

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**ЗВ'ЯЗОК ГУМОРУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
з напрямку «психологія»

студентки 4 курсу 2 групи

ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 психологія

ДЕРГАЧ Н.В.

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної

психології

КИРИЛЕНКО Т.С.

(підпис)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГУМОРУ	
1.1 Визначення поняття гумору. Характеристики комічного.....	5
1.2 Індивідуальні особливості гумору.....	8
1.3 Психологічні аспекти гумору.....	11
1.4 Гумор та благополуччя особистості.....	19
Розділ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ПЛАН ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Опис обраних методик для дослідження.....	25
2.2 План організації дослідження.....	29
Розділ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	
3.1 Опис вибірки та отриманих даних	33
3.2 Аналіз отриманих даних та результатів дослідження.....	37
3.3 Практичні рекомендації	42
Висновки	45
Використані джерела.....	47
Додатки	51

ВСТУП

Актуальність теми

Важливість дослідження гумору та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям особистості та його особливостями полягає в тому, що гумор є універсальним феноменом, присутнім у різних культурах, і має суттєвий вплив на наше життя. Вивчення гумору допомагає розуміти, як люди сприймають і реагують на комічне, а також як саме це сприйняття впливає на їхні емоції, самопочуття, взаємини з іншими та взагалі на психічний стан.

Гумор є специфічною формою комічного, це є складне сприйняття свідомістю об'єктів, окремих явищ і світу в цілому. У своїх вищих формах гумор схиляється до особливого погляду на дійсність - гумористичного світосприйняття. Гумор, згідно з етимологією слова, є свідомо «суб'єктивним», «самобутнім» та визначається в першу чергу особистими переконаннями індивіда.

Дослідження гумору в психології цікавлять багатьох науковців і це вважається популярною темою, дослідження зазвичай охоплюють різні аспекти, такі як механізми створення комічного, роль гумору у міжособистісній взаємодії, вплив гумору на стрес і психічне здоров'я, використання гумору як стратегії управління труднощами та інші аспекти.

Дослідження гумору є важливим, адже воно також сприяє кращому розумінню комунікативних механізмів, особливостей різноманітних культур, їхніх цінностей і норм. Важливо відзначити, що тема гумору є доволі складною та має багато вимірів, і на сьогоднішній день не всі її аспекти достатньо досліджені. Незважаючи на велику кількість проведених досліджень, залишається достатньо питань, які вимагають глибокого подальшого вивчення, зокрема це питання стосовно взаємозв'язку гумору з психологічним благополуччям, залежності гумору від стану психічного здоров'я особистості. Важливою характеристикою гумору є його суб'єктивність: те, що одній людині здається смішним, іншій може бути нецікавим або навіть образливим.

Гумор може бути важливим елементом виявлення та вираження світогляду особистості, а також впливати на її сприйняття світу та взаємодію з навколишнім середовищем. Гумор, як складна форма виявлення комічного, може відобразити внутрішні переконання, цінності та уявлення особистості про світ.

Об'єкт – гумор та його стиль як індивідуальна характеристика людини.

Предмет – взаємозв'язок гумору з особливостями психологічного благополуччя людини.

Мета даної роботи – це дослідити взаємозв'язок гумору та його індивідуальних особливостей зі станом психологічного благополуччя людини.

Завдання дослідження – це :

- 1) Здійснити аналіз сучасної наукової літератури з питань проблематики дослідження.
- 2) Створити план та провести емпіричне дослідження.
- 3) Провести обрахунки отриманих результатів використовуючи статистичні методи.
- 4) Дослідити чи присутній взаємозв'язок гумору та психологічного благополуччя

Емпірична база дослідження складається з 50 респондентів, серед яких 41 особа жіночої статі та 9 осіб чоловічої статі. Віковий розмах вибірки склав від 20 до 23 років.

В дослідженні використовувались теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи. До **методів дослідження** можна віднести:

Теоретичні методи – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань про гумор та благополуччя особистості;

Емпіричні методи – опитувальник стилів гумору Рода Мартіна (HSQ) та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) .

Математико-статистичні методи та критерії: описова статистика, кореляційні методи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ГУМОРУ

1.1 Визначення поняття гумору. Характеристики комічного

Явище комічного давно почало привертати увагу дослідників, які не тільки детально аналізували його різні форми, а й намагалися зрозуміти, що його викликає. Існує значна кількість наукових праць з філософії, літературознавства і, звичайно, психології, де розглядаються різні аспекти сміху, гумору, дотепності, сатири, іронії.

Комічне може мати різні форми прояву. Гумор виникає в результаті складної взаємодії між різними аспектами людського сприйняття, культури та соціального середовища. Психологи розглядають гумор як складне багатогранне психологічне явище, що виникає в результаті несподіванки, переоцінки ситуацій та внаслідок руйнування звичних стереотипів. Непередбачуваність викликає сміх через розрив очікувань. Гумористичний погляд може виникати через сприйняття певної ситуації з іншого ракурсу, через виявлення суперечностей між очікуваним і реальним.

Спеціалісти з різних галузей знань визначають слово «гумор» як:

- 1) характеристику змісту деякої інформації, що сприймається (комедійний фільм, гумористичне оповідання) [24];
- 2) процес формування висловлювань, який часто ґрунтується на відмінностях у значенні окремих слів, які об'єднуються, щоб створити комічний ефект;
- 3) реакцію реципієнта на відповідну ситуацію (сміх, піднесений настрій), хоча сміх не завжди є відповідною реакцією на гумористичний зміст [22];
- 4) соціальне явище (таким чином, наголошується на тому, що сміх має колективний характер, його роль в розділенні та об'єднанні людей залежить від певних характеристик, що може сприяти або заважати забезпеченню стабільності в суспільстві.) .

Якщо звернутись до історії досліджень комічного, то можна вирізнити два напрямки – це класичний, який також називають філософським, котрий походить від Арістотеля та інших філософів античності, та психологічний напрямок, що є значно пізнішим та засновується на досягненнях конкретних наук про людину та тварин.

Одним із перших і найвідоміших результатів класичного напрямку є визначення комічного, запропоноване Арістотелем: "помилка та вада, але безболісна та не шкідлива"(арістотель поетика). Після цього існувало та пропонувалось ще багато трактувань комічного, проте, незважаючи на їх різноманітність, основна їх маса лиш уточнювала трактовку Арістотеля, вказуючи як основну характеристику комічного той чи інший вид протиріччя: "інтелектуальний контраст", "відчутний абсурд", "видима дурість", "відхилення від норми".

Після цього багато дослідників, наприклад Анрі Бергсон, відмічали той факт, що навіть у випадку, якщо протиріччя приймає особливу форму, далеко не кожне з них здатне викликати ефект комічності. Внаслідок цього найголовнішим завданням стало дослідження особливостей комічного протиріччя, виявлення його необхідних та достатніх ознак.

Натомість в межах психологічного напрямку історії досліджень гумору виокремлюється два підходи – когнітивний та біосоціальний. Когнітивний підхід є спрямованим на структурний опис комічного за допомогою спеціальних (когнітивних) понять, для даного підходу характерним є опис ментальних структур і процесів людської свідомості, які реалізують комічний ефект. Біосоціальний (іноді також називається біокультурним) підхід у свою чергу є орієнтованим на пояснення природи (біологічних і соціальних коренів) як комічного, так і сміху. Центральною концепцією цього підходу є тлумачення сміху як сигналу «ігрової агресії», а гумор - як гру, «в порушення внутрішніх норм», а характерною ознакою такої гри є сміх.

Поняття «комічного» може бути застосоване в першу чергу до людини та її характеристик. Характеристика комічного може бути присвоєна виразу обличчя людини, ситуації, в якій вона опинилась, дія або жест, а також предмет, що пов'язаний з нею або їй належить.

Теорій сміху та комічного існує настільки багато, що навіть важко було б зупинитись лише на одній із них. Теорія сміху вивчає природу, механізми та роль сміху та гумору в житті людини, розглядає такі аспекти, як фізіологічні та психологічні механізми сміху, еволюційні та культурні аспекти його походження, специфіку комічного сприйняття різних культур і епох, а також роль сміху у взаємодії людей та в соціальних контекстах. Теорії сміху можуть розглядати сміх та гумор з різних поглядів: від психофізіологічних аспектів до соціокультурних впливів [28].

Існує декілька основних теорій сміху, які намагались пояснити його природу та виникнення. Наприклад, за механістичною теорією, сміх розглядається як результат фізіологічних або психологічних реакцій на певні стимули, у свою

чергу Гоббс та Гатчесон вважали, що сміх виникає як реакція на несподіваність.

Теорія переваги ж стверджує, що сміх є вищим інтелектуальним процесом, що віддзеркалює розумову перевагу або високий ступінь розуміння.

За соціальною теорією сміх розглядається в першу чергу як явище соціальне, що виникає внаслідок зіткнення культурних норм, стереотипів або з несподіваного відхилення від стандартних соціальних очікувань.

Еволюційна теорія розглядає сміх як продукт еволюційного процесу, пов'язаного з соціальною функцією спілкування та вибором партнерів.

Теорія розрядки у свою чергу базується на припущенні, що сміх виникає як спосіб зменшення психологічної напруги або стресу, що накопичується в людини. Згідно з цією теорією, люди відчувають напругу або стрес у певних ситуаціях, наприклад, у конфліктних ситуаціях, у випадках неприємності або невизначеності. Сміх виступає як механізм, який допомагає знизити цю напругу шляхом вираження гумористичної реакції на ситуацію. Такі пояснення давав у своїх працях Герберт Спенсер. Він спостерігав, що напруга може накопичуватися в результаті несподіваних подій, суперечностей між очікуваним та реальним, а також через певні внутрішні конфлікти. Коли ця напруга досягає свого піку, вона потребує розрядки, що відбувається через сміх.

Яскравим прикладом є наведена Спенсером в «Фізіології сміху» ситуація, коли неочікувана поява козеняти на сцені під час драматичної вистави викликає сміх у глядачів. Спенсер пояснює це так: «Значна кількість нервової енергії, замість того, щоб бути витраченою на породження відповідної кількості нових ідей і почуттів, які вже були на стадії зародження, раптово зупиняється в своєму потоці... зайву енергію слід розрядити в якомусь іншому напрямку». Хоча саме у виконавців та у людей, відповідальних за проведення вистави, нервове напруження буде максимальним – у них, вірогідно, ця ситуація не зможе викликати такий самий сміх. У зазначеній ситуації смішно лише тим, хто спостерігає за нею на відстані, відчуваючи особливу перевагу, безпеку та захищеність, оскільки ця ситуація їх не стосується, і взагалі вони не можуть опинитися в ній. Ймовірно, весь комічний ефект в такій ситуації викликаний через різке відхилення реальних подій від очікуваних у цьому контексті та наявність у тих, хто сміється відчуття переваги. Суттєвою умовою виникнення комічного ефекту в даному випадку є викликання у суб'єкта психічних станів, таких як відчуття переваги, переконання, що жодні несподівані зміни звичайного перебігу подій не мають аніякого відношення до самого суб'єкта або ж його близьких.

Подібно цьому, сміх можуть викликати ті вчинки, що здійснюються людиною всупереч того, що ми можемо передбачити, в той час як наші припущення складають очікування від поведінки людини раціонального, цілеспрямованого характеру.

Анрі Бергсон у своїй праці «Сміх. Нарис про значення комічного» наводить приклад такої ситуації. Концепція сміху Бергсона розглядає комічний ефект як той, що виникає у випадку, коли гнучкість розуму замінюється інертністю автоматизму [7]. Демонструючи суть цього поняття, він приводить приклад комічної ситуації, коли людина витягує з чорнильниці на кінчику пера крихітний шматочок бруду, проте вона продовжує й надалі багаторазово занурювати перо — і все це з тим же результатом. Такий розвиток подій спровокує виникнення комічного ефекту, і він буде обумовлений тим, що автоматизм та бездумні реакції замінять раціональну дію, яку ми очікуємо від людини, тобто заміну чорнильниці або припинення її використання.

Серед авторів, які серйозно звертають увагу на проблему комічного, слід зазначити також Артура Кестлера, який значну частину своєї праці "Творчий акт" приділяє механізмам виникнення комічного ефекту. Кестлер розглядає цей ефект як результат зіткнення двох різних планів, різних способів поведінки (або, як вказує сам автор - "матриць"), які не відповідають одна одній [36]. Наприклад, він описує поважного професора, котрий виступає з важливою доповіддю, аж раптом падає на підлогу через те, що під ним зламалось крісло. Така ситуація викличе у публіки сміх. Кестлер у своїй праці пояснює комічний ефект даної ситуації тим, що професор у цьому випадку відчувається одночасно в двох несумісних контекстах: авторитет розвіюється силою тяжіння. Проте таке складне пояснення здається занадто важким. Насправді все можна пояснити набагато простіше. Описана ситуація просто різко відрозділяється від тієї, яку ми очікували та яка повинна була б статися відповідно до визнаних нами норм.

Аналіз типових прикладів, якими були проілюстровані теорії сміху Спенсера, Бергсона та Кестлера, свідчить про те, що для розуміння психологічної природи комічного недостатньо користуватися грубо механістичними уявленнями. Потрібний більш витончений концептуальний апарат, який відображає специфічні особливості внутрішнього світу та, зокрема, ставлення самого суб'єкта до подій, які викликають сміх.

