

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ГУМОР ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС У ЖИТТЄВИХ КРИЗАХ  
ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота (проєкт)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Анастасія ПАРШИНА

Керівник: к.психол.н., доцент Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензентка: докторка психол. н, професорка Олена

БЛИНОВА

Херсон – 2021

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	<b>5</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	<b>5</b>
1.1. Поняття гумору як ресурсу подолання .....	5
1.2. Використання гумору під час складних життєвих ситуацій.....	10
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	<b>122</b>
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ У ЖИТТЄВИХ КРИЗАХ У ЛЮДЕЙ 20-25 РОКІВ</b> .....	<b>12</b>
2.1. Опис вибірки і проведених методик для дослідження гумору як ресурсу подолання .....	12
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження .....	13
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>22</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>24</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>27</b>
Додаток А .....	27

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Відомо, що здатність успішно долати життєві кризи – це одна із важливих сторін гармонійного розвитку особистості. Почуття гумору при цьому може ставати одним із методів мобілізації сил в боротьбі з труднощами, певною профілактикою зневіри та песимізму, а також може сформувати оптимістичну позицію людини в житті. Останнім часом відбувається збільшення кількості публікацій із теми почуття гумору та його ролі в подоланні життєвих негараздів особистості. З'являються також нові підходи та моделі щодо розуміння цього феномену.

Проте теоретична база щодо почуття гумору ще не зовсім сформована, адже, не дивлячись на велику кількість авторських підходів, відсутні конкретні уявлення щодо цього феномену, а також має місце слабкий методологічний апарат у його дослідженні.

Залишаються малодослідженими аспекти прояву гумору, а також його зв'язку з подоланням життєвих криз особистості. Бракує також систематизованих уявлень про стилі гумору, які використовують при подоланні складних життєвих ситуацій. Також не вистачає повноцінних емпіричних досліджень впливу гумору як ресурсу особистості під час певних життєвих негараздів та емоційно складних подій.

Проблема прояву гумору в психології знайшла своє відображення в працях таких відомих вітчизняних та зарубіжних вчених як: Т.В. Артемьева, А.Н. Бабаджанова, Н.В. Дудник, О.О. Зайва, Г.В. Квасник, Л.Ф. Крупельницька, Р. Мартин, О.Б. Опихайло [1; 2; 6; 8; 9; 12; 13; 17; 21].

**Мета дослідження** – теоретичне та експериментальне дослідження проявів гумору і успішного подолання життєвих криз у людей віком від 20 до 25 років.

**Об'єкт дослідження:** почуття гумору людини.

**Предмет дослідження:** гумор як ресурс у життєвих кризах особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури щодо особливостей гумору як психологічного ресурсу особистості.

2. Дослідити значущість гумору як ресурсу для подолання життєвих криз особистості.

3. Емпірично дослідити зв'язок між почуттям гумору та успішним подоланням життєвих криз особистості.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні теоретичні **методи**: аналіз, синтез, систематизація, зіставлення, класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему сприймання гумору. А також такі емпіричні методи: «Шкала подолання (копінгу) гумором» (Р.Мартін і Г.Лефкорт, у адаптації Т.В. Артем'євої), «Опитувальник рівня і типу почуття гумору» (І.С. Домбровська), «Опитувальник стилів гумору» (Р. Мартін), «Тест на визначення рівня стресу» (за Ю.В. Щербатих).

**Практичне значення роботи** визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані в подальшому вивченні теоретичних та емпіричних зв'язків почуття гумору та подолання життєвих криз особистості. Результати даного проекту можуть бути використані для розробки методичних матеріалів з даної теми, посібників.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження пройшли обговорення на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології ХДУ (протокол № 4 від 09.04.2021р.).

**Структура роботи:** робота містить вступ, 2 розділи (теоретичний та емпіричний), висновки, список використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Поняття гумору як ресурсу подолання

Вивчення ресурсів особистості останнім часом привертає все більшу увагу дослідників, що розглядають ресурси розвитку творчої та професійно-трудової діяльності. Наявність ресурсів розширює можливості людини, підвищує її цінність в очах оточуючих, робить її більш сильною, успішною, продуктивною, стійкою. Саме тому дослідники, що займаються вивченням копінг-поведінки, також все частіше і частіше звертаються до вивчення ресурсів особистості.

Одним з істотних ресурсів подолання важких ситуацій виступає гумор.

Почуття гумору в різних теоріях описується по-різному, наприклад, як:

- 1) пізнавальна здатність (здатність створювати, розуміти, відтворювати і пам'ятати жарти);
- 2) естетична відповідь (оцінка гумору, задоволення);
- 3) звичайна, буденна поведінка (тенденція сміятися часто, використовувати жарти і розважати інших, сміятися над жартами оточуючих);
- 4) пов'язана з емоціями риса характеру (життєрадісність);
- 5) ставлення до чого-небудь;
- 6) стратегія подолання або механізм захисту (тенденція до самопідтримки перед обличчям стресової ситуації).

Р. Мартін виділяє чотири основні стилі гумору:

- 1) самопідтримуючий гумор: прагнення підтримувати гумористичний погляд на світ, а також використання гумору як стратегії копінгу;
- 2) агресивний гумор: використання гумору для критики і маніпулювання іншими, перебільшення негативних рис в людині;

3) аффіліативний гумор: тенденція жартувати в толерантній манері з метою підвищення групової згуртованості;

4) самозневажливий гумор, орієнтований на поліпшення міжособистісних відносин за власний рахунок. [12, 13, 21]

Автор розглядає аффіліативний і самопідтримуючий види гумору як адаптивні, а агресивний і самозневажливий як потенційно шкідливі.

