

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК
РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**

Виконала: студентка 2 курсу, 264 група
спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Конякіна Юлія Михайлівна

Керівник:

доктор філософії, старший викладач кафедри
психології Поліщук Олена Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології
Сафін Олександр Джамільович

Умань – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ТА МЕХАНІЗМУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	7
1.1. Характерні особливості вивчення психологічного здоров'я людини...	7
1.2. Гумор як ресурс та позитивний компонент впливу на психологічного здоров'я людини.....	15
1.3. Стан досліджень психологічних чинників прояву різних стилів і форм гумору.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ	38
2.1. Організація та методи дослідження почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод	40
2.3. Коучинг-програма «Почуття гумору як ресурс стресоподолання».....	48
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Все зростаючі темпи сучасного життя, суттєві економічні й соціально-політичні перетворення і потрясіння, що відбуваються останнім часом в Україні, значно збільшують кількість потенційних стресорів, небезпечних для психологічного здоров'я людини. Ефективна діяльність за подібних умов значною мірою залежить від наявності в неї необхідних особистісних ресурсів для регулювання ставлення до швидко змінюваних життєвих ситуацій та вміння долати негативні переживання за допомогою певних психологічних прийомів. У цьому світлі виправданим є інтерес науковців до вивчення механізмів подолання проблемних ситуацій та розкриття особистісних характеристик, що зумовлюють вибір людиною тих чи інших стратегій психологічного подолання.

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що на сьогодні найбільш вивчені два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме: психологічний захист, ідея якого вже давно розробляється в психології (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Т. М. Титаренко, Т. С. Яценко, Р. Cramer, О. М. Донченко, Л. В. Мошенська, В. І. Журбін, Л. В. Медведєва та інші), і психологічне подолання – феномен, що почав вивчатись у психології особистості порівняно недавно і тому ще недостатньо повно розкритий у літературі (Л. І. Анциферова, В. О. Бодров, Ф. Є. Василюк, Л. Г. Виноградова, О. В. Лібін і О. В. Лібіна, Т. М. Титаренко, С. К. Нартова-Бочавер, С. S. Carver, N. S. Endler, S. Folkman, N. Haan, R. S. Lazarus, R. R. McCrae, M. F. Scheier). Визначення сутності феномену психологічного подолання відбувається в декількох напрямках. Зокрема, розглядаються конкретні стратегії реагування і поведінки у стресогенних ситуаціях, спрямовані на подолання негативних переживань, з'ясовуються певні особистісні властивості, що сприяють здійсненню конструктивного психологічного подолання. Визначені як зовнішні, так і внутрішні ресурси,

що допомагають людині адаптуватися до мінливого навколишнього світу. Як свідчать результати проведених досліджень, ресурси стресоподолання можуть як використовуватися суб'єктом, так і не використовуватися, залишаючись у потенційному стані (С. О. Хазова). Проте правомірно стверджується, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації (Д. Грінберг, Л. В. Виноградова, О. Л. Журавльов). Серед внутрішніх ресурсів психологічного подолання останнім часом деякі дослідники – здебільшого зарубіжні – почали розглядати й почуття гумору (М. Аргайл, В. П. Пугачов, N. A. Kuiper, H. M. Lefcourt, R. A. Martin, S. M. Sultanoff та ін.). Проте необхідно зазначити, що адаптивні та стресозахисні властивості почуття гумору привертали до себе увагу дослідників вже на протязі досить тривалого часу й раніше.

Відтак, тема нашого дослідження **«Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод»** вважаємо вельми актуальним і доцільним.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера особистості.

Предмет дослідження – гумор як ресурс та механізм впливу на психологічне здоров'я особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив гумору як ресурсу на психологічне здоров'я особистості.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психічного здоров'я особистості та проаналізувати підходи до трактування поняття гумору як вищої психічної функції.

2. Обґрунтувати зв'язок впливу гумору як ресурсу та механізму впливу на психологічне здоров'я на теоретичному рівні.

3. Експериментально дослідити особливості сприйняття гумору для подолання перешкод.

4. Розробити коучинг-програма «Почуття гумору як ресурс стресоподолання».

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні методики дослідження: тест на почуття гумору; тест «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя»; тест «Орієнтована оцінка здорової особистості»; методика «Рівень і почуття гумору Домбровської І. С.»; опитувальник «Плутчика - Келлермана - Конте.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 45 студентів факультету соціальної та психологічної освіти спеціальностей 231 Соціальна робота, 232 Соціальне забезпечення, 053 Психологія (1-4 курси).

Теоретичне значення роботи полягає у поясненні зумовленості стилів виявлення гумору і оцінки їх ефективності як засобу стресоподолання зв'язком почуття гумору з різними аспектами внутрішнього світу особистості – образом Я, образом світу в цілому, ставленням до інших як партнерів по соціальній взаємодії, з диспозиційно-особистісними характеристиками суб'єкту, та з усвідомленням ролі гумору як ресурсу впорання із складними ситуаціями життєдіяльності.

Практичне значення роботи визначається тим, що усвідомлення використання почуття гумору як особистісного ресурсу подолання станів та емоцій дозволяє розширити спектр ефективних засобів стресоподолання.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на XII Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023); III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: Почуття гумору як ресурс психологічного подолання в збірнику праць «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (2023); Форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання в збірнику праць «Теорія та практика психокорекції особистості» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 83 сторінках, основний зміст включає 66 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 61 джерело українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ТА МЕХАНІЗМУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1.1. Характерні особливості вивчення психологічного здоров'я людини

Психологічне здоров'я є важливою умовою нормального існування та життєдіяльності людини. Саме від нього залежить адекватність людиною виконання різних культурних, соціальних та вікових ролей. Воно сприяє забезпеченню людині необхідних можливостей які впливають на безперервний розвиток особистості протягом усього життя. Розвиток на будь-якому етапі має свої позитивні моменти і постійно змінює людину на життєвому шляху. Розвиток, це не тільки кількісні і якісні зміни, а це також і умови життя які спрямовують людину для досягнення поставленої мети, поступове накопичення людиною позитивних новоутворень [60].

Термін *«психологічне здоров'я»* ми часто зустрічаємо у психологічній літературі, яке пояснює нам психологічні аспекти психічного здоров'я, а саме те, що характеризує особистість цілісно, та розглядається як прояв впливу на душевний стан які пов'язані з проявами людської поведінки [1].

Психологічне здоров'я – це основна умова повноцінного функціонування людини. Використовуючи термін *«психологічне здоров'я»* означає нероздільність тілесного і психічного в людині, необхідність бути повноцінним та здоровим.

Протягом останніх років дослідники у сфері психології розглядають новий науковий напрям, як психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. В рамках цього напрямку детально вивчається вплив психічних чинників на збереження здоров'я і на появу хвороби. І саме здоров'я розглядається не як самоціль, а як умова виконання людиною своєї

індивідуальної місії. Тому, опираючись на положення психології здоров'я, можна передбачити, що саме психологічне здоров'я є передумовою здоров'я фізичного. Тобто якщо виключити вплив генетичних чинників або катастроф, стихійних лих тощо, то психологічно здорова людина, найімовірніше, буде здорова і фізично. В даний час існує досить важливий напрям – психосоматична медицина, яка розглядає механізми впливу психіки на тілесні функції, систематизує психосоматичні розлади, визначає методи їх профілактики і лікування. Можна спостерігати тенденцію розширення спектру психосоматичних захворювань, тобто у міру розвитку науки виявляється психічна обумовленість все більшої кількості захворювань [1].

Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її.

Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра [30].

Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Але це також і гармонія між людиною і навколишніми людьми, природою, космосом. При цьому гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Відповідно можна говорити

про те, що психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, що є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання. Життєве завдання при цьому можна розглядати як те, що необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, інакше – глибоко нещасною [12].

Якщо погодитися з тим, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «*гармонія*», то як центральна характеристика психологічно здорової людини можна назвати саморегулятивність, тобто можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і до несприятливих умов, дій. Тут слід акцентувати увагу на можливих труднощах адаптації саме до сприятливої ситуації.

Традиційно вважається, що до них-то людина завжди готова і вони не зажадають особливої напруги. Можна спостерігати за людьми, що швидко досягли соціального і економічного успіху: вони незрідка платять за це істотними порушеннями психологічного здоров'я. Якщо ж говорити про адаптацію до важких ситуацій, то необхідно вміти не лише протистояти їм, але і використовувати їх для самозміни, для зростання і розвитку.

Таким чином, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною і довкіллям в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості [21].

Необхідно зіставити поняття психологічного здоров'я з поняттям зрілості особистості, оскільки ряд авторів використовує їх практично синонімічними. Дійсно, якщо розуміти розвиток людини як послідовний рух до зрілості, то зрілість і психологічне здоров'я дорослого можуть використовуватися як синонімічні поняття. Проте якщо говорити про психологічне здоров'я дитини, то воно є лише передумовою досягнення в майбутньому особистісної зрілості, але зовсім не зрілістю.

Поняття психологічного здоров'я, – це взаємозв'язок з духовністю. Слід розглянути психологічне здоров'я з точки зору багатства розвитку особистості, тобто включати в психологічне здоров'я духовний початок, орієнтацію на абсолютні цінності.

Психологічне здоров'я можна описати як систему, що містить аксиологічний, інструментальний і потребово-мотиваційний компоненти. При цьому **аксиологічний компонент** змістовно представлений цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне прийняття саме себе при досить повному знанні себе, так і прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей тощо. Безумовною передумовою цього є особова цілісність, а також уміння прийняти свій «темний початок» і вступити з ним в діалог. Крім того, необхідними якостями є уміння розгледіти в кожному з тих, що оточують «світлий початок», навіть якщо він не відразу помітний, по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим початком» і дати право на існування «темному початку» в іншому індивідуумі так само, як і в собі [25].

Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі і своєму місці у взаєминах з іншими. Йому відповідає уміння людини розуміти і описувати свої емоційні стани і стани інших людей, можливість вільного і відкритого прояву відчуттів без спричинення шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих.

Потребово-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, виступаючим двигуном її розвитку. Вона повністю приймає відповідальність за свій розвиток і стає автором власної біографії.

Розглядаючи компоненти психологічного здоров'я – позитивного самоставлення і ставлення до інших людей, особистісної рефлексії і потреби

в саморозвитку, – необхідно зупинитися на їх взаємозв'язку або, точніше сказати, динамічній взаємодії. Як відомо, для розвитку позитивної, а не невротичної рефлексії необхідна наявність у людини позитивного самоствавлення. У свою чергу саморозвиток людини сприяє зміні самоствавлення. А особистісна рефлексія є механізмом саморозвитку. Відповідно можна зазначити, що самоствавлення, рефлексія і саморозвиток взаємообумовлюють один одного, знаходяться в постійній взаємодії.

Необхідно звернутися до розгляду проблеми норми, а потім критеріїв психологічного здоров'я. Проблема норми далека сьогодні від однозначного рішення. Проте саме розуміння понять психологічного і психічного здоров'я допоможе якоюсь мірою визначитися в розумінні норми. Для психічного здоров'я правомірно за норму приймати відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві.

Для психологічного здоров'я норма – це, навпаки, присутність певних особових характеристик, що дозволяють не лише адаптуватися до суспільства, але і, розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Норма – це деякий образ, який служить орієнтиром для організації педагогічних умов її досягнення. Слід також відзначити, що альтернатива нормі в разі психічного здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі в разі психологічного здоров'я – зовсім не хвороба, а відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання свого життєвого завдання [23].

Проблема норми багато в чому змикається з проблемою критеріїв психологічного здоров'я. У наш час до визначення психологічного здоров'я часто пропонується рівневий підхід, проте при визначенні рівнів використовуються різні підстави. Грунтуються на збереженні функцій зовнішньої і внутрішньої регуляції.

Виділяються як вищий рівень особово-сміслове або особистісне здоров'я, рівень індивідуально-психологічного здоров'я – здатність будувати адекватні способи змістовних прагнень і рівень психофізіологічного здоров'я як особливості нейрофізіологічної організації психічної діяльності.

Розвиток є незворотним процесом, що полягає в зміні типа взаємодії з довкіллям. Ця зміна проходить через всі рівні розвитку психіки і свідомості і полягає в якісно іншій здатності інтегрувати і узагальнювати досвід, що отримується в процесі життєдіяльності. З цих позицій розуміння норми повинне ґрунтуватися на аналізі взаємодії людини з довкіллям, що передбачає перш за все гармонію між умінням людини адаптуватися до середовища і умінням адаптувати його відповідно до своїх потреб.

Слід особливо відзначити, що співвідношення між пристосованістю і пристосуванням середовища не є простою рівновагою. Воно залежить не лише від конкретної ситуації, але і від віку людини. Якщо для немовляти гармонією можна вважати пристосування середовища в особі матері до його потреб, то чим старшим вона стає, тим більше необхідним стає пристосування її самої до умов середовища. Вступ людини до дорослого життя характеризується початком переважання процесів пристосування до середовища, звільненням від інфантильності «Світ повинен відповідати моїм бажанням». І людина, що досягла зрілості, в змозі підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосованістю при збереженні акценту на переважанні самозмін як передумов зміни зовнішньої ситуації. Виходячи з такого розуміння норми, можна підійти до визначення рівнів психологічного здоров'я.

Перший рівень (вищий) – до нього відносяться люди в яких є креативність, люди із стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій і активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги [30].

Другий рівень (середній) – це люди адаптивані до суспільства, соціуму в цілому, але у них дуже підвищується рівень тривожності. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвиваючої спрямованості.

Третій рівень (нижчий) – люди з дезадаптивними характеристиками, або асимілятивно-акомодативний. У цих людей швидко порушується баланс процесів асиміляції і акомодативності і що використовують для вирішення внутрішнього конфлікту або асимілятивні, або акомодативні засоби.

Такий асимілятивний стиль поведінки аналізується в основному прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його виявляється в його ригідності, в спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих. Людина, що обрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, прагне підпорядкувати оточення своїм потребам. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, переважанні екстернального локусу контролю, недостатній критичності. Люди, віднесені до даного рівня психологічного здоров'я, потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Одна з найважливіших характеристик психологічно здорової людини – це стресозмінність: пошук у важкій ситуації сил в самому собі і як наслідок цього позитивні самозміни. Відповідно провідною тенденцією становлення психологічного здоров'я в онтогенезі можна назвати поступовий розвиток у дитини здатності до стресозмінності [31].

Однією з найважливіших умов становлення психологічного здоров'я є наявність деякої напруженості, спонукаючої до дії. Сучасне суспільство добробуту відчуває нестачу напруженості. Як наслідок цього у багатьох людей розвивається глибока апатія, а в США з'являється новий тип неврозу, відмітною ознакою якого є недолік ініціативи і інтересу. Інші ж люди починають штучно створювати собі необхідне напруження, добровільно відмовляючись від чогось або навмисно створюючи ситуацію потреби.

Важливо зазначити і те, що абсолютний емоційний комфорт, повноцінне емоційне благополуччя взагалі не сприяють становленню психологічного здоров'я, а, навпаки, можуть привести до розвитку млявої, безініціативної, нежиттєздатної особистості. Більш того, пасивну людину, не

здатну проявити необхідну активність в практичних діях за рішенням поставлених завдань, вже можна вважати психологічно хворою. Проте, кажучи про необхідність напруження, потрібно пам'ятати, що воно не має бути безкінцевим і чергуватися із станами розслаблення. Розслаблення повинне передбачати не просту зміну умов діяльності, а практично повне її припинення або заміну її на іншу. Важливо також звернути увагу на сам перехід від напруження до розслаблення. Різкий перехід, тобто суб'єктивно різке зменшення напруження, може переживатися як апатія, нудьга, туга, тобто воно також не цілком бажане [13].

Хороший настрій завжди сприяє ефективному вирішенню особистості важливих життєвих проблем та ситуацій які пов'язані із стресом. Позитивний настрій є важливою умовою психологічного здоров'я людини, адже від нього залежить кінцевий результат роботи та успішність людей. Саме через позитивні сторони у людини формуються такі характеристики як: оптимізм, бути щасливим, задоволеним, що і є характерно для психологічного здоров'я.