1.2 Індивідуальні особливості гумору

На індивідуальні особливості гумору впливає далеко не один фактор. Зазвичай комбінація різних особистісних характеристик, досвід індивіда та

його вподобання здатні визначити особливості того, як він реагує на комічне та якому його виду віддає перевагу. Унікальність вподобань відносно гумору визначається в тому, який стиль більш притаманний даній особистості, якими видами комічного зазвичай користується, в яких ситуаціях більш схильна вдаватись до жартів тощо. Індивід може бути схильний до сарказму або до іронії, або може навпаки не сприймати подібні жарти і надавати перевагу більш позитивним формам гумору, або, наприклад, може отримувати задоволення від самоіронії або гумору, що направлений на приниження гідності інших. Неповторність почуття гумору визначається також різноманітною кількістю його причин : одні використовують його в стресових ситуаціях, щоб знизити напругу, інші використовують з метою укріплення соціальних зав'язків та покращення міжособистісних стосунків. Вподобання в сфері комічного та його сприйняття визначаються неповторною індивідуальністю людини, її життєвим досвідом, соціокультурними впливами.

Розуміння комічного залежить від інтелектуальних процесів та особистісної структури людини, яка сприймає жарт [1]. Фактори, такі як емоційна сфера, система цінностей, мотивація та життєвий досвід беззаперечно впливають на те, як ми сприймаємо комічний зміст. В уяві виникають образи, які завжди мають в основі суб'єктивні переживання і часто є результатом неусвідомленої трансформації зовнішнього стимулу. У контексті комічного тексту така трансформація може полягати в додаванні особистісно значущого матеріалу, який не пов'язаний з основним змістом жарту, і цей процес відомий як суб'єктивна проекція. Такий підхід може спричинити спотворення оригінального змісту жарту, що міститься в початковій інформації.

Когнітивні процеси, які відбуваються під час розуміння жарту, схожі на роботу мислення, яку виконує людина під час аналізу інформації з сюжетного зображення. Завдання з комічним підтекстом представляють особливу складність для інтелекту, тому вміння їх розгадувати розглядається у практичній психології як вища форма когнітивних здібностей [10], і визначається в більшій мірі рівнем розвиненості діалектичного мислення.

Почуття гумору є вродженою ознакою, котра має прояв та розвиток ще у ранньому дитинстві, на що значно впливає навколишнє середовище. В кінці третього року життя дитина вже може розуміти комічний зміст в ситуаціях, послідовно за цим з'являється саме почуття гумору, що відбувається завдяки поєднанню незвичайних комбінацій знайомих предметів та явищ [22].

Тож, почуття гумору є складною психологічною характеристикою, котра виявляється зокрема в індивідуальних вподобаннях, реакціях на жарти та

сприйнятті різних видів комічного. Особливості гумору можуть відрізнятися між собою у різних особистостей і на них можуть впливати різні фактори, які включають темперамент особистості, культурні чинники, особистісні психологічні особливості, соціальні фактори та складові індивідуального досвіду.

Особистість та її особливості відіграють важливу роль у вираженні та сприйнятті гумору. Наприклад, екстравертовані люди можуть більше насолоджуватися гумором що виникає під час соціальних ситуацій, тоді як інтровертовані особистості можуть здебільшого насолоджуватися внутрішнім гумором в процесі власних роздумів. Екстраверти зазвичай виявляють гумор відкрито і назовні, вони більш схильні активно проявляти гумор у соціальних ситуаціях, що спонукатимуть до взаємодії. Іншими словами, вони більше цінують соціальний гумор, пов'язаний з інтеракцією та спілкуванням з іншими. Екстраверти можуть використовувати гумор для запобігання стресу та для підняття настрою у себе та оточуючих - використовуючи гумористичні засоби вони шукають спосіб вираження власних емоцій та можливість активної взаємодії з іншими.

Інтроверти, натомість, можуть мати інші прояви та розуміння комічного. Гумор у таких особистостей виявляється більш внутрішньо – вони можуть насолоджуватись такими формами гумору, такими як іронія, сарказм або «внутрішні» жарти, і при цьому можуть не проявляти його публічно. Інтровертовані особистості можуть віддавати перевагу саме внутрішньому гумору, що пов'язаний з власними думками та спостереженнями. Також вони можуть виявляти більшу схильність до самоіронії або «внутрішнього сміху» над ситуаціями. Розуміння комічного та його прояви слугують здебільшого як спосіб внутрішньої рефлексії відносно ситуації, чим для підтримки соціальних зав'язків, як у екстравертів.

Культурний контекст може впливати на типи гумору, що вважаються прийнятними або неприйнятними, тому особливу обережність слід виявити при використанні гумору при міжкультурному спілкуванні. Гумор включає в себе відтінки та особливості менталітету. Використовуючи гумор правильно, можна розрядити напружену ситуацію, проте традиції та реалії різних культур можуть відрізнятися настільки, що жарт, висловлений представником однієї культури, може виявитись не дотепним, а навіть образливим для представника іншої.

Індивідуальні вподобання в сфері комічного можуть бути сформовані через взаємодії з родиною, друзями та іншими соціальними групами, в яких ми знаходимось і які складають наше оточення в даний момент, наприклад в робочому колективі, шкільному класі і т.д. Міжособистісні відносини та

культурні норми впливають на те, як особистість проявляє своє розуміння комічного та виражає свій гумор та відображаються в її вподобаннях в цьому відношенні. Індивідуальний досвід особистості беззаперечно впливає на вподобання та на реакції на комічне. Певні події можуть викликати у людини емоції, що будуть мати своє вираження в гуморі.

Гумор може виконувати різні індивідуальні функції у психологічному житті людини, включаючи зняття стресу, спонукання до соціальної взаємодії, вираження та регулювання емоцій тощо. Особистісні властивості можуть визначати, яку саме функцію гумор виконує у конкретної людини, адже ці функції є різними та мають індивідуальний характер.

Досліджуючи гумор та його індивідуальні характеристики, канадський дослідник Род Мартін виокремив різні стилі гумору, які можуть бути притаманні особистості, і основними він визначив такі види як самопідтримуючий, агресивний, афіліативний та самопринижуючий гумор [36]. Самопідтримуючий гумор має на меті прагнення зберегти позитивне ставлення до подій, а також вони більш схильні до використання гумору в якості копінг поведінки. Агресивний гумор націлений здебільшого на перебільшення негативних рис людини. Афіліативний стиль, у свою чергу, використовується заради досягнення відчуття єдності в спільноті за допомогою жартів. А самопринижуючий гумор орієнтований на підтримання стосунків з оточуючими шляхом самоприниження та постійних насмішок з самого себе.

Варто згадати також те, що вітчизняним ученим О. Луком також була запропонована класифікація видів гумору, що на той момент була першою у вітчизняній психології. Розрізняючи види гумору в рамках даної класифікації потрібно було враховувати об'єкт, котрий виступав джерелом гумористичного змісту. О. Лук вважав, що існує дуже багато в якійсь мірі абсурдних та нелогічних зав'язків між предметами, явищами та людьми, і ці взаємовідношення можуть набути гумористичного змісту після сприйняття їх суб'єктом [22]. Зважаючи на це, вчений виділяв наступні види гумору : це гумор ситуації та гумор характеру. Гумор ситуації полягав у комічному ефекті деяких характеристик певного стану речей, а гумор характеру, в свою чергу, полягав у здатності індивіда зауважувати безглуздість життя.

Вченим було зокрема запропоновано так звану класифікацію видів дотепності. Види дотепності розрізнялись за критерієм активності або пасивності суб'єкта відносно створення гумору і включали в себе дотепність сприйняття – тобто своєрідний вид розумової діяльності, що направлений на сприйняття та оцінку гумористичного змісту, і також творчу дотепність – тобто мисленнєву роботу, що є спрямованою на генерування жартів. Обидва

види дотепності, виділені О. Луком, можуть за певних умов сприяти подоланню наслідків сприйняття складної або загрозованої ситуації шляхом її когнітивного переструктурування.

1.3 Психологічні аспекти гумору

Більша частина сучасних досліджень в сфері психології гумору була здійснена західними вченими. Заглиблення в природу комічного є важливим не лише заради розуміння даного феномена, але й задля більш повного і адекватного розкриття законів внутрішнього життя людини. Гумор є не лише джерелом розваг та сміху, але і предметом багатьох психологічних досліджень. Зосереджуючись на розгляді різних психологічних аспектів гумору, можна зрозуміти його вплив на мислення, емоції та поведінку людини. Відповідаючи на питання як гумор формується в людини, які фактори впливають на його виявлення та розуміння, а також як він взаємодіє з іншими аспектами психіки людини, такими як емоційний стан, соціальні взаємини та особистісний розвиток, можна розкрити багатогранність гумору як психологічного явища і зрозуміти його значення для психічного здоров'я та загального благополуччя.

Навіть діти та підлітки використовують гумор як засіб, за допомогою якого можна зняти напругу, підвищити настрій та самопочуття, а також використати для боротьби з невпевненістю в собі та зі стресом. Для юнацького віку гумор стає ще важливішим у повсякденному житті: він дозволяє висловлювати свої почуття та ставлення до речей, залишаючи можливість відмовитися від своїх слів, не втрачаючи своєї позиції. Жарти використовуються для відчуття приналежності до певної групи, в якійсь мірі продемонструвати власний опір відносно норм, що прийняті в суспільстві, а також виявити інтерес до заборонених тем.

Загалом проблема дослідження почуття гумору на сьогоднішній день все ще залишається неоднозначною. Останнім часом все більше психологів досліджують різні аспекти гумору. У працях вчених, які займаються цим, часто гумор розглядають поряд з механізмами психологічного захисту, що є важливим ресурсом для подолання викликів сучасного життя.

Вивчення гумору є важливим як у теоретичному, так і у практичному плані. Дискусії серед науковців, це насамперед є філософи, соціологи, психологи, філологи та культурологи, про функції, сутність та роль гумору в суспільстві, а також про можливість встановлення загальних законів його виникнення залишаються актуальними. Останні роки відзначаються збільшенням зацікавлення у практичному застосуванні гумору, зокрема у освіті, управлінні та рекламі [2].

Уміння використовувати жарти сприяє розвитку креативності та навичок успішної комунікації. Повна або часткова втрата здатності розуміти смішне та кумедне часто виникає внаслідок різних інтелектуальних або особистісних проблем. Це все викликає науковий інтерес до гумору, який був актуальним ще в часи Античності і продовжує зростати та розвиватися й нині.

За своєю суттю гумор відповідає тим же цілям, що й будь-який інший психологічний захист - запобіганню появі незадоволення зсередини та зняття тривоги. Існує думка, що розуміння гумору як особливого емоційно-когнітивного явища може допомагати регулювати загальний емоційний стан людини, проте не завжди використання жартів та гумористичного погляду на життя сприяє адаптації, оскільки може призвести лише до ілюзії вирішення проблеми і як наслідок уникнення її справжнього вирішення.

Гумор та комічне асоціюються зазвичай з позитивним настроєм та добрим самопочуттям, адже по-перше, гумор допомагає зменшити рівень стресу та тривоги. Сміх вивільняє ендорфіни - так звані "гормони щастя", які підвищують настрій та знижують рівень стресу, а це в свою чергу позитивно впливає на психологічне та емоційне благополуччя особистості. По-друге, гумор сприяє підвищенню соціальної компетентності та відносин з тими, хто нас оточує. Люди, котрі вміють жартувати і мають почуття гумору, часто краще адаптуються до різних ситуацій, легше знаходять спільну мову з іншими та покращують свої соціальні зв'язки. І по-третє, гумор може сприяти креативності та генерації нових ідей. Вміння дивитися на ситуацію з нестандартного ракурсу та знаходити в них гумористичний підтекст допомагають ширше дивитись на все те, що відбувається навколо, і як наслідок, краще знаходити шляхи вирішення тих питань, що стоять на часі.

Це все є ознаками адаптивного гумору. Адаптивний гумор, котрий базується на позитивних емоціях і конструктивних способах самовираження, може сприяти психологічному здоров'ю та загальному благополуччю. Він допомагає вирішувати конфлікти, знімати стрес, зміцнювати соціальні зв'язки та підвищувати рівень самопочуття. Адаптивний гумор сприяє релаксації, підвищує толерантність до негативних ситуацій і зменшує вплив негативних подій на психічний стан.

Проте не все так однозначно. Іноді гумор може навпаки свідчити про деякі проблеми особистості і бути дезадаптивним. Дезадаптивний гумор може мати негативний вплив на психічне здоров'я та благополуччя. Цей тип гумору може включати в себе сарказм, іронію або жарти відносно інших, що може у свою чергу спричинити конфлікти, труднощі у відносинах з іншими та негативний вплив на емоційний стан оточуючих. Дезадаптивний гумор може викликати відчуття образи та призводити до загострення конфліктів.

На сьогоднішній день існує доволі значна кількість даних, котрі свідчать про специфічні характеристики почуття гумору як об'єкта дослідження. Це важлива складова психічної організації особистості і ключовий аспект індивідуальності. Почуття гумору розглядається як ресурс для особистісного розвитку [3]. За Е.Л.Носенко, з урахуванням зростаючого інтересу до імпліцитної діагностики особистості, могло би бути доцільним врахування особливостей реалізації гумору як вищої психічної функції під час розробки процедур імпліцитної діагностики оптимального (позитивного) функціонування особистості [25].