Гумор супроводжує всі типи соціальних взаємодій, і хоча гумор, на думку Р. Мартіна, це форма гри, він виконує безліч «серйозних» соціальних, когнітивних і емоційних функцій, основними з яких є поліпшення відносин між людьми і зняття стресу через сміх над загрозливими речами [17].

Багато дослідників відзначають, що гумор дозволяє концентруватися на позитивних сторонах життя: людина, сприймаючи світ через призму гумору, вміє знайти цінне і значуще для себе в тому, що ховається за цими складнощами, неприємностями і стресовими ситуаціями.

Грунтуючись на грі невідповідностей і множинних інтерпретаціях, гумор дозволяє змінити погляд на події, переоцінити їх з нової, менш загрозливої позиції. Він допомагає більш ефективно підлаштовуватися під вимоги навколишнього середовища і розцінювати виклики і труднощі як нові можливості, а не як погрози і проблеми, тим самим відкриваючи можливості творчо підходити до вирішення проблем, триматися відкритого стилю спілкування [7, 9, 11].

Вже діти і підлітки використовують гумор для зняття напруги, поліпшення настрою, для боротьби з невпевненістю і стресом. У юнацькому віці гумор набуває ще більшого значення в повсякденному житті, він допомагає передати свої почуття і емоції, залишаючи можливість відмовитися від своїх слів, не втративши при цьому обличчя.

Жарт і гумор використовуються для того, щоб встановити свою приналежність до групи, в якійсь мірі кинути виклик нормам, встановленим в суспільстві, щоб проявити інтерес до теми сексу [17].

У дорослих людей більш молодого віку гумор може бути більш важливий для вираження агресії соціально прийнятними способами, встановлення відносин і перевірки свого соціального стану в групі рівних. Тоді як гумор у людей старшого віку (особливо жінок) може бути більше пов'язаний з подолання стресу і підтриманням гумористичного погляду на життя.

Емпіричні дослідження та лабораторні експерименти доводять позитивний ефект використання гумору:

- 1) інформація гумористичного змісту знижує кількість і інтенсивність негативних емоцій і поведінкових індикаторів страждання (відведений погляд, гримаси, потирання рук) під час вступу стресогенної відеоінформації про фізичні страждання інших людей [17];
- 2) інформація гумористичного змісту до впливу стресора служить когнітивним підготовчим стимулом, змінюючи спосіб інтерпретації наступних подій і послаблюючи тривогу [9].
- 3) люди, які більш схильні використовувати гумор для подолання стресу, частіше вважають потенційно стресові ситуації стимулюючими, а не загрожуючими, оцінюють свої результати і змінюють очікування щодо ефективності своїх дій в майбутньому в менш перфекціоністській, більш реалістичній і безпечнішій для себе манері [10];
- 4) люди з розвиненим почуттям гумору зазвичай оцінюються як більш реалістичні і гнучкі; вони здатні до швидких когнітивних і перцептивних змін точки зору, їх оцінки загрози від потенційно стресових ситуацій виявляються трохи нижче. Вони схильні долати стрес, використовуючи різноманітні стратегії подолання і захисні механізми, що включають когнітивне переструктурування і управління емоціями, а також дистанціюються від безпосередньої загрози і цим послаблюють та часто паралізують почуття тривоги і безпорадності [19].

У кваліфікаційному дослідженні О. А. Ковальнової було показано, що самопідтримуючий і аффіліативний типи гумору знижують рівень професійного стресу у керівників і підвищують професійну ефективність. У той же час агресивний і самозневажливий гумор позитивно корелює з високим емоційним вигоранням [14].

Про ресурсне значення гумору свідчить дослідження Хенман, засноване на інтерв'ю з більш ніж 60 американськими військовослужбовцями, які були військовополоненими у В'єтнамі. Незважаючи на перебування в полоні протягом більше 7 років і тривалу ізоляцію, голодування, тортури і спеку, ці люди продемонстрували вражаючий рівень адаптації.

Коли їх запитували про методи подолання, більшість учасників дослідження підкреслювало важливість гумору для підтримки своєї життєздатності. Вони описували гумор як спосіб викликати позитивні емоції, підтримати групову згуртованість і моральний дух і чинити опір обставинам. Відпускаючи жарти про охоронців і труднощі, що вони перенесли, військовополонені були здатні відчувати свою перевагу і непереможність в ситуації, над якою вони не мали ніякого реального контролю [18].

Незважаючи на те, що багато авторів роблять висновок про корисність гумору в ситуаціях професійного стресу, тяжкої втрати, хвороби, емпіричні докази такого позитивного впливу обмежені і дещо суперечливі [5, 23, 27].

Так, дослідження 528 лікарів і медсестер в 20 лікарнях в Північній Італії, що працюють з хворими на СНІД і рак, показує, що використання гумору як стратегії подолання може насправді мати негативні, а не позитивні наслідки. Виявилось, що більш високий рівень використання гумору при подоланні стресу корелює з більш високим емоційним виснаженням і почуттям деперсоналізації [4].

Подібні суперечливі дані про користь гумору були отримані в якісному дослідженні, в якому у працівників спеціальних служб брали інтерв'ю про їх методи подолання стресу, пов'язаних з прибиранням трупів після великих



катастроф – катастроф літаків і вибухів. Хоча одні учасники дослідження розглядали гумор як важливий засіб зняття напруги, інші висловлювали сумнів у його доцільності [23].

