

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ГУМОР ЯК РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У
ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 - Психологія

ОНП «Психологія»

здобувача освіти 2 курсу,

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Пронич Ольги Романівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

Абрамов Володимир Володимирович

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ГУМОРУ ЯК ЇЇ РЕСУРСУ	8
1.1. Підходи до дослідження стресостійкості.....	8
1.2. Підходи до дослідження гумору як ресурсу стресостійкості.....	13
1.3. Теоретична модель гумору як ресурсу стресостійкості у подоланні стресових ситуацій.....	21
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	34
2.1. Методики для дослідження основних конструктів.....	34
2.2. Досліджувана вибірка.....	38
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	39
3.1. Зв'язок стилів гумору та стресостійкості.....	39
3.2. Прогностична модель впливу стилів гумору на <i>стресостійкість</i> особистості.	42
3.3. Прогностична модель впливу накопиченого стресу.....	46
Висновки до розділу.....	450

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	52
Висновки до розділу 4.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

В контексті російсько-української війни питання стресу та стресостійкості з кожним роком стає все більш актуальним. З 2014 року велика кількість людей страждають від військових дій, вимушені покинути власні домівки, відмовитись від звичного устрою життя, стабільності та планів на майбутнє. Повномасштабне вторгнення призвело до загострення ситуації та збільшило кількість постраждалих від вище перерахованих факторів, які можуть бути чинниками гострого та хронічного стресу. Які, в свою чергу, можуть призводити вже до більш серйозних фізичних та психічних захворювань. Зараз у суспільства є запит на підвищення стресостійкості та пошук способів боротьби зі стресом. Одним з таких способів може бути гумор.

На початку повномасштабного вторгнення ми могли спостерігати, як соцмережі переповнилися мемами буквально з кожного приводу, почали виходити жартівливі пісні та байки. У Києві вже через місяць відбувся перший стендап, а в Сумах, які були під постійними обстрілами та з боями біля міста, стендап провели прямо у бомбосховищі. Ця стратегія поведінки допомогла багатьом відреагувати гострий стрес, проте стрес переходить в хронічну фазу і жартів стає все менше, а напруга зростає.

Дослідження гумору як складової стресостійкості особистості, особливо в умовах війни, є потенційно корисним для допомоги в подоланні емоційного напруження, підтримці та зміцненні життєстійкості. Враховуючи важливість психічного здоров'я під час воєнних дій, дослідження, виявивши яким саме чином гумор впливає на стресостійкість та сприйняття стресу, може принести практичний внесок у підтримку та зміцнення психосоціального благополуччя українців.

Аналіз і дослідження стресу, стресостійкості та гумору привертає увагу багато науковців. Вивченням стресу та стресостійкості займались Ганс Сельє, Л.О Китаєв-Смик і В.О Пономаренко, Р. Лазарус, С. Фолкман, А.В. Вальдман, Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко, В.М. Корольчук. Аналізом гумору та його вплив на стресостійкість займався Мартін Род. Психологічні механізми та саморегуляція досліджували С.Л. Рубінштейн і О.К.Тихомиров, Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, Ю.М. Кулюткін, О.Я. Чебикін, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р. Сігаєв. Також варто згадати Р. Шевченко, Т. Дудка та їх роботи у сфері стресу та стресостійкості.

Таким чином, актуальність проблеми підвищення та ресурсу(у нашому випадку гумору як ресурсу) стресостійкості особистості у стресових ситуація, її практичне значення в сучасних обставинах, соціальний запит на зниження емоційної напруги та толерантність до стресу зумовили спрямованість цього дослідження.

Мета і завдання дослідження.

Мета роботи - визначити роль гумору як ресурсу стресостійкості у подоланні стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретично–методологічні підходи до дослідження стресостійкості особистості та почуття гумору.
2. Побудувати теоретичну модель їх взаємодії.
3. Визначити зв'язок стилів гумору та стресостійкості.
4. Побудувати прогностичну модель впливу стилів гумору на стресостійкість особистості.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку гумору як ресурсу стресостійкості особистості.

Об’єкт дослідження - стресостійкість особистості.

Предмет дослідження - гумор *як ресурс* стресостійкості особистості у подоланні стресових ситуацій.

Вибірка: 60 людей, що перебували у місті Києві під час масованих комбінованих атак росії у березні 2024 року, віком від 20 до 40 років.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було використано 4 стандартизовані опитувальники/шкали:

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10).
2. Шкала сприйняття стресу (PSS).
3. Шкала “Використання гумору як ресурсу стресоподолання”(CHS) Мартіна Рода.
4. Опитувальник стилів гумору (HSQ) Мартіна Рода.

Теоретичне та практичне значення результатів.

Теоретичне значення:

У сфері психології поки що не існує широко прийнятої класифікації та чіткого визначення почуття гумору. Психологічна спільнота поки що не прийшла до єдиного визначення поняття гумору та його класифікації як фактора, що сприяє стресостійкості. Також відсутні стандартизовані дослідження, які дозволили б зробити висновки щодо психологічного значення гумору, зокрема ролі гумору як ресурсу стресостійкості та ресурсу подолання стресових ситуацій.

У даній роботі проводиться дослідження, щоб більш детально проаналізувати та поглибити розуміння того, як саме гумор може впливати на психічний стан та стресостійкість. Це допоможе в теоретичному осмисленні гумору як мультифункціонального інструменту, який можна використовувати у якості копінг-механізму, а також для підвищення рівня стресостійкості та стресоподолання.

Практичне значення:

Результати дослідження можуть бути основою для наступних наукових робіт та більш глибокого аналізу на тему гумору як ресурсу стресостійкості. Вони також можуть допомогти у розробці нових методик підвищення стресостійкості та дадуть нові погляди на подолання стресових ситуацій. Можуть бути використані для кращого розуміння та поліпшення стрес-менеджменту; використання для програм покращення стресостійкості, саморегуляції та тренінгах особистісного зростання.

Це дослідження може бути використане психологами, психотерапевтами та іншими фахівцями, що працюють з людьми в стресових ситуація та проводять тренінги.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ГУМОРУ ЯК ЇЇ РЕСУРСУ

1.1. Підходи до дослідження стресостійкості

Стрес можна розглядати як фундаментальний аспект існування для всіх живих організмів. Це потужний механізм, який має здатність як створювати, так і знищувати навколишню реальність, і природа послідовно використовує його для формування та реконструкції життя. Подібно до вченого, який експериментує у своїй лабораторії, щоб відкрити закони побудови світу методом проб і помилок, природа використовує свій повний спектр подразників, фіксуючи та організовуючи реакції з записами у власному журналі: "має право жити" або "приречений на смерть". Ця концепція спочатку була сформульована С. Дарвіном понад 200 років тому у своїй "Теорії еволюції", яка була заснована на розумінні життя як динамічного процесу, що включає постійну адаптацію до умов навколишнього середовища, що призводить до вимирання тих, хто слабкий, дозволяючи вижити тим, хто сильний і здоровий.