Початок іншого підходу до розуміння психологічного здоров'я, як відомо, було покладено З. Фрейдом, який розумів багато психічних порушень як наслідок внутрішньо-особистісних конфліктів, які турбують навіть здорових людей. Він вважав, що весь спектр негативних емоційних переживань (депресія, тривожність та ін.) – суб'єктивна сторона цих конфліктів, що виникають при неузгодженості цілей, які ставить перед собою людина, і засобів їх досягнення [13].

На психологічне здоров'я протягом останнього десятиліття людство почало активно звертати увагу, особливо на свої особливості поведінки, що характеризує всі аспекти внутрішнього світу людини і способи його зовнішніх проявів в єдине ціле. Формування важливого рівня комунікацій; само презентації себе; прагнення до реалізації своїх можливостей; вирішення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів; звільнення від тривожності, стресів, фрустрацій, різного роду психічних залежностей.

1.2. Гумор як ресурс та позитивний компонент впливу на психологічного здоров'я людини

Поняття «гумор» і «почуття гумору» різняться. Гумор виявляється складним психологічним феноменом, який можна розуміти по-різному. У даній роботі ми наводимо лише найбільш поширені визначення почуття гумору, спираючись на які надає можливість розкрити його стресозахисний потенціал.

Почуття гумору як когнітивна здібність виявляється у створенні, запам'ятовуванні, відтворенні та зберіганні в пам'яті гумористично забарвленого змісту. Гумористична забарвленість зазвичай досягається парадоксальним поєднанням явищ чи об'єктів, які сприймаються як невідповідні один одному. А. Кетслер зауважує, що під час опрацювання змісту ситуації бісоціація двох звичайно непорівнюваних змістових матриць завершується переведенням думки з одного асоціативного контексту в інший [41].

При цьому емоційний заряд не може бути перенесений і напруга знаходить свій вихід у сміхові. Є. Ільїн розвиває цю ідею, визначаючи почуття гумору як «Особливе ультрапарадоксальне бачення (сприйняття і осмислення) того що, відбувається чи уявного» та наголошує на залежності здатності розуміння смішного від інтелектуального та культурного рівня особистості» [10].

Вчені відзначають залежність розуміння гумористичного змісту від здатності помічати взаємозв'язки та смислові патерни – тобто роботи з надсловесними аспектами мови, що забезпечується диференціацією двох півкуль мозку та складною взаємодією між ними. Крім того, як свідчать результати психіатричних досліджень, відсутність реакції на гумористичний зміст у деяких хворих пояснюється не інтелектуальним дефектом і не порушенням виконавчих механізмів сміху – вони не мають здатності ймовірнісного прогнозування та формування версії щодо подальшого

розвитку подій. Доречно наголосити у цьому аспекті на відсутності почуття гумору в дітей, які пережили важке фізичне та сексуальне насилля [14].

Почуття гумору як естетична реакція характеризує здатність суб'єкта оцінювати гумористичний зміст та отримувати задоволення від нього. На думку К. Фішера, гумор – «...насолоду, цей ряд подань – суто естетичний; він залежить тільки від себе, тільки в собі має свою мету і не виконує ніяких інших життєвих цілей».

С. Рубінштейн зазначає, що безглуздість або нелогічність ситуації сама по собі не створює комічного ефекту, для його виникнення потрібне її викриття з боку суб'єкта.

Н. Ф. Кузнецова дотримується такої ж думки і додає, що спроба рефлексії гумористичного змісту призводить до зниження або зникнення суб'єктивного переживання смішного [15].

Виявлення почуття гумору як звичної моделі поведінки реалізується у вигляді тенденції людини реагувати сміхом на чужі дотепи та у прагненні веселити інших. Її розглядають навіть як рису темпераменту, пов'язану з переважанням у людини позитивних емоцій, типового для неї бадьорого настрою.

Трактування почуття гумору як стратегії подолання та захисного механізму базується на тенденції підтримувати гумористичний погляд на ситуацію навіть за несприятливих умов.

Так, О. Г. Шмельов визначає: «Переживання комічного як своєрідну компенсуючу реакцію, що дозволяє відчувати полегшення в результаті символічного (сублімаційного) подолання перешкоди, яку не можна подолати в реальному житті» [30].

Багатоаспектність гумор як психологічний феномен може бути продемонстрований порізно. Згідно з визначеннями спеціалістів різних галузей знань, слово «гумор» може означати:

1) характеристику змісту деякої інформації, що сприймається (комедійний фільм, гумористичне оповідання);

2) розумовий процес (конструювання висловлювань, здебільше побудованих на розходженнях у змісті окремих слів, які об'єднуються у вислови, створюючи комічний ефект);

3) реакцію реципієнта на відповідну ситуацію (сміх, піднесений настрій), хоча сміх не завжди є відповідною реакцією на гумористичний зміст;

4) соціальне явище (у такому разі підкреслюється груповий характер сміху; визначаються його функції диференціації та єднання людей за певними ознаками, що сприяє чи, навпаки, заважає підтриманню стабільності в суспільстві) .

Почуття гумору, на думку П. Газового: «Допомагає по новому розглядати навіть найсерйозніші проблеми. Навіть читаючи гумористичні твори чи байки людина не тільки усміхається, вона замислюється над дуже серйозними речами. прагнення суб'єкта відшукувати недоладні та смішні риси в повсякденному оточенні. За таких умов психічна дія розгортається в емоційній сфері, а розумові реакції виконують функцію лише пускового механізму для такої реакції» [43].

Такий вчений як, Н. Гавриш твердить: «Почуття гумору є однією з найважливіших характерних особливостей українського менталітету. У народному гуморі виявляється та величезна і свіжа, невичерпна сила, яка дає право дивитись і на дрібне, і на велике певним чином з гори до низу, пом'якшувати ненависть презирством, захоплення – іронією, горе-надією. Слухання та читання поем, віршів, казок жартівливого змісту, байок усмішок та анекдотів, пародій та розповідей позитивно впливає на емоційну сферу людини, сприяє вихованню добрих почуттів, та запобігає виникненню негативних звичок» [9].

Дослідник П. В. Симонов розглядає почуття гумору як функцію афективних та когнітивних процесів. Він приділяє особливу увагу інформаційній стороні сміху зазначаючи що: «Позитивна емоційна реакція на смішне повністю відповідає інформаційній теорії емоцій, згідно з якою будь-

яка емоція є відображенням сили та якості актуальної потреби та оцінки вірогідності того, що ця потреба буде задоволена. Гумор пов'язаний з емоційним та вербальним підвидами інтелекту. Зв'язок із вербальним інтелектом наявний, адже саме за допомогою вміння користуватися мовою можна виразити будь-який дотеп» [19].

Гумор, має важливі компоненти емоційного інтелекту – міжособистісним (або соціальним) інтелектом та внутрішньо-особистісним інтелектом. У першому компоненті виявляється спроможність людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, для другого характерно здатність людини налаштовувати себе на активну діяльність.

Щодо зв'язку почуття гумору з внутрішньо-особистісним інтелектом, то доведення наявності такого зв'язку буде важливим аргументом на користь конструктивної ролі гумору у самомотивуванні людини на подолання складних ситуацій шляхом використання проблемно-сфокусованих стратегій, адже для осіб з високим рівнем розвитку внутрішньо-особистісного інтелекту характерним є самомотивування на активну діяльність [10].

Гумор, як ресурс та механізм впливу має ряд важливих функцій які мають свою значущість на розвиток особистості. Як вже було сказано вище, розвинене почуття гумору – це ознака високого інтелекту, який притаманний як жінкам так і чоловікам. Він володіє важливою функцією в житті кожної людини і допомагає подолати багато складних життєвих ситуацій.

Розглянемо кілька важливих значень, які відіграє гумор на сучасному етапі розвитку.

1. У першу чергу необхідно відзначити велике соціальне значення даної психологічної характеристики. Людина, що володіє розвиненим почуттям гумору, зможе швидко і легко влитися практично в будь-яку компанію. При цьому за допомогою жартів можна уникнути сварок і конфліктів, звести нанівець міжособистісне напруження.

2. Гумор допомагає людині подивитися на свої проблеми зі сторони, поставитися до них легко. Відповідно, дана риса характеру допомагає

переживати різні негативні ситуації в житті (наприклад, звільнення з роботи або розставання з коханою людиною), які в іншому випадку могли б призвести до різних психологічних розладів.

3. Почуття гумору допомагає людині висловити свої почуття в більш легкій формі. Наприклад, це стосується агресії.

4. Жарти допомагають створити відчуття згуртованості в будь-якій соціальній групі (будь то група друзів або робочий колектив).

Характеризуючи роль гумору як засобу *захисту від страху та тривоги*, автор підкреслює, що під час гумористичного обігрування ситуації, що викликає почуття страху, людина починає певною мірою їх контролювати, а тому сприймає їх як менш небезпечні. Стресозахисна функція почуття гумору описується шляхом концептуалізації останнього або як стратегії подолання, або як захисного механізму [28].

Потреба займати в суспільстві певну позицію, користуватися повагою та визнанням з боку інших членів суспільства – одна з найбільших значущих соціальних потреб людини. Якщо людина демонструє іронічне ставлення до будь-якої ситуації, вона тим самим підкреслює власну силу та невразливість.

Гумор як *інтелектуальна гра* характеризується тим, що жарти на якийсь час звільняють розум від тиранії логічного мислення. Вони дозволяють вийти за межі реальності та отримати задоволення від власної винахідливості та оригінальності. Як відомо, функція почуття гумору як інтелектуальної гри досить детально розглядалась З. Фрейдом у його роботі «Дотепність та її відношення до несвідомого». Фрейд зазначає, що «робота дотепності проявляється у виборі такого словесного матеріалу і такої ситуації мислення, які дозволяють грі словами і думками витримати натиск критики повинні бути використані особливості запасу слів і все констеляції зв'язку думок для вправного складання тексту». Крім того, робота мислення сама по собі може принести людині відчуття задоволення [34].

Дуже важливим для обґрунтування ролі гумору як ресурсу подолання складних ситуацій є урахування його ролі як засобу *послаблення соціальних*

табу. Науковці стверджують, що у гумористичному змісті відбиваються саме табуйовані ідеї, зокрема ті, що пов'язані з сексуальною тематикою та агресією.

Як вважає Г. Вільсон, гумор являє собою засіб вивільнення потенційно небезпечних для суспільства імпульсів, які є природними для людини і тому не можуть бути повністю притамовані. Цю гіпотезу підтверджують результати дослідження, наведеного в його роботі: групі жінок, які проходили тест на визначення рівня «анальності» особистості (що виявляється в упертості, охайності, економності), було запропоновано оцінити анальні анекдоти. Як виявилось, жінки з більш вираженими анальними рисами особистості вважають анальні анекдоти більш комічними. На основі цих результатів автор робить висновок, що важливіша для людини табуйована тема викликає інтенсивнішу реакцію на гумор, який її стосується [8].

На думку З. Фрейда: «Дотепи є протестом проти авторитету зовнішніх обставин, визволенням з-під їх гніту» [34].

Саме тому, як вказують вчені, у суспільстві, що переживає період кризи, державна цензура особливо наполегливо виступає проти гумору, який підриває її ідеологію та висміює її лідерів. Ця функція тісно пов'язана із наступною.

Висміювання та розвінчування соціальних та політичних інститутів та окремих індивідів (саме на це спрямована сатира) є типовими формами виявлення соціального критицизму.

М. М. Бахтін звертає увагу на те, що у фольклорі первісних народів поряд із серйозними культами існували й так звані сміхові культи, що висміювали божество. Аналогічний феномен спостерігається у «сміхових дублерах» міфів про героїв епосу, анекдотах про церковний культ та віросповідання за часів католицької церкви, пародіях на молитви, псалми та монастирські порядки в Давній Русі [2].

Дослідники відводять гумору й роль засобу консолідації членів групи. Гумор є однією з основ соціальної згуртованості, своєрідною внутрішньою мовою спілкування консолідованої групи або формою соціальної догани. Відомою теорією гумору є так звана двокомпонентна теорія.

Почуття гумору – це індивідуальна характеристика, тому у різних людей воно може відрізнятися. Воно може бути дотепним, тонким, гіпертрофованим, збоченим, сардонічною і т. п. Крім того, широко поширена думка про те, що почуття гумору значно розрізняється у чоловіків і жінок.

Розглянемо кілька видів і типів почуття гумору.

З метою деталізації механізмів дії стресозахисної функції гумору розглянемо різноманіття його видів (форм і стилів виявлення), виокремлених науковцями. Існує декілька класифікацій гумору, проте ми зупинимось на найбільш поширених з них.

Класифікація видів гумору, запропонована О. Луком була першою у вітчизняній психології. Критерієм їх розрізнення автор обрав *об'єкт*, який виступає джерелом гумористичного змісту. На думку автора, зовні існують взаємовідношення предметів, явищ та людей, що є нетиповими, а інколи навіть алогічними. Але тільки після сприйняття їх суб'єктом ці взаємовідношення набувають гумористичного забарвлення. На основі цього О. Лук виділяє [16]:

- *гумор ситуації*: характеристика певного стану речей, що викликає гумористичну реакцію;

- *гумор характеру*: здатність людини помічати безглуздість ситуації.

Він запропонував також класифікацію видів дотепності. Вчений розрізнив їх за критерієм активності або пасивності суб'єкта відносно створення гумористичного змісту на такі підвиди: дотепність сприйняття: вид розумової діяльності, спрямований на усвідомлення й оцінення жарту, та творчу дотепність – роботу мислення, спрямовану на створення гумористичного змісту.

Подібний критерій дає змогу прослідкувати адаптивну природу свідомого використання почуття гумору: обидва з виділених О. Луком видів дотепності за певних умов можуть бути спрямовані на подолання наслідків сприйняття ситуації – складної чи погрозливої – шляхом вже згаданого когнітивного переструктурування ситуації.

Критеріями розрізнення видів гумору є спрямованість гумористичного змісту та специфічна індивідуальна сприйнятливність гумору. На основі цього розрізняють такі види гумору.

Гумор, спрямований на себе: на думку автора, цей вид гумору є найсприятливішим для особистості, ніж інші, бо за його допомогою людина може подивитися на себе по-іншому і обрати більш правильну для даної ситуації поведінку. Крім того, автор відзначає, що в присутності людини, яка сміється над собою, оточуючі почувають себе безпечно, адже гумористичний зміст спрямований не на них. Цю ідею підтримують інші автори стверджуючи, що ситуація, в якій людина жартує з приводу власних недоліків, дозволяє іншим відчутти певну перевагу над автором дотепів і отримати задоволення, яке виявиться у вигляді сміху [30].

Проте зауважимо, що спрямований на себе гумор може мати й шкідливий ефект: подібний його вплив на особистість відбувається, коли суб'єкт навмисно кепкує над власними недоліками та принижує себе задля поліпшення міжособистісних стосунків.

Результати цікавих досліджень на тему професійної діяльності коміків, що наводяться в праці Г. Вільсона підтверджують цю тезу і теж допомагають розкриттю стресозахисної ролі виявлення гумору. Автор відзначає, що, незважаючи на здатність коміків смішити інших, самі вони часто надзвичайно нещасливі люди – самотні, замкнені в собі й нездатні побачити комічну сторону такого стану речей.

Г. Вільсон наводить результати дослідження, згідно з якими 85% групи коміків-чоловіків у той або інший період життя звертались за допомогою до психотерапевтів. Специфічними для цієї професії стресами автор вважає

необхідність заробляти на життя шляхом експлуатації власних недоліків, крім того, їх професія слугує механізмом боротьби із власною депресією, а можливість смішити інших сприймається лише як другорядний позитивний момент; діяльність коміків може мотивуватися також пошуком соціального схвалення [8].

Ще одним видом гумору, що виокремлюється у класифікації S. Sultanoff, є гумор, спрямований на ситуацію. Такий вид гумору найбільше цінується оточенням – жартування над складними обставинами, в яких опинилась група людей, дає можливість переоцінити власне ставлення до неї, адже за допомогою гумористичного опрацювання змісту ситуації створюється ефект дистанціювання від загрозливої ситуації, і, як наслідок, напруга відносно неї зменшується.