Дослідники часто стверджують, що почуття гумору проявляється в тяжінні особи до виявлення комічних та неадаптивних аспектів повсякденного життя. У такому контексті, психічна реакція спостерігається на емоційному рівні, при цьому розумові реакції виступають лише як каталізатори для такої емоційної реакції. Таким чином термін "почуття гумору" набуває нового значення, що вказує на складний комплекс психічних якостей, або, як також іноді визначають, на складну "душевну організацію".

Род Мартін зазначав, що у більш молодому дорослому віці люди вдаються до гумору з метою вираження свого негативного ставлення соціально прийнятним шляхом, для «перевірки» свого соціального становища з-поміж рівних, а також для встановлення стосунків. Натомість люди, що перебувають у більш старшому дорослому віці, здебільшого жінки, використовують гумор як засіб справитися зі стресом та для підтримання «гумористичного погляду» на життя [38].

Гумор, базуючись на виявленні невідповідностей та різних інтерпретаціях змісту, допомагає переглянути події, оцінити їх з нової, менш загрозливої позиції, краще адаптуватися до вимог оточуючого середовища та розглядати виклики та труднощі у якості нових можливостей, а не в контексті чергових загроз та проблем. Це сприяє творчому підходу до розв'язання проблем та підтримує більш відкритий стиль спілкування [36].

Род Мартін вважається засновником напрямку досліджень в сфері психології гумору. Гумор, на думку Р. Мартіна, це форма гри, він виконує безліч «серйозних» соціальних, когнітивних та емоційних функцій, основними з яких є покращення відносин між людьми та зняття стресу через сміх над загрозливими речами. Він визначав гумор як широке поняття, що належить до всіх слів та вчинків людей, що сприймаються як комічні та викликають сміх у інших, а також до психологічних дій, що беруть участь в генерації і сприйнятті комічного стимулу, і до емоційної реакції, що має відношення до отримання задоволення від нього. З його точки зору гумор можна розглядати як схильність часто жартувати та веселити інших, що є звичним патерном

поведінки, здатність до розуміння та генерації жартів. Також він розглядає гумор як рису характеру, естетичну реакцію у вигляді отримання задоволення від матеріалів з комічним змістом, тип світогляду, установку до позитивного ставлення до гумору, а також як стратегію копінг поведінки.

Як вже зазначалось вище, гумор допомагає нам поглянути на ситуацію, людину або подію з іншого боку. Якщо ми відчуваємо страх перед чимось або кимось, то за допомогою сміху та гумору можна певним чином знецінити власний страх та важливість ситуації, дистанціюватись від події, що викликала у нас негативні емоції та переживання. Знецінення за допомогою гумору зазвичай легко досягається шляхом простої міміки - вибух сміху у відповідь на серйозну пропозицію або зарозуміла, гордовита посмішка є доволі промовистим виразом зверхнього та знецінюючого ставлення. Проте існує широкий діапазон та інших форм знецінення. До найпримітивніших з них можна віднести різні образливі жести та лайливі слова, що є знеціненням норм поведінки та пристойності. Вдаючись до тих чи інших форм осміяння, суб'єкт створює за допомогою вербальних та художніх засобів ситуації, що розраховані на досягнення комічного ефекту, який можливий лише при дотриманні основних умов комічного. Жарти та каламбури здаються смішними у тих випадках, коли в них є несподівані знахідки, словосполучення або співзвуччя, які не вживалися або не помічалися раніше до цього. Хорошим вважається той жарт, кінцівку якого не легко передбачити, коли сюжет різко відхиляється від звичного ходу нашого мислення.

Авторам жартів та дотепних коментарів вдається знецінити та поставити в несприятливе становище своїх опонентів, зробити їх жертвами комічної ситуації, і, таким чином, досягти відчуття власної переваги над іншими, на що свідки ситуації реагують сміхом. В звичайних умовах не можна очікувати таку саму реакцію безпосередньо від «жертв» або тих, хто відчуває до них співчуття, адже це б розцінювалося як визнання переваги «кривдників». Навпаки, почуття ображеного самолюбства та обурення є цілком природньою реакцією на подібну ситуацію, чого, у свою чергу, і намагаються досягти автори гострих коментарів та жартів, усвідомлено або ні.

Саме це і є причиною чому подібна «комічна агресивність» не досягає мети у тому випадку, коли її «жертви» її реагують непередбачуваним для кривдників чином, знецінюючи той ефект, що прогнозувався ними. Наприклад, це стається тоді, коли люди навмисно самі привласнюють собі придумані ворогами лайливі та образливі прізвиська, знецінюючи та применшуючи їхній образливий зміст та значення [24].

Окрім використання гумору з метою знецінення, комічного ефекту також можна досягати за допомогою дії іншого механізму, так званої гіпераксіоматизації. Як вже зазначалось, щоб викликати комічний ефект та сміх у слухача - необхідно дати йому відчувати свою перевагу над кимось. Найвідоміший та доволі давній спосіб домогтися цього - це клоунада, що навмисне зображує фізичну чи інтелектуальну незграбність і тим самим підкреслює перевагу глядачів. Тут у свою чергу можна згадати і блазнів, що мали таку посаду, яка дозволяла їм порівнювати та потішати своїх покровителів та їх самолюбство можливістю усвідомлювати свої переваги в різних відносинах.

Викликати у людини сміх у будь-якому випадку означає налагодити з нею емоційний контакт і якоюсь мірою привернути її до себе. До гумору як до засобу пробудження симпатії не дарма звертаються лектори та оратори, педагоги, політики, а також закохані та ділові люди. Зо допомогою осміяння і, таким чином, знецінення негативних ситуацій або спільних «ворогів», люди мають змогу об'єднатись у цьому переживанні почуття певної переваги, тож гумор та комічне можуть виступати як засіб згуртування. Дуже часто в повсякденному житті для того, що познайомитись з кимось чи почати розмову люди вдаються до жартів або розповіді кумедної історії.

Важливою умовою досягнення комічного ефекту можна вважати зміну очікувань від наявної ситуації -відповідно до логіки розвитку подій, а також колишнього досвіду суб'єкта, встановлених норм і загальноприйнятих умовностей. Різні форми вираження комічного ефекту можуть у свою чергу використовуватися для демонстрації оціночного ставлення до оточуючих та до різноманітних подій реального життя, і також навіть задля створення відповідного ставлення до суб'єкта та інших людей.

Аналізуючи та вивчаючи природу комічного можна прийти також до розуміння шляху, яким суб'єкт набуває внутрішніх механізмів розумової діяльності. Першими формами гумору були випадки, що були спричинені знеціненням, котре спровокувала сама реальність. Спостерігаючи за такими ситуаціями людина починала розуміти причинно-наслідкові зв'язки між тим, що відбувається та тим, що вона відчуває в даний момент. Таким чином встановився взаємозв'язок між порушеннями передбачуваного перебігу подій та виникненням відповідного позитивного переживання - відчуття власної переваги, внаслідок чого виникає задоволення.

Гумор, окрім того що сприяє соціальній взаємодії, також виконує значну кількість соціальних, емоційних та когнітивних функцій. Це, наприклад, зняття напруги – використання сміху відносно того, що викликає стрес та негативні емоції; покращення стосунків між людьми; концентрація уваги на

позитивних аспектах життя - якщо людина здатна сприймати світ через призму гумору, вона також здатна віднайти те, що є для неї важливим серед того, що ховається за складними стресовими ситуаціями та труднощами.

В роботах Л. Талбот та Д. Людмен також зазначалось, що гумор та його використання у професійній діяльності знижує рівень емоційного вигорання та деперсоналізацію, а також сприяє професійним досягненням. Гумор часто розглядають як захисний механізм та ресурс копінг поведінки. Стрес є неодмінною складовою сучасного життя, і вміння ефективно впоратися з ним стає ключовим аспектом забезпечення психологічного благополуччя. У цьому контексті гумор, як механізм зняття напруги та підвищення настрою, набуває особливого значення. Гумор може відігравати роль захисного механізму, виражаючи схильність особи зберігати позитивну точку зору, коли на шляху труднощі.

Багато сучасних дослідників розглядають взаємозв'язок між гумором та стресом, вплив гумору на сприйняття та його роль як засобу подолання стресу або емоційного вигорання. Гумор є особливим видом комічного, що здатний поєднувати у собі співчуття, зовнішнє комічне трактування і внутрішнє відношення до того, що вважається смішним, на відміну від сатири чи іронії, і являє собою один з основних ресурсів копінг поведінки при синдромі емоційного вигорання.

Загалом у відповідь на зовнішні обставини, люди можуть демонструвати два різних типи реакцій, що стосуються використання почуття гумору: психологічний захист і психологічне подолання. Звернення до гумору у випадку психологічного захисту зазвичай не до кінця усвідомлене індивідом, тому він не здатен усвідомити те, що гумор відіграє адаптивну роль у тому, щоб подолати власні негативні переживання. З іншого ж боку, використовуючи гумор у якості засобу психологічного подолання, індивід цілком усвідомлює, що гумор у даному випадку виступає як ресурс стресоподолання, тож він визначає гумор як інструмент опанування власних деструктивних емоцій та думок. Якщо особистість усвідомлює почуття гумору як ресурс психологічного подолання, то це може свідчити про її гармонійне функціонування як суб'єкта життєдіяльності, що свою чергу також демонструє те, що особистість розуміє та приймає себе, власні мотивації та прагнення.

Дослідниця О.Зайва, провівши емпіричне дослідження в рамках своєї роботи, підтвердила дану ідею, отримавши результати, котрі вказали на взаємозв'язок даних явищ. Дані, отримані в результаті дослідження, продемонстрували те, що ті люди, які мають здатність цілком усвідомлено використовувати гумор у якості інструменту подолання стресу, зазвичай

володіють адекватною самооцінкою, є відкритими до нових знайомств, вражень та досвіду, є більшою мірою стабільними емоційно, толерантними, відповідально ставляться до свого життя, а також є відкритими до експериментів та здорового ризику заради пошуку альтернативних способів та шляхів.

Тобто гумор справді може бути корисним особистісним ресурсом психологічного подолання життєвих труднощів [11].

Потенціал гумору як інструменту захисту від стресу обумовлений комплексною взаємодією трьох механізмів, що лежать в його основі :

-Зменшення негативних емоцій і послаблення емоційного напруження.

-Когнітивне переосмислення ситуацій та власної поведінки.

-Підтримка важливих соціальних зв'язків.

Також буде доцільно відмітити, що роль типів гумору та особливості їх застосування у якості інструменту подолання стресу є дещо суперечливою, оскільки може мати як позитивні, так і негативні сторони. У випадку коли гумор виникає як відповідь на негативні впливи навколишнього світу, котрий сприймається як загрозливий, ворожий та несправедливий, то його особливості можна сприймати у якості підтвердження соціальних недоліків та своєрідний протест шляхом насмішки з цього. У такому випадку гумор може застосовуватись з метою зменшення важливості соціальних явищ, що завдають шкоди, шляхом жартування над ними, відплати особам, які відображають ці недоліки, або для полегшення сприйняття соціальних табу за допомогою висміювання їх безглуздості. Проте, якщо поглянути з іншого ракурсу, у випадку коли гумор спричинений сприйняттям світу як несподіваного, хаотичного та безладного, то він може певним чином захищати від невідомого. Цей своєрідний захист забезпечується спростуванням рівня складності негативної ситуації, наголошенні на її безглуздості та наданню непередбачуваному явищу заниженого рівня важливості. У випадку коли жарти спричинені сприйманням оточуючих людей як по-ворожому налаштованих та недобррозичливих, то такі вирази можуть проявлятися через вербальну агресію, порівняння, котрі мають на меті приниження, насмішки, що можуть бути прямими чи ні, котрі направлені на знущання над недоліками оточуючих. Від того, як людина сприймає світ навколо себе, людей, котрі її оточують, залежать її відчуття, думки та емоційні стани, а вони у свою чергу здатні впливати на формування цінностей, визначення особистих цілей, а також на поведінку.

Через різноманітність функцій гумору та різних його соціальних та емоційних наслідків не можна однозначно та спрощено розглядати гумор як

просто ефективний спосіб подолання. Можливо, деякі форми гумору можуть бути ефективними для подолання стресу в певних ситуаціях, але менш ефективними в інших випадках. Тим часом, інші способи використання гумору можуть фактично мати сильний негативний вплив на зміцнення опору до стресу. Для прикладу занадто агресивний або похмурий "гумор шибеника" може бути необхідним для виживання у вкрай складних ситуаціях, проте може сприяти появі відчуття цинізму, відчуження та вигорання в стресовому робочому середовищі. В таких ситуаціях можуть бути кориснішими інші, більш конструктивні та раціональні способи подолання стресу. Помірно самопринижуючий та ексцентричний види використання гумору можуть навіть сприяти зміцненню морального духу та згуртованості соціальної групи в робочих умовах. Однак постійні розіграші та дражливі коментарі можуть викликати послаблення морального духу.