Подібний сумнів також було висловлено в огляді досліджень, що стосуються використання гумору для подолання стресу у працівників спеціальних служб.

Ймовірно, різноманіття функцій гумору і різні соціальні та емоційні наслідки не дозволяють так надмірно спрощено розглядати гумор в цілому як просто ефективний спосіб подолання [1, 2].

Ймовірно також, що деякі типи гумору можуть бути ефективні для подолання в одних ситуаціях, але менш ефективні в інших, в той час як інші способи використання гумору фактично можуть бути шкідливі для боротьби з певними стресорами [25, 26].

Наприклад, дуже агресивний або похмурий «гумор шибеника» необхідний для виживання в майже безнадійній ситуації табору для військовополонених, сприяє появі почуття цинізму, відчуження та вигорання в стресовій робочій обстановці, де корисні інші, більш конструктивні форми гумору [23].

Крім того, помірно самозневажливий і ексцентричний способи використання гумору можуть зміцнювати моральний дух і згуртованість групи в умовах роботи, але часте піддразнювання та розіграші можуть послабити моральний дух [22].

Деякі дослідження свідчать про значний вплив на ослаблення стресу самостверджуючого, агресивного і самозневажливого гумору, які приносять тимчасове полегшення, знижують дію негативних емоцій, пом'якшують вплив стресора. Це пояснює, чому ці потенційно «шкідливі», дезадаптивні в довгостроковій перспективі способи використання гумору зберігаються у деяких людей в якості звичних стилів подолання [17].

Неоднозначність ролі агресивного гумору акцентується в дослідженні способів вирішення гарматних завдань, яке провів С. Ю. Коровкін. Він

зазначає те, що почуття гумору і агресивність часто зустрічаються поруч, при цьому агресивний стиль гумору виконує функцію «розхитування забороняючих норм», а частота використання гумору позитивно корелює з продуктивним вирішуванням різних задач [13].

## **1.2. Використання гумору під час складних життєвих ситуацій**

Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів переконливо показують, що високий рівень стресових подій, таких як стихійні лиха, конфлікти в міжособистісних відносинах, перевантаженість роботою і фінансові проблеми, надає несприятливий вплив на психічне і фізичне здоров'я людини [6, 12, 15, 25].

Постійний вплив несприятливих стресових станів сприяє особистісним змінам (деструкціям, деформаціям). Хронічні стресові стани формують такі якості, як, тривожність, апатичність, підвищена виснажуваність [2, 3, 5, 7].

Проблема протидії стресу у західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping – яке, згідно з Оксфордським англійською словником, пропонується вживати в значенні «Успішно впоратися, долати»).

У російській психології поняття «копінг» включено в структуру стресу і перекладається як психологічне подолання або «совладание», що включає комплекс способів і прийомів подолання дезадаптації і стресових станів.

Поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити [1].

У зарубіжній психологічній літературі висловлюється припущення, що ефективною і важливою навичкою подолання є здатність реагувати з гумором при стресі. Люди з розвиненим почуттям гумору схильні долати стрес, використовуючи різноманітні стратегії подолання і захисні механізми [7, 8, 9].

Дослідники стверджують, що в ході еволюції люди стали використовувати гумор як засіб когнітивного управління багатьма з подій і ситуацій, які погрожували їх благополуччю, перетворюючи їх на щось несерйозне і смішне [4, 22].

На думку Fredrickson, Levenson позитивна емоція приносить фізіологічну користь, прискорюючи відновлення від серцево-судинних наслідків будь-яких негативних емоцій, які могли бути викликані стресом. Гумор розглядається як важливий механізм регулювання емоцій, який сприяє зміцненню психічного здоров'я [5].

Дослідження, проведені Ford, Spaulding, Franki, Henman показують, що гумор, який використовується в критичних життєвих ситуаціях, часто є важливим засобом підтримки групової згуртованості і морального духу, збереження відчуття своєї переваги, надії і почуття власної гідності [10].

Різноманітність емпіричних даних, отриманих іншими авторами, і неоднозначність їх інтерпретації дозволили нам провести власне дослідження ролі гумору в подоланні важких життєвих ситуацій і в подоланні повсякденних стресів, а також описати особливості стилів гумору, які використовують як ресурс подолання.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ У ЖИТТЄВИХ КРИЗАХ У ЛЮДЕЙ 20-25 РОКІВ

#### 2.1. Опис вибірки і проведених методик для дослідження гумору як ресурсу подолання

У роботах Т. В. Артем'євої [1;2], О.О. Зайвої [12], О.Б. Опихайло [20], О. М. Шпортун [24; 25; 26], автори досліджували саме потенціал почуття гумору як способу психологічного подолання, який дозволяє справлятися з різними складними життєвими ситуаціями. Результати досліджень даних вчених вказують на те, що гумор часто використовують задля забезпечення емоційного розвантаження, особливо працівники медичних закладів, вчителі, поліцейські. На основі даних досліджень, ми припустили, що респонденти, які здатні легко долати життєві кризи можуть використовувати гумор в якості копінг-стратегії.

У дослідженні брали участь 30 респондентів у віці 20-25 років. 15 жінок та 15 чоловіків.

#### **Методики дослідження:**

1. «Шкала подолання (копінгу) гумором» (розроблена Р.Мартіном і Г.Лефкортон «The coping humor scale», у адаптації Т.В. Артем'євої).

Високі бали за цією методикою допомагають виокремити досліджуваних, що обирають активні і прості методи вирішування стресових ситуацій. Таким реципієнтам невласиві агресивні стратегії тиску та конфронтації, вони також в меншій мірі маніпулюють оточуючими.

