

# ПОЧУТТЯ ГУМОРУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

*О. О. Рубан*

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

[O.a.ruban@gmail.com](mailto:O.a.ruban@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак*

Традиційна психологія часто піддавалася критиці представниками позитивної психології за те, що вона «приділяла дуже мало уваги вивченню «позитивних» аспектів життя, таких як життєстійкість, благополуччя, сильні сторони характеру та ін., а також занадто зосереджувалася на патологіях і таких проблемах, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад.

Позитивна психологія як нова прикладна течія за останні два десятиліття виникла з прикладної психології і нині відома тим, що має справу зі щастям, радістю, психологічним благополуччям та життєстійкістю особистості. По суті, позитивна психологія являє собою наукове дослідження цінного суб'єктивного досвіду, оптимальних і сприятливих функцій людини з метою визначення факторів, що допомагають зростанню та розвитку особистості. Цей рух орієнтований на використання сильних сторін особистості як щита від психічних захворювань. Гумор, щастя, життєстійкість (humor, happiness, hardiness – «3Нs») в позитивній психології постають як корисний спосіб оцінки стійкості до стресу.

Позитивна психологія розглядає гумор «як особистісну якість, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій. Одним із компонентів гумору є викликана ним позитивна емоція радості. Коли в житті людей наявний гумор і сміх, вони, як правило, відчуваються більш веселими та енергійними, менш депресивними, тривожними, дратівливими та напруженими. Використання гумору (зокрема, позитивного) може сприяти здоровому спілкуванню, якості життя, позитивній організаційній культурі, фізичному та психологічному здоров'ю в цілому.

Гумор орієнтований на себе (з метою самовдосконалення чи самооцінки), позитивно пов'язаний із показниками особистого благополуччя та позитивним міжособистісним спілкуванням, тоді як негативні стилі гумору погіршують особисте благополуччя, часто призводячи до міжособистісних конфліктів [3, с.

167]. П. Япрак вважає, що позитивне використання гумору це особистісна риса, яка сприяє життєстійкості та благополуччю [4, с. 8-9]. Використання афілійованого гумору сприяє просуванню та збереженню мереж соціальної підтримки, які сприяють і підвищують життєстійкість. Тож, гумор постає як життєво важливий ресурс.

Гумор і сміх є ефективними інструментами у боротьби зі стресом. Вони можуть покращити роботу тіла, розуму та духу. Здатність посміятися над ситуацією чи проблемою дає нам відчуття переваги та влади над нею. Ми з меншою ймовірністю піддаємося депресії та безпорадності, якщо можемо посміятися над тим, що нас турбує. В короткостроковій перспективі гумор підвищує настрій і протидіє негативним емоціям. Таким чином, почуття гумору може бути корисним для підтримки та покращення психічного здоров'я шляхом сприяння здатності людини регулювати або керувати емоціями, що є важливим аспектом ментального здоров'я [2, с. 153]. Сміх дає можливість вивільнити незручні емоції, які, якщо їх затримати всередині, можуть спричинити біохімічні зміни, шкідливі для організму.

Відносини між компонентами ЗНс часто виявляються позитивними. Згідно з дослідженнями П. Япрак щодо життєстійкості, декілька позитивних сильних сторін характеру, таких як доброта, гумор, лідерство, любов а також соціальний інтелект, продемонстрували значне зростання після травмівних подій, таких як небезпечна для життя аварія, напад або захворювання. Однак, підходи до вивчення гумору що базуються на життєстійкості дещо обмежені, оскільки зосереджені виключно на гуморі як позитивному атрибуті і не враховують його негативні аспекти [4, с. 15].

Б. Мюбін в своїх наукових дослідженнях доводить, що життєстійкість займає посередницьку позицію між почуттям гумору та суб'єктивним щастям [1, с. 7]. Враховуючи, що почуття гумору та життєстійкість є значущими показниками суб'єктивного щастя, шляхом розвитку та розширення цих здібностей ми можемо сприяти покращенню психічного стану особистості.

Отже, особи з високим рівнем життєстійкості мають гарно розвинене почуття гумору, яке покращує психо-емоційний стан та підвищує опірність особистості до стресових та травмівних ситуацій.

#### Література:

1. Beenish M., Sitara K., Soulat K., Tayyab Ali B. Relationship of Sense of Humor on Subjective Happiness: Mediating role of Workplace Hardiness among Medical Officers. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2022. № 23(8) August. P. 1-9.
2. Gross J. J., Muñoz R. F. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1995. № 2. P. 151-164.
3. Mesmer-Magnus J., Glew D. J., Viswesvaran C. A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*. 2012. №27(2). P. 155-190. <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>
4. Yaprak K. P., Güçlü M., Ayyıldız Durhan T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behavioral Sciences*. 2018. №8. P. 1-21. <https://10.3390/bs8090082>