В цей час також існують дослідження, котрі вказують на те, що самостверджувальний, агресивний та самопринижуючий види гумору здатні послабити стрес. Ці види гумору можуть забезпечити відчуття тимчасового полегшення та подавити негативні емоції, тим самим знизивши силу дії стресового фактору. Такі дані зокрема можуть бути корисні тим, що пояснюють причину чому у деяких людей такі потенційно шкідливі та дезадаптивні види гумору зберігаються у ролі звичного способу подолання [37].

1.4 Гумор та психологічне благополуччя особистості

Зв'язок між гумором і психологічним благополуччям є складним і глибоким, численні дослідження підкреслюють позитивний вплив гумору на психічне здоров'я і благополуччя.

Доволі багато теоретиків обговорювали важливість почуття гумору для психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Абрахам Маслоу визначав, що, за його словами, «філософське, невороже почуття гумору» є однією з психологічно здорових характеристик тих людей, котрі, за його словами, прагнуть до самоактуалізації. Гордон Олпорт у свою чергу розглядав «зріле почуття гумору», що включає в себе здатність сміятися над собою, зберігаючи реалістичне самосприйняття, як характеристику здорової особистості. Інші характеристики таких особистостей, згідно з Олпортом, включають позитивну та інтегровану самосвідомість, щирі та засновані на довірі стосунки з іншими, реалістичне сприйняття, що об'єднує філософію життя та розуміння самого себе. Обидва ці автори розрізняли поняття «здорового» або «зрілого» почуття гумору, яке вони вважали відносно рідкісним, в той час як найбільш поширеними формами виявлення гумору є

ті, що засновані на каламбурі, дотепних репліках та жартах, що зазвичай виражаються стосовно агресивних та сексуальних тем.

Абрахам Маслоу, Гордон Олпорт, а також інші теоретики, такі як Карл Роджерс, Карл Густав Юнг і Ерік Еріксон, стверджували, що здорове повноцінне психологічне функціонування є чимось більшим, ніж просто відсутність психопатологій. Вони підкреслювали важливість включення більшої кількості позитивних аспектів благополуччя, особистісного зростання та якості життя в наше розуміння здорового функціонування.

Таким чином, крім відсутності негативного афекту, наприклад депресії та тривоги, позитивна особистість, на їхню думку, включає зосередженість на таких характеристиках, як здатність вирішувати проблеми, навички подолання та міжособистісні стосунки, які сприяють підвищенню рівня позитивної самооцінки, більшій задоволеності життям та більшому позитивному впливу. Здорове або зріле почуття гумору можна розглядати як частину набору позитивних особистісних характеристик, які покращують загальне самопочуття [29].

Багато досліджень та експериментів доводять позитивний вплив гумору на самопочуття особистості, і зазначають те, що: інформація з гумористичним змістом здатна знизити кількість та інтенсивність негативних емоцій та поведінкових індикаторів страждання (відведення погляду, гримаси, потирання рук) при надходженні стресогенної відеоінформації про фізичні страждання інших людей [37]; інформація з гумористичним змістом може виступати у ролі підготовчого когнітивного стимулу перед впливом стресового фактору. Таким чином вона здатна змінити інтерпретацію стресових ситуацій та знизити рівень тривоги, тобто гумор має когнітивно опосередкований вплив; люди, котрі виявляють схильність до використання гумору як засобу копінгу, зазвичай відносяться до ситуацій дискомфорту та напруження не як до небезпечних, а як до стимулюючих, а оцінка результатів та подальших очікувань відбувається об'єктивно та реалістично [38]; тих людей, що мають розвинене почуття гумору, сприймають за реалістичніших та більш адаптивних, адже вони спроможні швидко змінити свою думку та розцінюють потенційно стресові ситуації менш загрозливими. Завдяки успішному застосуванню навичок стресоподолання та захисних механізмів, наприклад контролю над емоціями та віддаленню від загрозливої ситуації, такі люди здатні долати стрес.

Завершення формування Я-концепції припадає на період ранньої дорослості. Сформована я-концепція, у свою чергу, відображає єдність та цілісність особистості. Ключовими факторами позитивно сформованої я-концепції є відчуття власної цінності, повага та позитивне ставлення до себе, прийняття

себе. Проте, у протилежному випадку може виникнути негативне ставлення до себе, неприйняття себе та відчуття власної неповноцінності.

Гумор і концепція самоактуалізації мають глибокий зв'язок. Самоактуалізація, яка визначається як процес досягнення повноцінного розвитку потенціалу особистості та виявлення її унікальності, підкреслює важливість самореалізації, внутрішнього росту та пошуку значущості у житті. У цьому контексті гумор виступає як суттєвий фактор у процесі самоактуалізації. Він допомагає індивідууму сформувати позитивне бачення світу, зберігати гнучкість у сприйнятті ситуацій та розвивати творчий підхід до вирішення проблем.

Гумор здатен сприяти самоактуалізації різними шляхами. Він, наприклад, може допомогти сприйняти проблему по-іншому, подивитись на неї новим поглядом, що, у свою чергу, надасть нові перспективи та кращі шляхи вирішення проблемної ситуації. Через викликані ним позитивні емоції, гумор може сприяти підтримці позитивного настрою і збереженню енергії, що важливо для того, аби досягати особистих цілей. Також гумор може полегшити особистісні переживання, що виникають внаслідок складних ситуацій тим, що він сприяє послабленню та зменшенню напруги, що допомагає підвищити настрій, тим самим знижуючи стрес та покращуючи загальний рівень самопочуття [31]. Гумор також може допомогти розширити межі власного сприйняття та помітити нові можливості, оскільки він здатен стимулювати уяву та творче мислення.

Декілька досліджень виявили певні зв'язки між гумором та я-концепцією та встановили, що спосіб, яким індивідуум відноситься до гумору, використовує позитивний гумор у різних ситуаціях взаємодії, створює такі ситуації та насолоджується гумором, може відображати сформовану у нього концепцію себе [2].

Те, як пов'язані Я-концепція та гумор вивчається в психології особистості. Зарубіжні вчені Н.Куіпер та Р.Мартін присвятили багато праць вивченню та аналізу цього взаємозв'язку. Використовуючи такі методики як The coping humor scale (шкала копінг-гумору) та Situational Humor Response Questionnaire (ситуаційний опитувальник гумору), що є розробкою Р.Мартіна та Лефкорта, вчені виявили взаємозалежність між високими оцінками показників гумору та реалістичною та збалансованою я-концепцією, що у свою чергу означає те, що така особистість здатна активно застосовувати гумор у якості успішної стратегії копіngu та подолання стресу[38].

Р.Мартін також відмічав, що сміх здатен викликати скорочення м'язів обличчя і стимулює роботу м'язів дихання, що, у свою чергу, може сприяти зниженню рівня стресу та активізує певні механізми як фізіологічного, так і

психологічного рівня, що допомагає позбутись від психологічного дискомфорту. Це все вчений пояснює тим, що процес сміху викликає глибоке дихання, котре насичує кров киснем, що слугує каталізатором виділення ендорфінів, природних хімічних речовин організму, що сприяють розслабленню та покращують загальне самопочуття, котрі можуть підвищити імунітет та викликати цілий спектр позитивних емоцій. [38] Гумор служить потужним механізмом подолання, допомагаючи людям послабити стрес і знизити рівень тривоги.

Більш витончене почуття гумору може слугувати характеристикою позитивно сформованої я-концепції, що буде виявлятися у здоровій самооцінці, упевненості в своїх силах, хорошому самопочутті та загальному оптимізмі, позитивному погляді на життя. Особистості з розвиненою я-концепцією відповідно мають і розвинене почуття гумору та здатні до самоіронізування та більш схильні до кмітливості.

Існує також думка про те, що при психічних захворюваннях почуття гумору може порушитись. Вміння або ж неможливість адекватно відреагувати на жарт багатьма психіатрами може також використовуватись у якості критерію діагностики психічного захворювання. В процесі ж психотерапії гумору відводиться позитивна роль, оскільки відмічається його сприяння ефективності психотерапевтичної практики, якщо психотерапевт має почуття гумору та використовує його.

Особистість, котра володіє почуттям гумору, за словами С.Рубінштейна, має більш реалістичну оцінку ситуацій і здатна подолати будь-які обставини, включаючи стресогенні, не допускаючи втрати душевної рівноваги [29].

Українська дослідниця Ірина Домбровська, присвячуючи свої праці аналізу ролі гумору в контексті психології та психіатрії сучасності, наголосила на тому, що проблема гумору не являється основною для ніякої конкретної сфери, хоча такі явища як спонтанний прояв сміху, гумору чи неочікувана посмішка, а також бешкетництво та веселість відмічаються фахівцями психології та психіатрії при різних патологіях особистості [10]. На думку Домбровської, подібні відомості в галузях психології та психіатрії можуть спричинити розгляд ролі і порушень гумору у психічній патології і реабілітації, оскільки роль гумору як регулятора механізму психологічного захисту та психічної функції особливо яскраво проявляється в умовах психічної патології.

Розвинене почуття гумору можна вважати за ознаку зрілої особистості, через що гумор можна сприймати як один з ключових елементів підвищеного рівня особистісної зрілості й у нормі та при патологіях особистості. Гумор здатен дати можливість тимчасово віддалитися від проблеми, яка може здатися

нерозв'язною або складною, і, таким чином, допомагає нам переглянути її з нової точки зору. Через це психотерапевти можуть використовувати гумор як компонент своєї роботи, іноді навіть не повністю усвідомлюючи його важливу роль у процесі терапії.

В даному контексті цікавими є праці А. Чепмена і М. Чепмен-Сантани. У своїх роботах дослідники відмічають три типи гумору, що мають великий терапевтичний потенціал [37]. До першого типу гумору відносять подання проблеми або недоліка як таких, що просто долаються. До другого ж типу відноситься висміювання гордих та пихатих владних людей. Третій тип у свою чергу має на меті виразити власні агресивні чи сексуальні переживання, що накопилися, і не можуть знайти іншого виходу. На думку дослідників будь-які інші різновиди гумору є недостатньо ефективними для психотерапії.

Також варто зазначити, що гумор – це своєрідний засіб відображення нашого сприйняття світу. Гумор сприймається як сильна особистісна характеристика, стоячи на рівні з такими рисами як віра, сміливість та ентузіазм, на думку В.Руха та інших дослідників.

Доцільність діагностики психологічного здоров'я особистості за ознаками різних стилів гумору підтверджується зокрема і тим, що наразі позитивна психологія розглядає позитивну реакцію на висловлювання гумористичного змісту від оточуючих та взагалі сприймання людиною гумору у якості характеристики "сильних" або "здорових" особистісних властивостей[33].

Вже вищезгаданий дослідник Род Мартін виділив потенційно корисні та потенційно шкідливі форми гумору. Стилі гумористичної поведінки є одним із шляхів оцінки якості почуття гумору в контексті інтегративного аспекту особистості [3] і вони, за словами дослідника, здатні чинити вплив на психологічне благополуччя та самопочуття особистості. Афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору вважаються за потенційно корисні, в той час як агресивний і самопринизливий стилі гумору вважаються за потенційно шкідливі стилі гумору. Проведені у минулому дослідження довели те, що «корисні» або ж «здорові» стилі гумору позитивно співвідносяться з різними факторами психологічного благополуччя, якими являються здорова самооцінка та оптимістичність, гармонія у стосунках та соціальна підтримка, і в той час негативно співвідносяться з депресією та тривогою. «Шкідливі» ж стилі гумору мають взаємозв'язок із агресивністю та ворожим ставленням до інших, і не мають кореляції із задоволенням стосунками з іншими. Подані результати можна вважати за підтвердження зв'язку між стилями гумору та існуючими вимірами психологічного благополуччя [38]. Род Мартін відмічає, що гумор, хоча і є нейтральним відносно психологічного здоров'я людини,

здатен приймати різні форми, котрі можуть потенційно загрожувати підтримці гармонійних стосунків з іншими.

На думку вченого О. Лука, гумор, спрямований на себе, є найбільш сприятливим для особистості, оскільки він дозволяє людині подивитися на себе з іншого боку і вибрати більш адекватну поведінку для конкретної ситуації [22]. На додаток до цього, на думку вченого, присутність людини, яка сміється над собою, створює у оточуючих своєрідне відчуття безпеки, оскільки повідомлення гумористичного змісту не націлене безпосередньо на них самих. Дана ідея підтримується іншими дослідниками, котрі зазначають, що ситуація, в якій людина жартує з приводу своїх власних недоліків, дозволяє іншим відчувати певну перевагу над нею і отримати задоволення, яке виражається у вигляді сміху.

Висновки до першого розділу

В даному розділі було проведено теоретичний аналіз проблеми гумору та його аспектів.

Дослідження, які зосереджені на вивченні психологічних аспектів почуття гумору, повинні враховувати складну природу цього явища. Почуття гумору може бути розглянуте як конструкт, що має декілька ознак, що пов'язані між собою, тому його не можна спростовувати до звичайного одновимірного явища.

Ще багато роботи залишається для кращого розуміння природи гумору. До сих пір не зрозуміло, чи може яка-небудь існуюча теорія або комбінація теорій належним чином пояснити всі особливості гумору.

Одним із ключових аспектів психології гумору є його вплив на емоційний стан та психічне здоров'я людини [25]. Гумор може викликати позитивні емоції, знижувати рівень стресу та тривоги, покращувати настрій та сприяти загальному самопочуттю. Крім того, гумор має важливе значення в міжособистісних відносинах. Здатність до розуміння та використання гумору може зміцнювати зв'язки між людьми, підвищувати емпатію та сприяти формуванню позитивного клімату у спілкуванні.