Гумор, спрямований *на інших*: автор класифікації, яка розглядається, вважає його найшкідливішим порівняно з іншими. Такий гумористичний зміст часто вживається, щоб принизити або образити іншого. Результатом звернення до нього є зростання почуття ворожості між суб'єктом та об'єктом гумору.

Виділені види гумору автор запропонував розмістити на своєрідному континуумі: від того, що сприяє психологічному благополуччю і здоров'ю суб'єкта, до того, що зашкоджує йому. На думку Sultanoff, гумор, спрямований на себе, розташований на його першому полюсі, а гумор, спрямований на інших, – на другому.

Гумор, спрямований на ситуацію міститься між двома полюсами. Цю думку підтверджують результати експерименту, описаного в праці Берона та Річардсона: відповідно до останніх, пред'явлення гумористичного стимульного матеріалу посилює переживання агресії, якщо в гумористичних сюжетах простежується тема ворожості.

Згідно з результатами іншого дослідження, жарти, які мають ганебний зміст, можуть викликати почуття та настрої, сумісні з агресією. І, навпаки,

коли гумористичний стимульний матеріал не містить подібних тем, рівень агресії значно зменшується [22].

У класифікації, створеною Анною Радомською, критерієм розрізнення видів гумору виступає емоційне залучення суб'єкта до ситуації. Автор виділяє наступні види гумору.

1. Когнітивний гумор базується на логічній несумісності як головній характеристиці стимулу, який сприймається як гумористичний. Подібна несумісність забезпечується одночасним уживанням елементів, що зазвичай не сполучаються.

2. Принизливий гумор має джерелом акцентування власних та чужих помилок. Тому він часто є ганебним у відношенні до об'єкта, на якого спрямований. Цей вид гумору завжди свідчить про негативні емоційні переживання з боку того, хто створює дотепу.

3. Відсутність гумору, нерозуміння жарту не дає можливості суб'єкту пережити почуття задоволення від дотепів.

З розглянутих вище видів гумору автор вважає принизливий гумор як менш адаптивний, ніж когнітивний, і називає його свідченням недостатньої зрілості суб'єкта. У цьому контексті доречно згадати погляд А. Маслоу згідно з яким характеристикою людини, яка самоактуалізувалася, є саме її схильність до використання філософського гумору. З віком уживання принизливого гумору порівняно з когнітивним значно зменшується. Молодші підлітки, за її даними, найбільш схильні до застосування принизливого гумору, що відбиває їх фрустрованість обмеженнями з боку дорослих у виявленні самостійності. По мірі дорослішання, вага принизливого гумору зменшується, а когнітивного – збільшується [24].

У класифікації, запропонованій Род Мартін, міститься більш детальний аналіз різних видів гумору. У рамках даної моделі критерієм розрізнення видів гумору обрана цільова спрямованість створеного або опрацьованого гумористичного змісту, а саме: використання гумору для вирішення внутрішньо-особистісних проблем суб'єкта, або для поліпшення відносин з

оточуючими (наприклад, для зменшення міжособистісної напруженості). У наведених тут чотирьох видах гумору напівжирним кеглем виділений той аспект, якому суб'єкт віддає перевагу при створенні або використанні опрацьованого гумористичного змісту. Так, у гуморі, що «стимулює себе» (1+2+), суб'єкт більш схильний звертатися до почуття гумору як засобу вирішення внутрішньоособистісних проблем.

На основі названих критеріїв автор виділяє:

1) 1+2+ Гумор, що «стимулює себе»: прагнення підтримувати гумористичний погляд на життя, а також використання гумору як стратегії психологічного подолання;

2) 1+ 2- Агресивний гумор: використання гумору з метою критики або маніпулювання іншими, акцентування на негативних рисах у людини;

3) 1+ 2+ Афіліативний гумор: тенденція шуткувати в толерантній манері з метою підвищення групової єдності;

4) 1- 2- Самопринизливий гумор: гумор, орієнтований на поліпшення міжособистісних взаємовідносин за власний рахунок, тобто з елементами приниження себе [40].

Адаптаційну природу почуття гумору можна прослідкувати, аналізуючи механізми й особливості його становлення та розвитку в онтогенезі. Як відзначають фахівці, рефлекс сміху закладений у людині на генетичному рівні, проте він виявляється не відразу. Діти починають усміхатися, коли бачать обличчя близької людини, лише у віці трьох місяців. Немовля усміхається, тому що йому приємно бути сухим, ситим, слухати звернення до нього значущих близьких. Цілком виправдане припущення, що в немовлят відсутня категорія комічного та рефлексія з цього приводу.

Як стверджують науковці, типові ситуації, в яких сміються маленькі діти, – це ті, коли вони переживають змішані почуття тривоги та безпеки (це стосується навіть таких прикладів, як гра у схованки, лоскотання та втеча від дорослого). А. П. Назаретян погоджується з даними спостереженнями,

наводячи думку Дарвіна, згідно з якою дитячий сміх є відображенням радості, страху, а з часом, як і у мавп, – ігрової ворожості [19].

На другому році життя починається етап становлення активного гумору. У цей час мозок починає формувати перші абстрактні символи і діти отримують інтелектуальне задоволення від «неправильного» вживання осмислених ними образів (наприклад, «чищення зубів» олівцем або «розмови по телефону» за допомогою ложки як слухавки телефонного апарату) [12].

Приблизно на третьому році життя процес пізнання переходить на нову стадію, на якій діти пов'язують предмети не тільки із символами, але й з певними їх характеристиками. Тепер для них здається смішним навмисне перекручення реальності за допомогою наділення предметів нетиповими для них якостями (наприклад, малюк вимовляє «мяу-мяу», побачивши собаку). Можна припустити, що роблячи це, він «знижує» рівень страху, який виникає при зустрічі з великою твариною. Напевно, вже в цьому віці можна прослідкувати перші ознаки використання гумору як ресурсу подолання негативних емоцій та виходу із складних ситуацій.

У шість років відбувається вдосконалення гумору на мовленнєвому рівні: діти отримують задоволення від перекручування слів, смішних загадок та рифм. Як зазначає Т. Б. Любимова у цьому віці можна спостерігати, як дитина, яка навчається розуміти гумор і жарти, опановує світ змісту та вдосконалює процес прийняття рішень. Дитина робить перші спроби сміятися над тим, що не містить ніякої радості. Такі спроби можна спостерігати, якщо вдивитися в обличчя дитини, яка сміється разом з дорослим над гуморескою – сміх дитини в даному разі є формальним. Саме в цьому віці відбувається перший протест дитини проти дорослих табу за допомогою гумору – жартів на тему статевих органів, «страшилок», «садистських куплетів» [38].

Абстрактне мислення дитини розвивається до 12 років, і з його розвитком дитячі жарти стають все складнішими за змістовим наповненням.

Як вважає І. Майєр, на цьому етапі формування почуття гумору можна вважати в цілому завершеним.

Таким чином, шлях становлення почуття гумору в процесі онтогенезу демонструє роль почуття гумору як форми подолання негативних емоцій, що відчуває дитина.

У цьому контексті розглянемо також етапи розвитку дотепності, наведені З. Фрейдом. Автор вважає, що з розвитком мовлення дитина опановує гру, що полягає в поєднанні слів та думок. Вона отримує задоволення від повторення подібного матеріалу, від знаходження вже відомого, що пояснюється як економія психічних витрат. Ці ефекти задоволення заохочують дитину до гри та продовження таких ефектів, незважаючи на значення слів та зв'язок речень. Тобто, за З. Фрейдом, перший ступінь розвитку дотепності – гра словами та думками, що мотивується певними ефектами задоволення від економії.

Посилення критичного ставлення до продукту своєї розумової та мовленнєвої активності призводить до відмовлення від гри як беззмістовної діяльності. Проте дитина не бажає відмовлятися від задоволення і тому шукає засобів, щоб знову пережити радісний настрій [37].

Починається другий ступінь розвитку дотепності: розвиток жарту. За допомогою жарту дитина прагне отримати задоволення, що дає гра, при цьому запобігти критиці. Жарт, що є типовим для другого ступеня розвитку, відрізняється від дотепу, який є характеристикою третього ступеня, тим, що в разі жарту задоволення отримується від здійснення того, що заборонено критикою. Дотеп, у свою чергу, здатний забезпечити задоволення, незважаючи на вплив критики, тобто за допомогою високорозвиненого вміння оперувати мовним матеріалом. Такий погляд на розвиток почуття гумору ще раз підкреслює переконання автора в наявності в ньому певного адаптивного потенціалу [26].

Типи почуття гумору:

- **Аффіліативний тип.** Даний вид є одним з найбільш поширених і традиційних. Люди, у яких розвинене гарне тонке почуття гумору, люблять постійно жартувати і розповідати анекдоти. При цьому вони позитивно налаштовані до оточуючих і жодним чином не намагаються їх образити. Аффіліативний тип використовується для створення міцного та широкого соціального оточення, він допомагає налагодити хороші відносини з оточуючими людьми. Якщо говорити про тип людей, яким характерний даний вид гумору, то вони відрізняються такими особистісними характеристиками, як доброта, емоційна стабільність, гармонійне ставлення з собою, комунікабельність.

- **Самодеструктивний тип.** Подібна різновид вважається своєрідною, специфічною, а в певному сенсі може бути саморуйнівною. Таке почуття гумору притаманне далеко не всім, відповідно, не кожна людина буде позитивно сприймати такі жарти. Люди з самодеструктивним почуттям гумору люблять висміювати свої недоліки. Вважається, що подібний тип характерний для тих людей, які люблять виступати на публіку (наприклад, для коміків і стендаперов). Характер таких особистостей досить важкий, вони схильні до депресій і неврозів, не впевнені в собі [42].

- **Оптимістичний тип.** Вже по назві цього типу можна зрозуміти, що таке почуття гумору характерно для позитивних людей. Вони завжди намагаються знайти позитивні моменти (навіть в самих складних і критичних ситуаціях), а тому їх почуття гумору часто викликає схвалення у більшості оточуючих. Головне завдання жартів таких людей – це формування відмінного настрою і боротьба із стресовими й конфліктними ситуаціями.

- **Агресивний тип.** Такий вид почуття гумору часто називають чорним. Він може сприйматися негативно з боку оточуючих людей, так як жартівник направлено висміює їх недоліки (критикує оточуючих у своєрідній комічній формі). Характерною особливістю чорного гумору є наявність високого рівня сарказму. Найчастіше такий гумор характерний для представників чоловічої статі.

Дуже важливо, щоб близькі люди володіли хорошим почуттям гумору, так як в протилежному випадку їх відносини можуть бути поставлені під загрозу.

1.3. Стан досліджень психологічних чинників прояву різних стилів і форм гумору

Аналіз стану новітніх досліджень, присвячених вивченню психологічних чинників прояву різних стилів гумору, дозволив дійти висновку, що люди, які характеризуються соціальною екстраверсією, бадьорим настроєм, емоційною стійкістю та уважністю до інших, віддають перевагу використанню афіліативного гумору [18]. Самопідтримувальний гумор, головним чином, спрямований на вирішення й улагодження внутрішніх конфліктів особистості, при цьому він свідчить про толерантність і терпимість до оточуючих [34].

На протиполог цьому двом адаптивним стилям гумору, які можна розглядати як форми виявлення оптимального функціонування людини, агресивний гумор, зазвичай, є однією з форм психологічного захисту людини. Він спричиняє виявлення зневаги по відношенню до оточуючих. При використанні самопринизливого гумору стимуляція розвитку відносин з оточуючими відбувається за власний рахунок завдяки самоприниженню [22].

У дослідженнях було також виявлено, що «здорові» стилі гумору, як правило, корелюють з такими показниками психологічного здоров'я і благополуччя як самооцінка, позитивні емоції, емпатія, соціальна підтримка і близькі стосунки і від'ємно корелюють з негативними настроями, такими як депресія і тривога [18; 22]. Навпаки, агресивний гумор додатно корелює зі шкалами сором'язливості, ворожості й агресії і від'ємно корелює із задоволеністю стосунками. Крім того, самопринизливий гумор додатно корелює з результатами по шкалах психічних порушень і дисфункцій, включаючи депресію, тривогу, ворожість і психіатричні

симптоми, і від'ємно корелює з самооцінкою, психологічним благополуччям, соціальною підтримкою і задоволеністю стосунками [18; 26]. Ці результати підтверджують точку зору, згідно якої різні стилі гумору диференційовано пов'язані з різними аспектами психологічного благополуччя.

Встановлено, що емоційний інтелект як динамічна контекстуалізована інтегральна властивість особистості додатно корелює з позитивними та від'ємно – з негативними стилями гумору [36]. Також було виявлено, що розглянуті вище чотири стилі гумору диференційовано корелюють з показниками глобальних диспозиційних рис особистості [25]. Хоча були виявлені деякі розбіжності в паттернах кореляцій між англійськими канадськими і франкомовними бельгійськими учасниками, проте, як правило, *екстраверсія* додатно корелювала з афіліативним, агресивним і (слабкіше) самопідтримувальним гумором, але не корелювала з самопринизливим гумором. З іншого боку, *нейротизм* не корелював з афіліативним гумором, від'ємно корелював із самопідтримувальним гумором і додатно корелював із агресивним і самопринизливим гумором. У свою чергу, афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору додатно корелювали з *відкритістю новому досвіду*, тоді як агресивний і самопринизливий гумор від'ємно корелював із *доброзичливістю* і *сумлінністю*.

Таким чином, усі чотири стилі гумору відносяться до абсолютно різних диспозиційних характеристик особистості, що розглядаються в п'ятифакторній моделі. Це вказує на те, що стилі гумору можуть бути застосовані для імпліцитного оцінювання притаманності людині різних особистісних рис.

Стилі гумору також диференційовано корелюють з показниками шестифакторної моделі особистості HEXACO [37]. Додатна кореляція спостерігається між доброзичливістю та самопідтримувальним гумором, від'ємна – між нейротизмом і двома позитивними стилями гумору. Фактор «чесність» від'ємно корелює з афіліативним і негативними стилями гумору. Р. Мартін разом зі співавторами дослідив зв'язок між макіавеллізмом,

нарцисизмом та ознаками психопатичних проявів) і чотирма стилями гумору [21].

Цими авторами було доведено, що макіавеллізм і схильність до психопатичних проявів додатно корелюють з неадаптивними стилями гумору, у той час як нарцисизм додатно корелює як з афіліативним, так і з агресивним стилями гумору.

Необхідно виділити, що виявлено незначні розбіжності між чоловіками і жінками за двома ймовірно адаптивними стилями гумору, а оцінки чоловіків за двома переважно неадаптивними стилями гумору зазвичай значно вищі, ніж оцінки жінок. Це свідчить про те, що чоловіки схильні використовувати негативні форми гумору частіше, ніж жінки. Було виявлено також, що учасники старшого віку мають нижчі показники афіліативного й агресивного гумору, ніж учасники молодшого віку [11].

Це означає, що з віком люди, можливо, рідше використовують стилі гумору, що сприяють соціалізації. Було виявлено, що у жінок старшого віку показники самопідтримувального гумору вищі, що вказує на збільшення використання цього подолаючого стилю гумору у міру дорослішання і накопичення життєвого досвіду. Проте потрібні лонгітюдні дослідження, щоб перевірити, чи пояснюються ці спостережувані розбіжності віковими змінами, або сукупним впливом різних чинників.

Аналіз стилів гумору, які обирають для використання партнери у шлюбі, дає унікальну інформацію стосовно розуміння факторів, що впливають на міцність або крах сімейних відносин [35]. Конструктивні стилі гумору, особливо серед чоловіків, були пов'язані із задоволеністю стосунками в сім'ї. Самопринизливий стиль гумору, особливо серед жінок, свідчив про задоволеність шлюбом, проте також виступав передвісником розлучення. Використання агресивного стилю гумору, особливо чоловіками, передбачало розлучення і було пов'язане з низькою (ретроспективно) якістю відносин між парами, що розлучилися.

