

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

**ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 231-М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Психологія  
Смешко Катерина Олександрівна

Керівник: к.психол.н.  
Крупник Іван Романович

Рецензент: Рецензент: канд. психол.  
наук, доцентка  
Александрова Ольга Григорівна

Івано-Франківськ – 2023

## З М І С Т

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ</b> .....	8
1.1. Науковий погляд на гумор: поняття, функції, значення у житті людини.....	8
1.2. Розкриття поняття резильєнтності. Резильєнтність у структурі психологічного здоров'я .....	13
Висновки до першого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ</b> .....	19
2.1. Методологічні аспекти дослідження .....	19
2.2. Опис вибірки та методик дослідження .....	22
2.3. Результати дослідження .....	24
2.4. Складання практичних рекомендацій.....	32
Висновки до другого розділу .....	35
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	37
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	41
<b>ДОДАТКИ</b> .....	47
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	47

## ВСТУП

*«Щоб не плакать, я сміялась».*

*(Л. Українка)*

**Актуальність обраної теми дослідження.** Зараз Україна переживає непрості часи. Кожен день – новий виклик, який потребує докладання максимуму зусиль для досягнення спільної мети – перемоги. Додамо, що перебування у екстремальних умовах створює ще більше відчуття напруги, тривоги, а в деяких випадках це може стати частиною травмуючого досвіду. Тому на часі виникає потреба не просто в адаптації до нових умов, а владнати з цими умовами, пережити їх без великих наслідків для нас самих.

Як почалося на території України повномасштабне вторгнення російських військ кількість гумористичного контенту (смішні відео, жарти, меми) в соціальних мережах збільшилася. Сюжет – різноманітний, тематика одна – військова. Перед нами постало питання: як можна пояснити подібне явище.

Звичайно, гумор і дотепність є складовою української культури. Це лише частково може пояснити дану проблему. Наш інтерес більше направлений пояснити, чому люди схильні сміятися, жартувати, коли перебувають в умовах гострого стресу.

Наше бачення цієї ситуації ми готові висловити так: використання гумору в період повномасштабної агресії російських військ на території України – це є певна реакція на пережиті події мирного населення, що відображається у народній творчості у виглядів жартів, мемів, смішних відео в мережі Інтернет. Він (гумор) допомагає владнати зі стресовою ситуацією і, таким чином, пом'якшити дію травматичного чинника.

У царині філософії тему гумору розглядали ще з часів Античності. Подібну тематику зачіпали у своїх роздумах Арістотель, Платон і Цицерон. У більш пізній час не оминула тема гумору й таких мислителів: І. Канта, Р. Декарта й Ф. Ніцше.

Психологія теж приєдналася до розгляду гумору. Серед відомих зарубіжних вчених, хто розглядав подібне явище можна назвати К. Ізарда, Р. Мартіна, З. Фройда. У вітчизняній психології гумор вивчали Е. Носенко, О. Зайва, О. Опихайло, О. Шпортун. Також ця тема не оминає молодих дослідників: М. Абдул, Ю. Кобзева, Ю. Підлубний.

Гумор так чи інакше є частиною нашого життя, повсякдення. Тому не дивно, що існують споріднені до цього явища слів: дотепність, смішинка, жарт, сміх, прикол, сатира, сарказм і т.і.

Крім того, спираючись на вище висловлене припущення, ми ще схилиємося до тієї думки, що гумор не просто допомагає пережити травмуючу ситуацію. Гумор може бути одним із засобів опору змінам, або владнання зі змінами.

Коли психологічна наука звертається до теми психологічного опору у період життєвих змін, то це може описуватися з позицій різних явищ: адаптація, стресостійкість, життєстійкість, психологічна пружність і т. і.. У нашому дослідженні ми звернемо увагу на резильєнтність.

Сам термін пішов із фізики і характеризував здатність деяких речей повертатися у попередній стан (пружина). В обіг психологічної науки термін увійшов у минулому столітті. Серед зарубіжних вчених, хто розглядав дане явище можна зустріти Дж. Р. Т. Девідсона, Е. Вернер, К. М. Коннор, Р. Сміта та інші.

В українській психологічній науці явище резильєнтності є досить молодим. Його розглядали: Г. Лазос, Н. Школіна, О. Кокун, О. Односталко та інші.

Г. Лазос відома своїм змістовним теоретичним оглядом на явище резильєнтності. Також у її статтях можна зустріти дослідження резильєнтності у спеціалістів допоміжних професій. У роботах дослідниці увага приділяється стилю і типу прив'язаності, особливостям ранніх дитячо-батьківських стосунків.

О. Кокурн більше приділяє увагу темі життєстійкості, але й не оминає тему резильєнтності. Нещодавно автор із колегами випустив два посібники: перший присвячений психологічній стійкості та її формуванню у військовослужбовців, другий – теоретичному огляду явищ життєстійкості й резильєнтності, їх основним ознакам, у чому відрізняються і т.і.

О. Односталко відома своїми дослідженнями про опірність змінам, стресам, несприятливим життєвим ситуаціям. У тематику її робіт також входить розгляд явища резильєнтності. Разом із колегами зробили адаптацію методики «Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона.

Трохи згодом Н. Школіна зі співавторами також наважилася зробити крос культурну адаптацію згаданої вище методики.

Актуальність вивчення резильєнтності обумовлена низкою соціально-політичних подій, від яких люди можуть не одразу оговтатись. У період пандемії COVID-19 люди більш-менш змогли пристосуватися до несприятливих подій. Несподіванкою стали воєнні дії на території України, які розгорнулися 24 лютого 2022 року. З'являється необхідність перегрупувати свої внутрішні можливості, аби пережити ще страшніші негаразди. Для багатьох цей досвід може стати навіть травмуючим. Постає проблема не просто адаптуватися до змін, шукати способи пережити негаразди, а знайти шляхи відновити свій стан (хоча б психологічний) у початковий вигляд після. І не просто їх шукати, а вже впроваджувати у використання.

З огляду на усю актуальність описаної проблеми у цій роботі ми звертатимемо увагу на почуття **гумору як чинника резильєнтності**. І саме це стане темою нашою магістерської роботи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення

та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

**Мета магістерського дослідження:** теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження почуття гумору як чинника резильєнтності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичне аналізування наукового дослідження з проблеми почуття гумору і його значення у житті людини.
2. Сформувати власне визначення гумору.
3. Теоретично дослідити проблему резильєнтності.
4. Емпірично прослідкувати взаємозв'язок почуття гумору та резильєнтності, сформувати практичні рекомендації.

**Об'єкт дослідження** – почуття гумор як риса характеру.

**Предмет дослідження:** почуття гумору як чинник резильєнтності.

Аби розв'язати поставлені завдання, ми користуватимемося такими **методами:** теоретичні: аналізування і узагальнення психологічної літератури за тематикою дослідження, синтезування інформації; емпіричні: Опитувальник для визначення стилів гумору (HSQ) Р. Мартіна, адаптація С. Скворцового і О. Зайвої, методика «Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання» (CHQ) Р. Мартіна, адаптація С. Скворцового і О. Зайвої, методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна (шкала особистісної тривожності), «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISK-10), адаптація Н. Школіної та ін., авторське інтерв'ю-аналіз двох гумористичних ситуацій. Для кількісного результатів буде застосовано математико-статистичний метод обробки даних – коефіцієнту кореляції  $r$ -Пірсона.

**Наукова новизна одержаних результатів.** У роботі обґрунтовано специфіку почуття гумору і його значення; *сформовано* визначення поняття «гумор»; *доведено*, що гумор є однією із можливих шляхів

підтримки психологічного здоров'я людини у сталому вигляді; *показано*, що гумор є реакцією на пережиті події, який відображений у народній творчості у вигляді жартів, мемів, смішних відео в Інтернеті.