2. «Опитувальник рівня і типу почуття гумору» І.С. Домбровська

Даний опитувальник дозволяє виміряти рівень і тип почуття гумору за 4 шкалами: схильність до відтворення гумору, схильність до продукування гумору, направленість гумору на себе, направленість гумору на інших. Високі бали за шкалами дозволяють виділити тип почуття гумору та його рівень. За даними авторки методики, високі показники почуття гумору прямо

корелюють з високою стресостійкістю, внутрішнім локусом контролю, екстраверсією, оптимізмом і в цілому з високим рівнем соціалізації особистості.

### 3. «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна

За цим опитувальником можна діагностувати, який стиль гумору притаманний досліджуваному. Опитувальник містить 4 шкали (4 стилі гумору):

1) Самопідтримуючий стиль почуття гумору – перш за все спрямований на те, щоб долати внутрішні конфлікти та справлятися зі стресовими подіями.

2) Афіліативний стиль – допомагає досягти згуртованості в колективі, компанії, проте не за рахунок особистої гідності.

3) Агресивний – це стиль гумору, що використовується на користь собі через жарти або сарказм над оточуючими. Даний стиль гумору заважає міжособистісним відносинам.

4) Самозневажливий – людина використовує жарти над собою задля того, щоб вистроїти гарні відносини з оточуючими, розважити їх.

### 4. «Тест на визначення рівня стресу» (В. Ю. Щербатих)

Методика дозволяє визначити рівень стресу по 4 шкалам: емоційні ознаки стресу, поведінкові ознаки стресу, фізіологічні симптоми стресу, інтелектуальні симптоми стресу.

Високі показники за даним тестом говорять про високий рівень стресу, який випробовує людина. Дана методика дозволяє нам виміряти рівень стресу у учасників нашого дослідження і визначити, чи є кореляція між низьким рівнем стресу та високим рівнем почуття гумору.

## 2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження

Задля того, щоб виміряти ступінь використання почуття гумору під час складних кризових життєвих подій, ми використовували «Шкалу подолання гумором» (Р. Мартін, Г. Лефкорт, у адаптації Т.В. Артем'євої).

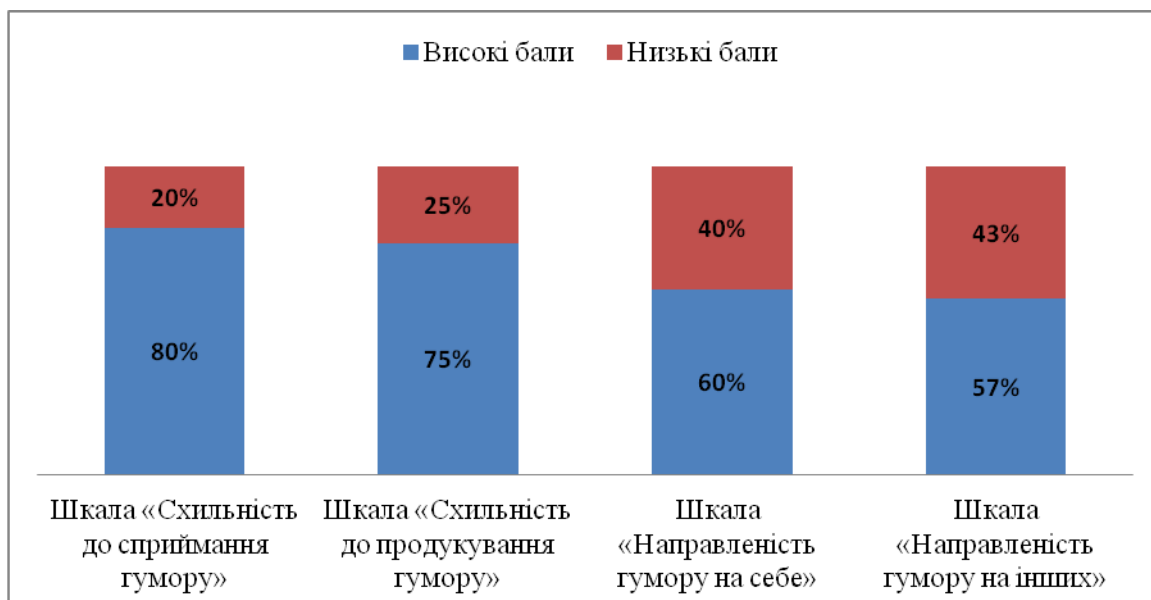


**Рис. 2.1. Результати за шкалою копіngu гумором**

60% реципієнтів мають високі бали, що говорить про те, що ця група досліджуваних використовує гумор в якості ресурсу для подолання стресу.

40% досліджуваних навпаки, не використовують гумор як метод боротьби зі стресом в складних життєвих обставинах.

Щоб виміряти рівень і тип почуття гумору опитуваних, ми використали методику «Опитувальник рівня і типу почуття гумору» І.С. Домбровської



**Рис. 2.2. Результати за опитувальником рівня і типу почуття гумору (І.С. Домбровська)**

Бали за шкалою «Схильність до сприймання гумору» вказують на переважаючу тенденцію сприймати жарти, сміятися над ними та в цілому реагувати на смішне в повсякденному житті.

80% опитуваних мають високі бали за цією шкалою і 20% випробовуваних отримали низькі бали.

Отже, ми можемо припустити, що досліджувані з високими балами сприймають і реагують на гумор і взагалі на комічне в повсякденному житті. А ті респонденти, що набрали низькі бали – це люди, які зазвичай мало сприймають гумор в повсякденному житті, не вміють помічати комічне і смішне, реагувати на жарти оточуючих.