Грунтуючись на результатах досліджень щодо впливу стресу на організми, ми можемо з упевненістю стверджувати, що "стрес" функціонує як цей важіль, що здійснює "природний відбір": є докази того, що люди, які постійно перебувають в стані сильного стресу, без достатньої сили або можливостей для полегшення, страждають від соматичних захворювань, таких як кишкові розлади, проблеми зі шлунком, серцево-судинні проблеми тощо, що в кінцевому підсумку призводять до передчасної смерті[1].

За останні п'ять десятиліть дослідники сформулювали численні теорії, концепції та класифікації, пов'язані зі стресом, на додаток до накопичення експериментальних доказів. Іронічно, що, незважаючи на те, що причини

стресу сильно різняться, організм реагує подібними біохімічними та фізіологічними змінами. Це говорить про те, що сприйняття стресу більше залежить від суб'єктивних рис і світогляду людини щодо ситуації, її ставлення щодо неї, а не лише від об'єктивних умов ситуації.

Можна стверджувати, що для нашого тіла та мозку не важливо, чи ми тікаємо від хижака, чи виходимо виступати перед аудиторією. Насправді важливо те, як ми сприймаємо та інтерпретуємо такі обставини. Це покладає відповідальність за погіршення здоров'я (фізичного, психологічного) на самих людей, замість того, щоб приписувати це виключно стресовим ситуаціям. Тепер ми можемо говорити про те, що кожна окрема людина має свій поріг стійкості до стресів.

У зв'язку зі зростаючим рівнем стресу у сучасному суспільстві, вивчення проблеми стресостійкості та психопрофілактики негативного впливу стресу розглядається в багатьох роботах зарубіжних та сучасних українських дослідників, таких як: М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, І. Ф. Аршава, В. М.Крайнюк, В. І. Осьодло, Т . М. Титаренко, Т.О. Ларіна та інші.

Аналіз наукової літератури та досліджень різних, вітчизняних та зарубіжних, дослідників показав неоднозначність та складність у чіткому визначенні поняття “стресостійкість”.

Далі ми розглянемо основні підходи до розуміння змісту такого явища, як стресостійкість, та деякі визначення цього поняття.

В поняття “стресостійкість” часто різні науковці та дослідники одночасно розуміють як емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, так і стрес-резистентність, фрустраційну толерантність, життєстійкість та інше.

Так, Річард Лазарус, один з перших, хто вивчав поняття стресу, розробив теорію психологічного стресу та копіngu, яка акцентує на взаємодії між індивідом та зовнішнім середовищем. Лазарус вважав, що стрес виникає, коли особа вважає, що вимоги навколишнього середовища перевищують її здатність впоратися з ними. Він також наголошував на значенні когнітивної оцінки у процесі справляння із стресом, розглядаючи стресостійкість як здатність ефективно використовувати копінг-стратегії.

Мартін Селігман, засновник позитивної психології, розглядає стресостійкість через призму позитивних аспектів людського досвіду. Він досліджує, як позитивні емоції та ставлення, такі як оптимізм, впливають на стресостійкість. Селігман вважає, що розвиток таких якостей, як стійкість та завзятість, є ключем до високої стресостійкості.

Сучасна українська дослідниця Римма Шевченко описує стресостійкість як цілісну характеристику особистості, яка сприяє ефективному витримуванню навантажень (інтелектуальних, вольових та емоційних), обумовлених особливостями професійної діяльності, не призводячи до негативних наслідків у всіх аспектах життя та діяльності особистості, включно з її соціальним оточенням[4. С. 6].

Т. Дудка вважає, що: “Спираючись на основні положення системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс”[5].

Дослідники з Харкова, Г. Мигаль, О. Протасенко дослідили поняття стресостійкості і прийшли до наступних висновків: стресостійкість, як здатність людини протистояти стресу, повинна містити в собі не окремі якості, властивості, характеристики людини, а їхній комплекс. Дослідники вважають, що саме сукупність психологічних та фізіологічних властивостей може дозволити максимально швидко виробити нову стратегію поведінки, яка може допомогти адаптуватися до стресу.

Вони також акцентували увагу на тому, що властивості індивіда можуть мати різну природу походження, (генетичні і сформовані), що зумовлено існуванням двох напрямків у дослідженні стресостійкості.

Мигаль та Протасенко запропонували ввести поділ напрямів дослідження стресостійкості за природою походження, розглядати її і як успадковану здатність організму людини протистояти впливу стрес-факторів, і як сформовану в процесі життя здатність (рис. 1).



Рисунок 1 – Напрями дослідження стресостійкості

Автори зазначали, що при цьому, обидва напрямки не є протилежними, а доповнюють один одного.

Підсумувавши результати свого дослідження, дослідники прийшли до думки, що: "...під стресостійкістю слід розуміти здатність людини

протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлена індивідуальним комплексом його вроджених і надбаних психологічних, фізіологічних властивостей та процесів...", "Стресостійкість є тією здатністю, яка зумовлюється індивідуальністю людини. У зв'язку з цим, при впливі одного і того ж фактора стрес-фактора, в одних людей може бути низький рівень стресостійкості, а в інших - високий. При зміні характеру впливу стрес-фактора рівень їхньої стресостійкості також може змінитися на прямо протилежне значення"[6. С. 248-250].

Проблема стресостійкості в наукових дослідженнях розглядається як проблема бар'єру психічної адаптації індивіда, стійкості до емоційних навантажень та здатністю контролювати свої емоції. Деякі дослідники вважають, що основою стресостійкості є здатність людини до саморегуляції, яка складається з різних компонентів. Стресостійкість включає в себе різноманітні механізми психологічного захисту та копіngu, на які можуть мати вплив такі фактори, як локус контролю, етнічна приналежність, тип ВНД, а також психічні та соматичні захворювання...[3. С. 184-185.]. Багато дослідників підкреслюють, що стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність людини успішно функціонувати, здійснювати необхідну діяльність, у складних умовах. Проблема стійкості до стресу розглядалась у різних галузях психології, таких як загальна психологія, інженерна психологія, психологія праці, психологія спорту, соціальна та етнопсихологія та інших.

В методологічному плані, дослідження природи стресостійкості базується на основних положеннях наступних теорій[2]:

- Теорія психічної регуляції (С.Л. Рубінштейн, О.К. Тихомиров). Цей підхід ґрунтується на ідеях, що психіка людини регулюється

внутрішніми механізмами. Дослідники вважали, що стресостійкість є результатом ефективної регуляції психічних процесів. Ця теорія покладає акцент на внутрішній психологічний механізм, який допомагає людині адаптуватися до стресу.