**Практична значущість дослідження.** Дана робота містить практичні рекомендації використання гумору як можливого засобу опору змінам, для владнання зі складними життєвими ситуаціями. Ці рекомендації можуть стати у нагоді для надання психологічної допомоги: при складанні корекційних і тренінгових програм. Матеріали кваліфікаційної роботи також можуть знадобитися при викладанні дисциплін з психології у різних навчальних закладах будь-якого типу: «Загальна психологія», «психологічна корекція», «Вступ до спеціальності» і т. д.

**Апробація роботи і публікації.** Була взята участь у VIII Усеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Споціально-психологічні технології розвитку особистості» (7 квітня 2023 року). Стаття «Гумор як засіб подолання стресу» була опублікована у збірнику матеріалів даної конференції. Також була підготовлена публікація до друку в електронному альманасі «Магістерські студії» «Гумор як спосіб переживання людського досвіду».

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел і додатка. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках друкованого тексту і вміщує 1 таблицю. Список використаних джерел нараховує 47 роботи класичних та сучасних дослідників.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

### 1.1. Науковий погляд на гумор: поняття, функції, значення у житті людини

Аби більш точно розкрити, що являє собою гумор як явище, пропонуємо почати з визначень.

У психологічному словнику Американської Психологічної Асоціації (American Psychological Association, APA) так розкривалося поняття гумор: «здатність сприймати або виражати кумедні аспекти ситуації». Там же було вказано й інше визначення: «в античні часи — одна з чотирьох рідин організму (кров, чорна жовч, жовта жовч і флегма), які вважалися відповідальними за фізичні та психологічні характеристики людини. Це переконання пояснює використання слова гумор у значенні настрою...» [43].

Р. Мартін висловлювався про гумор як про певну розумову гру [47, с. 1], а також як про сукупність психологічних процесів створення, сприймання кумедного й емоційної реакції з отриманням насолоди [47, с. 5].

З. Коваль розуміє гумор з трьох сторін: як інтелектуальну здібність, як доброзичливо-глузливе ставлення, як психологічний стан і настрій [9].

Ю. Підлубний дійшов висновку, що поняттям гумору можуть позначати [22, с.18]:

- Певна характеристика змісту інформації;
- Деякий розумовий процес;



- Певна реакція на щось смішне і кумедне;
- Соціальне явище.

Тобто, спираючись на вище згадане, ми можемо стверджувати, що точного формулювання поняття гумор немає. Хоча спостерігається певна схожість: гумор сприймається як таке, що може або створити, або сприйняти смішне, кумедне дотепне, або взагалі відреагувати на нього.

Р. Мартін, розглядаючи процес гумору, виділив декілька компонентів [47, с. 5]:

1. Соціальний контекст. Гумор це те, що зближує людей, об'єднує їх. Сам автор вбачає в гуморі певну форму гри, завдяки якій люди можуть взаємодіяти між собою [47, с. 5]. Тобто гумор володіє афіліативними властивостями [17; 28; 45; 47]. Також гумор допомагає при процесі соціалізації [4].

Про гру у своєму дослідженні [44] згадував З. Фройд. Але вона виступала як перший етап у психогенезі дотепності [44, с. 108]. Згодом вона переростала у жарт [44, с. 108], а потім у дотеп [44, с. 111]. Усі ці етапи були спрямовані на отримання задоволення. Причиною таких змін автор назвав критичну установку [44, с. 116], який блокував процес гри, а потім жарту.

Гумор як певний компонент грайливості у своїй роботі розкривала Ю. Кобзева [8].

Також у Фройда зустрічається досить цікава думка. Створення дотепу – це не кінець, її треба розказати, а так психічний процес не є завершеним, творець дотепу не є задоволеним. Задоволення від дотепу отримує більше саме слухач, а не творець. Він (творець дотепу) вимушений розказувати свої дотепи через те, що не в змозі над ними сміятися. Тому вихід енергії частковий. Компенсація відбувається через розповідь [44, с. 121, 132]. Тобто можна сказати, що створення дотепу потребує тої соціальної взаємодії.

2. Когнітивно-перцептивний процес. Цей компонент стосується створення гумору і його сприйняття. Адже коли людина створює жарт, вона напружує пам'ять, мислення, уяву, аби зрозуміти гумор, на початку варто його побачити або почути [47, с. 6]. Також вважається, що розвиток гумористичних здібностей пов'язанні з інтелектуальною складовою [1, 2].
3. Емоційна реакція. Так чи інакше гумор викликає приємну емоцію. Хоча точного формулювання їй не дано. Тому Р. Мартін називає емоцію реакції на гумор – радістю [47, с. 7-8].
4. Вокально-поведінкове вираження сміху. Вираженням емоції радості є сміх, на обличчі це проявляється посмішкою. Дивиною не є те, що сміх – це тип соціальної поведінки. Ми більше уваги будемо звертати на усміхнену людину. Усмішка у нашого співрозмовника викликає посмішку у нас [47, с. 9-10].

Функції гумору. Р. Мартін виділяє три категорії [47]:

- Емоція радості та її когнітивні й соціальні переваги. Гумор допомагає подивитися на ситуацію під новим кутом, переосмислити проблему і знайти іншу форму поведінки. Завдяки незвичному погляду вдається віднайти нові рішення [1]. Гумор створює ресурс для подолання важких ситуацій. Також він допомагає регулювати міжособистісні відносини – та сама афіліативна властивість [47, с. 16-17];
- Соціальна комунікація і вплив. Гумор може допомогти при пом'якшенні конфліктної напруги, налаштувати відносини на потрібний лад, показати себе з кращої сторони. Стати засобом зміцнення групової ідентичності, спільності. Гумор може знадобитися при вирішенні групових завдань [1]. Також гумор може як схвалювати дії, так і навпаки, засуджувати – тобто певний спосіб формування поведінкових норм [47, с. 17-18]. Також про

критику чогось/когось вказував З. Фройд [44, с. 120], тільки у нього це виступало одним із суб'єктивних мотивів дотепності. Іншим мотивом автор називає демонстрацію себе [44, с. 120-121];

- Зняття напруги і подолання. Тут мається на увазі гумор як певний тип поведінки, який допомагає пережити життєві негаразди. У одній зі своїх робіт Р. Мартін розглядав екстремальні випадки, де використовувався гумор, аби подолати стрес [47, с. 19-20]. Подібне використання гумору виявилось ефективним у військових умовах. Гумор тут певним чином відділяє людину від негативних переживань, пов'язаних із самою ситуацією, і знімає напругу.

Гумор як копінг також вивчався у період COVID-19 [29], а також на початку повномасштабного вторгнення [45]. Авторка останнього дослідження пояснювала вибір гумору мирним населенням для створення позитивних переживань, відновлення емоційного благополуччя.

Про гумор як захисний механізм висловлювалися Ю. Ільїна й А. Петрова [4].

Саме на цю функцію гумору ми будемо спиратися у нашому дослідженні.

Переїдімо до значення гумору у житті людини. Ми не можемо заперечити, що гумор і дотепність є складовою української культури. Ні одна пісня і свято без жарту не обійдеться.

Якщо раніше гумор вважався забавкою, зараз він може стати тим, на чому можна заробити гроші: згадаймо гумористичні шоу. Навіть звичайний перегляд стрічки у соціальній мережі не обійдеться без жарту в Instagram, жартівливого відео у TikTok або веселого пранку на YouTube. Гумор для людей це буденність.