За шкалою «Схильність до продукування гумору» можна встановити чи використовують респонденти власні вигадані жарти, чи здатні вони до продукування гумористичного контенту. 75% опитуваних мають високі бали, що говорить про те, що ці респонденти використовують самостійно вигадані жарти і в цілому мають здатність створювати гумористичний контент. 25% випробовуваних отримали низькі бали, що означає, що вони більш схильні використовувати вже існуючі жарти, або ж взагалі стримуватися від продукування комічного і просто сприймати жарти інших.

Шкала «Направленість гумору на себе» відображає вектор направлення жартів саме на себе, висміювання себе і своїх особистісних якостей або ж своїх вчинків і ситуацій з життя. За результатами по цій шкалі 60% опитуваних отримали високі бали і 40% випробовуваних мають низькі бали.

Можна зробити висновок, що ті люди, котрі мають високі результати більш схильні виставляти об'єктом своїх жартів саме себе і своє життя.

Респонденти з низькими показниками за цією шкалою не схильні жартувати над собою.

За шкалою «Направленість гумору на інших» 57% респондентів отримали високі бали, що дозволяє припустити, що ці досліджувані мають схильність до жартів над іншими, над ситуаціями з життя оточуючих. 43%

респондентів мають низькі бали за цією шкалою, отже, вони не мають схильності до жартування і насмішок над іншими.

В цілому за результатами даної методики 80% опитуваних мають високі бали по загальному показнику рівня почуття гумору, що говорить про те, що досліджувані мають високий рівень почуття гумору. 20% опитуваних мають низькі показники рівня почуття гумору, що може означати, що ці досліджувані не використовують або дуже мало використовують жарти, комічні прийоми та в цілому погано сприймають гумор оточуючих.

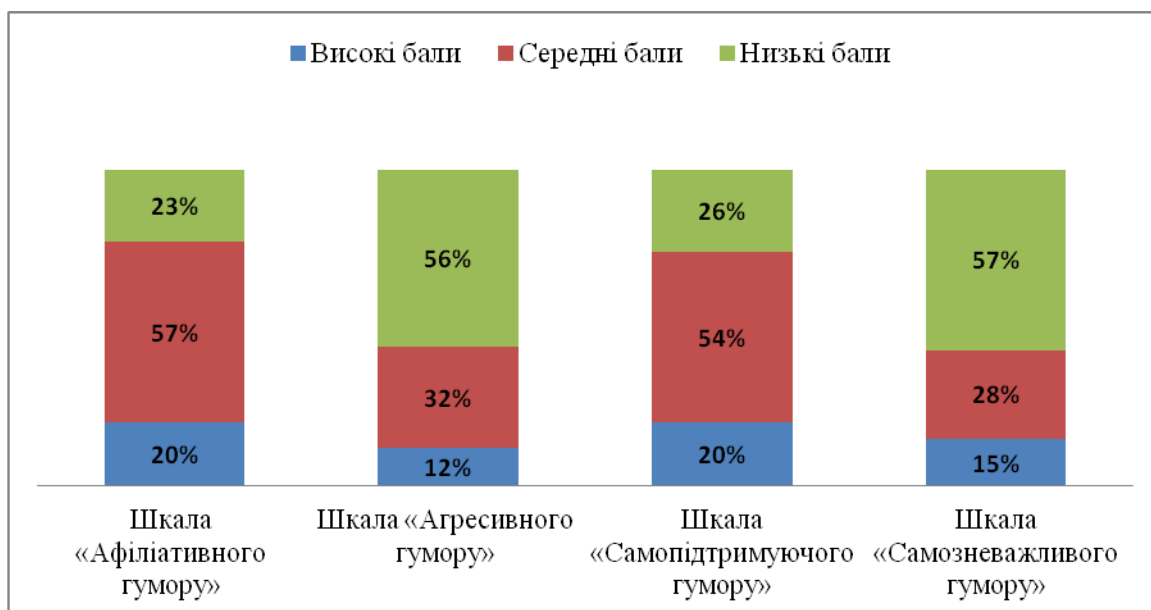
Щоб встановити взаємозв'язок між рівнем і стилями почуттям гумору і рівнем копінгу гумором у респондентів ми використали кореляційний аналіз (за Пірсоном). За результатами кореляційного аналізу ми встановили наявність значущого відношення між результатами досліджуваних за методиками «Шкала подолання (копінгу) гумором» та «Опитувальником рівня і типу почуття гумору» ( $r_{\text{емп.}} = 0,697$  при  $p=0,01$ ), а це говорить про те, що ці методики вивчають один і той же конструкт.

Також ми виявили прямий зв'язок між здатністю респондентів сприймати та продукувати гумор та використанням респондентами гумору в якості копінг стратегії ( $r_{\text{емп.}} = 0,569$  при  $p=0,01$ ). Це говорить про те, що ті досліджувані, які вміють як сприймати, так і продукувати гумор, використовують почуття гумору також в якості механізму подолання стресових ситуацій. Ці реципієнти розуміють гумор, знаходять комічне в складних життєвих подіях, в життєвих кризах, вони здатні самі вигадувати жарти на основі тих ситуацій в своєму житті, які приносять їм дискомфорт. Це в свою чергу допомагає їм долати життєві кризи.

А ті респонденти, що мають низькі бали за шкалами сприймання і продукування гумору, не мають схильності до жартів і сміху в певних життєвих кризових ситуаціях, вони не використовують гумор як копінг-стратегію, що позбавляє їх цього інструмента в боротьбі зі стресорами.