- Теорія довільної саморегуляції (Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, Ю.М. Кулюткін, О.Я. Чебикін, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р. Сігаєв). Цей підхід розглядає стресостійкість як результат вміння свідомо контролювати свою психіку. Дослідники вивчають процеси, які дозволяють людині самостійно регулювати свої емоції та реакції на стрес.
- Концепція стресу (Г. Сельє). Ганс Сельє та інші досліджували вплив стресу на організм людини та механізми адаптації до нього. Ця концепція дає розуміння про вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я та індивідуальні реакції на стресові стимули.
- Концепція професійного стресу (Л.О. Китаєв-Смик, В.О. Пономаренко). Вчені досліджували специфіку стресу, що виникає в професійних сферах. Вони вивчали фактори, які призводять до професійного стресу, його наслідки та шляхи управління ним.
- Стратегії подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман, А.В. Вальдман, Л.М. Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В. Торгова, А.М. Гриненко, В.М. Корольчук). Дослідники вивчають способи, якими люди реагують на стресові ситуації та їхній вплив на стресостійкість. Вони досліджують різноманітні підходи до подолання стресу, включаючи проблемно-орієнтовані стратегії та емоційно-орієнтовані методи.

1.2. Підходи до дослідження гумору як ресурсу стресостійкості

Гумор дуже корисний у нашому житті: він допомагає нам зняти напругу, покращити стосунки та завести нових друзів. Він не тільки допомагає нам

якісно та весело проводити час, але й має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Вчені довели, що сміх допомагає зменшити наслідки стресу, уповільнити процеси старіння, і що люди, які регулярно сміються, мають сильнішу імунну систему, ніж інші. Крім того, гумор може допомогти впоратись з травматичними подіями та їх наслідками у нашому житті[30].

Гумор - це здатність знайти щось цікаве або смішне в будь-якій ситуації[31]. Наше ставлення та почуття гумору до світу безпосередньо впливають на нашу мотивацію, настрій та стійкість до стресу.

Люди по всьому світі дуже різні, і їхнє почуття гумору теж. Є люди з подібними уподобаннями в гуморі, тоді як інші взагалі не розуміють почуття гумору один одного. Існує незліченна кількість причин такої різноманітності в різних типах почуттів гумору - це залежить від психологічного, фізичного станів людини; типу роботи чи діяльності, яку вона виконує; оточення; інтересів і т.п.

Однак, ми можемо виділити декілька загальних критеріїв для оцінки "хорошого" гумору:

- доречність;
- гра слів і їх значення;
- зосередження на ситуації, а не на окремих залучених особах;
- використання знайомих елементів, які несподівано підкреслюють абсурд як у ситуаціях, так і в самому житті.

Також зазначається, що помірність є важливим компонентом хорошого гумору.

Термін "почуття гумору" використовується для опису здатності індивіда сприймати певні аспекти подій та характеристики оточуючого світу як комічні, тобто такі, що можуть викликати позитивну емоційну реакцію.

Аналізуючи праці багатьох дослідників, можна виділити декілька функцій гумору, такі як: розвагажання інших людей, стимулювання їхнього естетичного сприйняття, що приносить задоволення; сприяння гармонізації взаємин шляхом створення неформальної атмосфери між співрозмовниками, тощо.

Сучасні дослідники відзначають, що гумор також є ресурсом психологічної стійкості особистості[32],[33].

Саме ця функція гумору і є предметом цього дослідження.

Перш ніж перейти до сучасних дослідників, розглянемо та проаналізуємо перші думки філософів та психологів щодо гумору як ресурсу стресоподолання, які стали основою для сучасних теорій.

Зигмунд Фройд, наприклад, вважав, що почуття смішного виникає при подоланні внутрішніх, психологічних бар'єрів, які виникли внаслідок культурного впливу на психіку людини; зі сміхом, людина отримує полегшення і внутрішнє задоволення від зняття того напруження, яке було для стримування цих бар'єрів.

Він також вважав, гумор забезпечує економію емоційної енергії: "Суть гумору полягає в тому, що людина позбавляє себе від наслідків, до яких ситуація, природно, привела б і перевизначає жартом можливість такого емоційного прояву"[34]. У деяких своїх роботах[34][35], Фройд розглядав гумор як "найвищий з процесів (тобто захисних механізмів)" [35].

О'Коннелл вважав, що "гумористи" володіють високою майстерністю в швидких перцептивно-когнітивних переходах у системах відліку[36, С. 327]. Здібність до зміни перспективи дає можливість "гумористам"(людям з хорошим почуттям гумору) дистанціюватися від умовної проблеми і поглянути на неї з іншого боку. Це, в свою чергу, допомагає зменшити відчуття тривоги та безпорадності.

Філософ Фрідріх Ніцше охарактеризував сміх як вивільнення енергії внаслідок переусвідомлення чогось, що викликало у нас страх і невпевненість, силою та отриманням свободи[37].

Іммануїл Кант вважав, що сміх - це результат послаблення внутрішньої напруги, він є "природним талантом набувати позитивного настрою"[37].

Розглядаючи сучасні підходи до дослідження гумору, як ресурсу стресоподолання, варто почати з визначення самого поняття "гумор".

Оксфордський словник психології розглядає гумор у двох аспектах: у першому, він описує гумор як щось кумедне, дотепне, або таке, що викликає сміх. Це може включати різноманітні форми, такі як slapstick, innuendo, puns, пародії та інші, які вивчаються в гуманітарних науках, таких як філологія, журналістика та інші; у другому аспекті гумор розглядається як "стан або настрої розуму", як у висловах "бути в гарному/поганому гуморі"[38, С.351]. В цьому дослідженні ми будемо розглядати гумор саме як другий аспект, згідно цього визначення - як стан, у якому людина більш стійка до стресу.

Згідно з Сучасним тлумачним психологічним словником, почуття гумору - це здатність помічати та розглядати комічні сторони різних ситуацій та емоційно реагувати на них. Воно сприяє виявленню протиріччя в житті, включаючи перебільшення певних рис особистості або смішні ситуації. Недостатність почуття гумору може свідчити про емоційну чи інтелектуальну недорозвиненість[39, С. 360-361].

Дослідження, опубліковане в журналі "Health Psychology Review", підкреслює, що гумор може знижувати біологічну реакцію на стрес, зокрема зменшувати рівень кортизолу в організмі, що є головним стресовим гормоном. Використання гумору як стратегії справляння зі стресом може також покращувати загальне емоційне самопочуття і зменшувати симптоми депресії.

Аналізуючи роботи українських дослідників можна також помітити, що всі вони[40;41;42;43] виділяють гумор як захисну функцію психіки та його використання у стресових ситуаціях.