Часто у літературі гумор, сатира і сарказм використовувалося з однією метою – висміяти зображуване. Таким чином, узявши перебільшення або інший прийом, який би додавав комічності, можна показати усю безглуздість даного об'єкта. Згадаємо поему «Сон» Т. Г. Шевченка, де він показує російського імператора в образі старого ведмедя.

Також гумор можна використовувати як елемент політичного впливу [9].

Було помічено ефективність використання гумору у роботі педагогів: створення більш комфортної атмосфери, емоційна розрядка, активація пізнавальної діяльності [46].

Хотілося б згадати ще про використання гумору у роботі психологів-консультантів або психотерапевтів. У цьому питанні виділяють три аспекти [33, 47]:

1. Гумор може стати основою для психотерапевтичного напрямку: раціонально-емотивна терапія А. Елліса, провокаційна терапія Ф. Фареллі. Також існують такі практики як йога сміху (хасья-йога) і лікарняна клоунада [26].

О. Шпортун, проводячи дослідження про специфіку прояву гумору в нормі та в патології, розробила власну програму регулятивно-рівневої гуморотерапії. Вчена виділила чотири рівні особистої регуляції: біологічний, соціальний, рефлексивний і особистісний. Використовуючи різні гумористичні засоби, можна залучити той чи інший рівень регуляції. Сама гуморотерапія спрямована на те, щоб навчити використовувати різні рівні особистої регуляції за

допомогою гумору, збільшити рівень функціонування особистості [36, 37, 39].

2. Гумор як частина психотерапевтичної техніки.

До прикладу, аби допомогти клієнту зі страхом перед сценою, психолог може запропонувати перед виступом згадати якусь смішну ситуацію, яка сталася з ним недавно, або уявити, що слухачі, які прийшли послухати промову, зараз одягнуті як клоуни.

3. Гумор як одна із компетенцій психолога, як певна навичка у спілкуванні.

О. Шпортун зазначає про позитивний вплив гумору в психотерапії. Вказується, що психологічна проблема має зв'язок із внутрішніми блоками й напруженнями, які людина може отримувати упродовж життя. Саме вони не дають повноцінно людині проявити себе, жити нормальним життям. І це впливає на здоров'я [35].

На останок ми готові дати власне визначення поняття гумор. Гумор – це один із елементів комічного; це засіб, який веселить людей і викликає посмішку, розріджує напруження і дає поглянути на негаразди під іншим кутом.

## **1.2. Розкриття поняття резильєнтності. Резильєнтність у структурі психологічного здоров'я**

У науковій літературі часто можна зустріти два схожих терміни: резильєнс і резильєнтність. Наведемо варіанти їх трактування.

АРА: «Резильєнс - процес і результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» [43].

О. Кокун та ін. висловились про резильєнс як про адаптаційний процес, під час якого людина має повернутися до початкового стану функціонування після психотравмуючого впливу [10, с. 12].

За Н. Гусак резильєнс розуміється як здібність функціонувати, адаптуватися і справлятися за будь-яких несприятливих умов [23, с. 29].

О. Турчин визначає резильєнс як здібність протистояти викликам і ефективно їх долати [27, с. 15].

О. Односталко висловила про резильєнтність як про вольовий стан, який у складних ситуаціях зв'язує й формує особистісну рису, що допомагає ефективно адаптуватися у житті [19, с. 56].

За Г. Лазос: «Резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу» [15].

О. Чиханцова і К. Гуцол позначають резильєнтність як здатність до відновлення до початкового стану після стресу/травми із залученням особистих ресурсів [30].

Тобто чіткого визначення резильєнсу і резильєнтності немає. Є дослідники, які розділяють ці поняття [11, с. 6, 7], і є ті, хто сприймає їх як синонімічні [12, с. 14]. Ми розуміємо резильєнс і резильєнтність як трохи різні поняття. Вони пов'язані із відновленням до попереднього психічного стану після складних життєвих ситуацій. Тільки резильєнс описує більше процес і результат, а резильєнтність – здатність або властивість особистості.

Також дослідники схильні вважати, що здатність повертатися у початковий психічний стан є динамічною, хоча і закладена у людині з народження. Тобто дана здатність здатна розвиватися [12; 21; 24; 30].

Різні автори [3, 11, 15, 30] виділяють свій власний перелік факторів/чинників резильєнтності, які сприяють її розвитку. Хоча можна прослідкувати деяку схожість. Ми розподілили ці фактори на такі групи:

- Соціальна складова. У вчених розуміння соціальної складової різне: гарне виховання і позитивні стосунки із батьками, вміння людини звертатися за допомогою до інших, наявність друзів і партнера [3]; наявність підтримки [3, 11, с. 8]; хороші стосунки з навколишніми, а також характер відносин між дитиною і батьками та прив'язаність [15]; здатність створювати і використовувати соціальні контакти [30, с. 21];
- Емоційна складова. Сюди може входити здатність контролювати й врегульовувати власні емоції [3]; наявність позитивних емоцій і їх перевага [3, 11, с. 8]; оптимізм [3, 15]; емоційний інтелект [30, с. 21];
- Особистісна складова: високий рівень духовності [3]; пізнавальна гнучкість [3, 11, с. 8]; мужність і увага до фізичного здоров'я [11, с. 8]; адекватний рівень самооцінки [3, 15]; наявність чіткого уявлення про самого себе і навколишнє оточення, відданість своїй справі [30, с. 21];
- Регулятивна складова: спрямованість на певну мету, планування діяльності, мотивованість до успіху, наявність почуття життєвої узгодженості, життєстійкість, володіння активними допінгами, вміння бути само ефективним [3]; цілеспрямоване подолання [11, с. 8]; впевненість у власній ефективності [15]; розважливо і свідомо ставити плани на майбутнє, діяти згідно з власним баченням майбутнього, прогнозувати ефективність власної активності й регулювати її [30, с. 21].

Зв'язок резильєнтності із психологічним здоров'ям.

На даний момент у психологічній літературі розмежовують психічне здоров'я і психологічне здоров'я [5; 13; 31; 41]. І перше поняття вважається більш широким, ніж друге.

А. Шевченко визначає психологічне здоров'я як стан внутрішнього благополуччя особистості, у якому є достатній вибір поведінкових стратегій для взаємодії із зовнішнім світом і є можливість реалізувати власні індивідуально-психологічні можливості [31]. Автор виділяє також критерії психологічного здоров'я:

1. Соціально-психологічні. Сюди включаються здібності, властивості і риси, які пов'язані із соціальною активністю такою, як створення міжособистісних зв'язків, їх підтримка, співпраця;
2. Індивідуально-психологічні. У цей критерій входять такі риси, властивості особистості, спрямовані на адаптаційні, стресоподолаючі процеси, а також певну життєву творчість;
3. Ціннісно-сміслові. Автор відніс такі властивості й здібності, які направлення на самореалізацію, визначення власних цінностей, вдосконалення і осмислення.

Л. Карамушка і Т. Дзюба [5] визначає такі критерії психологічного здоров'я:

- Стресостійкість, здатність віднаходити ресурси у важких ситуаціях, рефлексивність;
- Опора на внутрішню сутність, повнота прояву емоцій і поведінки;
- Прийняття себе і наявність вміння справлятися з внутрішніми труднощами, уявлення про власні слабкості й переваги, системи цінностей;



- «Спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині»;
- Зміна властивостей і особливостей головних процесів, що характеризують життя людини на її вікових етапах, їх характер і динаміка.

Аналізуючи літературу, ми побачили, що резильєнтність як окрема властивість або здібність не зазначалася у критеріях психологічного здоров'я. Тому ми вважаємо, що резильєнтність у системі психологічного здоров'я характеризує сукупність деяких критеріїв: здатність створювати міжособистісні зв'язки, гнучкість, стресостійкість, почуття гумору, адаптивність, здатність до саморегуляції, рефлексивність, вміння знаходити ресурси і справлятися з труднощами

У системі психологічного здоров'я Ю. Паскевська визначала резильєнтність як такий психологічний особистісний ресурс подолання стресу і адаптації, який дає можливість відчувати психологічне благополуччя, яке допомагає повноцінно функціонувати [21].