Щоб дослідити стилі почуття гумору респондентів ми використали методику «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна.



**Рис. 2.3. Результати за методикою «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна.**

Дана шкала показала такий розподіл результатів у досліджуваних:

1. За шкалою афіліативного гумору 57% опитуваних набрали високі показники. Це свідчить про те, що ці досліджувані використовують гумор задля збереження гарного комфортного середовища в колективі і не схильні до зневажливого гумору як по відношенню до себе так і до оточуючих.
2. За шкалою агресивного гумору більшість досліджуваних (56%) набрала низькі бали, що говорить про те, що ці досліджувані не використовують образливий гумор, сарказм та жарти і дотепи, які можуть бути неприємними оточуючим.
3. 54% досліджуваних отримали високі бали за шкалою самопідтримуючого гумору, що вказує на те, що ці досліджувані використовують власне почуття гумору, щоб допомогти і підтримати себе у складних обставинах життя, посміятися над труднощами і

негараздами, знизити за допомогою гумору негативний вплив стресових факторів.

4. 57% опитуваних мають низькі бали за шкалою самозневажливого гумору – це свідчить про те, що вони не схильні використовувати деструктивний гумор направлений на них, аби задовольнити значимі фігури з оточення. Також ці опитувані не схильні ставати об'єктами жартів в компанії і не схвалюють принижуючого гумору щодо себе.

Отже, ми можемо припустити, що більшість опитуваних використовують адаптивні стилі почуття гумору: афіліативний та самопідтримуючий. Ці стилі гумору підтримують як респондентів, так і оточуючих, з якими вони контактують, допомагають їм зберігати оптимістичну життєву позицію, а також використовувати гумор як ресурс подолання труднощів.

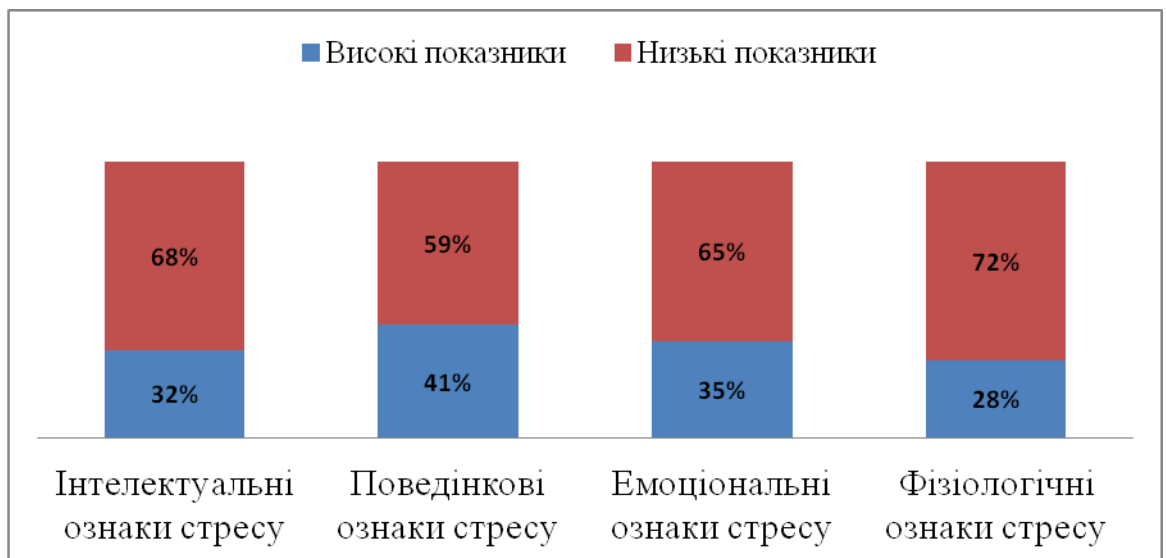
Щоб встановити взаємозв'язки між стилями гумору та використанням гумору як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій, ми здійснили кореляційний аналіз (за Пірсоном), що виявив існування прямих зв'язків між високими результатами за шкалою афіліативного гумору та здатністю до використання гумору як копінг-стратегії ( $r_{\text{емп.}} = 0,669$ , при  $p=0,01$ ), високими показниками за шкалою самопідтримуючого гумору та використанням гумору як копінгу ( $r_{\text{емп.}} = 0,578$ , при  $p=0,01$ ).

Узагальнивши дані результати, можна сказати, що досліджувані, які використовують адаптивні стилі почуття гумору, а також не використовують самозневажливих жартів і насмішок над іншими, можуть використовувати гумор при подоланні різних життєвих криз, вони також можуть створювати власний гумористичний контент і сприймати гумор оточуючих. Ці досліджувані також мають високий адаптаційний потенціал, адже використовують підтримуючі стилі гумору і не мають деструктивних тенденцій принижувати себе або інших.

Ті ж опитувані, які використовують дезадаптивні стилі гумору, а також мають певні труднощі в сприйманні і відтворенні жартів – не

використовують гумор для стресоподолання, ці стилі гумору пов'язують з ворожістю, нейротизмом, депресивністю, відчуженням від соціуму, що не сприяє тому, аби використовувати ці стилі гумору в якості ресурсу під час кризових ситуацій.

Методика «Тест на визначення рівня стресу» (В. Ю. Щербатих) дозволила виявити рівень стресу респондентів та провести паралелі з використанням ними гумору в якості ресурсу подолання цього стресу.