В українському психологічному просторі найбільш широко та змістовно тему гумору як ресурсу стресоподолання розкриває дослідження Оксани Олександрівни Зайвої(Байєр). У роботі широко розкрито теоретичне обґрунтування можливості розглядання виявлення людиною почуття гумору у СЖО як особистісного ресурсу стресоподолання. Емпіричне дослідження доводить гіпотезу, що почуття гумору використовується як ресурс стресоподолання. Також дослідження підтверджує, що використання людиною гумору як допоміжного засобу при емоційних переживаннях, як ресурсу психологічного подолання, має усвідомлюваний характер, а неусвідомлене використання гумору для боротьби з негативними наслідками стресу, коли індивід не усвідомлює гумор як засіб стресоподолання, означає використання гумору як механізму психологічного захисту[44].

Проте, американський дослідник Крамер відносив гумор до високоадаптивних механізмів психологічного захисту, на ряду з альтруїзмом та сублимацією[45]. Інші дослідники [46;47] вважають, що тільки здорова зріла особистість може проявляти почуття гумору у стресових та складних життєвих ситуаціях.

Мартін Род, дослідник психології гумору, у своїй книзі *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* детально розглядає механізми впливу гумору на соціальні взаємини та стрес, викладаючи основи теорії та надаючи емпіричні докази їх ефективності. Він підкреслює соціальні аспекти гумору як засобу для справляння зі стресом. Род розглядає гумор як важливий елемент соціальної взаємодії, що сприяє зниженню стресу в міжособистісних ситуаціях. Зокрема, Род вивчає як гумор допомагає

людям встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, що є критичними для стресостійкості. Він доводить, що гумор допомагає не тільки зменшувати натиск стресових подій, але й створювати позитивне середовище, що сприяє розрядці та відновленню.

Керол Ізард у своїй книзі *The Psychology of Emotions* досліджує різні емоції, включаючи ті, що викликаються гумором, та їхню роль у регуляції стресу і підтримці психологічної резилієнтності.

Вона вважає гумор одним з ключових емоційних регуляторів, який дозволяє людям керувати стресом та зміцнювати емоційну стійкість. Ізард підкреслює, що гумор не просто засіб розваги, але й ефективний інструмент для зменшення психологічної напруги, покращення загального самопочуття та підтримки оптимізму в складних ситуаціях.

Річард Лазарус, теорію стресу якого ми вже згадували в попередньому розділі, яка акцентує увагу на ролі когнітивної оцінки в справлянні зі стресом. Згідно з Лазарусом, гумор може служити як «переоцінка» стресових подій, перетворюючи потенційно загрозливі ситуації на менш небезпечні, сприйняття яких може викликати сміх замість тривоги.

Так, Кевін Макгі та Луїза Вілкінс в своєму дослідженні, опублікованому у *"Journal of Nursing Education"*, вивчають вплив гумору на зниження стресу серед студентів-медиків. Вони виявили, що студенти, які активно використовували гумор як стратегію справляння, повідомляли про нижчий рівень стресу та вищу загальну задоволеність життям.

Психотерапевт Віктор Франкл визначив гумор як прояв антропологічної характеристики людини – здатності до дистанціювання від подій: «Гумор належить до істотних людських проявів, він дає людині можливість зайняти дистанцію по відношенню до чого завгодно, в тому числі і до самого себе, отримати тим самим повний контроль над собою». Люди, що вижили в екстремальних умовах, таких як концтабори, пізніше,

аналізуючи себе, стверджували, що жарти над кривдниками і висміювання катувань, яким вони піддавались, посилювали згуртованість і підвищували моральний дух. Також гумор в таких складних умовах допомагав отримувати хоч якісь позитивні емоції, що давало певне відчуття надії та почуття власної гідності[48].

Можна сказати, що однією з найбільш розповсюджених функцій гумору є його здатність зняти напругу та допомогти подолати неприємності. У великій кількості праць дослідники відзначали роль гумору як ресурсу стресоподолання та його допомогу в подоланні неприємностей[49; 50; 51].

Вірогідно, що з розвитком людства ми почали користуватися гумором як способом когнітивного управління в ситуаціях, коли є загроза, перетворюючи її на комічну та незначущу. Завдяки гумору ми можемо поглянути на ситуації з іншого боку, змінити свій погляд, перевизначити її як менш загрозливу та негативну. Така переоцінка може послабити напругу, за рахунок чого ситуація чи подія будуть відчуватися більш контрольованими і менш стресовими[52; 53].

Жартуючи про людей, події, явища, тощо, які викликають у людини страх, вона починає мати певний контроль і ситуація починає сприймається менш стресовою та загрозливою.

Наприклад, після катаклізмів, катастроф і аварій ми спостерігаємо, як починають з'являтися гумористичні розповіді чи байки, анекдоти про подію, люди починають шукати щось комедійне хоч в якихось аспектах того, що відбулось і ця комедія катастрофи відіграє роль певного захисного механізму.

Найближчий приклад, який ми всі могли спостерігати, був на початку повномасштабного вторгнення. Незважаючи на шоківний стан, у

соцмережах активно почали розлітатися гумористичні відео, меми та жарти на військову та політичну тематику. Навіть на самому його початку, коли путін оголосив про початок вторгнення, люди глузували з його розуміння історії. Таким чином, висміювання ворога ніби применшувало страх перед ним. Згідно з дослідженням[54], самий пік продукування мемів українським сегментом інтернету випав на перші тижні війни і після другого тижня пішов на спад. З цього можна зробити висновок, що у шоковому стані багато українців використовували гумор як захисний механізм психіки та ресурс стресоподолання, щоб оволодіти собою та адаптуватися до такої стресової, а краще сказати екстремальної ситуації, як війна.

Також, розглядаючи підходи до дослідження стресостійкості, можемо проаналізувати, як різні підходи психології та психотерапії визначають та працюють зі стресостійкістю:

- З позицій когнітивно-поведінкової теорії стресостійкість розглядається як набір навичок, які можуть бути навчені і розвинуті. Вона допомагає клієнтам ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінкові моделі, які можуть впливати на їхню стресостійкість. Це включає управління деструктивними думками і реакціями на стрес, а також розвиток позитивних стратегій копіngu. До однієї з таких навичок можна віднести і використання гумору як ресурсу стресостійкості та стресоподолання.
- У контексті позитивної психології стресостійкість часто визначається як здатність підтримувати або швидко відновлювати високий рівень психологічного благополуччя в умовах стресу. Важливим аспектом є використання особистісних сильних сторін та ресурсів.