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі було розкрито:

1. Поняття гумору. Попри усю різноманітність визначень точного розуміння поняття гумору немає. Спільною характеристикою думок дослідників стосовно цього можна вважати, що гумор - таке, що може або створити, або сприйняти смішне і відреагувати на нього.

Ми визначаємо гумор як один із елементів комічного; це засіб, що може розвеселити і викликати посмішку, зменшити напругу і дає можливість поглянути на проблему по-іншому.

2. Функції гумору. Основними функціями можна назвати переживання емоції радості та її когнітивні та соціальні переваги, соціальна комунікація і вплив, зняття напруги і подолання.
3. Поняття резильєнтності. З'ясовано, що точного формулювання явища теж не визначено. У літературі поряд з резильєнтність також стоїть поняття резильєнс. У нашому дослідженні ми розділяємо їх. Хоча вони і пов'язані із відновленням до попереднього психічного стану після складних життєвих ситуацій. Тільки резильєнс пов'язаний із процесом і результатом, а резильєнтність – це здатність або властивість особистості.
4. У структурі психологічного здоров'я резильєнтності як окремого явища не виокремлено. Але було сформоване припущення, що дана здатність присутня у вигляді сукупності деяких критеріїв психологічного здоров'я.

## РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА І ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

### 2.1. Методологічні аспекти дослідження

У попередньому розділі ми вказували власне розуміння гумору – засіб відображення комічного; те, що здається смішним і викликає сміх.

Та враховуючи, що дане дослідження більше направлене саме на дослідження почуття гумору, варто визначитися з поняттям даного явища.

О. Шпортун вказує, що почуття гумору це позитивна емоція, яка може вплинути на здоров'я людини [38]. Також визначила, що воно є частиною комунікативної компетенції [34].

О. Мітрова вважає, що почуття гумору – це певна властивість особистості, яка спрямована розуміти смішне, при цьому отримувати задоволення, яке проявлятиметься в індивідуальних поведінкових і емоційних реакціях [16].

Розглядаючи поняття почуття гумору Р. Матрін виділив такі трактування явища [47, с. 194]:

- Як спосіб поведінки;
- Як здібність;
- Як риса характеру;
- Як естетична реакція;
- Як установка;
- Як світогляд;
- Як захисний механізм.

У свою чергу, ми даємо власне визначення поняття:

Почуття гумору – це здібність використовувати і впізнавати гумор, який супроводжується специфічними поведінково-емоційними проявами: вигадування, сприйняття комічного й реагування на нього сміхом, посмішкою і переживанням приємних відчуттів.

При проведенні нашого дослідження ми спираємося на ідею економії ефекту (при гуморі) і гальмування (при дотепі) З. Фрейда. Вчений вважає, що за допомогою гумору/дотепу людина проявляє свої нереалізовані емоції, бажання, прагнення [44].

Схожу думку можна зустріти у роботі М. Абдула, який вважає, що за допомогою гумору ми показуємо позитивні й негативні думки [1].

Е. Носенко й О. Зайва висловились, що людина може використовувати гумор як певну форму прояву протесту, помсти, як засіб знизити значущість, спростувати або показати абсурдність деякої ситуації; як спосіб вираження агресії до об'єкта, принизити або поглузувати; як можливість розвіяти ілюзію. Обрання того чи іншого спрямування залежить від вектору сприймання навколишнього світу: світ загрозливий і непередбачуваний, інші є джерелом загрози, я не заслуговую поваги [18].

У попередньому розділі ми розглядали значення гумору у владнанні зі складними життєвими подіями. Він допомагає відділитися від ситуації, зняти напругу, проявити співчуття до себе [45, 47].

У нашому дослідженні варто згадати поняття стилів гумору за Р. Мартіном [47].

Р. Мартін схиляється до думки нейтральності гумору для психічного здоров'я: все залежить від способу використання гумору для взаємодії з іншими [47, с. 211]. До речі, схожа думка зустрічається у

роботі О. Шпортун, яка вважає, що гумор має певний парадокс, його можна використовувати як з хорошими намірами, та і з поганими [40].

Автор виділяє два здорових (або адаптивних стилі гумору [47, с. 211]):

- Афілятивний стиль. Вчений характеризує його як неворожий спосіб використання гумору, що проявляється у спрямуванні розповідати веселі історії, жартувати, аби зняти напругу в спілкуванні, встановити відносини, або розважити інших.
- Самопідтримуючий стиль. Р. Мартін визначає його як схильність до гумористичного споглядання на світ і життя попри усі негаразди, у які потрапляє людина.

Також автор виділяє два нездорових стилі гумору [47, с. 211]:

- Агресивний стиль. Сюди Р. Мартін відніс гумор, за допомогою якого людина здатна критикувати або принижувати інших, маніпулювати ними, насміхатися над ними або висміювати їх.
- Самопринижуючий стиль. Гумор визначається таким, що принижує саму людину (самого себе) перед іншими, аби їх розвеселити. Р. Мартін зазначає, що ті, хто використовують цей стиль гумору, намагаються привернути до себе увагу.

О. Черткова із своїми колегами, досліджуючи ставлення до мемів на карантинну тематику у молоді, засівали, що визначення мему гумористичним пов'язано з особистісними характеристиками, однією з яких є стиль гумору [29].

О. Опихайло, досліджуючи використання стилів гумору для оптимального функціонування, дійшов висновку, що люди, які відчувають себе психологічно благополучними, задоволенні власним життям, мають такі характеристики як мудрість, гуманність,

справедливість і поміркованість, є відкритими до людей, більше схильні використовувати здорові стилі гумору [20].

Л. Крупельницька та О. Шпортун звернули на рівень загального інтелекту, яким впливає на розуміння гумористичних історій [14].

Також варто звернути на резильєнтність, явище, яке ми розуміємо як деяку властивість особистості до відновлення достресового стану. У той час, коли резильєнс – це процес і результат відновлення достресового стану. Про це ми, звичайно вказували у першому розділі.

Якщо замислитися, який стиль гумору найбільше покращує ефективність резильєнсу, ми схилиємося до афіліативного і самопідтримуючого стилів. Вважаємо, що саме вони впливають на соціальну (створенні і підтримка близьких стосунків) й емоційну (підтримання оптимізму, отримання позитивних емоцій) складову резильєнтності, про які ми вказували у першому розділі.

Що досить цікаво, з віком резильєнтність і оптимізм, які допомагають у подоланні нескладних життєвих ситуацій, потребуватимуть розширення можливих репертуарів у способах владнання з труднощами. Це пов'язано з накопиченням життєвого досвіду [7].

Л. Крупельницька та О. Шпортун вважають, що емоційної стійкості впливає на рівень почуття гумору [14].

Ю. Підлубний звертає увагу на стресозахисні властивості гумору, що впливає на психологічне здоров'я [22, с. 51].

## **2.2. Опис вибірки та методик дослідження**

З червня по вересень 2023р. нами було проведено дослідження. до участі долучилися 78 осіб віком від 17 до 89 років.

Формат проведення – google-forms.

