себя счастливым и успешным человеком, готовым поделиться своим счастьем с окружающими людьми, найдете много друзей!

## Заключение

Улыбка – это одна из самых прекрасных эмоций человека, которая положительно влияет не только на самого человека, но и на окружающих. Во все времена улыбка рассматривалась как сигнал, который говорит, что человек готов к общению.

Улыбка положительно влияет на деятельность головного мозга: улучшается память, сообразительность, мышление, улыбка придает заряд бодрости и позитива на весь день! Но улыбка дарит положительные эмоции не только самому человеку, но и окружающим. И как доказали психологи, это тоже делает их счастливее.

Есть еще одно интересное наблюдение, что улыбка заразительна! Стоит увидеть улыбающегося человека, как сами тоже в ответ улыбаемся. Улыбка создает среду, в которой человек работает более активно и продуктивно, достигает лучших результатов.

Улыбка на лице и хороший добрый смех - признак здоровья, ума, бодрости и жизнелюбия. Смех – это уникальная эмоция, присущая только человеку, хотя механический смех (от щекотки) испытывают некоторые млекопитающие.

Смех - это действительно великая сила, которая оказывает влияние на жизнь, здоровье, и социальное положение людей. Смех помогает сблизить людей и поддерживать отношения в коллективе, значит, знания о смехе помогут мне, моим друзьям и знакомым.

Многие сталкиваются с такими проблемами, как стресс, внутренние переживания, и порой нуждаются в поддержке. Поэтому для этого я предлагаю рекомендации, которые любой человек сможет взять и зарядится позитивом.

Сегодня мы живем в суетном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее, хотя порой мы этого даже не замечаем. Постарайтесь сделать что-то, что поможет улучшить настроение и вам, и окружающим вас людям, взирайте на мир радостно и по-доброму, ибо только это достойно человека.

### Список использованной литературы:

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001.
2. Изард К. Эмоции человека. – М.: Изд. Москов. ун-та, 1980.
3. Карнеги Д. Как перестать бояться и начать жить. – Свердловск: Изд-во «Лига», 1989.
4. Мишина К. В., Зыкова А. А., «Большая книга вопросов и ответов», 2007.
5. Решетова. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2016. — № 2 (5). — С. 218-221.
6. Тонкошкурова, А. Е. В школу — с улыбкой / А. Е. Тонкошкурова, Л. А. Человек: психология под ред. Я.А. Коломинского Москва «Просвещение» 1986 г.

#### Интернет-ресурсы:

1. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/225687-vlijanie-ulybki-i-smeha-na-zhizn-i-zdorove-ch>
2. <http://happiness-you.ru/ylyubka-osnovnoi-kluch-k-uspehu/#ixzz5mlYkEL00>
3. [https://medaboutme.ru/articles/10\\_priznakov\\_togo\\_chno\\_deti\\_mudree\\_vzroslykh/](https://medaboutme.ru/articles/10_priznakov_togo_chno_deti_mudree_vzroslykh/)
4. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/225687-vlijanie-ulybki-i-smeha-na-zhizn-i-zdorove-ch>
5. <https://www.kakprosto.ru/kak-973168-13-faktov-ob-ulybke#ixzz7wUzRhVSH>
6. <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/41910/>

Анкета для учащихся 3 класса и их родителей

«Улыбка и смех в нашей жизни»

**1. Как часто вы улыбаетесь?**

- А) не задумываюсь об этом;
- Б) редко;
- В) часто, это мое нормальное состояние.

**2. На ваш взгляд, с какими людьми в жизни вы чаще встречаетесь:**

- А) с добрыми, отзывчивыми;
- Б) с раздражительными, озлобленными.

**3. Что вы чувствуете при виде улыбающегося вам человека?**

- А) хочу улыбнуться в ответ,
- Б) я не обращаю внимания на этого человека;
- В) злость, подозрительность, недоверие.

**4. Что вызывает у вас улыбку (смех)?**

- А) улыбающийся, смеющийся человек
- Б) веселая песня
- В) комичная ситуация
- Г) свой вариант ответа

**5. Чему или кому Вы обычно улыбаетесь?**

- А) приятным воспоминаниям или мыслям о будущем;
- Б) родным, друзьям;
- В) от чувства довольства собой;
- Г) чему-то смешному, сказанному или увиденному;

**6. Считаете ли вы, что улыбка делает лицо более привлекательным?**

- А) да;
- Б) нет;
- В) не знаю.

**7. Влияет ли смех, по вашему мнению, на состояние здоровья?**

- А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

**8. Помогает ли вам улыбка, чувство юмора в жизни справиться с трудностями?**

А) да;

Б) иногда;

В) нет.