- У соціально-психологічному контексті стресостійкість може бути пов'язана з якістю та кількістю соціальної підтримки, доступною індивіду. Стресостійкість в цьому випадку визначається як здатність використовувати соціальні ресурси для ефективного справляння зі стресом. Дослідження можуть зосереджуватися на ролі сім'ї, друзів, та ширших соціальних мереж у забезпеченні підтримки та ресурсів для справляння зі стресом.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що гумор може виступати як в ролі захисного механізму психіки, так і бути ресурсом стресоподолання, він захищає людину від того, що викликає у неї тривогу і страх, та допомагає побачити це з іншої точки зору, більш безпечної та менш стресової.

1.3. Теоретична модель гумору як ресурсу стресостійкості у подолання стресових ситуацій

Гумор є унікальним та багатогранним явищем, яке проявляється в різноманітних формах та стилях, кожен з яких має свої особливості та функції. Розуміння цих стилів є критично важливим для того, щоб визначити, як гумор може слугувати ефективним ресурсом стресостійкості у стресових ситуаціях. У цьому контексті, ми розглянемо основні стилі гумору, визначені Мартіном Родом, такі як афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий, їх характеристики та взаємозв'язок зі стресостійкістю.

Ідеї використання гумору як ресурсу стресостійкості та психологічного подолання періодично згадувались в літературі, проте науковці не мали підходящих інструментів, щоб підтвердити чи спростувати ці теорії. У 80-х роках канадський вчений Мартін Род розробив перший інструмент для

досліджень такого плану - “Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання”. Опитувальник визначав ступінь використання респондентами гумору як ресурсу стресоподолання.

Вже у 2000-х Мартін Род опублікував статтю, в якій поділив гумор на 4 типи: афіліативний, агресивний, самопідтримуючий та самопринижуючий.

Кожен зі стилів гумору має свої особливості, прояви та функції, впливає на сприйняття та взаємодію оточуючого середовища, а також може свідчити про внутрішні конфлікти та, навіть, соматичні захворювання[55].

Коротко розглянемо кожен зі стилів[56]:

1. **Афіліативний гумор** - цей стиль спрямований на підтримку відносин між людьми через жарти та комічні ситуації. Афіліативний гумор сприяє згуртованості групи, зменшенню напруження та створенню дружньої атмосфери. Основною його метою є побудова та покращення стосунків між людьми, не відкидаючи при цьому самоповаги та самосприйняття.
2. **Самопідтримуючий гумор** - використання себе як об'єкта жартів, що демонструє здатність не брати себе занадто серйозно та вміння реагувати на життєві труднощі з оптимізмом. Гумор спрямований на себе з метою вирішення власних конфліктів, проте він є толерантним та терпимим до інших. Цей стиль гумору пов'язаний з високою стресостійкістю та позитивним емоційним самопочуттям.
3. **Агресивний гумор** – використання сарказму, іронії чи кепкування щодо інших без наміру підтримувати соціальні зв'язки. Може використовуватись для самопіднесення чи на користь людини, але за рахунок інших. Цей стиль часто сприймається як образливий та може призводити до конфліктів або соціальної ізоляції.

4. **Самопринижуючий гумор** – стиль, у якому особа використовує самокритику або самозаниження для розваги інших. Може використовуватись для розвитку стосунків, проте ціною власної гідності та адекватного самосприйняття. Це може бути вираженням заниженої самооцінки або способом уникнути критики, показуючи свою свідомість власних недоліків.

Проаналізувавши різні стилі гумору, можемо підбити підсумок: кожен з них має унікальні характеристики, які впливають на емоційну реакцію індивіда та його взаємодію з соціальним оточенням.

В наступних дослідженнях науковці робили припущення, що гумор може бути не тільки ресурсом, але й бути дезадаптивним механізмом. А також виділили, що гумор може бути направлений як на себе, так і на оточуючих; бути умовно позитивним і умовно негативним. Визначали, що афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору є умовно позитивними стилями, за рахунок налагодження взаємовідносин, формування соціальної підтримки, вміння посміятися з себе та доброзичливого настрою гумору загалом, протилежно агресивному та самопринижуючому, які визначаються як умовно негативні, погіршуючи та руйнуючи взаємовідносини, знижуючи власну самооцінку та самоцінність особистості, її впевненість у собі.

Олександр Авдєєв, український психіатр та психотерапевт, розповів на одному з шоу, що на початку повномасштабного вторгнення мав переписку з Мартіном Родом. Він розповів, що вони обговорювали питання використання гумору під час війни і Мартін Род зазначив, що, насправді, у нашому контексті, під час війни, агресивний стиль гумору може бути здоровим гумором, тому що це є здоровою реакцією на несправедливість. Авдєєв зазначав, що: "...використання агресивного

гумору у вигляді булінгу чи мобінгу має негативний підтекст, проте використання агресивного гумору як реакцію на адекватну несправедливість можна вважати здоровою реакцією. Гумор виконує функцію декатастрофізації, яка може йти як і на користь нам, так і проти нас. Наприклад, висміюючи антивакцинаторів ми пропагуємо науковий підхід щодо щеплень, але якщо ми, умовно кажучи, починаємо у компанії жартувати у компанії сексистські жарти - це може призводити до негативних наслідків". Він також згадував дослідження, в яких показано, що більша розповсюдженість сексистських жартів призводить до більшого ризику херасменту. Олександр Авдєєв також відзначив, що жарти - це форма передачі інформації. Тобто, жарт про щось не відмінняє тему та серйозність інформації про те, про що жартують.

Барбара Фредріксон, професорка психології в Університеті Північної Кароліни, відома своєю "теорією позитивних емоцій", підкреслює роль позитивних емоцій у розвитку стресостійкості. Вона вважає, що позитивні емоції розширюють увагу та сприяють побудові особистісних ресурсів, що можуть допомогти людям краще справлятися із стресом.

Ми коротко проаналізували стилі гумору, оскільки в цьому дослідженні ми розглядаємо гумор як ресурс стресостійкості у подоланні стресових ситуацій, а ці стилі інтегруються в більш широку структуру стресостійкості. Це призводить нас до розробки теоретичної моделі, яка ілюструє, як стилі гумору формують гумор як ресурс, що впливає на стресостійкість індивіда, відіграючи роль у його здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

Детальний опис функцій гумору у контексті стресостійкості допомагає зрозуміти, яким чином гумор впливає на здатність особи справлятися зі стресом. Далі ми спробуємо описати, яким саме чином гумор може бути

ресурсом стресостійкості і як він може впливати на здатність особи справлятися зі стресом, спираючись на функції гумору як ресурсу стресостійкості:

Емоційне розвантаження

Емоційне розвантаження через гумор є однією з ключових функцій, яка допомагає знижувати стрес. Гумор діє як механізм розрядки, дозволяючи індивідам випускати накопичені негативні емоції у соціально прийнятний спосіб. З фізіологічної точки зору, через сміх активізуються фізіологічні процеси, які впливають на зниження рівня стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол. Також, сміх стимулює вироблення ендорфінів, які є природними знеболювальними і покращують настрій[57]. Це допомагає відчувати менше тривожності та більше релаксації після стресових подій. З психологічної точки зору, гумор допомагає виразити емоцію, відреагувати її у соціально прийнятний спосіб. Це допомагає знизити навантаження та зменшити вплив стресу на психіку.