Нами були використанні такі методики:

- Опитувальник для визначення стилів гумору (HSQ) Р. Мартіна в адаптації С. Скворцового і О. Зайвої. Опитувальник містить 32 твердження, на які варто вказати рівень згоди/ не згоди за шкалою від 1 до 7. 1 – повністю не згоден, 7 – повністю згоден. Опитувальник розроблений Р. Мартіном [47, с. 211], в Україні адаптований С. Скворцовим і О. Зайвою [25].
- Методика «Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHQ) Р. Мартіна в адаптації С. Скворцового і О. Зайвої. Методика містить 7 тверджень, на які варто вказати рівень своєї згоди/ не згоди за 4-х-бальною шкалою, де 1 – повністю не згоден, 4 – повністю згоден. Опитувальник розроблений Р. Мартіном [47, с. 210], в Україні адаптований С. Скворцовим і О. Зайвою [25].
- Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна (шкала особистісної тривожності). Сама методика містить дві шкали: ситуативна і особистісна тривожність. У даному дослідженні ми використали шкалу особистісної тривожності, оскільки вона показує більш сталий конструкт особистості, і це допоможе краще розкрити тематику роботи. За даною шкалою пропонується 20 тверджень, на які опитуваному варто встановити рівень їх правдивості/ не правдивості стосовно нього за шкалою від 1 до 4.
- «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISK-10) в адаптації Н. Школіної та ін. Методика направлена визначення рівня резильєнтності. Опитуваним пропонується оцінити 10 тверджень за шкалою від 1 до 4, де 1 – зовсім

невірно, 4 – майже завжди вірно. Дана методика серед наукового простору має два варіанти адаптації [6, 19, 32]. Нами була використана адаптація Н. Школіної та ін. [32].

- Авторське інтерв'ю-аналіз двох гумористичних ситуацій/жартів: зімпровізованої та тої, яка найбільше запам'яталася, яку зустріли недавно. Досліджувані мали: описати дану гумористичну ситуацію/жарт; вказати джерело: чим надихалися (для імпровізації) або де зустріли (для того, який найбільше запам'ятався); вказати емоції, які викликає гумористична ситуація/жарт; визначити емоції, які викликає гумористична ситуація/жарт, якщо з неї прибрати гумористичний підтекст; вказати значення гумористичної ситуації/жарту для самого опитуваного. Додатково в респондентів ми запитали, як часто вони звертаються до гумору, у яких випадках, яка його тематика, значення гумору для опитуваних.

Для обробки даних був використаний метод контент-аналізу (для авторського інтерв'ю) та коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона.

### 2.3. Результати дослідження

Опис дослідження почнемо з результатів авторського інтерв'ю.

Додаткові питання.

На питання, як часто респонденти звертаються до гумору, більшість відповіла часто. Були такі опитуванні, які вказували на ситуативність звернення до гумору: коли є відповідне місце, або певна ситуація, або в присутності конкретних людей... Менша група досліджуваних відповіла, що до гумору звертаються рідко, або ніколи.

«У яких випадках ви частіше звертаєтесь до гумору?» Думки опитуваних розходяться: при знятті напруги, владнанні зі стресом, аби



підняти настрій або при спілкування з друзями, рідними, колегами. Також деякі опитуванні вказали, що звертаються до гумору, коли є хороший настрій. Інші відповіли, що звертаються до гумору, коли це доречно.

На питання, яку тематику гумору зустрічають, більшість респондентів відповіли про чорний гумор, сарказм, сатиру. Також згадувався гумор про буденні речі, ситуативний гумор. Зустрічалися відповіді, де згадувався політичний гумор. Менше згадувався непристойний гумор, гумор про стосунки та про тваринок, анекдоти.

На питання про особисте значення гумору в житті багато з респондентів висловились про можливість більш ефективно справлятися з життєвими негараздами, те що допомагає зняти напругу, подивитися на ситуацію по іншому. Також згадувалося про використання гумору при спілкуванні: розрядження обстановки, вирішення конфліктів, для підтримки розмови і т.і. Деякі респонденти вказували як значення гумору емоційну розрядку, отримання позитивних емоцій. Є частина респондентів, які висловились коротко: «велике», «незначне», «ніяке» і т.і.

Аналіз імпровізованої гумористичної ситуації/жарту.

Найбільш використаною тематикою для вигадування жарту стало – повсякденне життя: випадковості, ситуації в сім'ї і з друзями, навчання і робота та інше. До меншої групи входили жарти політичного і військового характеру. Менше за все створювалися жарти-фрази і гра слів.

Натхнення для зімпровізованих жартів досліджуванні знаходили з власного досвіду. Деякі респонденти як натхнення брали інші жарти, меми або соціальні мережі. Є група респондентів, які не змогли визначитися із відповіддю.

На питання, які почуття викликає зімпровізований жарт, опитуванні відповідали про наявність позитивних, приємних почуттів. Також зустрічалися й інші варіанти: розслаблення, почуття сорому і ніяковості, віра у найкраще, настрої сарказму та іронії, сум і агресія.

Емоції, які виникають, якщо прибрати гумористичну складову з вигаданого жарту. Більшість відповідей схилилися до прояву негативних: сум, страх, нудьга і обурення, злість, роздратування і т.і. Хоча також були й позитивні: спокій, цікавість, надія.

Значення імпровізованого жарту. Більшість респондентів вказали про емоційну складову: можливість покращити настрій, зняти стрес, розрядити обстановку або проявити власні емоції. Для деяких вигадана гумористична ситуація стала тим, чим можна поділитися з друзями, гарним спогадом або нагадуванням про теперішні реалії. Також є опитуванні висловились, що жартівлива імпровізація стала для них певним закликком замислитись над деякими проблемами, або закликком до дій.

Аналіз гумористичної ситуації/жарту, яка найбільше запам'яталася (або яку зустріли недавно).

Тематика. Більшість респондентів описували/вказували жарти ситуативного характеру: випадок у сім'ї, з друзями, на роботі, вигадана подія, інше. Хоча також зустрічалися гумористичні ситуації про медійних осіб та військового і політичного характерів. Менше зустрічалися непристойні жарти, жарти-фрази, каламбури.

Джерело. Багато хто вказував, що гумористичну ситуацію побачили в інтернеті: соцмережі, різні інформаційні та розважальні сайти. Менше вказувалося, що про жарт дізналися через друзів, або через інше джерело: телевізор, виступи та концерти, книги, власні спостереження.

На питання, які емоції виникають на жарт, більшість відповідей вказували на переживання позитивних, приємних емоцій (радості, задоволення, позитиву й оптимізму), сміх і посмішка. Також згадувалися й інші: обурення, спокій, прийняття і нерозуміння, відчуття суперечливості, ностальгія і т.д.

Емоції, які викликає жартівлива ситуація, якщо прибрати гумористичну складову. Були отримані такі відповіді: відчуття суму, страху, злості й роздратування, здивування, прикрості, неоднозначності, солідарності і т.д. Хоча також зістрічалися емоції ностальгії, сміху, доброти, позитиву й розчулення та інше.

Значення. Для респондентів гумористична ситуація виступила як спосіб отримання задоволення, підняти настрій собі чи у колі знайомих, як забавка, як відволікання, як певний спогад про минуле або нагадування про теперішні часи. Також згадувалося про повчальну складову жарту, як можливість відстояти певні права або ознака суспільного росту.

Також варто вказати, що серед респондентів були такі, які висловились прямо, що не жартують, або вважають, що теперішні часи не для гумору, і у подальшому майже не відповідали/не відповідали на питання інтерв'ю-аналізу. Була група респондентів, які пропускали самі питання. Можна пояснити дану ситуацією зі сторони позиції респондентів - не час для жартів. Також можна виходити з інших причин: невміння жартувати, або опитуваний звертається до жарту не так часто інше.

Підсумуємо вищесказане. Більшість респондентів розуміють важливість гумору як засобу стресоподолання, підтримки і налагодження відносин, отримання гарних емоцій.