Усе це робить вивчення гумору в психології важливим напрямком досліджень, що сприяє кращому розумінню природи функціонування людини. Проте цікавим є зокрема дослідження зв'язку між гумором та психологічним благополуччям особистості. Результати таких досліджень зможуть допомогти визначити, як гумор впливає на стан людини, або навпаки – чи впливає самопочуття людини на те, що вона вважає за комічне.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПЛАН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис обраних методик

Дослідження гумору в контексті психологічного благополуччя людини є важливою задачею, яка сприяє кращому розумінню психічних процесів та розробці ефективних методів для підтримки та покращення психологічного благополуччя та здоров'я. Гумор може впливати на різні аспекти психологічного благополуччя та загального самопочуття. Дослідження гумору дозволяє зрозуміти, як він впливає на емоції, загальний стан людини та настрої. Гумор може бути ефективною стратегією подолання стресу, допомагаючи зменшити напругу та застосовувати позитивний погляд на вирішення проблем.

Зважаючи на багатогранність гумору як явища, метою даної роботи буде дослідити чи пов'язаний гумор та його стиль із станом психологічного благополуччя людини, чи існує взагалі взаємозв'язок між індивідуальними особливостями гумору та тим, як людина себе почуває.

Існує багато методик дослідження гумору, які допомагають вивчати різні аспекти цього явища. Деякі з них вимагають анкетування, тоді як інші використовують спостереження та експериментальні підходи. Для дослідження взаємозв'язку між гумором та психічним благополуччям буде використано наступні методики :

1) Опитувальник стилів гумору Рода Мартіна (Humor Styles Questionnaire)

Різноманітність аспектів почуття гумору ускладнює його вивчення у психологічних дослідженнях. Існують методи, що спрямовані на дослідження почуття гумору з різних сторін. Один з прикладів - опитувальник Humor Styles Questionnaire (HSQ), створений Родом Мартіном. Його основу складає класифікація гумору, розроблена Р. Мартіном.

Багато дослідників розглядають гумор як засіб вирішення проблем і механізм психологічного захисту. Проте, більшість існуючих методик на дослідження стресу не включають оцінку гумору. Тому в майбутніх дослідженнях важливо звернути увагу на функції почуття гумору, такі як зняття стресу, допомога у подоланні проблем, використання гумору для соціальної

комунікації та впливу. Важливо також підкреслити, що гумор є цінним ресурсом в подоланні труднощів та стресу [24]. Переваги використання гумору включають в себе спонукання позитивних емоцій, соціальний вплив, зняття стресу та допомогу в подоланні проблем.

Класифікація стилів гумору, що була створена Родом Мартіном та іншими співавторами, ґрунтується на двох основних критеріях. Перший критерій – це спрямованість гумору, іншими словами, чи застосовується гумор людиною до себе чи до інших людей. Другий критерій – це характер самого гумористичного змісту, який може бути підтримуючим або принизливим, включаючи використання глузування.

Автори даної методики пропонують класифікувати почуття гумору на чотири стилі: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний і самопринизливий [37].

Опитувальник вимірює тенденцію до використання різних стилів гумору, які відрізняються за своєю адаптивністю/дезадаптивністю та спрямованістю на себе/інших. В опитувальнику включені 4 шкали, що відповідають афіліативному, самопідтримуючому, агресивному та самопринизливому стилям гумору.

Афіліативний гумор, спрямований на підтримку та на інших людей, пов'язаний з такими особистісними рисами, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, оптимізм, життєрадісність, прийняття себе та загальне позитивне уявлення про самого себе. Він також асоціюється з умінням успішно встановлювати та підтримувати міжособистісні стосунки, відчуттям задоволеності якістю життя, перевагою позитивних емоцій та хорошого настрою. Люди, яким притаманний афіліативний стиль почуття гумору, частіше жартують і легко приєднуються до дружнього обміну жартами. Цей стиль гумору є м'яким, доброзичливим та толерантним, і таким чином він здатний сприяти зміцненню міжособистісних зв'язків та підвищенню взаємної привабливості.

Стиль самопідтримуючого гумору є спрямованим на самого себе, він відображає загальне оптимістичне ставлення до життя і здатність зберігати почуття гумору в складних ситуаціях. Він служить засобом емоційної регуляції та механізмом протидії стресу. На відміну від афіліативного стилю, самопідтримуючий гумор має менші зв'язки з екстраверсією. Він має негативний зв'язок з нейротизмом і позитивно корелює з оптимізмом, відкритістю до нових вражень, самооцінкою, задоволеністю життям, а також успішністю у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин.

Агресивний гумор у свою чергу відрізняється від інших стилів тим, що він має переважно деструктивний характер і спрямований на інших, включає

сарказм, насмішки та глузування і може використовуватися для маніпулювання людьми. Особи, що часто вдаються до агресивного стилю гумору, часто не можуть стриматись від бажання щоб насміхатись над іншими, при цьому ображаючи почуття інших. Даний стиль гумору має позитивний взаємов'язок з нейротизмом, ворожістю, також йому притаманна гнів та агресія. Також агресивний стиль негативно корелює з позитивним статусом міжособистісних відносин, дружелюбністю, совісністю, соціальною компетентністю, здатністю надавати емоційну підтримку іншим і ефективністю використання гумору в якості копінг-стратегії.

І останнім стилем в поданій класифікації є самопринизливий стиль гумору. Йому притаманні такі характеристики як деструктивний характер, спрямованість на самого себе, також він включає в себе використання жартів, що висміюють власну персону, з метою отримання схвалення від значущих інших. Такі люди дозволяють іншим жартувати над собою і готові приєднуватися до глузування. Не зважаючи на те, що їх можуть вважати жартівливими та веселими, цей стиль гумору часто відображає низьку самооцінку і сильну потребу в прийнятті. Особи з таким стилем гумору зазвичай відчують труднощі з захистом своїх прав.

Розглядаючи роль почуття гумору в спробах людини впоратися зі стресовими факторами життя, індивідуальні відмінності, які надає в результатах опитувальник Рода Мартіна, є критично важливими. Стили гумору, спрямовані на себе, набагато важливіші для розуміння того, як люди реагують на потенційні стресори, ніж ті стилі гумору, які, як правило, зосереджені на інших. Окрім цього, гумор, що направлений на себе та який принижує себе, насправді позитивно пов'язаний із рівнем пережитого стресу, а отже, негативно пов'язаний із станом здоров'я. Лише самопідтримуючий стиль гумору, що підсилює себе, здається, пом'якшує вплив стресових факторів у спосіб, в який, на думку багатьох дослідників, і має діяти почуття гумору. Показники почуття гумору, які не враховують ці важливі відмінності в тому, як використовується гумор, можуть призвести до суперечливих результатів. Конкретніше питання, яке потрібно поставити, можливо полягає не в тому, чи почуття гумору пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя, а скоріше в тому, чи стиль людини, яка використовує гумор, сприяє чи перешкоджає потенціалу ефективної боротьби зі стресовими факторами за допомогою гумору. Не всі стилі гумору, вірогідно, здатні утворити позитивну залежність із загальним психологічним добробутом.

2)Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

(The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale(BBC-SWB)» є достатньо широковживаною, надійною та валідною за даними досліджень на широкій вибірці населення. Вона була розроблена з метою виміряти рівень особистісного благополуччя, включаючи в себе також вимірювання стану психологічного здоров'я, фізичного, з урахуванням даних про стосунки та середовище. Модифікована ж її версія «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») загалом є, у порівнянні з оригінальною, зручнішою для заповнення її досліджуваними та для проведення більш точного статистичного аналізу.

Ця методика складається з трьох субшкал:

- 1) «Психологічне благополуччя»: включає здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх думках і переконаннях, а також особистісний ріст і розвиток.
- 2) «Фізичне здоров'я» та благополуччя: охоплює задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати і виконувати повсякденну активність, займатися спортом і відпочивати, а також відсутність депресії та тривоги.
- 3) «Стосунки»: стосується комфортності у ставленні та спілкуванні з іншими, наявності щасливих та дружніх особистих відносин, здатності звертатися за допомогою, та задоволеності сексуальним життям.

А вже комплексний показник рівня суб'єктивного благополуччя розраховується як сумарний бал за всіма пунктами методики.

Модифікована версія методики складається з 24 пунктів, але на відміну від оригінальної версії «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» тут буде застосована не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Загалом «благополуччя» є багатовимірним поняттям, котре охоплює декілька сфер функціонування людини. Можливо, це найкраще визначити як стан, у якому людина здатна розвивати свій потенціал, працювати продуктивно та творчо, будувати міцні та позитивні стосунки з іншими та робити внесок у свою спільноту. Саме поняття «благополуччя» стосується питань задоволеності життям, соціального функціонування та більш практичних аспектів якості життя. Можливо було б доцільніше відокремити поняття суб'єктивного благополуччя від об'єктивних чи зовнішніх факторів, які

обумовлюють або впливають на добробут, такі як матеріальні (наприклад, житло) і фінансові (наприклад, дохід) фактори [40].

Психологічне благополуччя охоплює широкий спектр аспектів, що визначають зокрема загальний стан психічного здоров'я та задоволеність життям. Це поняття включає здатність людини контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, мати впевненість у своїх думках і переконаннях, а також можливість особистісного зростання та розвитку. Важливим компонентом психологічного благополуччя є позитивна самооцінка, яка дозволяє людині правильно оцінювати себе та свої досягнення. Крім того, поняття психологічного благополуччя охоплює емоційний стан, який включає переважання позитивних емоцій над негативними, здатність ефективно справлятися зі стресом і підтримувати загальний позитивний настрій.

Важливу роль у психологічному благополуччі відіграють також і міжособистісні стосунки, зокрема здатність встановлювати і підтримувати здорові, повноцінні взаємини з оточуючими людьми. Соціальна підтримка, почуття належності та емоційна близькість з іншими також сприяють відчуттю задоволеності життям. Люди, котрих можна вважати психологічно благополучними, зазвичай можуть ефективно комунікувати та співпрацювати з іншими[40].

Психологічне благополуччя також включає в себе аспект стану і фізичного здоров'я, оскільки задоволеність фізичним станом, якістю сну, рівнем енергії та здатністю до активної діяльності впливають на загальний стан самопочуття людини. Крім того, здатність до рефлексії та усвідомлення власних емоцій, думок і поведінки сприяє більш глибокому розумінню себе та своїх потреб, що також є важливим компонентом психологічного благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя є багатогранним поняттям, що охоплює позитивне ставлення до себе, здатність контролювати своє життя, здорові та повноцінні міжособистісні стосунки, задоволеність фізичним здоров'ям і здатність ефективно справлятися зі стресом.

Суб'єктивне благополуччя стосується самооцінки власного добробуту, ставлення людини до свого життя, а також обставин навколишнього середовища, її поведінкової реакції та суб'єктивних наслідків цього процесу, на відміну від більш традиційного підходу, який використовує об'єктивні показники, такі як рівень освіти, здоров'я та працевлаштування для визначення рівня благополуччя.

На останок, результати досліджень вказують на те, що модифікована версія шкали суб'єктивного благополуччя BBC є надійним і дійсним показником онлайн-оцінки суб'єктивного благополуччя в загальній популяції з хорошими психометричними властивостями. Потенційно особливо цінним є те, що BBC-SWB було підтверджено як онлайн-вимірювання [39].

2.2 План організації дослідження

Гіпотезою даного дослідження є наявність взаємозалежності між стилем гумору та показниками психологічного благополуччя; іншими словами - притаманність певних стилів гумору свідчить про позитивне або негативне функціонування особистості .

Метою даного дослідження є визначення та дослідження взаємозв'язку між стилем гумору та загальним станом психологічного благополуччя людини, критерієм оцінювання якого буде рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям респондентів.

Обрані для збору даних психодіагностичні методики для дослідження та підтвердження гіпотези включатимуть :

- Опитувальник стилів гумору Рода Мартіна (Humor Styles Questionare)
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman)

Вибірку складатимуть повнолітні особи різної статі. Дослідження проводитиметься в два етапи.

Спершу досліджуваним буде запропоновано пройти опитувальник стилів гумору (HSQ), за результатами якого можна буде визначити, який саме стиль притаманний респондентам - афіліативний, самопідтримуючий, агресивний чи самопринизливий.

Дана методика визначення стилів гумору містить всього 32 твердження, які респондентам пропонується оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 означає «зовсім не згоден», 7 – «повністю згоден». Подані в опитувальнику твердження описують різні ситуації використання гумору (жарти в компанії, самоіронія, кепкування з інших). Частина їх сформульована в ствердній формі, частина – в негативній. На кожен стиль гумору приділяється по 8 питань. Після обрахування результатів буде визначено домінуючий стиль гумору кожного досліджуваного.

Наступним етапом буде проходження опитувальника, задачею котрого буде вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя респондентів.

Так само як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована версія складається з 24 пунктів, для оцінки котрих застосовується 5-бальна оціночна шкала.