**Рис. 2.4. Результати за методикою «Тест на визначення рівня стресу»**

За шкалою «Інтелектуальні ознаки стресу» 68% досліджуваних отримали низькі показники, це означає, що дані досліджувані не випробовують інтелектуальних ознак стресу, до яких відносяться: погіршення показників пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, підвищення відволікання, погані сни, кошмари, збільшення кількості негативних думок, постійна концентрація думок на одній проблемі, імпульсивність, звуження свідомості. 32% випробовуваних, навпаки, відчувають на собі ці ознаки стресу.

Шкала «Поведінкові ознаки стресу» показала, що 59% опитуваних не відчувають на собі поведінкових ознак стресу, до яких можна віднести: тремтіння голосу, швидка або ж надто загальмована мова, порушення сну,

низька продуктивність, антисоціальна поведінка, більш інтенсивне куріння або вживання алкогольних напоїв, втрата апетиту або переїдання, хронічна нехватка часу і т. д. 41% випробовуваних відчувають всі ці симптоми.

65% реципієнтів отримали низькі бали за шкалою «Емоціональні ознаки стресу», що означає, що в них відсутні такі симптоми стресу, як: неспокій, підвищена тривожність, відчуття постійної печалі, поганий настрій, підвищена дратівливість, відчуття відчуження, самотність, цинічний гумор, зниження самооцінки, приступи гніву, втрата інтересу до життя і т. д.

35% опитуваних відмічають ці симптоми і мають високі показники за даною шкалою, що говорить про наявність у них даних симптомів.

За шкалою «Фізіологічні симптоми стресу» 72% опитуваних мають низькі бали, що дає привід стверджувати, що вони не випробовують такі симптоми, як: неритмічний, підвищений пульс, підвищена втомлюваність, спазми в різних групах м'язів, зниження імунітету, часті хвороби, поява алергії або ж інших шкіряних захворювань, швидкий набір маси тіла або ж її зниження, підвищена пітливість, порушення дихання, головні болі і т. д.

28% опитуваних мають високі бали за цією шкалою, що може говорити про наявність в них вищезгаданих симптомів.

Щоб дослідити взаємозв'язок рівня копінгу гумором та рівня стресу у досліджуваних, ми використали кореляційний аналіз (за Пірсоном).

Ми виявили обернений взаємозв'язок між і високим показником стресу і рівнем копінгу гумором ( $r_{\text{емп.}} = - 0,889$ , при  $p=0,01$ ). Що означає, що реципієнти, котрі не використовують гумор як ресурс для подолання складних життєвих ситуацій, мають високий рівень стресу. Тоді як досліджувані, що показали високі результати за шкалою копінгу гумором мають низький рівень стресу.

Отже, зважаючи на подані результати дослідження, ми можемо зробити висновок, що опитувані, котрі вміють знаходити комічне навіть в період кризи, які вміють активно використовувати гумор, які вигадують

гумористичний контент і використовують його як копінг, мають низький рівень стресу.

А ті респонденти, які мають певні проблеми у сприйманні і використанні гумору, мають значний рівень стресу у повсякденному житті.

З цього випливає, що респонденти, котрі можуть використовувати гумор як копінг стратегію мають значно менший рівень стресу в повсякденному житті, а також в періоди складних життєвих обставин, криз.

Таким чином, емпіричні дані нашого дослідження, що було спрямоване на виявлення зв'язків між використанням гумору в якості ресурсу під час життєвих криз особистості та рівнем стресу в цих життєвих кризах, дозволяє стверджувати, що ті опитувані, які здатні жартувати і сміятися в складних життєвих обставинах, мають менший рівень стресу.

Також ці реципієнти мають високі показники за шкалами розуміння гумористичного та вміння продукувати гумористичний контент.

І, навпаки, досліджувані, що мають труднощі з подоланням життєвих криз, мають високі показники стресу за всіма шкалами – не вміють використовувати гумор як копінг в боротьбі з цим стресом. Також такі люди мають низький рівень сприймання та продукування гумору.

Опитувані, котрі використовують гумористичний контент як ресурс при стресових подіях, які вміють створювати гумористичні продукти, значно менше випробовують на собі всі негативні симптоми стресу: емоційні, фізіологічні, поведінкові та інтелектуальні.

Також такі реципієнти використовують афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, які є адаптивними та свідчать про те, що дані респонденти вміють як адаптуватися в колективі за допомогою гумору, так і долати життєві труднощі, підтримуючи себе за допомогою жартів. Дані опитувані не схильні використовувати деструктивні форми гумору: агресивну та самозневажливу, вони не використовують зневажливі жарти ні щодо себе, ні щодо оточуючих, що дозволяє їм підтримувати адекватну самооцінку і гарні взаємозв'язки з людьми.

## ВИСНОВКИ

Узагальнивши весь вищезазначений матеріал, ми можемо зробити висновки:

1. Здійснивши теоретичний аналіз даних наукових та науково-методологічних джерел щодо особливостей гумору як психологічного ресурсу особистості, ми встановили, що більшість сучасних дослідників схиляється до думки, що деякі стилі гумору виявляються успішною копінг-стратегією для подолання життєвих криз особистості. До таких стилів гумору відносяться афіліативний та самопідтримуючий стиль гумору. Більшість дослідників відзначають значний позитивний вплив почуття гумору на можливість долати життєві труднощі, справлятися з повсякденними стресорами. Також на високу ефективність використання гумору під час стресових подій вказують дослідження почуття гумору у людей, які працюють в екстремальних умовах – такі люди значно частіше використовують гумор як копінг стратегію, що знижує рівень їх стресу.