Часте звернення до чорного гумору, сатири і сарказму можна пояснити актуальною ситуацією в країні. У людей виникає бажання висміяти, засудити ті події, тих людей, про яких говориться в новинах, і, можливо, проявити агресію.

Але як показало інтерв'ю-аналіз гумористичних ситуацій, респонденти більше згадували ситуативні жарти. Ніж про політику або війну. Дану тенденцію ми пояснюємо тим, що люди вже звикли до подій війни, це стало частиною їхнього життя, до якої просто необхідно пристосуватися. Тому вибір іншої тематики, це спосіб відволіктися від буденності.

Емоції, які виникали на гумористичні ситуації, підтверджують, що змальовані події не завжди можуть нести позитивні переживання, а відображення їх через жарт допомагає досягнути, хай навіть і уявних, цілей: засудити, принизити, отримати бажане та інше.

Проведення кореляційного аналізу.

Отримані результати за коефіцієнтом кореляції подані у таблиці 2.1.

Згідно з даними можна зробити такі висновки:

Люди більш молодшого віку схильні до використання афілятивного стилю гумору ( $p < 0,05$ ). Можна пояснити це більшою соціальною активністю молодих людей: навчання, пошук роботи, проведення часу з друзями, пошук потенційного партнера.

Таблиця 2.1.

Результати, отримані внаслідок проведення кореляції за коефіцієнтом r-Пірсона

	вік	стрес	Стилі гумору				кд10	ос. тр
			аф	с-під	агр	с-прин		
вік								
стрес	0,00153 9							
аф	-0,29633	0,18659 9						
с-під	-0,04539	0,62765 7	0,46941 6					
агр	-0,04285	0,27596 1	0,35683 4	0,33963 8				
с-прин	0,15934 8	0,29019 8	-0,05598	0,29189 9	0,22329 6			
кд10	0,05274 2	0,36731 6	0,11969	0,36766 1	0,20692 3	0,09419 5		
ос.тр	-0,08386	-0,02308	-0,13359	-0,25324	-0,09231	0,11593 9	-0,51231	

Умовні позначення: «стрес» - «Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання», «аф» - шкала афіліативного стилю гумору, «с-під» - шкала самопідтримуючого стилю гумору, «агр» - шкала агресивного стилю гумору, «с-прин» - шкала само принижуючого стилю гумору, «кд10» - «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона», «ос.тр» - шкала особистої тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. Жовтий колір – значення  $p < 0,001$ , зелений колір – значення  $p < 0,01$ , блакитний колір - значення  $p < 0,05$ .

Результати показали, що респонденти, які схильні використовувати самопідтримуючий, агресивний або самопринижуючий стилі, більше схильні використовувати гумор як ресурс у подоланні стресу ( $p < 0,001$ ,  $p < 0,05$ ,  $p < 0,05$  відповідно). Значення за двома останніми стилями ми пояснюємо бажанням людей проявити агресію, обурення, осуд по відношенню до певних подій сьогодення, уявно досягнути бажаного, або спробувати розвіяти деякі ілюзії.

Здатність використовувати гумор як засіб у подоланні стресу сприяє високому рівню резильєнтності ( $p < 0,01$ ).

Афілятивний стиль гумору позитивно корелює з самопідтримуючим ( $p < 0,001$ ) і агресивним ( $p < 0,01$ ) стилями. Ми б пояснили останній кореляційний зв'язок так: теперішні часи досить напружені, стресові, викликають тривогу, страх і навіть є бажання проявити агресію, осудити когось або помститися. Проявляючи свої агресивні прагнення зараз через гумор, люди тим самим можуть проявити свої емоції, переживання, поділитися своїми проблемами, а також знайти однодумців. І тим самим це допомагає об'єднати людей. Тобто агресивний гумор на теперішній час може мати властивість афілятивного.

Самопідтримуючий стиль гумору корелює із агресивним ( $p < 0,01$ ) і самопринижувальним ( $p < 0,05$ ) стилями. Враховуючи, що агресивні прояви через гумор на даний момент можуть сприяти об'єднанню людей за рахунок спільності бажань переживань це на даний момент є тим, що здатне підтримати. Також дані стилі здатні розвіяти ілюзії. А це допомагає прийняти реальність, що теж додає певної підтримки. Можна сказати, що самопринижуючий або агресивний стилі гумору можуть виконувати функцію самопідтримуючого.

З цього приводу можна знайти схоже спостереження у роботі Ю. Кобзевої, що агресивний або самопринижуючий стилів гумору можуть бути як самопідтримуючі, і спрямованість більше направлена на самого себе [8, с. 72].

Також авторка дійшла висновку, що агресивний стиль гумору пов'язаний з емоційним інтелектом, а саме з усвідомленням власних переживань і курування ними. І зазвичай таким стилем користуються, коли є орієнтація більше на внутрішні ресурси [8, с. 133].

Цікавим є інше дослідження. О. Щотка та Я. Андрєєва дійшли висновку, що при стресових умовах більш ефективним є гумор

спрямований на інших, який здатний подивитися на ситуацію або людину по-іншому [42].

Використання самопідтримуючого стилю гумору підвищує рівень резильєнтності ( $p < 0,01$ ). А також знижує рівень особистої тривожності ( $p < 0,05$ ). Тобто використання самопідтримуючого стилю гумору є дійсно ефективним способом при стресоподоланні.

При високому рівні резильєнтності особистісна тривожність низька ( $p < 0,001$ ).

Висновок. Гумор дійсно є ефективним засобом при подоланні важких життєвих ситуацій. Самопідтримуючий гумор є тим стилем, який може покращувати рівень резильєнтності. Хоча було помічено, що як засіб самопідтримки можуть виступати агресивний і самопринижувальний стилі гумору, як здатність прояву власних емоцій, переживань і можливості розвіювання ілюзій. Також агресивний стиль у теперішній час має властивість об'єднувати людей за рахунок прояву прихованих бажань і прагнень.

Отже, дане дослідження показує нам, що гумор допомагає людям проявляти приховані емоції, переживання, бажання, уявно досягати певної цілі. Ним користуються часто, коли є необхідність справитися з напругою, покращити настрій, чи у спілкуванні. І тим самим це допомагає повернутися до достресового стану.

Вибір нездорових стилів гумору у теперішній час пояснюються актуальними подіями в суспільстві, які є досить стресовими і навіть травматичними. Також помічається тенденція наближення нездорових стилів гумору до властивостей здорових.

## 2.4. Складання практичних рекомендацій

Використання гумору як засіб стресоподолання показав свою ефективність. Тому його можна застосовувати:

- Як елемент народної творчості: створення жартів, мемів, гумористичних ситуацій на актуальні теми. Це допоможе виплеснути власні переживання, розігнати ілюзії, прийняти ситуацію, якою вона є, знайти однодумців. І тим самим знайти нові способи для вирішення проблеми чи хоча б полегшити її сприйняття;
- При спілкуванні. Допомагає формувати нові відносини і підтримувати старі, розряджає обстановку в напружених ситуаціях. Гумор це те, що об'єднує людей. Наявність міцних довірчих відносин є одним із тих ресурсів, які сприяють кращому подоланню негараздів;
- Як швидкий спосіб емоційного регулювання, аби відволіктися.

Додамо, що у розумінні здоров'я ми погоджуємося з думкою В. Штифурак і О. Шпортуна, що це постійна взаємодія особистості із навколишнім оточенням [46, с. 77]. Тому дбаючи про власний внутрішній стан, необхідно також пам'ятати про те, що є навколо.

Тому також ми повинні акцентувати на тому, що використовувати гумор як засіб при подоланні несприятливих життєвих ситуацій бажано в комплексі з іншими методами.