**9. Как вы думаете, может ли улыбка повлиять на хорошую успеваемость в школе, а такт же хорошее взаимоотношение с одноклассниками?**

А) да;

Б) нет

Результаты опроса



Диаграмма 1



Диаграмма 2



Диаграмма 3



Диаграмма 4



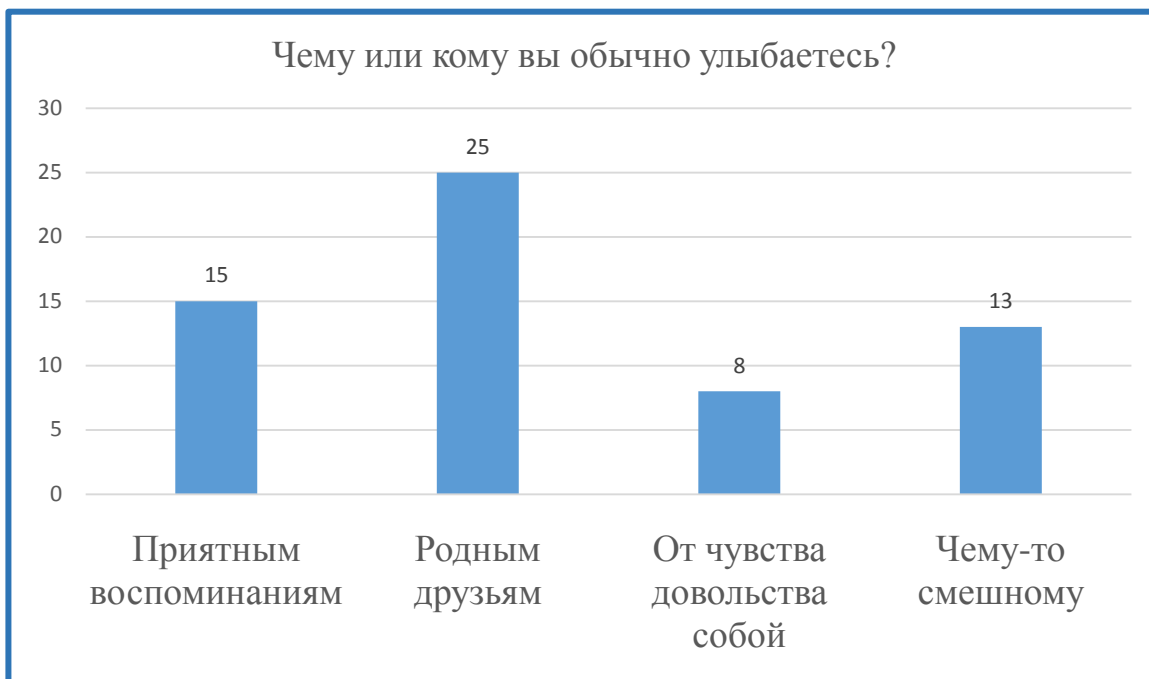


Диаграмма 5



Диаграмма 6