Когнітивне переосмислення

Також гумор відіграє важливу роль та є важливим інструментом у когнітивному переосмисленні стресових ситуацій, змінюючи спосіб, у який особа інтерпретує та реагує на стрес. Завдяки гумору, індивід може зменшити рівень напруги в певних ситуаціях, знаходячи в них щось комічне чи змінюючи своє ставлення до них. Що, в свою чергу, дозволяє зменшити емоційний вплив та рівень стресу події чи ситуації на індивіда. Наприклад, використання іронії або сарказму може допомогти побачити неприємну ситуацію під іншим кутом, що зменшує почуття тривоги, страху і допомагає підтримувати емоційну рівновагу. Або визнання абсурдності ситуації може допомогти зменшити інтенсивність емоційних

реакцій на неприємну чи стресову ситуацію та пришвидшити прийняття чи процес адаптації до неї.

Емоційне розвантаження

У складних та стресових ситуаціях психіка людини перевантажується, виникає багато емоцій та почуттів, які не завжди можна виразити та прожити у цій ситуації, що приводить до ще більшого стресу. Після закінчення такої ситуації чи дії стрес-фактору ці почуття та емоції можуть залишатися, а їх проживання та вираження може так і не відбутися, через контекст ситуації або особистісні особливості. Гумор може допомогти виразити їх у жартівливій формі, що приводить не тільки до емоційного розвантаження, а також може допомогти прожити їх в цій ситуації, що дуже позитивно впливає на накопичення стресу. Жарти про переживання можуть також допомогти в налагодженні контакту з оточуючими, підвищуючи почуття згуртованості, та зменшити рівень стресового навантаження, адже жартуючи про щось тривожне чи страшне воно перестає бути таким або його вплив на людину зменшується.

Підтримка соціальних зв'язків

Гумор дає можливість встановлювати та зміцнювати соціальні відносини та створювати спільноту, посилювати згуртованість. Спільний сміх може сприяти відчуттю приналежності, зменшувати соціальну ізоляцію та тривогу, а також покращувати міжособистісні стосунки. В стресових ситуація міцні соціальні зв'язки можуть стати важливим джерелом емоційної підтримки та можливістю розділити спільні переживання стресових досвідів. Згадуючи українську приказку: “Гуртом і батька легше бити”.

Ці функції гумору взаємопов'язані та спільно сприяють підвищенню стресостійкості, допомагаючи краще справлятися з різними видами стресових ситуацій.

Ми розглянули ключові функції гумору, такі як емоційне розвантаження, когнітивне переосмислення та зміцнення соціальних зв'язків, які відіграють важливу роль у підтримці стресостійкості.

Далі ми розглянемо механізми, через які гумор впливає на психічну стійкість, знижуючи сприйнятий стрес та сприяючи розвитку адаптивних стратегій справляння зі стресом. Це дозволить нам краще зрозуміти, як інтегрувати гумор у повсякденні стратегії зниження рівню стресу та покращення якості життя.

Гумор може модулювати емоційну реакцію, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій, таких як тривога або злість, які часто супроводжують стресові події шляхом зниження емоційної реактивності. Наприклад, людина що має велике навантаження на роботі, може використовувати самопіднесення, щоб пожартувати над своєю ситуацією, таким чином знижуючи відчуття тиску та поліпшуючи своє емоційне становище.

Також гумор може впливати на розвиток позитивного мислення, яке важливе для адаптивного справляння зі стресом. Позитивні когнітивні налаштування можуть змінити оцінку ситуації від негативної та загрозливої до менш тривожної. Наприклад, якщо у програміста не буде відповідати якийсь сервер, він може використати гумор, сприйнявши це як “вимушену перерву”, тим самим переносючи фокус з проблеми на позитивні аспекти ситуації.

Гумор може формувати та підтримувати адаптивні стратегії протистояння стресу, які є ключовими для довгострокової стресостійкості:

Збільшення соціальних взаємодій та покращення відносини, забезпечує більш ефективну соціальну підтримку, яка є важливим ресурсом та підтримкою адаптивних стратегій справляння зі стресом, які є ключовими для довгострокового впливу та розвитку стресостійкості. Спільний пошук комічного та може сприяти взаєморозумінню та співпереживанню між людьми, допомагаючи знизити стрес.

Ми розглянули різноманітні механізми, через які гумор сприяє стресостійкості, включно зі зменшенням сприйняття стресу та посиленням психологічної стійкості. Це дає нам розуміння, як гумор може впливати на емоційні та когнітивні процеси, що виникають під час стресових ситуацій та впливають на їх сприйняття. Завдяки цьому ми можемо продовжити нашу теоретичну модель і припустити, як ці впливи можуть змінити не тільки сприйняття стресу, але і його накопичення та поведінкову реакцію на нього.

Далі ми розглянемо, як гумор впливає на сприйняття стресу та реакції на нього; як зміна сприйняття через гумор може призвести до більш адаптивних стратегій реагування на стрес, що включають здатність краще управляти власними емоційними станами та обирати ефективніші способи реагування та подолання труднощів.

Розглядаючи вплив гумору на сприйняття та реакцію на стрес, важливо визнати, що гумор може мати як адаптивний вплив, так і неадаптивний.

Загалом, можна сказати, що все, що ми розглядали вище - це адаптивний вплив гумору на стресостійкість особистості у подоланні стресових ситуацій.

Коротко підсумуємо його адаптаційний вплив. Гумор може ефективно допомогати особам адаптуватися до стресових умов, зменшуючи їх

негативний вплив на психічне здоров'я завдяки: регулюванню емоцій; формуванню, підтримці та розвитку оптимістичних поглядів; зниженню фізіологічних проявів стресу.

Гумор допомагає в регуляції емоцій, дозволяючи особі переосмислити стресову подію в більш легкій манері. Розвиває здібність сміятися у важких та стресових ситуаціях, що підтримує оптимістичний погляд на ситуацію, який є ключовим для стресостійкості. А також впливає на фізіологічні механізми, які допомагають знижувати фізіологічні прояви стресу, такі як підвищений пульс та кров'яний тиск.

Однак, можна зробити припущення, що не всі стилі гумору однаково сприятливо впливають на стресостійкість, а деякі можуть навіть підвищувати рівень сприйняття стресу.

Наприклад, агресивний гумор часто включає в себе сарказм, іронію, або насмішку, які можуть образити інших та спровокувати конфлікти. Агресивний гумор може викликати напруженість у міжособистісних стосунках і підвищити рівень стресу. Також, внаслідок цього, людина може бути позбавлена значної частини соціальних зв'язків та емоційної близькості, які могли б бути ресурсом стресостійкості.