Р. Мартін розглядає самопідтримувальний і афіліативний стилі гумору як адаптивні, а агресивний і самопринизливий – як потенційно шкідливі. Проте відзначимо, що всі види гумору, які він розрізняє, спрямовані на подолання складної ситуації, – звичайно, різними засобами. Останні можуть бути шкідливими для самооцінки, самореалізації, відчуття задоволеності стосунками з оточуючими і т. п., проте всі вони мають за мету вироблення людиною засобу захисту від негативного впливу психотравмуючих подій та збереження власної самості за складних життєвих умов [2].

Результати емпіричного дослідження стильових особливостей гумору медичних працівників свідчать про середній рівень усвідомлення ними стресозахисного потенціалу гумору. Було виявлено, що медичні працівники надають перевагу афіліативному й агресивному стилям гумору, які можуть бути спрямовані на реалізацію функцій встановлення контакту з пацієнтом (афіліативний гумор) і дистанціювання, уникнення самоідентифікації з об'єктом професійної діяльності, яким у цьому випадку є пацієнт (агресивний гумор) [9].

Досліджувався зв'язок між стилями гумору та професійним вигоранням [32]. Як стало відомо, використання самопідтримувального стилю гумору сприяє нижчому рівню виявлення симптомів вигорання. Проводилось дослідження зв'язку між показниками дивергентного мислення та стилями гумору [24]. Отримані результати продемонстрували існування від'ємної кореляції між показниками швидкості (fluency), оригінальності (originality) і креативності (creativity) та агресивним стилем гумору. Крім того, досліджувані з нижчими показниками швидкості надавали перевагу використанню самопринизливого стилю гумору.

Деякі автори розглядають почуття гумору як корисну соціальну якість у сприянні благополуччю, проте в цьому випадку почуття гумору, в першу чергу, відіграє роль стилю мислення і поведінки, що сприяє і підтримує більш загальний позитивний стиль особистості [19]. Ефективне використання гумору, спрямованого на себе, може допомогти підтримати високий рівень

позитивних рис особистості, які пов'язані зі стійкими тенденціями позитивного погляду на світ. Досліджувані, яким характерні високі показники оптимізму, надії і щастя, а також гарне почуття гумору, як правило, сприймають життя як менш напружене і мають вищі рівні фізичного і психологічного здоров'я.

Однак в іншому дослідженні було зроблено припущення, що гумор може бути пов'язаний з частішим палінням і вживанням алкоголю, оскільки особи з почуттям гумору ймовірно легше ставляться до шкідливих звичок. Як і передбачалося, афіліативний і агресивний стилі гумору були значущими передвісниками частішого паління й вживання алкоголю [11].

Дані ще одного емпіричного дослідження підкреслюють важливість розрізнення позитивних і негативних стилів гумору по відношенню до психічного здоров'я. Особи з високими показниками використання кожного з чотирьох стилів гумору, як правило, мають навички створення гумору. Таким чином, для забезпечення психологічного благополуччя значно важливіше те, які саме стилі гумору використовуються, аніж здатність особи створювати гумор [22].

Також було виявлено, що оточуючі з меншою ймовірністю матимуть бажання продовжувати спілкування з особами, які надають перевагу використанню агресивного або самопринизливого гумору. Окрім цього, використання дезадаптивних стилів гумору, на відміну від адаптивних, призводило до того, що досліджувані мали менше позитивних і більше негативних почуттів по відношенню до себе [23].

Досліджувався зв'язок стилів гумору, суб'єктивного відчуття щастя і прийняття (батьківське тепло) або неприйняття (ворожість і агресія, байдужість, відсутність уваги й турботи) з боку батьків [26]. Було виявленоснування додатної кореляції між суб'єктивним відчуттям щастя, прийняттям з боку батьків та адаптивними стилями гумору.

У деяких дослідженнях почали вивчення зв'язку між стилями гумору і пов'язаними з культурою рисами особистості, такими як індивідуалізм і

колективізм [25]. В цілому, афіліативний гумор пов'язаний з культурною орієнтацією на колективізм, тоді як агресивний гумор більше пов'язаний з індивідуалізмом. Цікаво відзначити, що за даними деяких авторів [24; 26], християнам більш притаманне використання агресивного та самопринизливого гумору, ніж, скажімо, мусульманам.

Вищенаведені результати підтверджують точку зору, згідно з якою стилі гумору диференційовано пов'язані з різними психологічними чинниками. Що стосується вивчення психологічних чинників, які зумовлюють звернення людини до таких форм прояву гумору як гелотофобія, гелотофілія та катагеластичизм, то узгодженості даних у цих дослідженнях ще менше, ніж у дослідженнях відносно психологічних передумов вибору різних стилів гумору. Проте деякі усталені тенденції все ж таки встановлено, однак здебільшого у клінічній сфері.

Крім розглянутих вище наслідків гелотофобії автор згадує так званий «*Пінокіо-синдром*», який вважається центральною рисою гелотофобії і визначальним критерієм її діагностики [33]. М. Тітц описує, що зовнішній вигляд гелотофобів може здаватись надмірно скутим, бо внаслідок емоційної паніки, яку вони відчують, у них виникає м'язова напруга. Найпомітніша ж ознака їхнього вигляду, в будь-якому випадку, – це «заморожений» експресивний патерн і незграбні рухи [29; 31]. А. Бергсон порівнював людей, над якими сміялися, з дерев'яними ляльками або маріонетками [26].

Тому й М. Тітц, слідуючи цьому прикладу, звернувся до добре відомого образу Пінокіо, щоб узагальнено описати такий поведінковий комплекс. Для того щоб описати стан, характерний для пацієнтів з гелотофобією, М. Тітц використовує також термін «*agelotic*», тобто не здатний оцінити переваги сміху. Походження такого ставлення в багатьох випадках пов'язане з тим, що в референтних групах з раннього досвіду пацієнтів-гелотофобів були присутні люди, яким не вистачало «усміхненого обличчя» [22; 31].

Окрім М. Тітца дослідженнями гелотофобії в клінічній сфері також займалися Дж. Форабоско, В. Рух і П. Нуцера [22]. Вони показали, що

гелотофобія більш характерна для пацієнтів з особистісними та шизофренічними розладами, а також, що кількість років, проведених у психіатричній клініці, позитивно корелює з розвитком гелотофобії.

В одному з останніх досліджень вивчалась вираженість гелотофобії у хворих, що страждали на психічні розлади, а також в осіб з різними формами перебігу шизофренії. Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що серед здорових досліджуваних 11,2 % мали як мінімум легку ступінь гелотофобії, у той час як страх опинитися об'єктом гумору спостерігався у 22,9 % пацієнтів з шизофренією і 28 % осіб з депресивним синдромом [16].

Деякі вчені ототожнюють гелотофобію із *соціальною фобією*, ґрунтуючись на тому, що соціофобія включає в себе ряд соціальних ситуацій, коли людина відчуває страх, у тому числі й випадки, коли вона стає об'єктом сміху [15; 16]. У гелотофобії та соціофобії дійсно є деякі подібні риси, наприклад соціальне відчуження [29]. Однак існує риса, яка відрізняє гелотофобію від соціальної фобії. Це впевненість гелотофобів у тому, що оточуючі вважають їх дивними, курйозними, ексцентричними та смішними [21; 28].

Більш того, гелотофобія, як і всі види психопатологічних симптомів і проблем, може розглядатися як елемент більш широкої, можливо навіть більш серйозної психіатричної картини [29].

Проте необхідно зауважити, що страх бути осміяним можна розглядати як патологічний, лише якщо присутні наступні ознаки його прояву: страх з'являється за відсутності будь-якої причини; фізіологічні та поведінкові симптоми проявляються з надзвичайною інтенсивністю; вплив страху на життя людини є занадто тривалим [28].

Наведені вище особливості умов появи гелотофобії свідчать про те, що це явище може проявлятися і у здорових людей. Тому гелотофобія вивчається не тільки в руслі клінічних досліджень, але й як аспект індивідуальних розбіжностей.

На даний момент це явище глибоко досліджено в аспекті симптоматики В. Рухом, Р. Т. Проїєром і Т. Платт [60; 61]. У дослідженнях було доведено, що в людей з гелотофобією відсутні значимі розбіжності за віковими показниками. Цікавим є також той факт, що серед людей, у яких може виникати гелотофобія, немає значимих статевих розбіжностей, оскільки, як показано в літературі, останні зазвичай притаманні іншим фобіям [28].

Разом з тим в одному з нещодавніх досліджень феномену гелотофобії знайшла підтвердження гіпотеза про превалювання страху осміяння у *підлітків* у порівнянні з юнаками [16].

Деякі вчені зробили припущення щодо зв'язку гелотофобії з такими емоціями, як сором, страх і радість. Також вимірювався суб'єктивний рівень відчуття щастя. Виявилось, що гелотофоби, дійсно, не схильні до інтенсивного переживання відчуття щастя. У них була виявлена схильність до переживання сорому та страху.

У зарубіжних дослідженнях з гелотофобії було доведено, що люди з гелотофобією навіть грайливі піддражнювання у дружній манері можуть сприймати скоріше як насміхання над ними [22].

При вивченні зв'язку між гелотофобією та емоційною вразливістю суб'єкта [11] виявилось, що досліджувані-гелотофоби значно частіше за інших використовують емоційне реагування як стратегію подолаючої поведінки.

Досліджувався потенційний зв'язок між гелотофобією та схильністю до гніву й агресії. Результати показали, що гелотофобія пов'язана з більшою схильністю до гніву й більш агресивною поведінкою [32].

За даними К. Едвардса [23], вищі оцінки за шкалою гелотофобії притаманні особам, які мали у досвіді спілкування більшу кількість епізодів піддражнювання через соціальну поведінку й успіхи в навчанні, а не через сімейне походження, зовнішній вигляд або професійну діяльність.

А. Радомська та Дж. Томчак [28] встановили, що гелотофоби надають перевагу використанню самопринизливих стилів самопрезентації. Крім того,

вони не користуються самопідтримувальною самопрезентацією. До того ж, маскуліність, на відміну від фемінінності, від'ємно корелює з гелотофобією.

Дослідниками була зроблена спроба розглянути гелотофобію в якості індивідуальної змінної у контексті порівняльних моделей особистості. Гелотофобів, в основному, характеризували інтровертованість, нейротичність і психотизм [27]. Спостерігалася негативна кореляція з дружелюбністю, зумовлена тим, що гелотофоби схильні описувати себе як неприязних та ворожих. Також була встановлена незначна негативна кореляція з відкритістю новому досвіду та соціальною бажаністю [29].

Гелотофобія має додатковий зв'язок з конформізмом. Гелотофоби схильні приписувати собі низький рівень хоробрості, допитливості, надії та ентузіазму. Проте вони мають тенденцію недооцінювати свої справжні здібності [23; 24]. До основних рис гелотофобів дослідники відносять високий рівень тривожності, невпевненість, низьку самооцінку, низький рівень задоволеності життям, замкненість, почуття страху перед невідомим [15; 27].

Таким чином на перший план виходять дві точки зору щодо зв'язку гелотофобії та особистості. Перша стосується гіпотези М. Тітца про те, що повторювальні травматичні події, пов'язані з ситуаціями осміювання.

Огляд результатів сучасних досліджень різних стилів і форм прояву гумору дає змогу говорити про можливість їх використання як аспекту *імпліцитної діагностики* психологічного здоров'я людини. Агресивний, самопринизливий стилі гумору та гелотофобія асоціюються з високим рівнем нейротизму людини, що не сприяє психологічному здоров'ю, низьким рівнем відкритості новому досвіду, що породжує страхи, негативними емоціями (наприклад, гнівом і соромом) і т. п. Для оптимально функціонуючої особистості характерні афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору, а також така форма прояву гумору як гелотофілія.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ

2.1. Організація та методи дослідження почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 45 студентів факультету соціальної та психологічної освіти спеціальностей 231 Соціальна робота, 232 Соціальне забезпечення, 053 Психологія (1-4 курси).

Дослідження відбувалося у декілька етапів. На кожному етапі ми визначали як молодь сприймає гумор; які схильності гумору впливають на покращення психоемоційного стану особистості; чи впливає гумор на міжособистісну взаємодію людини; чи виконує гумор важливу роль, як механізм психологічного впливу; чи впливає на психологічне здоров'я особистості.

У ході дослідження, ми використали такі психодіагностичні методики як: тест на почуття гумору; тест «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя»; тест «Орієнтована оцінка здорової особистості»; методика «Рівень і почуття гумору Домбровської І. С.»; опитувальник «Плутчика Келлермана Конте. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) був розроблений Р. Плутчіком у співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Р. Контом в 1979 році.

Даний тест дає чітко зрозуміти механізми психологічного захисту. Вивчаючи розвиток механізмів психологічного захисту з дитинства можна зрозуміти, що вони спрямовані на уміння дитини стримувати та вчитися регулювати своїми емоціями у конкретній ситуації та при взаємодії з різними

дітьми. Якщо розглядати окремо механізм психологічного захисту то важливо зазначити, що усі характерні види захисту мають механізм придушення в основному. Придушення, означає навчитися керувати страхом та не допускати його ближче, адже саме він притуплює психоемоційну систему і в процесі прояву поведінки, чітко помітно як дитина себе проявляє з негативної точки зору, і як це може вплинути на її внутрішній стан у майбутньому.

Людина, досить часто переживає різноманітні життєві ситуації які пов'язані з її побутом, умовами, працею, взаємодією з багатьма людьми. Усі ці чинники впливають на її настрій та змінюють його, що є важливим знати які саме емоції вона переживає. Тому, слід зазначити, що через захисні механізми ми здатні їх знизити до мінімуму, щоб вони не були такими травмуючи ми та не нашкодили для розвитку у будь-яких сферах і напрямках діяльності. Такі переживання проявляються саме через внутрішні та зовнішні конфлікти, що і підвищують рівень тривоги та дискомфорту для людини.

Саме механізми захисту дають нам можливість навчитися зберігати уявлення про те, як ми живемо, підвищити рівень самооцінки, яка часто змінюється, в залежності від того, хто і що нам сказав, як на нас подивився, як нас оцінив, тощо. Та є і інша сторона: механізми захисту якщо прослідкувати більш детально, часто є і таким бар'єром-буфером, які формують небажання допускати до рівня нашої свідомості травмуючих подій які негативно можуть вплинути на наш стан.

Коли людина не може упоратися з такими травмуючими подіями: стрес, тривога, депресія, тощо. Ці механізми захисту допомагають їй зберегти рівновагу яка активно впливає на наше психологічне здоров'я, що є вагомо для розвитку особистості та її існування. Потрібно не забувати про свій емоційний стан. Важливо, для себе зрозуміти, що саме через сміх покращується емоційний настрій людини, він допомагає зняти напругу та й просто забезпечує приємні враження. Ресурс гумору як захисний механізм впливу може стати у нагоді у непростих життєвих обставинах, кардинально

змінити самооцінку особистості, надати сил та енергії які приведуть особистість до поставленої мети та змінять світогляд у ситуаціях які здавалися на той час невіршеними.

За допомогою опитувальника «Орієтована оцінка емоційного благополуччя» можна визначити рівень емоційного благополуччя особистості. Методика складається з 12 питань, на які потрібно відповісти: згідний значною мірою, згідний деякою мірою, не згідний зовсім. Запропоновані запитання стосуються самооцінки ставлення до своїх почуттів та емоцій, здатності подобатися людям, вміння виражати свої почуття, виявлення пристосування до раптових змін, відповідальність за свої рішення. Кожна відповідь оцінюється 2, 1 або 0 балів, всі отримані бали додаються. За кількістю набраних балів, відповідно до ключа, визначається показник емоційного благополуччя особистості: високий, середній, низький.

Ставлення студентської молоді до їхнього власного здоров'я досліджувалось за допомогою методики «Орієтовна оцінка здорової поведінки». Методика складається із 7 запитань, кожне з яких має від 3 до 7 можливих варіантів відповіді. Запитання стосуються фізичного навантаження, куріння, вживання алкоголю, їжі, а також сну і ваги. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 10 балів, всі отримані бали додаються. За кількістю набраних балів респонденти поділяються на п'ять груп: відмінне ставлення до здоров'я; добре; середнє; дуже посереднє; нехтування своїм здоров'ям.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод

Результати даних, автора В. Г. Каменської, вказують на нормативні значення цієї величини дорівнюють 40–50 %. ОНЗ, що дає змогу говорити про перевагу 50% рівень, що відображає існуючі в реальному житті та зовсім невіршені конфлікти внутрішні та зовнішні.