Опитувальник включає в себе, окрім головного показника, три субшкали – це шкали «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання (на відміну від пункту 4) мають прямий порядок нарахування балів, запитання 4 у свою чергу має зворотний порядок. Основний показник суб'єктивного благополуччя респондентів обраховуватиметься як сума балів за всіма пунктами методики. Мінімальним показником вважається оцінка в 24 бали, максимальним ж є відмітка у 120 балів. Показники за субшкалами «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» розраховуються як сума балів по відповідним певним пунктам опитувальника :

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти № 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16–20.

По завершенню проходження респондентами даної методики, отримані в результаті показники порівнюються з нормативними і їм присвоюється рівень (низький, середній та високий рівні відповідно).

Отримані результати за двома методиками аналізуються шляхом визначення кореляції між результатами першої методики (тобто за стилем гумору-афіліативним, самопідтримуючим, агресивним чи самопринизливим) та результатами другої методики (що визначатиме рівень благополуччя – низький, середній або високий).

Для пошуку кореляції застосовуватиметься коефіцієнт Крамера. Даний коефіцієнт відноситься до категорії статистичного аналізу залежності між категоріальними змінними. Застосовується метод коефіцієнта Крамера для вимірювання сили асоціації або зв'язку між категоріальними змінними, цей коефіцієнт здатний виявляти нелінійні зв'язки та залежності між змінними.

Зазвичай коефіцієнт Крамера використовується при аналізі даних з допомогою χ^2 -квадрат тесту (χ^2 -тест), що дозволяє виявити наявність статистично значущої залежності між категоріальними змінними.

Коефіцієнт Крамера є мірою асоціації між двома якісними змінними і використовується для вимірювання ступеня зв'язку між ними. Коефіцієнт Крамера приймає значення від 0 до 1, де 0 вказує на повну відсутність зв'язку, а 1 вказує на повну залежність між змінними. Чим ближче значення до 1, тим сильніший зв'язок між змінними.

Отримане значення коефіцієнта Крамера можна інтерпретувати так:

- 1) Значення навколо 0 означає відсутність або дуже слабкий зв'язок між змінними.
- 2) Значення близько 0.5 вказує на помірний зв'язок.
- 3) Значення близько 1 означає сильний зв'язок між змінними.

Отримавши та проаналізувавши результати по двом опитувальникам, можна буде визначити, чи існує зв'язок між стилем гумору та психологічним благополуччям.

Висновки до другого розділу :

Отже, в даному розділі було окреслено мету дослідження – тобто визначення взаємозв'язку між стилем гумору та рівнем психологічного благополуччя особистості, а також обґрунтовано доцільність використання обраних методик.

Даний розділ описує план подальшого дослідження. Для проведення дослідження обрані дві методики – це опитувальник стилів гумору Рода Мартіна, котрий визначатиме домінуючий стиль гумору у досліджуваних, а також модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі, котра має на меті визначити загальний показник рівня благополуччя особистості.

Дослідження проводитиметься в два етапи – в першій частині спочатку респонденти проходять першу методику, а потім – другу. Далі отримані результати будуть інтерпретовані і будуть визначені стиль гумору та рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Після цього, результати будуть аналізуватися методом кореляційного аналізу, котрий зможе показати, чи існує зв'язок між двома вимірюваними аспектами та наскільки значущим він являється.

РОЗДІЛ 3

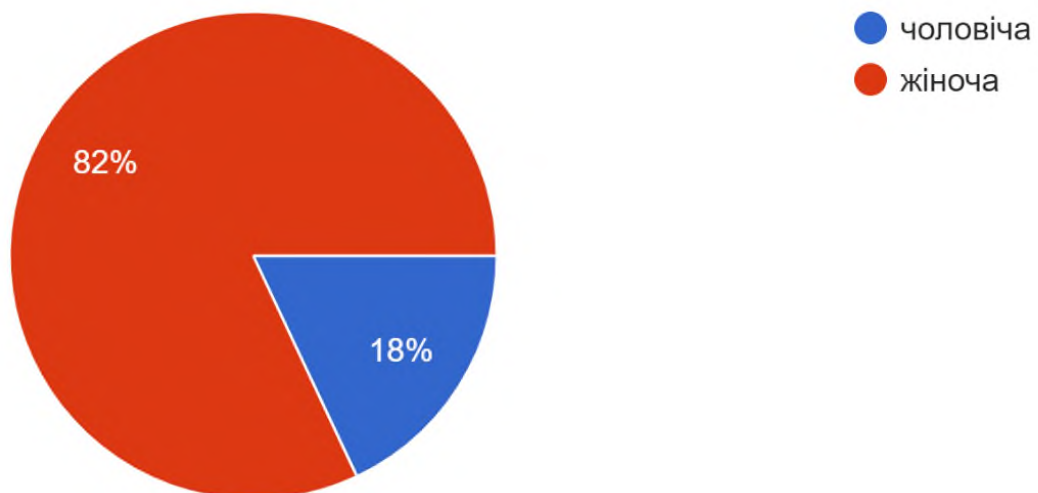
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Опис вибірки та отриманих даних

Загалом у дослідженні взяло участь 50 осіб, серед яких переважна більшість була жіночої статі – 41 особа, і меншість склали особи чоловічої статі – всього 9 осіб (відсоткове співвідношення показано на рис.1.1). Віковий розмах вибірки – 20-23 роки.

Вибірка (стать)

рис.1.1



Дослідження проводилось за допомогою google forms. Учасникам було запропоновано пройти опитування, котре складалось із двох частин.

Перша частина – опитувальник на стилі гумору Рода Мартіна (Humor Styles Questionnaire). Всього 32 твердження, відповідати на які потрібно було за шкалою від 1 до 7. Відповідаючи на запитання опитувальника, учасник отримував від 1 до 7 балів. Кожне питання відповідало за певний стиль гумору. На кожен стиль приділялось по 8 питань відповідно. Відповіді та результати обраховувались відповідно до ключа.

За результатами опитувальника визначався домінантний стиль гумору для кожного учасника (це афіліативний, самопідтримуючий, агресивний або самопринижуючий тип гумору) відповідно до наданих відповідей. Час проходження опитувальника був необмежений.

Підрахувавши результати було визначено домінантний стиль гумору респондентів.

Найбільш притаманним вибірці виявився афіліативний стиль гумору.

За результатами, 35 респондентів мають домінантним стилем гумору афіліативний стиль, 8 респондентам притаманний самопідтримувальний стиль, 4 респондентам властивий самопринизливий стиль гумору, і найменша кількість, всього 3 респонденти, мають за переважаючий агресивний тип гумору. Відсоткове співвідношення результатів за першою методикою наведено на рис.1.2.

рис.1.2 **Домінантний стиль гумору**



Пройшовши першу методику, респонденти перейшли до наступної, модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, котра має на меті вимірювання загального рівня суб'єктивного благополуччя. Методика включає в себе також три субшкали, котрі вимірюють рівень задоволеності стосунками, якість фізичного здоров'я та благополуччя, а також і власне рівень психологічного благополуччя.

Дана методика складалась із 24 пунктів-тверджень, відповідати на які потрібно було використовуючи 5-бальну шкалу. Даючи відповіді на запитання, респонденти отримували від 1 до 5 балів відповідно. Після чого отримані бали додавались, визначалась їх сума і в результаті було визначено рівень суб'єктивного благополуччя кожного респондента (високий, середній або низький рівень відповідно).

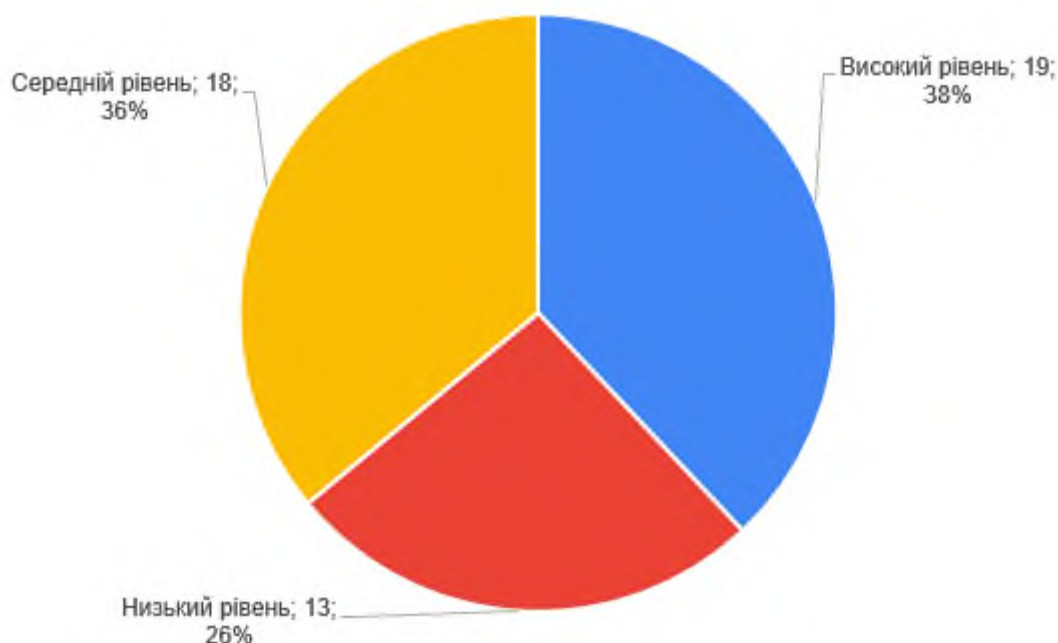
За результатами пройденого опитувальника, респондентам був присвоєний високий, середній або низький рівень благополуччя. Зокрема було підраховано бали за субшкалами «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всього 19 респондентів за результатами отримали високий рівень суб'єктивного благополуччя, 18 респондентам був присвоєний середній рівень, і 13 респондентам був притаманний низький рівень суб'єктивного благополуччя відповідно.

Відсоткове співвідношення отриманих результатів наведено на рис.1.3

Рівень суб'єктивного благополуччя

рис.1.3



На відміну від результатів за першою методикою, в результатах другої не спостерігається помітне переважання одного з рівнів. Найбільша кількість респондентів отримала високий рівень суб'єктивного благополуччя, середній та низький рівні отримали в порівнянні менша кількість респондентів, але ця різниця не є вираженою.

Якщо звести отримані за двома методиками дані, можна отримати наступні співвідношення:

Респондентам з домінуючим афіліативним стилем гумору переважно були властивими високий та середній рівні суб'єктивного благополуччя, проте, хоч і в меншому відношенні, був властивий також і низький рівень. Всього 16 респондентів з афіліативним стилем гумору отримали в результаті обрахунку високий рівень суб'єктивного благополуччя, 15 респондентів-середній, і 4 респонденти, тобто меншість, отримали за результатами низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Респондентам, у котрих домінуючим стилем виявився самопідтримуючий стиль, приблизно у однаковому співвідношенні були притаманні усі рівні суб'єктивного благополуччя. Яскраво виражений домінуючий рівень суб'єктивного благополуччя у даній категорії відсутній. Всього 3 респонденти з самопідтримуючим стилем гумору мають високий рівень, ще 3 респонденти отримали в результаті середній рівень, і 2 респонденти мають низький рівень суб'єктивного благополуччя.

100% респондентів, котрим за результатами першого опитувальника був визначений домінантним самопринизливий гумор, отримали за результатами шкали суб'єктивного благополуччя низький рівень.

І також 100% респондентів з домінантним агресивним гумором отримали за результатами другої методики низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Співвідношення стилю гумору та рівня суб'єктивного благополуччя
рис.1.4



3.2 Аналіз отриманих даних та результатів дослідження

Результати, що були отримані за допомогою двох різних методик, оцінюються шляхом виявлення кореляції між показниками першого опитувальника (який класифікує гумор як афіліативний, самопідтримуючий, агресивний або самопринизливий) та показниками другого опитувальника (що визначає рівень благополуччя – низький, середній або високий).

Для виявлення кореляції буде використовуватися коефіцієнт Крамера. Цей коефіцієнт належить до галузі статистичного аналізу зв'язків між категоріальними змінними. Метод коефіцієнта Крамера застосовується для оцінки сили асоціації або взаємозв'язку між категоріальними змінними, і здатний виявляти нелінійні зв'язки та залежності між ними.

Для опрацювання масивів даних та для пошуку кореляцій було використано програму Jamovi – спеціальне програмне забезпечення для статистичного аналізу даних. Jamovi є зручним інструментом для проведення різних видів статистичного аналізу.

Дані, що були отримані, аналізувались за допомогою таблиць спряженості. Таблиці спряженості (contingency tables) є інструментом для аналізу зв'язку

між двома категорійними змінними. Вони також відомі як таблиці частот. Ці таблиці показують частоту (або кількість) спостережень, які належать до кожної комбінації категорій двох змінних.

У нашому випадку такими змінними є стиль гумору (тобто афіліативний, самопідтримуючий, агресивний чи самопринижуючий) і також рівень суб'єктивного благополуччя особистості (високий, середній та низький відповідно).

Таблиці спряженості використовуються для дослідження незалежності або асоціації між категорійними змінними. Вони часто включають розрахунки таких статистичних показників, як χ^2 тест, який допомагає визначити, чи існує статистично значуща залежність між змінними.

Оброблені та зведені результати за двома опитувальниками подано на наступному рисунку (рис.1.5).