Використання самоприниження(як стилю гумору) може сприйматися як прояв скромності, його часте використання може вести до зниження самооцінки та викривленого сприймання себе, своєї компетентності та значимості. Це може поглибити стрес та зменшити рівень стресостійкості індивіда, особливо якщо індивід буде вважати, що ці жарти сприймаються оточуючими як правда.

Загалом, залежно від контексту, способу та стилю використання, гумор може служити як адаптивний, так і неадаптивний інструмент у боротьбі зі

стресом. Важливо визначити і використовувати ті форми гумору, які максимально підтримують психічне благополуччя та сприяють здоровій адаптації до стресових умов, підвищують рівень стресостійкості та знижують можливість сприймання та накопичення стресу.

Також важливо відзначити, що гумор як ресурс стресостійкості може значно впливати на рівень сприйнятого та накопиченого стресу. Використання гумору допомагає зменшити інтенсивність і тривалість стресових реакцій, що може запобігати накопиченню стресу та знижувати його вплив на фізичне та психічне здоров'я особи.

Як саме гумор впливає на сприйняття та управління накопиченим стресом?

Гумор вивільняє ендорфіни, природні "гормони щастя", що сприяють покращенню настрою. Коли люди перебувають у хорошому настрої, вони краще справляються зі стресом і менш схильні до його негативних впливів. Покращений настрій також знижує рівень кортизолу, гормону стресу, що допомагає зменшити загальний рівень стресу.

Як ми вже згадували раніше, гумор допомагає переосмислити стресові події, побачити їх у менш загрозливому світлі, що може зменшити перцептивну чутливість до подібних подій у майбутньому. Це сприяє формуванню більш стійкого ставлення до стресу, знижує ймовірність негативного впливу накопиченого стресу, тим самим знижуючи чутливість до стресу.

Також, як було згадано раніше, гумор є чудовим засобом для формування та зміцнення соціальних зв'язків. Сильні соціальні відносини є важливим фактором у стресостійкості. Спілкування з друзями або колегами з

використанням гумору може допомогти зменшити стрес, створюючи відчуття спільноти та спільного справляння з викликами.

Регулярне використання гумору може служити як “профілактичний засіб” проти накопичення стресу. Жарти та сміх забезпечують емоційне розвантаження, що запобігає накопиченню стресових реакцій та їх перетворенню в більш серйозні психологічні або фізичні проблеми.

Таким чином, гумор не тільки пом'якшує безпосередній вплив стресу, але й відіграє стратегічну роль у зниженні його довготривалого впливу на індивіда, сприяючи загальній психологічній стійкості.

Підводячи підсумки, з цієї теоретичної моделі гумору як ресурсу стресостійкості у подоланні стресових ситуацій ми можемо зробити кілька важливих висновків, які мають значення як для практичного застосування, так і для подальших досліджень:

1. Гумор є потужним і універсальним інструментом, який може використовуватися для зменшення стресу в різних життєвих ситуаціях. Його здатність знижувати фізіологічні та емоційні реакції на стрес робить його важливим ресурсом стресостійкості, стресоподолання та підтримки психічного здоров'я.
2. Різний гумору вплив на стресостійкість, в залежності від стилю гумору. Не всі стилі гумору однаково корисні для стресостійкості. Афіліативний та самопідтримуючий гумор сприяють позитивному впливу на стресостійкість, тоді як агресивний гумор і самопринижуючий можуть мати негативні наслідки. Це підкреслює необхідність обережного вибору стилю гумору в залежності від контексту.

3. Гумор може бути інтегрований у стратегії управління стресом. Підкреслюємо важливість розвивати здатність використовувати гумор як адаптивний механізм справляння зі стресом.
4. Модель надає основу для подальших досліджень щодо того, як різні стилі гумору впливають на різні аспекти стресостійкості.
5. Гумор не тільки як ресурс ситуативного стресоподолання, а потенційний інструмент підвищення загального рівню стресостійкостя. Регулярне включення гумору у повсякденне життя може не тільки допомогти краще справлятися з поточними стресовими ситуаціями, але й збільшити загальну стресостійкість, зміцнюючи психічну гнучкість і здатність адаптуватися до викликів.

Загалом, ця теоретична модель підкреслює значення гумору як цінного ресурсу стресостійкості як у конкретних випадках стресових ситуацій, так і як інструменту для підвищення стресостійкості та покращення якості життя, що робить його важливим напрямком для особистісного розвитку та психотерапевтичної практики.

Висновки до Розділу 1.

У даному розділі викладено комплексний аналіз теоретичних та методологічних підходів, які застосовуються для дослідження стресостійкості та ролі гумору як її ресурсу. Цей аналіз демонструє, що стресостійкість є багатовимірним явищем, яке залежить від біологічних, психологічних, та соціальних факторів, і що гумор може виступати як унікальний захисний механізм у контексті психологічної адаптації до стресу, як ресурс стресостійкості у конкретних стресових ситуація, так і як інструмент для підвищення загального рівня стресостійкості.

Гумор, як показано в аналізі, виступає не просто як спосіб миттєвого полегшення стресу, але як складний інструмент, який може модулювати емоційний досвід особистості, сприяючи когнітивному переосмисленню стресових подій і покращуючи соціальні взаємодії. Важливо відмітити, що різні стилі гумору можуть мати відмінні ефекти на стресостійкість, що вимагає більш детального дослідження впливу конкретних видів гумору на психологічне благополуччя особи.

Особливе значення в теоретичній моделі гумору як ресурсу стресостійкості у подоланні стресових ситуацій має його здатність до збільшення загальної стресостійкості, що може зміцнити психологічну гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов та викликів, а також покращити психічне та фізичне здоров'я людини. Також важлива увага приділяється соціальній інтеграції, що вказує на потенціал гумору як засобу підтримки не тільки на індивідуальному, але й на груповому рівні. Запропонована модель допомагає краще зрозуміти механізми, через які гумор може виступати як міцний ресурс у стресових умовах, підкреслюючи його роль в побудові стійких стратегій адаптації та оптимістичного світогляду.

Таким чином, результати цього аналізу відкривають нові перспективи для подальших досліджень у сфері психології стресу та психології гумору, розробки ефективних методик використання гумору як засобу для покращення стресостійкості, що може стати основою для формування нових програм психологічної підтримки та тренінгів з підвищення стресостійкості.

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Методики для дослідження основних конструктів

Для дослідження основних компонентів та виконання поставлених завдань були використані наступні методики:

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), за допомогою якої можна визначити рівень стресостійкості особистості.
2. Опитувальник стилів гумору (HSQ), спрямована на визначення стилю гумору.
3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), яка визначає рівень сприйнятого стресу.
4. Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS), визначає інтенсивність використання індивідом гумору як ресурсу стресоподолання.