Проаналізувавши результати, ми зрозуміли та виявили, що у 17,7 % (8) значенні опитаних респондентів показних напруженості усіх механізмів психологічного захисту вказує на підвищення нормативного значення.

У решти, що становить – 82,3% (37) опитуваних мають результати напруженості допустимої норми усіх механізмів психологічного захисту, які ми можемо більш детально прослідкувати з діаграми (рис. 2.1.).

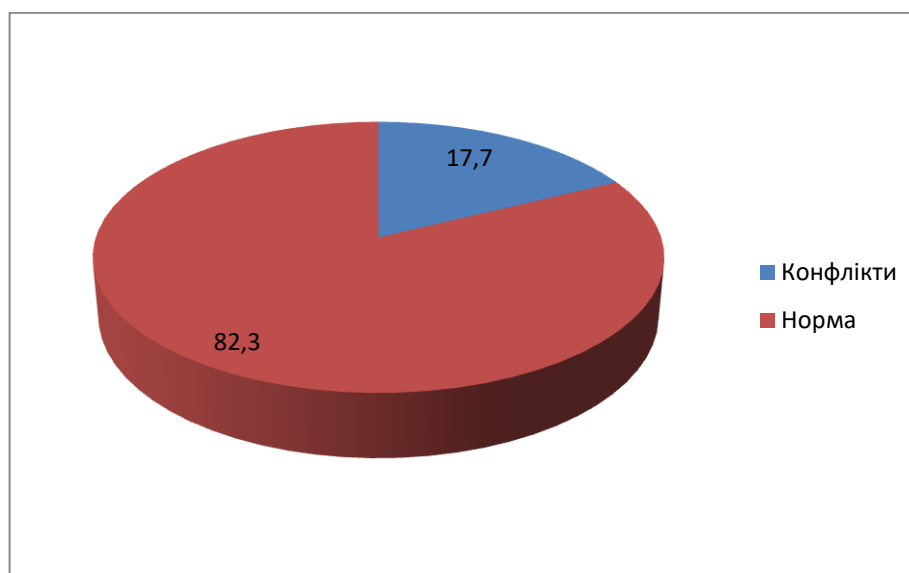


Рис. 2.1. Рівень і тип гумору Домбровської І. С.

Дана методика є важливою у визначенні основних типів почуття гумору, які більш детально та краще допоможуть покращити та змінити свій настрій. У цій методиці основна мета – це є виокремити важливі та основні типи почуття гумору, які дають можливість бути необхідними та виміром типів почуття гумору. Вона виокремлює такі біполярні якості гумору:

- А) схильність до виробництва гумору;
- Б) схильність до сприйняття гумору;
- Б) схильність до обігу гумору на інших (своєї родини гумору, що є важливим чинником);
- В) схильність до спрямування та змін гумору по відношенню до себе та на самого себе.

Дані схильності, запропоновані автором, в сукупності відіграють неабияку роль. Досить часто, коли з людиною хочеться пожартувати, слід розуміти, чи готова вона до того, щоб такий ресурс як гумор застосовували,

адже зі сторони людини можуть відбуватися різні реакції, в залежності від того, що є темою жарту. Слід також зазначити, що більшість людей гумор розуміють по-своєму, тому, після жарту необхідно проспостерігати за зовнішніми ознаками які проявляє людина у той момент.

Є люди які прагнуть навчитись жартувати, щоб влитись в суспільство, бути «душею компанії», мати багато друзів, бути активними учасниками взаємодії. Тому, гумор є гарною основою для формування нових стосунків у побуті, оскільки це дає можливість легко виходити з різноманітних непорозумінь, позбавляється безпідставних очікувань, вибачати помилки. Ресурс гумору дає нам відчуття легкості і свободи і стає досить цінним, що змінює життя людини та людей які її оточують.

Під час дослідження ми і намагалися визначити середнє значення за схильностями, які були запропоновані методикою:

У першій колонці ми показали результати досліджуваних за:

- а) схильність до сприйняття гумору;
- б) схильність до виробництва гумору;
- в) схильність до спрямування гумору на себе;
- г) схильність до спрямування гумору на інших.

Якщо отриманих показників досліджуваний обирає більше ніж три, то нами було проаналізовано, що це високий рівень вираження типу особистості, якщо ми прослідкували, що досліджуваний обирає більше двох, але при цьому менше ніж три схильності, ми визначали як середній рівень прояву, але коли показник був нижче двох балів, то нами було проаналізовано, що окремий респондент або група мають низький рівень почуття гумору в цілому або по визначеному типу.

Описуючи результати по даній методиці можуть бути для висунення гіпотез для визначення якостей особистості інших, які є не менш важливими.

Розглядаючи та аналізуючи дану методику нами було виявлено, що у наших досліджуваних прослідковується, що почуття гумору пов'язані з такими якостями як: екстраверсія, впевненість у своїй силі, що впливає на

підвищення самооцінки, відбувається внутрішній локус контролю, відбувається полнезалежність, стресостійкість, оптимізм, а негативні результати – пов'язані з тривожністю людини, що впливає негативно на її психологічне здоров'я.

Також, цікавим є той факт, що проаналізувавши вище розглянуті дані почуття гумору ми помітили, що гумор як ресурс механізму психологічного впливу досить сильно пов'язаний із ступенем соціалізованості особистості, рівнем креативності, ступенем рефлексивності, що впливає на переосмислення та іншого сприйняття того що відбувається навколо у нашій свідомості. Відбувається переоцінка цінностей та можливостей, що теж впливає на психологічне здоров'я людини.

Отож, щоб більш детально зрозуміти типи почуття гумору за методикою «Рівень і тип почуття гумору Домбровської І.С.» пропонуємо розглянути діаграми з наступними результатами.

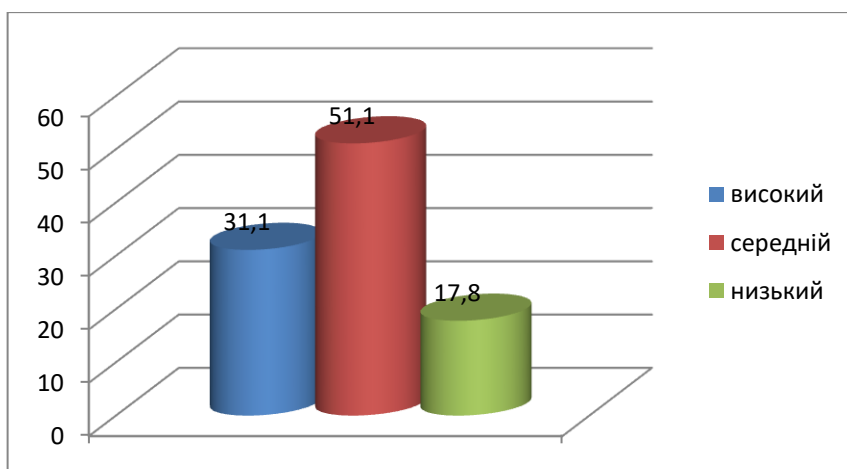


Рис. 2.2. Схильність до сприйняття гумору

Високий рівень схильності до сприйняття гумору становлять – 31,1% (14) досліджуваних; середній рівень схильності становлять – 51,1% (23) досліджуваних; низький рівень схильності становлять – 17,8% (8) досліджуваних.

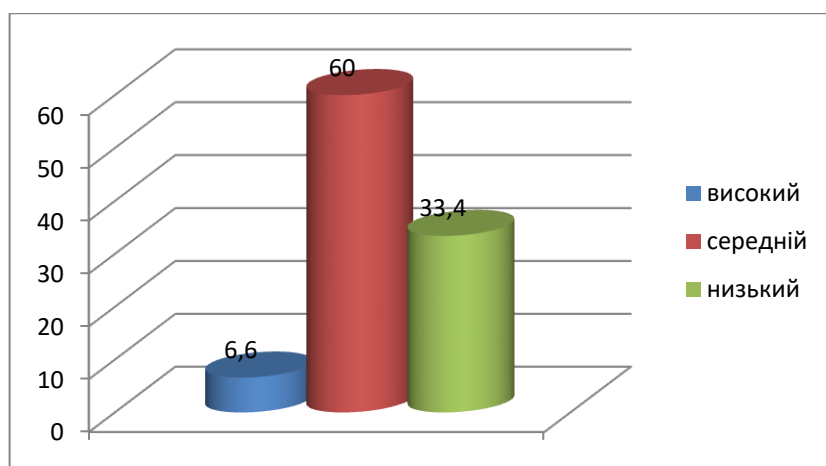


Рис. 2.3. Схильність до сприйняття генерування гумору

Високий рівень схильності до генерування гумору становлять – 6,6% (3) досліджуваних; середній рівень схильності становлять – 60% (27) досліджуваних; низький рівень схильності становлять – 31,7% (15) досліджуваних.

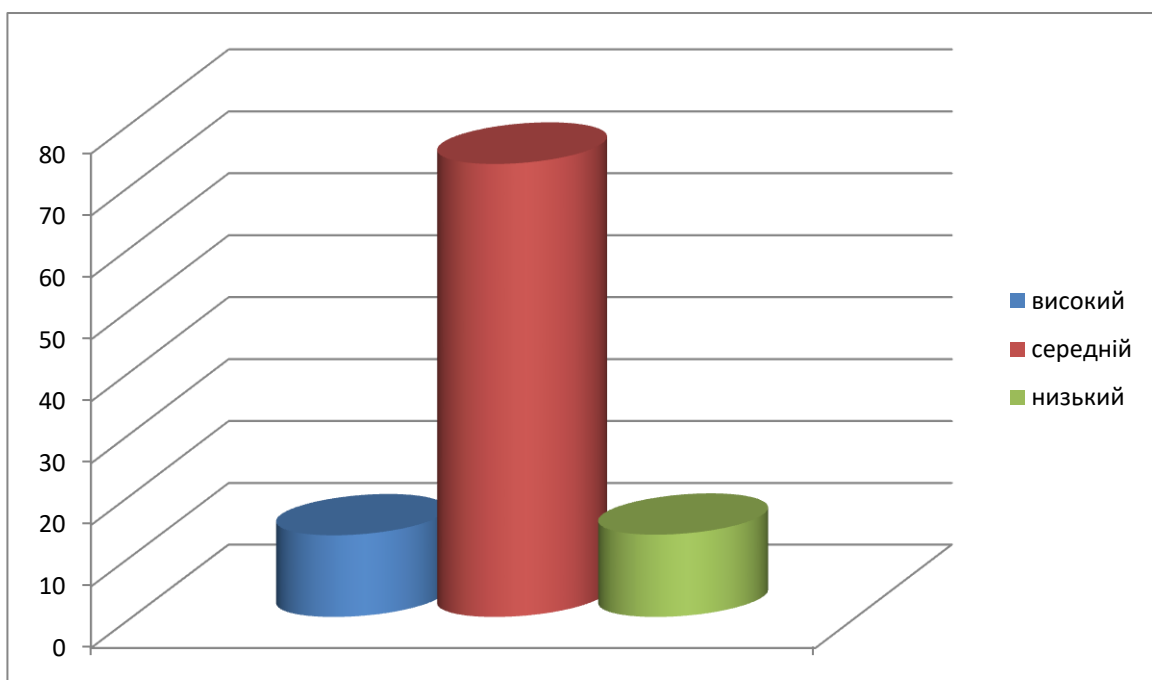


Рис. 2.4. Схильність до сприйняття гумору на себе

Високий рівень схильності до сприйняття гумору на себе становлять – 13,3% (6) досліджуваних; середній рівень схильності становлять – 73,3% (33) досліджуваних; низький рівень схильності становлять – 12,3% (6) досліджуваних.

Високий показник спрямованості гумору на інших немає у жодного досліджуваного; середній рівень простежується у 73,3% (36) досліджуваних які мають прояв гумору, та низький показник результатів набрали 26,7% (9) досліджуваних, які мають спрямованості гумору на інших людей та виражають свої жарти.

На наступному етапі, нами була проведена наступні методики, в яких ми здійснили у відсотковому значенні визначення самопочуття, які вони отримували під час проведення дослідження, а також визначали ступінь психологічного здоров'я досліджуваних.

Так, за результатами, які ми отримали після проведення тесту «Орієнтована оцінка здорової особистості» та тесту «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» дали нам побачити наступні результати самопочуття досліджуваних, у той час коли вони приймали активну участь у дослідженнях та визначити ступінь психологічного здоров'я респондентів. Результати можна побачити та прослідкувати на (рис. 2.5.)

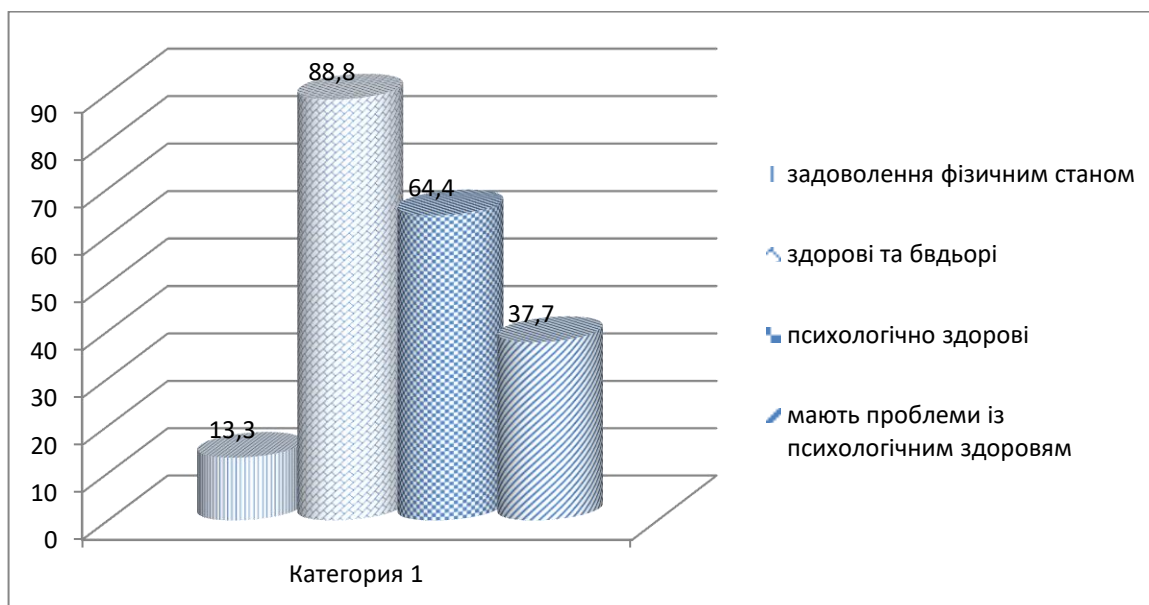


Рис. 2.5. Визначення рівня самопочуття та ступінь психологічного здоров'я досліджуваних

Ми з'ясували, що 13,3% (6) респондентів перебували у задовільному фізичному стані; 88,8% (40) досліджуваних почували себе здоровими та бадьорими; 64,4% (29) респондентів вважають себе повністю психологічно

здоровими; 37,7% (17) досліджуваних мають проблеми із психологічним здоров'ям.

Результати, які ми отримали під час дослідження свідчать про те, що кожен із респондентів по-своєму сприймає гумор як ресурс та захисний механізм впливу, але при цьому у більшості досліджуваних простежується така тенденція, що гумор присутній у їхньому житті і відіграє неабияке значення, що впливає як на рівень інтелекту, рівень міжособистісної взаємодії, а також на рівень психоемоційного стану у різних сферах, напрямках та життєдіяльності особистості.