2. Теоретично дослідивши значущість гумору як ресурсу для подолання життєвих криз особистості, ми встановили, що більшість дослідників цього феномену, визначають значущий позитивний вплив гумору на успішність подолання життєвих криз людини, на зниження стресу під час кризових подій та загальний позитивний вплив адаптивних стилів почуття гумору, а саме афіліативного та самопідтримуючого. Також більшість дослідників сходять на думці, що вміння сприймати гумор та продукувати гумористичні продукти вказують на високий рівень психологічного благополуччя.

3. Емпіричне дослідження зв'язку між почуттям гумору та успішним подоланням життєвих криз особистості показало, що ті опитувані, котрі здатні використовувати гумор як ресурс подолання в складних життєвих ситуаціях, в тому числі і кризових станах, мають значно менший рівень стресу, аніж ті випробовувані, які не використовують гумор як копінг-стратегію. Ті реципієнти, які долають стрес за допомогою гумору мають

високу здатність вигадувати гумористичні продукти, а також вміють жартувати над проблемами і життєвими негараздами. Також ці реципієнти значно частіше використовують адаптивні стилі гумору (афіліативний, самопідтримуючий), а не деструктивні (агресивний, самозневажливий).

Дане емпіричне дослідження, котре було направлене на вивчення зв'язків почуття гумору і вмінням долати життєві кризові ситуації у досліджуваних, дозволяє нам стверджувати, що ті люди, які вміють розуміти і використовувати гумор під час життєвих криз, мають значно меншу вираженість симптомів стресу.

Респонденти, які використовують гумор в якості копінгу, відзначаються психологічним благополуччям, соціальною включеністю, більш оптимістичним світобаченням, що в цілому допомагає їм впевнено долати життєві кризи і мати при цьому менший рівень стресу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемьева Т. В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях. *Казанский педагогический журнал*. 2011. № 4. С. 118–123.
2. Артемьева Т. В. Исследование копинг стратегий педагогов в профессиональной деятельности. *Образование и саморазвитие*. 2014. № 4(42). С. 79–82.
3. Бабаджанова А. Н. Щодо питання методології психологічних досліджень почуття гумору. *Психологічні науки : збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*. 2011. № 58. С. 97–100.
4. Бабаджанова А.Н. Психологічний супровід розвитку почуття гумору в старшокласників: експериментальна верифікація програми та соціально-психологічного тренінгу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 151 – 155.
5. Бабаджанова А. Н. Соціокультурні та індивідуальні особливості розвитку почуття гумору у старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 253 с.
6. Бабаджанова А.Н. Розвиток почуття гумору у старшокласників: системно-структурний аналіз соціокультурних та індивідуальних чинників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 3. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2011\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_10)
7. Домбровская И.С. Юмор в контексте психологической практики. *Консультативная психология и психотерапия*. 2011. № 1. С. 95–108.
8. Дудник Н.В. Гумор як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 187-191. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2012\\_3\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_3_39)



9. Ершова Р.В., Шарапова Р.З. Представления о чувстве юмора в психологии. *Вестник Российского университета дружбы народов*. 2012. Вып. 3. С. 16-22.
10. Ершова Р.В., Киямова Р.З. Чувство юмора и тематические предпочтения шуток в юношеском и зрелом возрасте. *Вестник РУДН*. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chuvstvo-yumora-i-tematicheskie-predpochteniya-shutok-v-yunosheskom-i-zrelom-vozraste>
11. Зайва О.О. Методики, спрямовані на вимірювання почуття гумору: опис, адаптація, перші результати. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України: збірник наукових праць / за ред. Максименка С.Д. № 26 : у 4 т. Т. 2. К. 2005. С. 99–106.*
12. Зайва О.О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету*. Дніпро, 2003. Вип. 9. С. 23–29.
13. Квасник Г.В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2014. Вип. 47. С. 87–96. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2014\\_47\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_47_13)
14. Квасник Г. В. Дослідження суб'єктивних уявлень про гумор асоціативним методом. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 215–226.
15. Кліманська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 225-236.
16. Крупельницька Л. Ф., Шпортун О. М. Психологічні підходи до побудови регуляторно-рівневої моделі гумору. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 281-303
17. Мартин Р. Психология юмора. СПб., 2009. 480 с.

18. Мусийчук М.В. О когнитивной функции приемов остроумия. *Наука на рубеже веков. История. Филология. Педагогика: сборник научных статей.* СПб., 2001. С. 85-87.
19. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилї та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2010. Вип. 10. С. 501–514.
20. Опихайло О. Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія.* 2012. Т. 20, вип. 18. С. 123–128.
21. Опихайло О. Б. Психологічні чинники різних стилів і форм прояву гумору особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 19 с.
22. Опихайло О. Б. Характер зв'язку психологічних властивостей особистості з різними формами прояву гумору. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2014. Вип. 2. С. 117-122.
23. Сафін О. Д. Почуття гумору як чинник міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. *Правничий вісник Університету "КРОК".* 2012. Вип. 11. С. 126–131.
24. Шпартун О. М. Діагностика особливостей почуття гумору в представників різних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2014. Вип. 1(1). С. 108-114.
25. Шпартун О. М. Особливості сприйняття гумору особами з нервовими розладами. *Експериментальна і клінічна медицина.* 2015. № 4. С. 100-106.
26. Шпартун О. М. Психологічні шляхи та форми патологізації функціонування гумору. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія.* 2017. Вип. 1. С. 102–108.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток 1

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Таршина Анастасія Олександрівна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна  
добročесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

04.03.2020  
(дата)

  
(підпис)

Анастасія Таршина  
(ім'я, прізвище)