Спостереження за власним емоційним станом, ведення щоденника. Стресові умови диктують ситуацію невизначеності, що веде до внутрішнього емоційного напруження, а також перепадів настрою. Тому варто спробувати відслідковувати зміну емоційного стану протягом дня. При яких умовах відчувається занепокоєння, злість, радість і т.д. Тим



самим можна навчитися усвідомлювати власний стан і згодом з'явиться змога контролювати його.

Метод ведення щоденника також рекомендує Н. Філатова для самостійної регуляції настрою і кращого саморозуміння. Дослідниця пропонує для візуалізації використовувати різнокольорові маркери або смайлики. Наголошує, що даний метод допомагає знайти нові рішення до наявних проблем [28].

Підтримка соціальних зв'язків і створення нових. Активність у сімейному чи дружньому колі сприяє кращому відновленню після стресових ситуацій. Це люди, які обов'язково вислухають, зрозуміють і зможуть підтримати. Вони також є джерелом того внутрішнього ресурсу. Що спробувати: спільне дозвілля, регулярні зустрічі, ритуали (якщо це в сімейному колі). Не варто забувати ділитися власними думками, переживаннями один з одним.

Також у подоланні негараздів є ефективним знаходження нових знайомств, однодумців, які також зможуть підтримати.

Не варто забувати про себе. Необхідно хоч іноді знаходити час для себе, приділити увагу захопленням. Згадати давно забуту справу або знайти нову. Перший варіант не тільки принесе відчуття ностальгії і радості, а, скоріше, здатний повернути до тих часів, коли було комфортно і безпечно. Другий – більше пов'язаний з пошуком нового ресурсу, приємних емоцій, віднаходженням комфортної обстановки.

Також необхідно пам'ятати про фізичну активність. Приділити увагу для ранкової зарядки або вечірній пробіжці, або маленьким фізичним перервам під час важкої роботи.

Прогулянки на свіжому повітрі, загартовування.

Слідкувати за дотриманням режиму сну, водного балансу, раціонального харчування і режимом прийому їжі.

Додамо, що гумор є не єдиним методом емоційного регулювання. І використання одного методу при емоційному розвантаженні не завжди може бути ефективним, тому варто мати про запас ще кілька. Можна використовувати:

1. Дихальні вправи, або вправи зі сміхотерапії як засоби емоційної регуляції.

Варто наголосити на позитивному впливі сміху [33, 40]:

- Заспокоєння – зниження відчуттів гніву, агресивності, тривоги і страху;
- Сприяє адаптації до стресових умов;
- М'язове розслаблення;
- Знеболювальні властивості (за рахунок виробленому гормону ендорфіну);
- Підвищує імунітет;
- Робить людину привабливішою.

Цікавим з цього приводу стане використання технік з йоги сміху (хасья-йога). Сама практика поєднує в собі використання дихальних, сміхових і медитаційних вправ, які спрямовані на покращення настрою, розслаблення і формування навичок взаємодії в групі [26].

Практика базується на ідеї, що тривалий імітований сміх згодом може стати щирим і природнім [26].

Відомо, що дихальні вправи допомагають при регулюванні емоційного стану. Додатково ми згадаємо розбір процесу сміху Р. Мартіном, де згадувалась робота саме дихальної системи при його відтворенні [47, с. 159].

Тому можна використовувати сміх як один із можливих типів дихання.

2. Медитації;
3. Творчість: музика, малювання, рукоділля.
4. Інше.

### **Висновки до другого розділу**

1. Було дано визначення поняттю почуття гумору: це певна здібність особистості впізнавати і використовувати гумор, який проявляється специфічною поведінковими та емоційними проявами;
2. Дане дослідження спиралося на думці, що використання гумору дає реалізувати непроявленні думки, бажання, переживання і дії;
3. Було сформоване припущення, що на рівень резильєнтності впливає використання афіліативного і самопідтримуючого стилів гумору;
4. Дослідження було проведено із застосуванням таких методик: Опитувальник для визначення стилів гумору (HSQ) Р. Мартіна, адаптація С. Скворцового і О. Зайвої, методика «Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання» (CHQ) Р. Мартіна, адаптація С. Скворцового і О. Зайвої, методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна (шкала особистісної тривожності), «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISK-10), адаптація Н. Школіної та ін., авторське інтерв'ю-аналіз двох гумористичних ситуацій;
5. Внаслідок проведеного дослідження було з'ясовано: Гумор – ефективний засіб при опорі несприятливим життєвим ситуаціям.

Використання самопідтримуючого стилю гумору впливає на рівень резильєнтності.

Респонденти схильні використовувати при подоланні стресу самопідтримуючий, агресивний і самопринижуючий стилі гумору. Пояснюється актуальними подіями, які відбуваються у країні.

Також була помічена особливість нездорових стилів гумору набувати властивостей здорових.

Респонденти розуміють значення використання гумору при владнанні з життєвими негараздами, знятті напруги, при спілкуванні й отриманні позитивних емоцій.

Також часте звернення до чорного гумору, сатири, сарказму пов'язано із невираженими переживаннями, бажаннями, діями, які виникають внаслідок теперішніх подій.

6. Були надані рекомендації:

Гумор можна використовувати у різних варіантах: як елемент народної творчості у мемах і жартах, як засіб спілкування, як спосіб отримання гарних емоцій.

Також гумор як засіб стиресоподолання варто використовувати комплексно з іншими методами: ведення щоденника емоцій, підтримка зв'язків і створення нових, виділення час на себе – захоплення, підтримка фізичної активності, дотримання режиму сну, водного балансу, раціонального харчування й режиму прийому їжі, прогулянки на свіжому повітрі й загартовування, використання інших методів емоційного регулювання.

## ВИСНОВКИ

Метою даного дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження почуття гумору як чинника резильєнтності. Наукова робота виходила з того, що гумор є засобом переживання стресових ситуацій, який проявляється у народній творчості у вигляді жартів і мемів, а також є складовою при опорі життєвим змінам.

Відповідно до завдань кваліфікаційної роботи було:

1. Проведено теоретичний аналіз з проблеми гумору та його значення у житті людини.

Гумору характерні такі функції: афіліативна властивість, гумор як засіб впливу, спосіб переосмислення ситуацій, стресоподолання, відчуття емоції радості й емоційна розрядка.

У теперішні часи гумор використовують як спосіб заробітку, частину художнього засобу в літературі, засіб політичного впливу. Гумор також використовують у консультативній діяльності психологи та психотерапевти. Виділяється три аспекти: як основа для певного напрямку психотерапії, як частина психотерапевтичної техніки, або як комунікативна навичка.

2. Надано визначення поняттю «гумор» – це певний засіб відображення комічного, смішного. У той час, коли почуття гумору – здібність впізнавати і використовувати гумор, який має особливі поведінково-емоційні прояви.

3. Теоретично досліджено проблему резильєнтності.

Про явище опорам змінам описують різними поняттями: життєстійкість, стресостійкість, психологічна пружність. У нашому дослідженні було звернуто до явища резильєнтності.

Було уточнені поняття резильєнс і резильєнтність. Перше – це процес і результат повернення достресового стану. Друге

поняття стосується більше про певну властивість особистості. Хоча є дослідники, які об'єднують ці поняття.

Були визначенні фактори резильєнтності. Аналізуючи літературу дослідників з теми, ці фактори були розділені на групи:

- Соціальна складова;
- Емоційна складова;
- Особистісна складова;
- Регулятивна складова.

Також було звернено на явище психологічного здоров'я як стан внутрішнього благополуччя. Серед зазначених у першому розділі критеріїв не було вказано окремо резильєнтність. Була висловлена думка, що дана властивість у структурі психологічного здоров'я представлена як сукупність її деяких критеріїв.