На наступному етапі нами було проведено «Тест на почуття гумору». На даному етапі дослідження, досліджуваним було запропоновано список з різними, гумористичними фразами, які мали свій жартівливий зміст та значення. Досліджуваним було запропоновано вибирати ту фразу, яка на їх погляд їм підходила та подобалася найбільше, оскільки для досліджуваного була досить смішною.

Якщо досліджуваний не міг обрати запропонований варіант, йому пропонували обрати свій власний та доповнити список. Дана методика дозволяє нам більш детально та краще зрозуміти та проаналізувати відповіді респондентів та визначити схильність до генерування гумору та більш якісно описати рівень сприйняття гумору.

Дослідження показало що у:

- 29 % (13) досліджуваних надмірно високе почуття гумору. Гумор, з цих людей буквально вирує;

- у 68,8% (31) досліджуваних мають середнє здорове, реальне почуття гумору;

- у 2,2% (1) досліджуваних мають низький рівень почуття гумору.

Графічно отримані результати зображені на круговій діаграмі (див. рис. 2.6.).

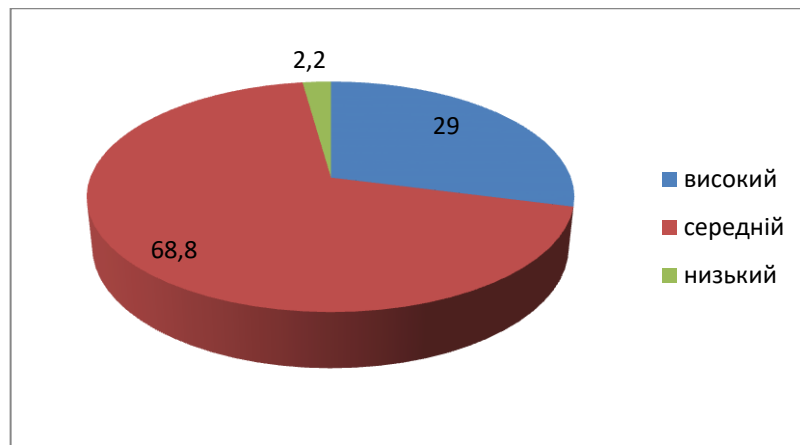


Рис. 2.6. Рівень почуття гумору

Схильність до генерування гумору мають 66,6% (30) досліджуваних. Натомість не схильні до генерування гумору 33,4% (15) досліджуваних. Такі показники можуть пояснювати те, що більшість людей проявляють почуття гумору, але у кожного респондента є своє бачення на життєві обставини в яких можна застосовувати гумор як механізм психологічного захисту та впливу.

Саме через жарт, сміх, людина може донести своє бачення на обставини які складаються у більш позитивному спрямуванні, змінювати свої емоції за рахунок інших людей які позитивно на них впливають.

Ті, респонденти у яких менший відсоток генерування гумору, скоріш за все, не завжди готові до жартів, можливо, для них є важливо добре знати людей з якими вони спілкуються, щоб не образити і бути обережними, оскільки, це важливо для психологічного здоров'я та є результатом ставлення людей одне до одного.

Отже, у даному розділі ми мали можливість проаналізувати результати дослідження у відсотковому значенні та охарактеризувати чи схильне людство проявляти гумор та використовувати його як ресурс та механізм психологічного впливу.

В ході нашого дослідження, по результатам побачили, що гумор як ресурс та механізм впливу виступає як стресозахисний потенціал та активно впливає на психологічне здоров'я людини.

Особливості результатів високого рівня, вказують на те, що людям важливо демонструвати та застосовувати гумор у буденному житті, оскільки це є характерною особливістю, щодо зміни настрою та психічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я людини пов'язано з, усіма аспектами внутрішнього світу людини і впливає на способи її життя із зовнішніх проявів та складає єдине ціле.

Гумор є однією з важливих вищих психічних функцій людини, він привертає увагу багатьох представників різних галузей знань, у тому числі і психологів. Він є ресурсом психологічного подолання стресу з різними картинами внутрішнього світу особистості.

Вважається, що гумор і жарти – це спосіб розрядити обстановку, зняти нервову напругу, розслабитися і підняти настрій. При цьому інтелектуальний рівень жартів свідчить про рівень розвитку суспільства. Жарти з великою кількістю значень і відсилань характерні для ерудованих людей.

Людина, яка володіє розвиненим почуттям гумору, є емоційно стійкою і правильно сприймає всі соціальні сигнали. Важливо відзначити той факт, що дана психологічна характеристика притаманна тільки людям.

2.3. Коучинг-програма «Почуття гумору як ресурс стресоподолання»

Гумор – це така риса характеру людини, яка може сприяти життєвого успіху. Саме тому люди прагнуть постійно розвивати та покращувати її. Для початку потрібно відзначити той факт, що дана характеристика не передається у спадок, відповідно, якщо ви нею не володієте, то не можете звинувачувати своїх батьків або далеких предків. Почуття гумору формується в процесі виховання і здебільшого залежить від соціального середовища, в якій людина проводить більшу частину свого часу [23].

Якщо ви вже досягли зрілого віку, однак все ще не задоволені якістю своїх жартів, то вам в першу чергу потрібно зайнятися розвитком своїх

комунікативних властивостей. Гумор – це відображення взаємодії між вами і вашим найближчим оточенням. Чим більше ви будете спілкуватися з тими людьми, які вам цікаві, тим швидше буде розвиватися і вдосконалюватися ваше почуття гумору.

Важливо звертати увагу на себе і свою поведінку. Ви повинні бути в гармонії з самим собою. У той же час слід розвивати таку рису характеру, як вміння посміятися над собою.

Помічайте свої комічні вчинки і думки. Постарайтеся подивитися на себе і свою поведінку під новим, раніше не дослідженим кутом. Таким чином ви будете тренувати така важлива якість свого характеру, як самоіронія. Намагайтеся помічати смішні і комічні моменти в повсякденних подіях, у вашому повсякденному поведінці. Шукайте креативні боку буденної поведінки.

Крім того, та людина, яка хоче підвищити і розвинути своє почуття гумору, повинен постійно розвиватися і самовдосконалюватися: читати книги, відвідувати освітні заходи (лекції, семінари, конференції, майстер-класи тощо). Також важливо збільшувати свій словниковий запас [33].

Широкий кругозір – це основа якісних жартів. Не варто забувати, що гумор – це позитивне явище, яке повинно нести в собі добро і оптимізм. Воно ні в якому разі не повинно стати причиною зовнішніх негативних явищ. Таким чином, щоб ваші гумористичні спроби не принесли шкоди оточуючим, ви повинні розвивати в собі такі якості, як толерантність, чутливість і терпимість.

Занурюйтеся в гумористичну сферу на регулярній основі. Для цього постійно дивіться виступи коміків і комедійні фільми, читайте гумористичну літературу і т. п. Також важливо розвивати в собі почуття іронії [33].

Фахівці-психологи зазначають: «Для розвитку почуття гумору ви повинні виконувати відповідні вправи, які змінять ваш настрій на більш кращий та позитивно вплинуть на психологічне здоров'я людини».

1. Одне з найбільш поширених вправ – використання асоціацій. Вчіться бачити в речах, які на перший погляд є несумісними, щось спільне і відрізняє їх від усього іншого. Крім асоціацій, також можна використовувати інші художні прийоми (наприклад, порівняння, епітети, метафори).

2. Не бійтеся проговорювати вголос абсурдні речі. Фраза або слово, які на перший погляд здалися дурістю, можуть стати справжнім комічним хітом у вашій компанії.

3. Намагайтеся придумувати як вузькоспеціалізовані, так і універсальні жарти. Перші підійдуть для ваших найближчих друзів, з якими ви поділяєте спільні інтереси (наприклад, жартуєте щодо улюблених фільмів, використовуючи відсилання до таких кінокартин), а другі будуть добре сприйняті в інших випадках.

4. Використовуйте такий спосіб створення жартів, як гіпербола (перебільшення). Якщо ви будете надавати ситуації велике значення або перебільшено сприймати те, що відбувається, то навчитеся складати імпровізовані жарти, які будуть підходити під ту чи іншу життєву ситуацію.

5. Переставляйте слова у сформованих і стійких виразах. Крім того, можна використовувати близькі за значенням слова замість тих, які спочатку малися на увазі.

6. Для розвитку почуття гумору дуже корисно намагатися складати різні віршовані жарти. Такі комічні вираження і вірші запам'ятовуються надовго, а надалі протягом тривалого часу передаються з вуст в уста.

7. Формуйте в собі позитивне ставлення до життя і до всім, що відбувається ситуацій. Постарайтеся мінімізувати негатив, припиніть спілкування з сумними і депресивними людьми. Таким чином, у вас з'являться постійні приводи для радості, сміху і жартів.

8. Давайте волю своїй уяві і фантазії. Деколи в підсвідомості людини формуються самі смішні та кумедні жарти, які неможливо придумати навмисне в тих випадках, якщо ви максимально концентруєтеся на рутині і щоденних завданнях.

9. Реагуйте жартом на жарт. Якщо ваш друг або будь-який інший близька людина вимовив щось смішне в процесі вашого спільного спілкування, постарайтеся відповісти чимось таким же смішним і продовжити тему.

10. Уважно спостерігайте за реакцією оточуючих на ваші жарти. Підлаштовуйтеся під нього, підсилюйте і розвивайте ті тенденції, які викликають позитивну відповідну реакцію [45].

Гумор та сміх – це надійні засоби зміцнення психічного та фізичного здоров'я. Недарма кажуть, що «сміх – найкращі ліки». Надійні дані свідчать про те, що гумор може ефективно керувати нашим настроєм та фізіологічною реакцією на стрес. Це означає, що добре почуття гумору згладжує нерівності на життєвому шляху й дозволяє нам рухатися далі. Гумор визнаний адаптивною стратегією регулювання емоцій, яка виявилася ефективною в подоланні життєвих труднощів.

Гумор допомагає знизити рівень негативних емоцій, зумовлених негативними та стресовими подіями. Підвищений рівень стресу може спричинити серйозні проблеми з психічному і фізичному здоров'ю, гумор у стресових ситуаціях здатний стати ефективною стратегією керування стресом. Підхід до життя з гумором може підвищити наш добробут та запобігти негативним наслідкам для здоров'я, спричиненими тривалим стресом.

Ось поради, що допоможуть підходити до життя з гумором. Важливо розвивати почуття гумору й визнати те, що кожна людина має унікальне почуття гумору.

1. Намагайтеся занурюватися в гумор, коли з'являється нагода і коли це доречно. Шукайте ситуації, які здаються особливо забавними.

2. Розвивайте в собі ігрове ставлення – кожен великий комік ставить до життя як до гри. Насправді гумор – це форма інтелектуальної гри, гри з ідеями. Вона приносить радість та задоволення. Розвиваючи ігрове ставлення, Ви можете знайти основи власного почуття гумору.

3. Смійтеся частіше – не бійтеся висловлювати свої емоції. Фізичний акт сміху несе масу переваг нашому здоров'ю.

4. Висловлюйте своє почуття гумору – прийміть той факт, що кожна людина має своє унікальне почуття гумору. Не бійтеся його висловлювати! При цьому не обов'язково запам'ятовувати та розповідати анекдоти. Поводьтеся природньо.

5. Шукайте гумор у повсякденному житті – дивіться на світлий бік життя з гумором. Гумор ефективний у боротьбі зі стресом. Життя повсякдень дає безліч приводів для гумору, які ми часто не помічаємо. Будьте відкриті та уважні до цих приводів.

6. Смійтеся над собою – не бійтеся безтурботно жартувати над собою. Для цього треба усвідомити, що всі роблять прикрі помилки. Здатність сміятися з себе дозволяє нам перестати сприймати себе занадто серйозно. Найраший спосіб перетворити негативну подію на позитивну – це посміятися з неї.

Нами створено коучинг-програму (Табл. 2.1), що допомагала б розкривати особистісний потенціал і знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, зокрема психотравмуючих, стресових, котрі пов'язані з навчанням та роботою. Особливість застосування почуття гумору в даній ситуації в тому, що для оцінки адекватності та доцільності жарту в певній ситуації необхідне збереження соціальних когніцій, тобто уміння оцінити ситуацію взаємодії в основному на емоційному рівні (тут задіюється емоційний інтелект), а також уміння налагоджувати контакт із людиною, яка перебуває у стані фрустрованості через постійну дію стресора/психотравмуючого чинника.

Дана програма застосовується тільки для студентів, які за попереднім тестуванням продемонстрували схильність використовувати почуття гумору як механізм стресоподолання та має на меті підвищити показники застосування конструктивних копінгів та стилів почуття гумору (самопідтримувальний та афіліативний гумор).

Коучинг-програми «Почуття гумору як ресурс стресоподолання»

Назва блоку	Мета	Строки проведення
Емоційний інтелект	Діагностика рівня емоційного інтелекту за допомогою психологічних тестів; розкриття потенціалу емоційного інтелекту.	1-2 тижні
Почуття гумору	Виявлення за допомогою методик психологічної діагностики схильності до використання почуття гумору як кодопінгстратегії, притаманності до застосування допінгів, властивих стилів гумору; розкриття потенціалу почуття гумору як засобу стресоподолання.	1-2 тижні
Саморегуляція	Розвиток прийомів емоційної саморегуляції.	1 тиждень

Мета коучинг-програми – розкриття потенціалу застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання студентів, що перебувають під впливом стресових ситуацій.

Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту»

Програму соціально-психологічного тренінгу спрямовано на підвищення рівня складових емоційного інтелекту та оптимізацію соціально-психологічної адаптації, яка передбачає включеність особистості в інтеграційні процеси навчальної групи та стосунків з оточенням. Основні етапи тренінгу (знайомство, основна частина, прощання) та структура тренінгових занять (розминка, конкретні вправи, релаксація) відповідають класичній схемі проведення тренінгів [14; 19].

Програма тренінгу складається з двох блоків – «Розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту», «Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту» (табл. 2.2).

Тематика занять тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту»

№	Тематика занять	Кількість годин
1	Заняття 1. Знайомство	2
Блок 1. Розвиток внутрішньоособистісного ЕІ		
2	Заняття 2. Диференціація та усвідомлення власних емоцій	2
3	Заняття 3-4. Диференціація та вербалізація власних емоцій	4
4	Заняття 5. Управління власними емоційними станами	2
5	Заняття 6. Управління власними експресивними проявами	2
Блок 2. Розвиток міжособистісного ЕІ		
6	Заняття 7. Усвідомлення емоцій інших	2
7	Заняття 8. Усвідомлення експресивних проявів інших	2
8	Заняття 9. Усвідомлення цінності експресивного спілкування	2
9	Заняття 10-11. Управління емоційними станами інших	4
10	Заняття 12. Прощання	2

В третьому блоці програми значна увага приділяється емоційній сфері особистості майбутнього фахівця (Табл. 2.3).

Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у студентів

№	Зміст	Соціально-психологічні механізми
1	Лекція «Конфлікт і його вплив на стосунки та діяльність»	Засвоєння теми
2	Практичне заняття 1 «Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»: 1. Розминка. Вправа «Розпізнавання ознак гніву»*	Рефлексія, саморегуляція
3	2. Вправа на формування вміння «Володіти собою»	Рефлексія, саморегуляція, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях
4	3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів»	Рефлексія, вираження своїх почуттів, саморегуляція, відображення почуттів співрозмовника
5	4. Домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями»	Інтроспекція, рефлексія, саморегуляція
6	Практичне заняття 2 «Розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації»: 1. Розминка. Вправа «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?»	Рефлексія
7	2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями»)	Рефлексія, саморегуляція
8	3. Вправа «Новий образ власного “Я”»	Рефлексія, самоактуалізація
9	4. Вправа «Техніки саморегуляції»	Рефлексія, саморегуляція,

		самоактуалізація
10	5. Рольова гра «Змінювання негативних думок»	Рефлексія, саморегуляція, самоактуалізація
11	6. Домашнє завдання «Новий образ “Я” і нові думки»	Рефлексія, саморегуляція, самоактуалізація

Практичне заняття 1 «Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»

1. Розминка. Вправа «Розпізнавання ознак гніву».