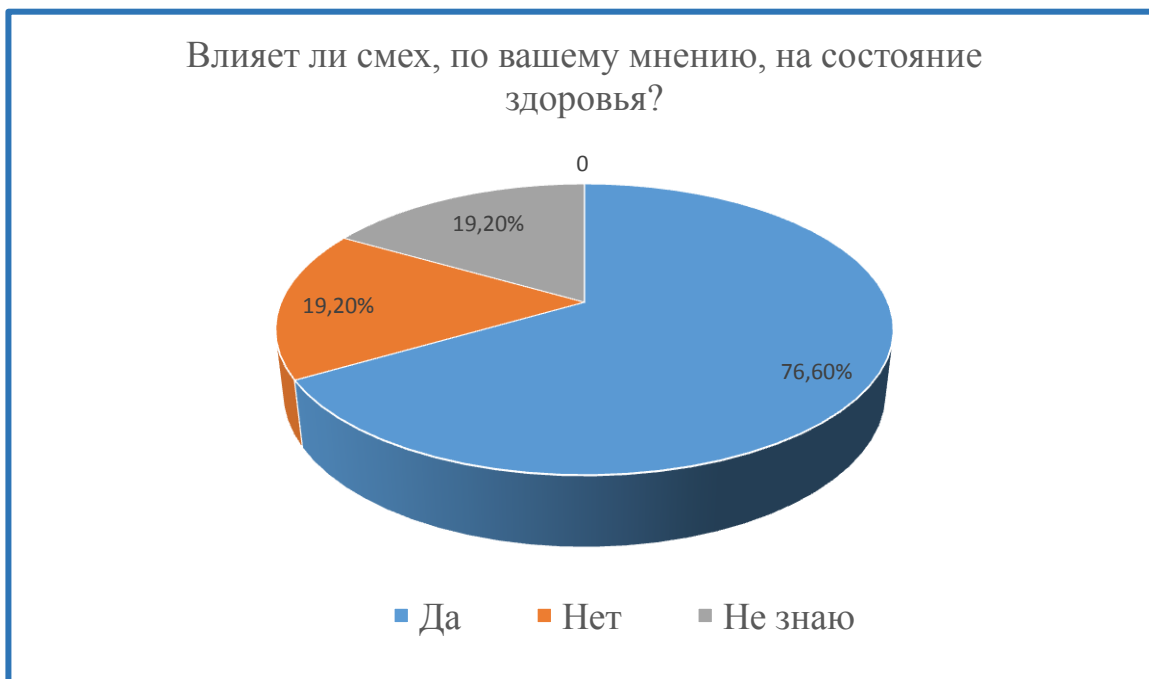


Диаграмма 7

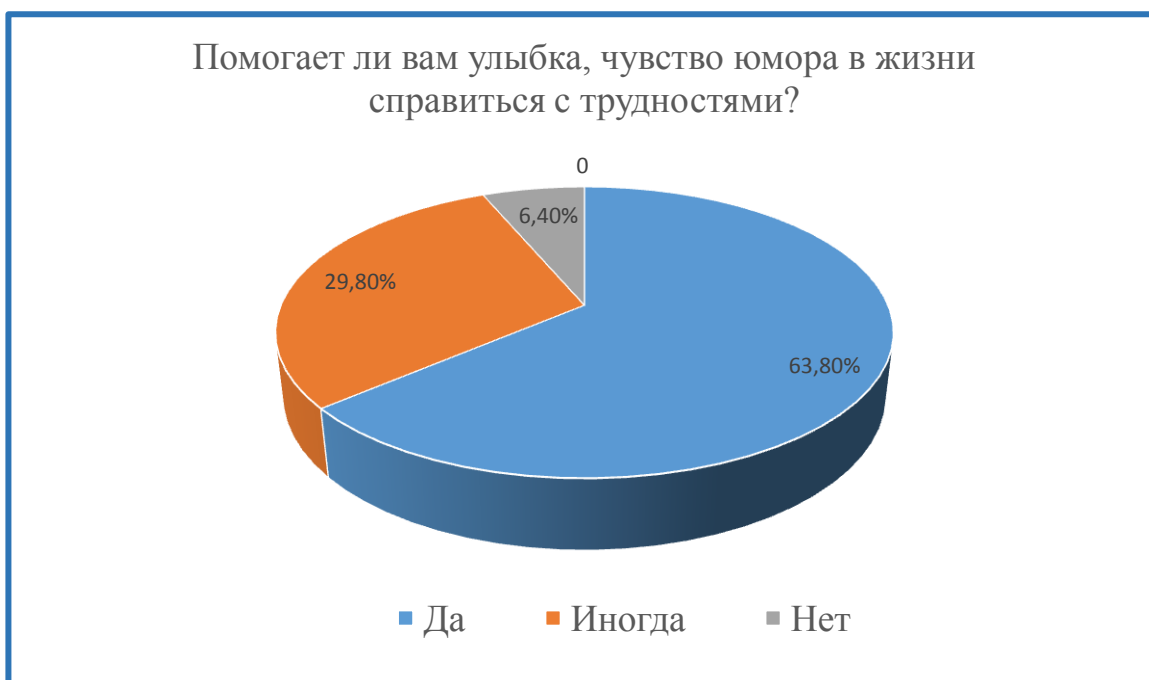


Диаграмма 8

Как вы думаете, может ли улыбка повлиять на хорошую успеваемость в школе, а также на хорошее взаимоотношение с одноклассниками?

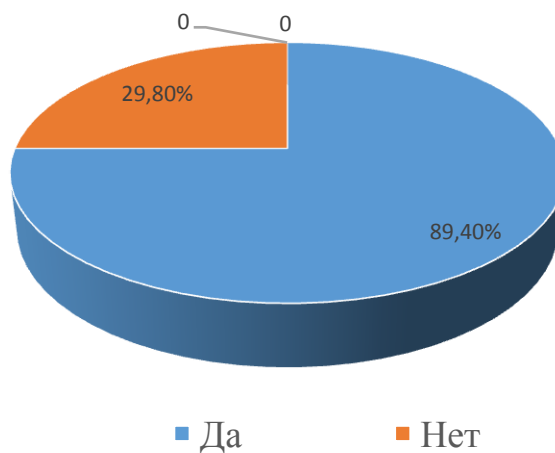


Диаграмма 9