Дана таблиця відображає зведені результати за опитувальником стилів гумору та за результатами шкали суб'єктивного благополуччя. На ній яскраво видно як часто у відсотковому та кількісному відношенні зустрічаються певні комбінації результатів досліджуваних. Ці дані були оброблені із застосуванням коефіцієнту Крамера, за результатом якого можна було дізнатись наявність зв'язку між отриманим результатом за першою та за другою методиками.

Рис.1.5

Переважає		Суб'єктивне благополуччя			Total
		Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	
Агресивний гумор	Observed	0	3	0	3
	% of total	0.0%	6.0%	0.0%	6.0%
Афіліативний гумор	Observed	16	4	15	35
	% of total	32.0%	8.0%	30.0%	70.0%
Самопринизливий гумор	Observed	0	4	0	4
	% of total	0.0%	8.0%	0.0%	8.0%
Самопідтримувальний гумор	Observed	3	2	3	8
	% of total	6.0%	4.0%	6.0%	16.0%
Total	Observed	19	13	18	50
	% of total	38.0%	26.0%	36.0%	100.0%

За отриманими даними були отримані наступні результати, що представлені на рис.1.6.

Отримані у результаті обробки даних показники свідчать про наявність зв'язку між змінною домінантного стилю гумору та змінною, що відповідає за рівень суб'єктивного благополуччя.

Значення $\chi^2 = 23.8$ вказує на значну різницю між спостережуваними та очікуваними частотами у даній таблиці спряженості. Високе значення χ^2 свідчить про можливий зв'язок між типами гумору та рівнем благополуччя. Це значення саме по собі не достатнє для висновків; потрібно також враховувати р-значення.

Оскільки р-значення менше 0.001, можна з впевненістю відхилити нульову гіпотезу, яка стверджує, що між типами гумору та рівнем благополуччя немає взаємозв'язку. Це означає, що існує статистично значуща залежність між типами гумору та рівнем суб'єктивного благополуччя

Значення коефіцієнта Крамера 0.488 вказує на середню асоціацію між типами гумору та рівнем благополуччя. Це свідчить про те, що тип гумору все ж має вплив на загальний рівень благополуччя.

Ці показники вказують у першу чергу на те, що існує зв'язок між типом гумору (афіліативний, самопідтримуючий, агресивний, самопринизливий) та рівнем благополуччя (низький, середній, високий). Це вказує на те, що певні типи гумору можуть бути більш характерні для людей з різними рівнями благополуччя.

Рис.1.6

χ^2 Tests			
	Value	df	p
χ^2	23.8	6	< .001
N	50		

Nominal	
	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.488

Загалом отримані дані вказують на наявність зв'язку між отриманими результатами. Гумор та його стилі можуть бути пов'язаними з рівнем психологічного благополуччя особистості.

Цікавими є отримані дані відносно низького рівня благополуччя та його зв'язку з такими типами гумору як агресивний та самопринизливий. У 100% респондентів з агресивним та самопринизжуючим стилями гумору був виявлений низький рівень психологічного благополуччя.

Те, що 100% респондентів з самопринизливим гумором мають низький рівень психологічного благополуччя, може бути пояснено кількома психологічними факторами. Самопринизливий гумор часто використовується людьми з низькою самооцінкою. Це підтверджується багатьма дослідженнями, які показують, що ті індивіди, котрі часто вдаються до самопринизливих жартів, мають негативне уявлення про себе і намагаються отримати увагу та схвалення від інших шляхом заниження власних досягнень або навмисного висміювання своїх рис характеру. Самопринизливий гумор може підтримувати і підсилювати негативні стереотипи і установки щодо себе, що може обмежувати особистісний ріст і розвиток. Це може призводити до того, що людина залишається у негативному психологічному стані і не в змозі покращити своє благополуччя.

Люди, котрі використовують в основному самопринизливий гумор, вдаються до нього з метою отримання підтримки та уваги до себе, проте такий дезадаптивний тип гумору призводить швидше до відчуження від оточуючих, провокації насмішок, а вже певна ізолюваність, як наслідок, має сильний вплив на самопочуття та рівень добробуту. Часте використання самопринизливого гумору може сприяти негативним емоціям, наприклад таким як сором або пригніченість. Коли людина постійно фокусується на власних недоліках і висміює себе, це може призводити до зниженого настрою, підвищення рівня стресу, що у свою чергу негативно впливає на рівень психологічного благополуччя особистості.

Такі результати за даним стилем гумору можуть свідчити про те, що самопринизливий гумор є маркером або, можливо, і причиною низького рівня психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість психотерапевтичної роботи з такими людьми для підвищення їх самооцінки, розвитку більш позитивного сприйняття себе і порівняно більш конструктивних стратегій копінгу.

Так само як і респонденти з самопринизливим типом гумору, 100% досліджуваних, у котрих був виявлений агресивний тип гумору, отримали за результатами низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Це можна також пояснити тим, що даний тип гумору, котрий включає в себе сарказм, насмішки та глузування, може руйнувати стосунки з оточуючими. Люди, що часто вдаються до подібних жартів можуть зіштовхуватися з негативними реакціями оточуючих, що веде до соціальної ізоляції, конфліктів та зниження соціальної підтримки, а вже відсутність підтримки та конфлікти, у свою чергу, можуть значно знижувати рівень психологічного благополуччя особистості.

Агресивний гумор часто асоціюється з негативними емоціями, такими як злість, ворожість і агресія. Люди, котрі часто використовують жарти агресивного типу, здебільшого можуть відчувати лише роздратування разом з усім спектром негативних емоцій. Це, у свою чергу, може спричиняти хронічний стрес, що звичайно негативно впливає на психологічне благополуччя.

Агресивний тип гумору також може слугувати механізмом своєрідного психологічного захисту, що приховує справжні почуття вразливості або невпевненості. Людина, котра часто вдається до насмішок, сарказму, іронізування і т.д., може таким чином намагатися захиститися від зовнішніх загроз, проте такий вид копінгу не покращує, а лише здатне погіршити психологічне благополуччя.

У свою чергу афіліативний тип гумору здебільшого пов'язаний з високим та середнім рівнями суб'єктивного благополуччя. 88% респондентів з афіліативним стилем гумору були притаманні середній та високий рівні. Притаманність афіліативному стилю середнього та високого рівнів благополуччя можна пояснити зокрема особливостями даного типу гумору.

Даний тип гумору сприяє створенню та підтримці позитивного емоційного клімату. Люди, які використовують цей стиль гумору, не вдаються до агресивних, образливих або іронічних реплік, натомість вони часто викликають сміх у оточуючих, що сприяє підвищенню їх власного настрою та загального психологічного благополуччя. Люди з даним типом гумору часто жартують в соціумі, є відкритими до нового досвіду та здебільшого їм притаманна екстраверсія. Таким чином афіліативний гумор сприяє зміцненню соціальних зв'язків. Він використовується для покращення взаємодії з іншими людьми, створення дружніх стосунків та підтримки позитивної атмосфери в соціальних групах. Це призводить до кращої соціальної підтримки та, як наслідок підвищення психологічного благополуччя.

Афіліативний стиль гумору є більш ефективною стратегією копінгу, якщо порівнювати з агресивним та самопринизливим типами гумору. Він допомагає людям знижувати рівень стресу та бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Це у свою чергу сприяє покращенню загального самопочуття та, як наслідок, загального рівня благополуччя. Також люди, котрим притаманний афіліативний стиль гумору зазвичай мають ширше коло соціальної підтримки. Їхнє позитивне ставлення до інших та здатність викликати сміх та симпатію у оточуючих забезпечують їм допомогу та підтримку в різних життєвих ситуаціях, що також сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Тож, те, що респонденти з даним стилем гумору в основному отримали за результатами високий та середній рівні суб'єктивного благополуччя, загалом пояснюється загалом позитивним впливом даного стилю на психологічне благополуччя. Завдяки своєму впливу на емоційний стан, міжособистісні стосунки, зниження стресу, підвищення самооцінки та забезпечення соціальної підтримки, афіліативний стиль гумору забезпечує більш повноцінне функціонування особистості.

Натомість респонденти з самопідтримуючим стилем гумору не мають помітно вираженого зв'язку з конкретними рівнями суб'єктивного благополуччя. Майже однаково респонденти з даним стилем гумору отримали в результаті і низький, і середній, і також високий рівні благополуччя. Можна припустити, що у сприятливих умовах самопідтримуючий гумор може значно підвищувати рівень благополуччя, тоді як у більш стресових або негативних ситуаціях його вплив може бути обмеженим. Також можна пояснити такий результат тим, що, можливо, даний стиль гумору може як сприяти, так і перешкоджати вищому рівню психологічного благополуччя за наявності ще деяких індивідуальних відмінностей. Проте загалом 78% респондентів отримали в результаті середній та високий рівні благополуччя, тобто переважно даному стилю гумору притаманні більш вищі показники благополуччя.

3.3 Практичні рекомендації

Практичне значення отриманих результатів може знайти своє використання в різних сферах. На основі отриманих результатів дослідження, які підтверджують теоретичне припущення про зв'язок між стилями гумору та рівнем психологічного благополуччя, можна надати наступні практичні рекомендації.

По-перше, варто розвивати афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, адже це може мати значення для покращення рівня психологічного благополуччя.

Наприклад, підтримка розвитку афіліативного та самопідтримуючого гумору, що корелюють із вищим рівнем психологічного благополуччя, може допомогти знизити рівень стресу та підвищити рівень самопочуття та благополуччя. На загальному рівні розвиток цих стилів може включати організацію спеціалізованих тренінгів, які допомагають людям розвивати афіліативний та самопідтримуючий гумор. Такі тренінги можуть включати практичні вправи з гумору, де учасники виконують вправи, спрямовані на розвиток вміння створювати та використовувати неагресивні жарти, які об'єднують людей, піднімають настрій та зміцнюють стосунки. Також у такому форматі можливий аналіз прикладів афіліативного та самопідтримуючого гумору в реальному житті чи медіа з подальшими обговореннями, чому ці приклади є ефективними та як їх можна застосувати в повсякденному житті.

На індивідуальному рівні люди можуть використовувати результати подібних досліджень для саморозвитку та підвищення свого психологічного благополуччя. Наприклад, розуміння того, як різні стилі гумору впливають на їхнє життя, може допомогти їм свідомо обирати більш позитивні форми гумору та попереджати використання дезадаптивних та деструктивних стилів, таких як агресивний чи самопринизливий.

Зокрема можна впровадити афіліативний та самопідтримуючий гумор у корпоративну культуру організацій. Це може бути наприклад проведення командних заходів, де використовується позитивний гумор для покращення взаємовідносин між співробітниками. Наприклад, спільні ігри, веселі конкурси та неформальні зустрічі. Також можна започаткувати навчання керівників використанню афіліативного гумору для підвищення самопочуття та мотивації підлеглих. Керівники можуть таким чином стати прикладом для інших, демонструючи, як позитивний гумор сприяє дружній та продуктивній атмосфері.

По-друге, варто звернути особливу увагу на запобігання використанню агресивного та самопринижуючого типів гумору. Агресивний та самопринижуючий гумор може мати негативний вплив на психологічне благополуччя, створювати напруженість у взаєминах та погіршувати самооцінку. Це може зокрема включати в себе проведення освітніх програм та тренінгів, спрямованих на усвідомлення негативних наслідків агресивного та самопринижуючого гумору. Можуть бути організовані лекції, які пояснюють, що таке агресивний та самопринижуючий гумор, як вони впливають на стосунки та психічне здоров'я, з чим вони зазвичай пов'язані. Навчання людей використовувати більш адаптивні та позитивні альтернативи, такі як афіліативний та самопідтримуючий гумор, замість

агресивного та самопринижуючого, може мати також корисний вплив на стан благополуччя людей.

Включення тем про негативний вплив агресивного та самопринижуючого гумору зокрема в шкільні та університетські програми може бути достатньо корисним. Інтеграція уроків про гумор у шкільні програми, де обговорюються різні стилі гумору та їх вплив на особисте та соціальне життя, пояснюється залежністю між самопочуттям і тим, що вважається за комічне. Подібні заняття допоможуть підвищити усвідомленість та обізнаність молоді. Також цінною ідеєю є проведення кампаній серед молоді, які демонструють шкідливі наслідки агресивного гумору і пропонують позитивні альтернативи.

По-третє, варто розглянути впровадження корекції стилю гумору в рамках психологічних консультацій або в психотерапії. Можливе застосування також і в рамках групової терапії.

Психологічні консультації та терапія можуть стати важливими інструментами для зменшення використання агресивного та самопринижуючого гумору, а також для розвитку афіліативного та самопідтримуючого гумору. Вони можуть допомогти людям усвідомити вплив свого гумору на власне психологічне благополуччя та взаємини з іншими. Індивідуальні консультації з психологом можуть бути дуже ефективними для розробки персональних стратегій зміни стилю гумору, це може бути важливою частиною роботи над покращенням власного благополуччя.

Запропоновані рекомендації спрямовані на покращення психологічного благополуччя та взаємин у різних сферах життя. Впровадження цих порад може значно покращити якість життя та загальну атмосферу в освітніх, робочих та соціальних середовищах. Виконання цих заходів допоможе зменшити використання агресивного та самопринижуючого гумору, сприяючи покращенню психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків.