#### 4. Емпірично досліджено взаємозв'язок почуття гумору і резильєнтності.

Емпірична частина дослідження виходила з думки, що гумор допомагає проявити нереалізовані почуття і бажання.

Також було згадано про стилі гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний і самопринижувальний.

Було висловлено думку, що вплив на резильєнтність мають здорові стилі гумору: афіліативний і самопідтримуючий.

Емпірична частина показала:

- У теперішній час люди досить часто звертаються до гумору.
- Звернення до чорного гумору, сатири і сарказму більше пов'язано із нереалізованими переживаннями, які з'явилися внаслідок актуальних подій.

- Респонденти визначають значення гумору як засіб владнання зі складними ситуаціями, розрядки обстановки і зняті напруги, отриманні позитивних емоцій.
  - Самопідтримуючий стиль гумору має прямий зв'язок із рівнем резильєнтності.
  - Агресивний і самопринижуючий стилі гумору в теперішні часи мають властивість приймати на себе характеристики здорових стилів гумору: пошук однодумців і об'єднання людей, допомога при владнанні з життєвими негараздами, прийняття ситуації.
  - Гумор є ефективним засобом при подоланні стресових подій.
5. Надано практичні рекомендації за результатами емпіричної частини.

Гумор, як ефективний засіб при боротьбі зі стресовими ситуаціями (або опорі життєвим негараздам), можна використовувати у трьох варіантах: як засіб творчості при переживанні негативного досвіду, як інструмент при спілкуванні для формування довірливих відносин, як метод емоційного регулювання.

Практичні рекомендації спираються на думці, що гумор як засіб емоційного регулювання буде більш ефективним, якщо використовувати його у комплексі з іншими методами:

- Спостереження за власними емоціями;
- Підтримка зв'язків із сім'єю і друзями, знаходження нових знайомств;
- Виділення часу на захоплення;
- Фізична активність;
- Дотримання режиму сну, водного балансу, раціонального харчування і режиму споживання їжі;

- Прогулянки і загартовування;
- А також використання інших методів емоційного регулювання: дихальні методики, вправи сміхотерапії, медитації, різноманітна творчість та інше.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Албул М. О. Індивідуально-психологічні особливості почуття гумору представників творчого об'єднання студентів : Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Київ, 2022. 32 с.
2. Гриньов В. Сміхотерапія як оздоровча технологія студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 18. С. 60 – 65.
3. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. С. 62 – 81.
4. 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 (м. Київ, 1-2 лютого 2019 року)*. Київ, 2019. Ч.3. с. 48 – 51.
5. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. №1 (16). С. 22 – 33.
6. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. Випуск 14. С. 110 – 116.
7. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5 – 10.
8. Кобзева Ю. А. Психологічні та психолінгвістичні особливості розвитку гумору як компонента ігрової компетентності : дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії : 053 «Психологія». Переяслав, 2020. 360 с.

9. Коваль З. Гумор та сатира як механізми стійкого інформаційно-психологічного впливу. *Механізми державного управління*. 2020. Том 1. №81. С. 45 – 49.
10. Коkun О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. Посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128с.
11. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25с.
12. Колесник Х. М. Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг-стратегіями : Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра. Спеціальність 053 Психологія. Львів, 2019. 105с.
13. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник національного університету оборони України*. 2019. 50 (2). С. 45 – 50.
14. Крупельницька Л. Ф., Шпортун О. М. Особливості прояву гумору в осіб різних типів темпераменту. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_6)
15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3. Вип. 14. С. 26 – 64.
16. Мітрова О. В. Почуття гумору – ресурс стресоподолання працівників служби зайнятості. *Ринок праці та зайнятості населення*. 2016. №3. С. 28 – 31.
17. Носенко Е. Л., Зайва О. О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2004. №7. С. 22 – 31.

18. Носенко Е. Л., Описайло О. Б. почуття гумору як ознака добродієвності особистості та емоційна сила її характеру : моногр. Київ, 2016. 189с.
19. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуаціях : дисертація ... к. психол. н. : 19.00.01. Одеса, 2020. 183с.
20. Опихайло О. Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Т. 20. Вип. 18. С. 123 – 128.
21. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Психологічний часопис.* 2022. Том 8. №1. С. 110 – 119.
22. Підлубний Ю. Б. Гумор як ресурс та механізм впливу на психологічне здоров'я особистості : Дипломна робота. Рівень вищої освіти другий (магістерський). Спеціальність 053 Психологія. Чернівці, 2021. 78с.
23. Психологічна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92с.
24. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Том 33 (72). №2. С. 73 – 78.
25. Скворцов С. Ю., Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHQ): опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія.* 2005. №11. С. 90 – 95.
26. Теслюк В. М., Теслюк В. В., Чеберяко А. В. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2020. №1 (54). С. 167 – 172.

27. Турчин О. А. Вплив MBSR груп власного досвіду на показник резильєнтності психологів-консультантів. Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра. Спеціальність 8.053 Психологія. Львів, 2021. 76с.
28. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». Одеса, 2020. Вип. 8. С. 207 – 224.
29. Черткова О., Чолій С., Сенік О. Ставлення молоді до «карантинних» мемів у зв'язку із домінуючим стилем гумору та особистісними диспозиціями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 139 – 150.
30. Чиханцова О, Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128с.
31. Шевченко А. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. №1 (12). С. 108 – 115.
32. Школіна Н. В., Шаповал. І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. №2 (80). С. 66 – 72.
33. Шпортун О. М. Гумористичні методики в психотерапії та консультування. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки* : Збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. 2017. №1 (17). С. 234 -241. Шпортун О. М.

- 34.Шпортун О. М. Діагностика особливостей почуття гумору в представників різних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія науки.* 2014. Вип.. 1 (1). С. 108 – 114.
- 35.Шпортун О. М. Дослідження та використання гумору в психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2016. Вип.. 2 (1). С. 169 – 173.
- 36.Шпортун О. М. Програма регулятивно-рівневої гуморотерапії. *Збірник наукових праць Національної Академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія.* 2017. №1 (6). С. 228 – 245.
- 37.Шпортун О. М. Психологія та патологія гумору: модель, діагностика, корекція : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.04. Київ, 2018. 469с.
- 38.Шпортун О. М. Психофізіологічні основи гумору як позитивної емоції. *Галицький лікарський вісник : науково-практичний журнал Івано-Франківського національного медичного Університету.* 2016. Том 23. №1. С. 139 – 143.
- 39.Шпортун О. М. Результат апробації програми регулятивно-рівневої гуморотерапії. *Теоретичні і прикладні проблеми психотерапії.* 2017. Випуск 1. С. 226 – 238.
- 40.Шпортун О. М. Фізіологічні, гендерні та психологічні відмінності почуття гумору. *Вісник харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2016. Вип.. 59. С. 98 – 103.
- 41.Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія. Практика та корекція психологічного здоров'я особистості : монографія. Вінниця, 2019. 331с.
- 42.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.
43. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/> (дата звернення: 29.07.23)
44. Freud S. Der witz und seine beziehung zum unbewussten. Franz Deuticke : Die Psychoanalytische hochschule in Berlin, 1905. 207s.
45. Khaban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimension of society*. 2022. 7. P. 59 – 74.
46. Leishnova N. O., Pavlova L. V., Serheieva O. A. Humour-oriented classes: crucial issues. *Наукові записи кафедри педагогіки*. 2020. Том 1. № 47. С. 58 – 63.
47. Martin R. A. The psychology of humor: an integrative approach : Elsevier Academic Press, 2007. 446p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А.

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Сидшко Катерина Олександрівна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – 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 досягти 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.

1.10.2022  
(дата)

К. Сидшко  
(підпис)

К. Сидшко  
(ім'я, прізвище)