Мета: сприяти усвідомленню ситуативних, когнітивних і тілесних ознак виникнення гніву; визначити типові особливості свого реагування у стані гніву. Тренер зазначає, що гнів не виникає на порожньому місці. Насамперед, часто існує «спусковий курок» гніву, тобто певні ситуації. Ознаки виникнення гніву можуть бути ситуативними (у ситуації), когнітивними (у думках), або фізичними (виникають в тілі людини). У пропонуваніх ситуаціях учасники визначають, які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з них [2].

Пропоновані ситуації:

1. Хтось показує вам образливий жест.
2. У вас починається часте серцебиття.
3. Ви порушили вказівки батьків, і думаєте про те, що вони будуть сварити.
4. Ви починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною.

Питання для обговорення:

1. Які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з пропонуваніх ситуацій?
 2. Які ознаки виникнення гніву ви помічали у себе?
 3. Що ви робите, коли розгніваєтесь?
 4. Як, на вашу думку, усвідомлення розуміння цих ознак може допомогти людині контролювати свій гнів?
2. Вправа на формування вміння «Володіти собою».

Мета: навчитись усвідомлювати перші ознаки виникнення гніву; аналізувати причини його виникнення та знаходити оптимальні способи оволодіння собою в конкретній ситуації.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Володіти собою».

Студентам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та пригадати способи оволодіння собою при виникненні гніву. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі. Алгоритм формування вміння «Володіти собою»

Кроки	Вказівки
Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам відчувати, що ви ось-ось можете втратити контроль над собою.	Що ви відчуваєте, ви напружені, гніваєтесь, роздратовані?
Проаналізуйте, що призвело вас до такого стану.	Візьміть до уваги зовнішні події та внутрішній стан.
Продумайте способи оволодіння собою і виберіть найкращий з них.	Спиніться, порахуйте до десяти, підійть геть, займіться фізичними вправами, використайте техніки контролю гніву: глибоке повільне дихання, переключення уваги на інші об'єкти і т. п.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) студент стримує своє обурення, коли викладач його критикує; б) протагоніст стримує себе, коли один із батьків забороняє займатися улюбленою справою; в) протагоніст стримує себе, коли його друг бере щось без дозволу [2, 53].

Питання для обговорення:

1. Які способи оволодіння собою можна застосувати в запропонованих ситуаціях?

2. Назвіть способи оволодіння собою у стані гніву, які ви знаєте чи застосовуєте.

3. Чи погоджуєтесь ви з думкою про те, що знання способів оволодіння собою допомагає стримувати гнів та не погіршувати стосунків з оточуючими?

3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів».

Мета: відпрацювати вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; уважно слухати партнера та відобразити його почуття; навчитись зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав.

Матеріали: роздатковий матеріал до рольової гри – правила коректного вираження негативних почуттів.

Завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонованих ситуаціях діяти згідно розданої схеми вираження негативних почуттів, чітко описати ситуацію, назвати почуття, які виникають у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим. Група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, що виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи [3].

Пропоновані ситуації:

1. Батьки категорично проти того, щоб ви зустрічались з одним із своїх друзів.
2. Ваш товариш з яким ви разом сидите на заняттях, часто випадково забирає вашу книжку з собою додому.
3. Одногогрупник, який взяв переписати у вас конспект не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну.
4. Ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили.

Правила коректного вираження негативних почуттів (за В. Г. Ромеком):

1. Не відкладайте на «потім». Починайте відразу ж, як тільки партнер зробив щось неприємне.
2. Об'єктивно опишіть ситуацію – так як її можна було б побачити через віконце відеокамери.
3. Використовуйте займенник «я» («мені», «мене»).
4. Назвіть почуття, що виникли «по імені» якомога точніше – не перебільшуючи і не зменшуючи їх.
5. Скажіть, яким саме вчинком викликані ваші почуття.

6. Намагайтеся підкріпити слова діями, мімікою, позою, інтонаціями.
7. Розкажіть про те, що ви хочете у зв'язку з цим (про свої бажання).
8. Вислухайте партнера і скажіть, що ви його розумієте.
9. Повторіть ще раз, починаючи з пункту 2 [3].

Питання для обговорення:

1. Чи були названі почуття, що виникали?
2. Чи точно й зрозуміло формулювалися бажання?
3. Чи важко було не дати втягнути себе в дискусію?
4. Наскільки важко було зберігати спокій та наполегливість?
4. Домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями».

Мета: спостереження за власними почуттями; навчитись розпізнавати ознаки гніву та практично застосувати вміння володіти собою, коректно виражати свої негативні почуття; потренуватися у використанні розглянутих на занятті способів психологічного налаштування до виконання домашніх завдань.

До наступної зустрічі учасникам необхідно уважно стежити за своїми почуттями. При виникненні негативних почуттів, що викликані близькою людиною, учасникам пропонується не відкладати, а відразу ж сказати їй про це у зв'язку зі своїми бажаннями. При цьому необхідно застосувати засвоєні вміння володіти собою та коректно виражати свої негативні почуття. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій [3].

Практичне заняття 2 «Розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації»

1. Розминка. Вправа «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?».

Мета: уявити себе в пропонованих ситуаціях та визначити наскільки легко чи важко ігнорувати зовнішні подразники. Учасникам пропонується заповнити шкалу оцінювання ігнорування зовнішніх подразників, уявивши себе на лекції у запропонованих ситуаціях. Учасники позначають кожен з

ситуацій цифрами 1, 2 чи 3 в залежності від того, наскільки легко, важко чи дуже важко для них ігнорувати зазначені зовнішні подразники [2].

Пропоновані ситуації:

1. Мій друг шепоче анекдот мені на вухо.
2. У когось упала зі столу книжка.
3. Я чую за вікнами аудиторії сирену пожежної машини.
4. Хтось говорить принизливі слова щодо мене.
5. Мій одногрупник показує мені гримасу.
6. Декан факультету заходить в аудиторію поговорити з викладачем.
7. Мій друг звертається до мене на прізвисько.
8. Хтось за спиною у мене кашляє.
9. Жартівник групи викрикує безглузду відповідь.

10. Хтось плює в мою сторону. Після оцінювання ситуацій учасниками, тренер пропонує підрахувати набрану кількість балів і зачитує результати: 12 і менше балів: вам вдається багато чого ігнорувати! Ви справді є владним над обставинами! 13 – 20: вам необхідно працювати над тим, щоб ігнорувати зовнішні подразники. Ви можете це робити, якщо будете намагатися. 21 і більше: вам потрібна допомога! Ви не владні над своїми емоціями.

Питання для обговорення:

1. Чи погоджуєтесь ви з отриманими результатами?
2. Чи важко вам ігнорувати зазначені зовнішні подразники?
3. Які зовнішні подразники у пропонованих ситуаціях вам найважче ігнорувати?
4. Наскільки важливо володіти своєю увагою та контролювати ситуацію?

2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями»).

Мета: перевірка засвоєння знань та вмінь отриманих на попередньому занятті; оцінка результативності їх застосування у повсякденному житті.

Матеріали: бланки, заповнені учасниками тренінгу.

Учасники розповідають про результати виконання домашнього завдання, як їм вдалося в ситуаціях повсякденного життя виразити свої негативні почуття, до чого це призвело, які труднощі при цьому виникали [35].

Питання для обговорення:

1. В які моменти у вас виникали труднощі?
2. Чи вдалося вам коректно виразити свої негативні почуття?
3. Чи допомогли вам засвоєні способи оволодіння собою під час виникнення гніву?

4. Як вів себе партнер у вашій ситуації?

3. Вправа «Новий образ власного «Я». Мета: уявити новий образ власного «Я»; визначити особистісні риси, якими б хотіли володіти та якими позитивними особливостями поведінки відзначатися; розвиток мотивації до самовдосконалення. Учасникам пропонується подумати і записати якими б вони хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати та якими особливостями поведінки відзначатися. Після цього їм пропонується уявити новий образ власного «Я».

Питання для обговорення:

1. Які відчуття та думки у вас виникали в процесі виконання вправи?
2. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?
3. Як ви вважаєте, чи змогли б ви стати тією особистістю, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль?
4. Що необхідно щоб цього досягти?
4. Вправа «Техніки саморегуляції».

Мета: ознайомлення з техніками саморегуляції; формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки.

Матеріали: роздатковий матеріал до вправи, що включає конкретні техніки такі, як «Купол», «Дихання» та ін.

Учасникам роздається необхідний матеріал для виконання вправи, пояснюється сутність кожної техніки саморегуляції. Після цього учасникам

пропонується потренуватись у застосуванні кожної з них. Так, пропонується поекспериментувати із власним диханням: то дихаючи дуже часто, а то сповільнюючи його, при цьому необхідно запам'ятовувати всі відчуття, що виникають; спробувати визначити які групи м'язів у них напружені в даний момент і чому, які емоції можуть їм відповідати; уявити конфліктну ситуацію та застосування техніки «Купол» [18].

Роздатковий матеріал до вправи «Техніки саморегуляції»

1. «Купол». Ви можете створити навколо себе уявну енергетичну огорожу, яка перешкоджала б впливу на вас негативного емоційного заряду. Як тільки ви відчуєте, що вам загрожує вплив будь-якої «негативної енергії», що відбувається «психологічне вторгнення», ви уявляєте прозорий купол. Цей купол призначений тільки для захисту вас від людей з негативним потенціалом. Неадекватні оцінки вашої особистості, несправедливі епітети та звинувачення – вся їх негативна енергія зупиняється невидимим куполом та стікає з нього як вода. Ви відчуєте себе більш впевнено та врівноважено і зможете спокійніше і комфортніше робити те, що вам необхідно.

2. «Дихання». Схвильовані люди дихають часто, але поверхнево. Зазвичай вони набирають в легені багато повітря і «забувають» як слід видихнути. Це призводить до зменшення газообміну в легенях і нестачі кисню в тканинах, що посилює хвилювання. Людина ще більше форсує дихання, знову-таки головним чином за рахунок вдиху. Все це супроводжується зайвою напруженістю дихальних м'язів. Тому, помітивши власне хвилювання потрібно перш за все, енергійно видихнути, а потім узяти під контроль ритм і глибину свого дихання. Чим більше хвилюється людина, тим більше порушується ритм її дихання, а раптовий страх зовсім зупиняє його на деякий час. Тому відрегулювавши доволіно ритм і глибину дихання, можна досягти стану спокою або, навпаки, мобілізувати організм для виконання важкої роботи, та підвищення працездатності. У різних неприємних ситуаціях, вибравши час, зробіть глибокий вдих і, видихаючи, скажіть собі: «Я абсолютно спокійний». Вимовляючи цю фразу пригадайте

розслаблений стан, в якому ви знаходились колись і спробуйте зануритися в нього. Розслабтеся. Повторіть зазначену фразу повільно 2-3 рази.

Питання для обговорення:

1. Як ви гадаєте, чи зможете застосувати пропоновані техніки в реальних життєвих ситуаціях?

2. Які почуття у вас виникали коли ви дихали дуже часто? А коли сповільнювали своє дихання?

3. Чи вдалося вам визначити напружену групу м'язів у вашому тілі?

4. З якими емоціями ви це пов'язуєте?

5. Наскільки важко, на вашу думку, буде уявити в реальній ситуації прозорий купол, що захищає вас від негативної енергії?

5. Рольова гра «Змінювання негативних думок».

Мета: продемонструвати, як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів; потренуватися у застосуванні цього прийому в життєвих ситуаціях в яких провокується гнів.

Матеріали: робочі листки «Змінювання думок у стані гніву» з наступною інструкцією: «Запишіть певну ситуацію (в якій ви відчували гнів) і свої думки та почуття, які виникали в цій ситуації. Потім запишіть, що ви могли б змінити у своїх думках, і нові почуття, які виникли б у вас внаслідок цього».

Схема виконання:

Ситуація _____

Що трапилося _____

Що я думав _____

Які почуття переживав _____

Змінені думки _____

Змінені почуття _____

Після цього проводиться рольова гра у парах в якій використовуються ситуації записані учасниками. Одна пара (обидва учасника) уявляють себе героєм однієї із пропонованих ситуацій, при цьому один учасник говорить

про справжні думки та почуття, які виникали в нього в цій ситуації, а інший – говорить змінені думки стосовно цієї ситуації. Потім розглядається ситуація другого учасника і вони міняються ролями, той хто говорив змінені думки і почуття – говорить про справжні, ним пережиті, а інший учасник – навпаки. Таким чином, кожен з учасників набуває вміння змінювати свої думки у стані гніву в різних життєвих ситуаціях [26].

Питання для обговорення:

1. Чи важко було змінювати свої думки у ваших ситуаціях?
2. Чи впливали змінені думки на почуття? Яким чином?
3. Що було легше робити: говорити про справжні думки та почуття, що виникали, чи про змінені?

6. Домашнє завдання «Новий образ «Я» і нові думки».

Мета: розвиток прагнення до самовдосконалення; закріпити вміння змінювати власні думки у стані гніву. До наступної зустрічі учасникам необхідно попрактикуватись у виконанні вправи «Новий образ власного «Я»» та спостерігати за своїми відчуттями. В ситуаціях повсякденного життя, що супроводжуються виникненням негативних емоцій, учасникам пропонується застосувати вміння змінювати власні думки у стані гніву. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження особливостей використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод дозволило зробити такі висновки:

1. Узагальнення наукової літератури дозволило нам розглянути та проаналізувати психічне здоров'я як стан повноцінної психічної діяльності людини, що забезпечує саморегуляцію психофізіологічних функцій організму і самоздійснення особистості в суспільстві. Почуття гумору – це риса характеру, це важливий ресурс якою має володіти кожна людина, саме, завдяки такому психологічному ресурсу здійснюється забезпечення збереження психологічного здоров'я. Проаналізовано підходи до трактування поняття гумору, а саме почуття гумору як когнітивна здібність, естетична реакція, звична модель поведінки, риса темпераменту, стратегія подолання та захисного механізму.

Усвідомлення ролі почуття гумору як ресурсу психологічного подолання може бути свідченням у цілому більш успішного функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності, більш повного прийняття та розуміння себе, своїх прагнень і спонукань.

Визначення сутності феномену психологічного подолання відбувається в декількох напрямках. Зокрема, розглядаються конкретні стратегії реагування і поведінки у стресогенних ситуаціях, спрямовані на подолання негативних переживань, з'ясовуються певні особистісні властивості, що сприяють здійсненню конструктивного психологічного подолання. Визначені як зовнішні, так і внутрішні ресурси, що допомагають людині адаптуватися до мінливого навколишнього світу. Як свідчать результати проведених досліджень, ресурси стресоподолання можуть як використовуватися суб'єктом, так і не використовуватися, залишаючись у потенційному стані.

2. Реакція на зовнішні обставини, опосередкована зверненням до гумору як ресурсу може виявлятися у двох суттєвих випадках: психологічному захисті або психологічному подоланні. У першому випадку

використання гумору відбувається як результат дії несвідомого, тому суб'єкт не дає належної оцінки адаптивній ролі гумору в опануванні власних негативних переживань. У другому випадку суб'єкт свідомо звертається до гумору як до важливого ресурсу подолання стресу, про що свідчить визнання ним ролі гумору як засобу опанування деструктивних емоцій та думок.

Спираючись на теорію формування внутрішнього світу особистості та визначення його складових, можна виявити потенціал почуття гумору як ресурсу стресоподолання. Модель вивчення стресоподолальної ролі гумору дозволяє простежити, яким чином гумор виконує всі функції, що декларуються: захисту від негативних переживань (тривоги, страху, гніву, фрустрації, негативного афекту, заздрощів і т. ін.), зниження значущості психотравмуючих обставин і розвіювання ілюзій, сублімованого протесту, здобуття визнання й поваги з боку значущих інших.

3. Виявлено, що гумор як ресурс та механізм впливу виступає як стресозахисний потенціал та активно впливає на психологічне здоров'я людини. Особливості результатів високого рівня, вказують на те, що людям важливо демонструвати та застосовувати гумор у буденному житті, оскільки це є характерною особливістю, щодо зміни настрою та психічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я людини пов'язано з усіма аспектами внутрішнього світу людини і впливає на способи її життя із зовнішніх проявів та складає єдине ціле.