Висновки до третього розділу

Отже, метою даного дослідження було дослідити взаємозв'язок стилю гумору з рівнем психологічного благополуччя людини. Інструментарій даного дослідження був представлений двома методиками – опитувальником стилів гумору Рода Мартіна та модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Дослідження відбувалось за допомогою google forms. Всього в опитуванні взяло участь 50 респондентів. Спочатку їм було запропоновано у

якості першого етапу пройти опитувальник на стиль гумору, після чого досліджувані переходили до наступної частини дослідження- проходження шкали суб'єктивного благополуччя.

За результатами проведеного дослідження були отримані наступні дані : 100% респондентів, котрі отримали за результатами агресивний та самопринижуючий стилі гумору, мали також і низький рівень психологічного благополуччя. Натомість 88% респондентів з афіліативним стилем гумору були притаманні середній та високий рівні. 78% респондентів з самопідтримуючим стилем гумору також отримали в результаті середній та високий показники рівня психологічного благополуччя.

Теорією був передбачений можливий зв'язок таких стилів гумору, як афіліативний та самопідтримуючий з більш високим рівнем психологічного благополуччя, натомість із агресивним та самопринижуючим стилями пов'язувались нижчі рівні психологічного благополуччя. Даний зв'язок був статистично підтверджений і мав середній рівень вираженості. Практичне значення отриманих результатів може знайти своє використання в різних сферах.

ВИСНОВКИ

Отже, в поданій роботі були виконані наступні задачі :

1) Здійснено аналіз сучасної наукової літератури з питань проблематики дослідження.

Аналіз сучасної наукової літератури з питань гумору виявив важливість вивчення та дослідження зв'язку гумору з різними аспектами психіки людини. Почуття гумору є складним та багатогранним явищем. Його індивідуальні характеристики визначаються багатьма факторами. Гумор може проявлятися у різних стилях. Деяким людям притаманні використання насмішок та приниження в гуморі, натомість іншим до вподоби не агресивний гумор, що викликає позитивні емоції у оточуючих. Різні стилі

гумору у свою чергу асоціюються з різними індивідуальними характеристиками, наприклад з рівнем самооцінки, емоційним станом, статусом в соціумі і т.д. Усі ці дані свідчать про те, що гумор може мати зв'язок з рівнем психологічного благополуччя особистості, в залежності від форми, в якій він проявляється.

2) Створено план та проведено емпіричне дослідження.

Дослідження відбувалось відповідно до створеного плану. У цьому дослідженні використовувалися два інструменти – опитувальник стилів гумору Рода Мартіна та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Дослідження проводилося за допомогою сервісу Google Forms. Загалом в опитуванні взяли участь 50 респондентів. На першому етапі учасникам пропонувалося пройти опитувальник на визначення стилю гумору, після чого вони переходили до наступного етапу – заповнення опитувальника на визначення рівня суб'єктивного благополуччя.

3) Проведено обрахунки отриманих результатів за використання статистичних методів.

Результати за кожною методикою були обраховані по кожному досліджуваному. Отримані у результаті дані аналізувалися за допомогою таблиць спряженості. Таблиці спряженості (contingency tables) слугують інструментом для дослідження зв'язку між двома категорійними змінними. Теорія передбачала можливий зв'язок між такими стилями гумору, як афіліативний і самопідтримуючий, з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як агресивний і самопринижуючий стилі асоціювалися з нижчими рівнями психологічного благополуччя. Цей зв'язок був статистично підтверджений і мав середній ступінь вираженості.

4) Досліджено взаємозв'язок гумору з психологічним благополуччям

Згідно результатів дослідження, можна зауважити, що усі респонденти, в яких домінуючими були агресивний або самопринижуючий стиль гумору, також відзначили низький рівень психологічного благополуччя. У той же час, 88% тих, хто характеризувався афіліативним стилем гумору, мали середній або високий рівень психологічного благополуччя. Аналогічно, 78% осіб з самопідтримуючим стилем гумору також мали середній або високий рівень психологічного благополуччя. Ці результати підтверджують теоретичне припущення про можливий зв'язок між афіліативним та самопідтримуючим стилями гумору з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як агресивний та самопринижуючий стилі пов'язуються з нижчим рівнем психологічного благополуччя. Цей зв'язок був підтверджений статистично і мав середню вираженість.

Отже, гумор може бути також розглянутий як індикатор загального позитивного функціонування людини і рівня її психологічного благополуччя. Це створює перспективи для розробки інструментів, які зможуть за допомогою вимірювання різних індивідуальних особливостей гумору використовуватись для діагностики психологічного благополуччя.

Дослідження гумору можуть мати практичну цінність для створення програм, спрямованих на покращення психологічного благополуччя людини, а знання про зв'язок гумору з станом благополуччя може допомогти у розробці ефективних стратегій підтримки та відновлення психологічного благополуччя населення.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Артемьєва, Т., Дуткевич, Т. (2019). Розуміння гумористичного контексту дітьми молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" (29)
2. Артемьєва Т.В. Кореляційні дослідження гумору та Я-концепції студентів / Т.В. Артемьєва // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 23–24. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С.17-29.

3. Бабаджанова А. Н. Розвиток почуття гумору у старшокласників: системно-структурний аналіз соціокультурних та індивідуальних чинників / А. Н. Бабаджанова // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України (Електронне наукове фахове видання). – 2011. – № 3
4. Бабаджанова А. Н. Щодо питання методології психологічних досліджень почуття гумору / А. Н. Бабаджанова // Психологічні науки: зб. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. – 2011. – № 58. – С. 97-100.
5. Бабаджанова, А.Н. Емпіричне дослідження розвитку почуття гумору у старшокласників: соціокультурні та диференціально-психологічні чинники / А.Н. Бабаджанова // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2011. – Вип. 6 (25). – С. 140-143.
6. Байер О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта / О. О. Байер, О. Б. Харченко // Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності: Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2008. – С. 103-104.
7. Бергсон А. Сміх. Нарис про значення комічного /А. Бергсон ; [пер. з фр.] — К. : Основи, 1994. —165 с.
8. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації) / С.І. Болтівець // Практ. психологія і соціальна робота. – 2010. – №12. – С. 67
9. Домнич Т.М. Наукові методи оцінки психологічного захисту Практична психологія та соціальна робота. 2012. №1 С.43 -45
10. Дубініна О. С. Гумор як соціальна взаємодія / О. С. Дубініна // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII, ч. 3. – 456с
11. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання / О. О. Зайва // Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка і психологія. – Д., 2003. – Вип. 9. – С. 23–29.
12. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с

13. Зайва О.О. Особистісні детермінанти виявлення почуття гумору // Тези доповідей молодих науковців на тему: проблема особистості в сучасній науці. Київ: Київський університет, 2001. С.155-157
14. Зайва О.О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору адекватної долаючої стратегії // Збірник наукових праць Інституту Київ: 2013.Т.5.Ч.6 С.102-107
15. Ільїна Ю.Ю., Петрова А.С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук», 1-2 лютого 2019. – К .: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. – Ч. 3. – С. 48-52.
16. Кант І. Збірка творів в 8-ми т. –1994. – Т. 5: Критика здатності судження. – 414 с.
17. Карамушка Л.М., О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
18. Карамушка, Л.М. (2009). Дизайн дослідження та діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей організаційного розвитку. Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 24, 196–208.
19. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».
20. Карамушка, Л.М., & Сняданко, І.І. (2010). Психологія організаційної культури. (На матеріалі промислових підприємств). Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Рекомнедовний МОН України. Київ-Львів: Край.
21. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич : за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» волин. Нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
22. Лук А. Н. Про почуття гумору та дотепність/ А. Н. Лук. – 268 с.
23. Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2011). Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. Практична психологія та соціальна робота, 10, 34–38.

24. Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. (2022) Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Габітус* (36). с. 189-194.
25. Носенко Е. Л. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я / Е. Л. Носенко, О. Б. Харченко // *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 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 : Аксіома, 2010. – Вип. 10. – С. 501–514
26. Носенко Е.Л., Зайва О.О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання // *Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія.* – Д., 2004. – №7. – С. 22-31.
27. Ніцше, Ф. (1993). *Так казав Заратустра; Жадання влади.* Київ, Україна: Основи.
28. Панкова Л. Сміхова культура України в контексті сучасних трансформаційних процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ст. канд. філософ. наук / Л. Панкова. — Харків : Наукова думка, 2008. — 31 с.
29. Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 89-101
30. Савчук М. Кілька питань про наш гумор : український гумор / М. Савчук // *Літературна Україна.* — 2012. — 5 квітня. — С. 11.
31. Теслюк, В., Теслюк, В., & Чеберяко, А. (2020). ГУМОР У ПСИХІЧНОМУ ЖИТТІ ЛЮДИНИ. *Вісник Національного університету оборони України*, 54(1), 167–172.
32. Ando, Victoria, Gordon Claridge & Ken Clark. 2014. Psychotic traits in comedians. *British Journal of Psychiatry* 204. 341–345.
33. Bennett, Mary Payne Cecile Lengacher. 2009. Humor and laughter may influence health: IV. Humor and immune function. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine* 6. 159–164.
34. Bennett, Mary Payne Cecile Lengacher. 2008. Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine* 5. 37–40.
35. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002) Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research.* Rochester (NY.): University of Rochester Press, 431–441.
36. Koestler A. *The act of creation.* L., 1964, 751 p

37. Kuiper N. A., Martin R. A., & Olinger L. J. Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 1993. №25, P.81–96
38. Martin R. A. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire / R. A. Martin, P. Puhlik-Doris, G. Larsen, J. Gray // *Journal of Research in Personality*. – 2003. – №. 37. – P. 48-75.
39. Peterson C. *Character strengths and virtues: A handbook and classification* / C. Peterson, M. E. P. Seligman. – New York: Oxford University Press, 2004
40. Pontin et al.: A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes* 2013. 1-9
41. Ryff, C.D. (2014) Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.*83, 10-28
42. Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008) The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 41-79.
43. Ziv, A. *Test of the Sociometry of Humor* / A. Ziv. Personality and Sense of Humor, New York: Springer. – 1984. 196 p.
44. Ziv, A. Using humor to develop creative thinking. In P.E. McGhee (Ed.) *Humor and Children's Development: A Guide to Practical Applications*. New York: Haworth Press, 198

Додаток А

Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна

1. Я не схильний постійно жартувати і сміятися з іншими людьми
2. Зазвичай, коли я один і відчуваю себе пригніченим, гумор піднімає мені настрій.
3. Якщо хтось припускається помилки, я часто жартую над цим.
4. Я дозволяю людям сміятися, жартувати над собою більше, ніж варто було б.

5. Мені неважко розсмішити інших — мені здається, у мене від природи гарне почуття гумору
6. Коли я пригнічений, мене не смішать безглуздості життя.
7. Мій гумор ніколи не ображає і не зачіпає інших людей
8. Я можу захопитися самокритикою або приниженням самого себе, якщо це смішить мою сім'ю або друзів.
9. Мені рідко вдається розсмішити людей, коли я розповідаю смішні історії.
10. Якщо я засмучений або відчуваю себе нещасним, я намагаюся знайти щось смішне у ситуації, щоб відчувати себе краще.
11. Коли я жартую або розповідаю щось смішне, мене мало хвилює, образить чи це когось.
12. Я часто намагаюся розташувати до себе людей, сподобатися їм, розповідаючи що-небудь смішне про свої слабкості, промахи або невдачі.
13. Близькі друзі вважають, що я жартую і сміюся.
14. Якщо я засмучений чимось, моє почуття гумору допомагає мені не впадати у відчай.
15. Мені не подобається, коли хтось використовує гумор з метою критики або приниження інших.
16. Я не схильний жартувати над собою, роблячи себе об'єктом гумору.
17. Зазвичай мені не подобається розповідати анекдоти і розважати людей.
18. Якщо я і відчуваю себе нещасним, я намагаюся подумати про що-небудь смішне, щоб підняти собі настрій.
19. Якщо мені приходить в голову щось дотепне, я не можу стриматися і не розповісти, навіть якщо це когось образить.
20. Я часто перегинаю палицю, іронізуючи над собою, щоб розсмішити оточуючих.

21. Мені приносить задоволення веселити інших.
22. Мені важко зберігати почуття гумору, якщо я засмучений або мені сумно.
23. Я ніколи не сміюся над іншими, навіть якщо всі мої друзі роблять це.
24. В компанії друзів чи в колі сім'ї наді мною часто жартують.
25. У компанії друзів я жартую рідше, ніж інші.
26. Навіть якщо знайти щось смішне у ситуації, від труднощів це не позбавить
27. Якщо мені хтось не подобається, я часто жартую над цією людиною
28. Я використовую свої життєві проблеми і слабкість для того, щоб повеселити інших.
29. Зазвичай у присутності інших людей я можу придумати набагато більш дотепні речі, ніж інші
30. Мені не завжди потрібна компанія для того, щоб розвеселитися – я знайду над чим посміятися, навіть будучи на самоті.
31. Навіть якщо щось здається мені дуже смішним, я не буду сміятися чи жартувати з цього приводу, якщо це когось образить.
32. Дозволяти іншим сміятися наді мною – мій спосіб підтримувати друзів і родину в хорошому настрої.

Додаток Б

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу, де 1- зовсім ні, 2- трохи, 3 – середньо, 4 – дуже сильно, 5 – надзвичайно сильно.

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
- 25
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?