Таким чином, крім загального виховання та розвитку таких якостей, як толерантність, доброта, щирість, відкритість, комунікабельність, слід приділяти увагу розвитку почуття гумору. При цьому почуття гумору не знаходиться в стабільному стані, воно може розвиватися і вдосконалюватися протягом усього життя людини. Крім того, воно може змінюватися якісно, за своїм характером і спрямованості.

4. Розроблено коучинг-програму «Почуття гумору як ресурс стресоподолання», яка спрямована на розкриття потенціалу застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання у студентів, що перебувають під

впливом стресових ситуацій. Вона допоможе розкривати особистісний потенціал і знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, зокрема психотравмуючих, стресових, котрі пов'язані з навчанням та роботою. Особливість застосування почуття гумору в даній ситуації в тому, що для оцінки адекватності та доцільності жарту в певній ситуації необхідне збереження соціальних когніцій, тобто уміння оцінити ситуацію взаємодії в основному на емоційному рівні (тут задіюється емоційний інтелект), а також уміння налагоджувати контакт із людиною, яка перебуває у стані фрустрованості через постійну дію стресора/психотравмуючого чинника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдєєв О. Гумор у КПІ: дипломний проект. Львів. 2020. 48 с.
URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Avdyeyev_Gumor-u-KPI.pdf
2. Багно Ю. М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2016. С.10.
3. Байєр О. О., Харченко О. Б. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта. *Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності*: тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. С. 103–104
4. Байєр О. О., Кузнецова А. С. Вікові та статеві характеристики гумористичної поведінки. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 5–10.
5. Білоус Р. М, Брага С. Ю. Вплив почуття гумору на прийняття рішень студентами. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2018. № 15. С. 6–9.
6. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2021. Т. 32 (71), № 1, Ч. 2. С. 35–43.
7. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах: методичні рекомендації. *Практична психологія і соціальна робота*. 2020. №12. С. 67–70
8. Большакова А. М. Показники соціального інтелекту як особистісні кореляти схильності до різних стилів гумору. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 1. С. 23–28.
9. Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів. *Навчання, виховання та розвиток у*

контексті життєвих перспектив особистості : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року). Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 265–271.

10. Василевська О. І, Дворніченко Л. Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 5. С. 160–166.

11. Використання художніх творів у формуванні комунікативної компетентності дошкільника. Черкаси: Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради. 2019. 233.

12. Ворона Н. Почуття гумору як ментальна риса і стратегія боротьби українців. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали восьмої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми : Сумський державний університет. 2020. С. 271–276.

13. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4/2 (173). С. 5–10.

14. Гриньова М. В., Кононець Н. В. Саморегуляція як основа ресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононець, В. О. Балюк. Полтава: КУЕП ПДАА, 2018. URL: <https://rbl3d.forumotion.me/t194-topic>

15. Древаль В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*: збірник наукових праць. 2021. Вип. 2. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. С. 42–47.

16. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 173–179.

17. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 9. С. 23–29.
18. Іванчук Д. В Використання гумору як засобу подолання стресу персоналом освітньої організації. *Вісник студентського наукового товариства* : збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 23. С. 166–170.
19. Ільїна Ю. Ю., Петрова А. С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (1–2 лютого 2019р.). К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 3. С. 48–52.
20. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
21. Йодченко П. Як позбутися стресу: нові методи психологів «Стрес не встоїть перед жартами, сміхом та почуттям гумору». К.: 2019 р.
22. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
23. Квасник Г. В. Дослідження суб'єктивних уявлень про гумор асоціативним методом. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 215–226.
24. Кліманська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 21. С. 225–236.
25. Кобякова І. К. Linguistic mechanism of humour. *Філософія мови та нові тенденції в перекладознавстві й лінгвістиці*: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції, 2019. С. 222–227.

26. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа» волин. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.

критерію у міжособовій взаємодії. *Perspektywiczne opracowania nauki i techniki*. 2017. № 3 (19). С. 11–13.

27. Кричовська Р. Р. Особливості вияву почуття гумору у стресових ситуаціях дорослих. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ). Київ, 2023. С. 156–159.

28. Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. Особливості гумору студентської молоді гумору під наголосом. *Габітус*. 2022. №36. С. 189–194.

29. Мітрова О. В. Почуття гумору – ресурс стресоподолання працівників служби зайнятості. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016 №3. С. 28–31.

30. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 74–80.

31. Наталія Ю., Діомідова Е. Ефективність МАК «подолання» у розвитку стресостійкості особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 251–261.

32. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів : дис. канд. психол. н. : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ. 2017. 253 с.

33. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилі та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип.10. С. 501–514.

34. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилі та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 10. С. 501–514.

35. Опихайло О. Б. Психологічні чинники різних стилів та форм прояву гумору особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. К. 2015. 22 с.
36. Подкоритова Л. О. Важливість почуття гумору як діагностичного
37. Проданова О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості... *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 68–73.
38. Прокоф'єва-Акопова С. Особливості емоційної сфери майбутніх фахівців. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 76–80.
39. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. 2007. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
40. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога. *Гуманізація – найкоротший шлях до особистості* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної майстерні (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 24 вересня 2021 року). Кременчук : ПП «Бітарт», 2021. С. 169–171.
41. Савченко С. В. Трансформація глобального інформаційного суспільства в «суспільство знань» як фактор формування інтелектуального капіталу нації. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2017. Вип. 70. С. 84–93.
42. Серьогін Ю. В. Розвиток саморегуляції як передумова формування професійної життєстійкості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том V, Вип. 21. С. 155–160.
43. Силюк Н. І Психолого-педагогічні особливості використання гумору як засобу навчання і виховання учнів початкової школи. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 112–116.

44. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2005. № 11. С. 91–95.
45. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 80–84.
46. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
47. Стрижак Ю. О. Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2023. №3(198). С. 68–71.
48. Тищенко Л. В. Гумор як інструмент соціалізації особистості. актуальні проблеми науки та освіти: збірник матеріалів ХХІІ підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ. Маріуполь: МДУ, 2020. С. 172–173.
49. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 11 (56). С. 114–118.
50. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207–224.
51. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2021. № 1 (21). С. 243–249.

52. Черкасова А. В., Дроздова Д. С. Почуття гумору як засіб адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Перспективи розвитку сучасної психології*. Вип.12. 2023. С. 276–278.

53. Шкарлатюк К. Стратегії стрес-долаючої поведінки студентської молоді в умовах війни. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада – 02 грудня. 2022 р.), Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. С. 74–76.

54. Шпортун О. М. Психологія та патопсихологія гумору: модель, діагностика, корекція: дис. д-ра психол. н. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, К., 2018. 374 с.

55. Шпортун О. М. Психофізіологічні основи гумору як позитивної емоції. *Галицький лікарський вісник*. 2016 . Т. 23, № 1. С. 139–143.

56. Шпортун О. М. Регуляторно-рівнева модель гумору в структурі особистісної регуляції в умовах норми та психічної патології. *Габітус*. Вип. 18, Т. 2. 2020. С. 149–154.

57. Щотка О., Андреева Я. Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій для опанування робочим стресом. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. №2-3(23). С. 100–107.

58. Lee E. J. Humor in Health Care. *Journal of Ethics*. 2020. Vol. 22, № 7. P. 573–644.

59. Bayer O., Nosenko E. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2014. №7. С. 22–31.

60. Dionigi A., Duradoni M., Vagnoli L. Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*. 2021. №181. doi:10.1016/j.paid.2021.111028

61. McLain D. L., Kefallonitis E., Armani K. Ambiguity tolerance in organizations: definitional clarification and perspectives on future research. *Frontiers in psychology*. 2015. №6. doi:10.3389/fpsyg.2015.00344

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+»

1. Зі мною ладнати дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться
6. Я легко червонію
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. часто буваю не в своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може виникнути думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, у якого немає забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним
28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими

29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю особи^J
35. Я іноді займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене занадто довірливим
45. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні відчуття
46. ??Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.

61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти призводять мене в замішання
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Порнографія викликає у мене огиду
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай
73. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
77. Покійники мене не «чіпають»
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не в своїй ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
89. Я приходжу в лютю, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохуюся
91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

ОБРОБКА ТЕСТА

Вісім его-захисних процесів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні зазначені нижче твердження, розділених на число тверджень в кожній шкалі.

Напруженість психологічних захистів підраховується за формулою (число «+» / n – число тверджень) x 100%

№ п / п	назви шкал	номери тверджень	n
	витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	
	регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	
	заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	
	заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	
	проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	
	компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	
	гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	
	раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	

Сучасна наука виділяє цілий ряд механізмів психологічного захисту особистості. Серед них основними є наступні.

1. *витіснення* – процес, в результаті якого неприйнятні для особистості думки, спогади, переживання «виганяють» зі свідомості і переводяться в сферу несвідомого, подібно до того, як недисциплінований студент, який заважає читати лекцію, може бути «витіснений» з аудиторії за двері.

2. Заперечення – тенденція до відкидання всього особистісно неприйняттого, ставлення до небезпечних або важкоздоланною явищам як до неіснуючих, нівелювання негативних якостей ідеалізованих явищ.

3. Реактивний освіта – заміна нереалізованих бажань на протилежні дії (смикання за кіски сподобалася дівчинки, ненависть до об'єкта нерозділеного кохання).

4. *сублімація* – перетворення інстинктивних форм психіки (енергії якої агресії) в більш прийнятні для індивіда та суспільства форми. У більш широкому плані під сублімацією розуміється перемикавання активності індивіда на більш високий рівень. Такими формами можуть виступати різні види творчої діяльності і різноманітні захоплення.

5. *регресія* (Від лат. *Regressio* – рух назад) – повернення індивіда до ранніх дитячих форм поведінки, перехід на попередні рівні психічного розвитку. Регресія передбачає відхід від реальності і повернення до тієї стадії розвитку особистості, в якій сприймалося почуття задоволення. Коли в стані внутрішньоособистісного конфлікту люди «впадають в дитинство», то це глибоко функціональне поведінка. Людина, що знаходиться в скрутній ситуації, часто бере в рот що попало – палець, ручку, дужку окулярів. Значення і сенс цих дій і жестів – повернення в комфортну безхмарну ситуацію дитинства, коли дитина смоктав груди матері.

6. *раціоналізація* – приховування від самого себе справжніх, але не прийнятних мотивів дій і думок. При цьому відбувається пошук

правдоподібних причин для виправдання вчинків, викликаних неприйнятними почуттями і мотивами, для того щоб забезпечити собі внутрішній комфорт і позбутися від внутрішньоособистісних конфліктів. Раціоналізація пов'язана з поясненням своїх вчинків необхідністю утвердження почуття власної гідності і самоповаги.

7. *проекція* – усвідомлене чи несвідоме перенесення власних властивостей, почуттів і станів, неприйнятних для особистості, на зовнішні об'єкти. Тим самим людина перекладає «провину» на зовнішній об'єкт, який є джерелом труднощів, приписує йому негативні якості і в той же час знімає її з себе. Тут ми маємо прийом, який добре проглядається в вираженні «сам ти дурень».

8. *заміщення* – має дві форми прояву:

1) *заміщення об'єкта* – перенесення негативних почуттів і дій з одного об'єкта, який їх викликав, на інший об'єкт, який не має до них відношення. Це відбувається, коли особистість не може висловити свої думки, проявити почуття або зробити певні дії по відношенню до прямого винуватця його образу, страху або гніву по соціальним або фізичних причин. Наприклад, якщо немає можливості образити начальника, яким ви чимось незадоволені, можна штовхнути його опудало або грюкнути дверима;

2) *заміщення почуття* – ця форма характеризується тим, що об'єкт, що викликав невдоволення індивіда, залишається колишнім, а почуття по відношенню до нього змінюється на протилежне. Доцент, який поставив студенту «незадовільно» на іспиті, може з дотепного ментально перетворитися в «тупого».

9. *ідентифікація* – процес ототожнення суб'єкта з іншою особою або групою, за допомогою якого він засвоює зразки поведінки «значущих інших», формує свою свідомість і приймає ту чи іншу роль. В якості захисного механізму ідентифікація допомагає впоратися із занепокоєнням і почуттям незахищеності, забезпечує взаємний зв'язок між членами групи і формує почуття впевненості в собі.

10. *відокремлення* – відмова від необхідності думати про можливі негативні наслідки майбутніх подій і дій. Виражається зазвичай словами «будь що буде», «може пронесе» і т. д.

11. *Уява (фантазія)* – створення програми поведінки, коли проблемна ситуація, що породжує внутрішньоособистісний конфлікт, невизначена. Уява складається в створенні образів або способу поведінки, які замінюють реальну діяльність. Часто уяву пов'язані зі створенням образу бажаного майбутнього, в яке особа, що знаходиться в стані внутрішньоособистісного конфлікту, бажає втекти.

12. Соматизація – зануренням у хворобу в труднопреодолімих ситуаціях.

Орієнтована оцінка здорової поведінки

Інструкція: Обведіть кружечком число балів, що відповідає кожній відповіді.

Питання для оцінювання здорової поведінки	Бали
1	2
<i>Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізкультурою протягом принаймні 20 хвилин без перерви?</i> 3 дні й більше; 1 або 2 дні; жодного разу	10 4 0
<i>Як часто Ви курите?</i> ніколи; дуже рідко; іноді; щодня	10 5 3 0
<i>Яку кількість алкоголю Ви вживаєте?</i> не вживаю взагалі; не більше 1 порції (50 г міцних напоїв) у тиждень; 2–3 порції в тиждень, але не більше 2 на день; 4–6 порцій у тиждень й іноді більше 2 на день; більше 6 порцій у тиждень	10 8 6 2 0
<i>Скільки разів на тиждень Ви снідаєте?</i> жодного разу; 1 або 2; 3 або 4; 5 або 6; 7	0 2 5 8 10
<i>Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі?</i> ніколи; 1 або 2 рази в тиждень; 3 або 4 рази в тиждень; 5 або 7 разів у тиждень; 8 або 10 разів у тиждень; більше 10 разів у тиждень	10 8 6 4 2 0
<i>Як багато часу на добу Ви спите?</i> більш 10 годин; 9 або 10 годин; 7 або 8 годин; 5 або 6 годин; менше 5 годин	4 8 10 6 0

<i>Співвідношення Вашої ваги до ідеального для Вашого зросту і статі?</i>	
перевищує більш ніж на 30 %;	0
перевищує на 21–30 %;	3
перевищує на 11–20 %;	6
не більше ніж на 10 %;	10
нижче на 11–20 %;	6
нижче на 21–30 %;	3
нижче більш ніж на 30 %	0
Загальна кількість балів:	

Інтерпретація:

- 60–70 балів: ваше ставлення до власного здоров'я варто оцінити як відмінне (якщо тільки в одному з розділів ви не втратили всі 10 балів); – 50–59 балів: ви поведетеся добре, але можете і краще, є резерви; – 40–49 балів: вашу поведінку можна оцінити як середню; багато чого в ній варто було б змінити;

- 30–39 балів: ви досить посередньо ставитеся до свого здоров'я; при правильному способі життя ви могли б одержувати від життя більше задоволення;

- менше 30 балів: ви серйозно зневажаєте своїм здоров'ям; без усякого сумніву, ви заслуговуєте кращого ставлення до себе.

Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя

Інструкція: за допомогою цієї таблиці можна оцінити рівень вашого емоційного благополуччя. Обведіть кружечком цифри, які відповідають тим відповідям, що найбільше вам підходять.

Питання	Згідни й значною мірою	Згідни й деякою мірою	Не згідний зовсім
1	2	3	4
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
1	2	3	4
Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належну до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0
Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0
Загальна кількість балів:			

Інтерпретація:

- 22–24 бали: ви досягли емоційного благополуччя. Ви поважаєте себе, відчуваєте свою індивідуальність і вмієте радіти життю;

- 18–21 бал: вас якоюсь мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, ви не зовсім задоволені собою та недооцінюєте себе як особистість;

- 17 балів і менше: ви могли б одержувати від життя набагато більше радості, ніж тепер.