Для дослідження гумору як ресурсу стресостійкості у стресових ситуаціях було обрано кілька методик, які в комплексі дозволяють сформувати глибоке розуміння різних аспектів взаємодії між гумором та стресом.

Цей інтегрований підхід дозволяє не тільки детально проаналізувати, як гумор може слугувати ефективним засобом для зниження стресу, але й виявити глибші взаємозв'язки між стилями гумору, стресостійкістю та сприйняття стресу особистістю у стресових ситуаціях.

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)[59]:

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник, призначений для вимірювання рівню стресостійкості

людини. Опитувальник включає в себе 10 запитань. Запропоновано п'ять варіантів відповідей, де 0 = ніколи, 4 = майже завжди (Додаток 3).

Адаптація української версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC 10) була здійснена групою українських науковців, таких як Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А., з метою надання надійного та культурно адаптованого інструменту для вимірювання стресостійкості серед українського населення. Процес адаптації включав переклад, зворотній переклад, культурну адаптацію та обширне пілотне тестування з метою забезпечення культурної релевантності та психометричної валідності інструменту. Надійність та валідність української версії були підтверджені за допомогою ретельного статистичного аналізу, результати якого були опубліковані.

Цей опитувальник дасть нам розуміння, який рівень стресостійкості мають респонденти і ми зможемо провести кореляцію рівня стресостійкості і зі стилями гумору, і з використанням гумору як ресурсу стресоподолання.

2. Опитувальник стилів гумору (HSQ)[55]:

Опитувальник, розроблений Мартіном Родом та співавторами, використовується для вимірювання 4 стилів гумору (агресивного, самопринижуючого, самопідтримуючого та афіліативного), які індивіди використовують у своєму житті. Складається з 32 тверджень, що описують різні шляхи вираження гумору, та має 7 варіантів відповідей (1 = повністю не погоджуюсь, 7 = повністю погоджуюсь), (Додаток 2).

Адаптацією опитувальника займались С.Ю. Скворцов та О.О. Зайва, а також за участю 5 експертів-психологів, викладачів психології кафедри психології та соціології Дніпропетровського національного університету. Опитувальник пройшов первинну адаптацію та валідизацію, зворотній переклад опитувальника було обговорено та узгоджено з автором

М.Родом. Була проведена емпірична перевірка опитувальника з метою встановлення його валідності та надійності.

У нашому дослідженні цей інструмент дозволяє дослідити, який саме стиль гумору переважає у реципієнта, щоб у подальшому провести кореляцію між стилем гумору та стресостійкістю; оцінити вплив стилю гумору на гумор як ресурс для стресостійкості.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)[58]:

Версія PSS-10 є скороченою версією оригінальної шкали і включає 10 пунктів, що оцінюють різні аспекти сприйняття стресу. Респондентами використовуються такі оцінки як “ніколи”, “майже ніколи”, “іноді”, “досить часто”. Шкала дозволяє оцінити, наскільки ситуації в житті індивіда сприймаються як стресові протягом останнього місяця. Індивідуальні результати можуть варіюватися від 0 до 40, і чим вищим є бал, тим вищим є рівень сприйнятого стресу(Додаток 4).

Шкала Сприйнятого Стресу (Perceived Stress Scale, PSS), розроблена Шелдоном Коеном та співавторами, вимірює ступінь, до якого ситуації в житті особи сприймаються як стресові. Оригінальна версія шкали була скорочена з метою спрощення використання і зменшення часу, необхідного для її заповнення, що важливо при проведенні масштабних або багатократних оцінок у рамках досліджень або клінічної практики.

Український переклад було здійснено трьома психологами – кандидатами наук, що володіють англійською мовою та мають досвід роботи із проблематикою стресу. Адаптація була опублікована у 2022 році кандидатами психологічних наук Тавровецькою Н. І. та Вельдбрехт О. О. . Процес адаптації включав переклад, зворотній переклад, культурну адаптацію та обширне пілотне тестування. Цікавим є те, що під час

процесу адаптації та валідизації методики у вибірку входили люди, що перебували на окупованих територіях понад 10 тижнів.

Шкала сприйнятого стресу дозволяє нам виміряти, яким є рівень сприйнятого стресу у кожного окремого респондента, що за останній місяць неодноразово перебував у однакових для всіх респондентів стресових ситуаціях(масовані комбіновані атаки) та провести кореляцію між стилем гумору та рівнем сприйнятого стресу.

4. Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS)[55]: Шкала розроблена Мартіном Родом, використовується для оцінки того, наскільки індивід відчуває та використовує гумор у стресових ситуаціях та СЖО. Визначає, в якому ступені людина може зменшувати вплив стресу та використовувати гумор як ресурс стресоподолання.

Шкала складається з 7 тверджень, на які респонденти мають відповісти, оцінюючи за шкалою Лайкерта(1 = повністю не згоден, 4 = повністю згоден), наскільки часто вони застосовують гумор у стресових ситуаціях з метою стресоподолання чи зміни емоційної реакції(Додаток 1).

Адаптацією Шкал CHS займались також С.Ю. Скворцов та О.О. Зайва та 5 експертів-психологів, викладачів психології кафедри психології та соціології Дніпропетровського національного університету. Це була спільна робота з опитувальником стилів гумору щодо створення, валідизації та адаптації двох опитувальників, спрямованих на вимірювання декількох параметрів почуття гумору.

Шкала CHS допомагає нам визначити, як індивіди використовують гумор, як ресурс стресоподолання та провести кореляцію стилів гумору та використання гумору як ресурсу стресостійкості та стресоподолання.

2.2. Досліджувана вибірка

Дослідження тривало з 1 по 25 квітня 2024 року.

У ньому взяло участь 60 респондентів, віком від 20 до 40 років.

Вибірка була сформована серед осіб, які перебували в Києві під час масованих комбінованих обстрілів у березні 2024 року.

Вибірка зосереджена на особах, які безпосередньо пережили екстремальні, стресові ситуації, що дозволяє дослідити стресостійкість та використання гумору у надзвичайних умовах. Цей вибір відповідає завданню дослідження, яке полягає у визначенні впливу гумору на стресостійкість, як ресурсу для справляння зі стресом, у стресових ситуаціях. Збір даних здійснювався за допомогою комплексу електронних опитувальників, створеного в Google Forms.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було детально описано методики та організацію емпіричного дослідження, його вибірку.

Вибірка була сформована таким чином, щоб стресова ситуація була однаковою для всіх респондентів.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) була використана для визначення та оцінки загального рівня стресостійкості респондентів.

Для визначення стилів гумору, якими переважно користують респонденти був використаний Опитувальник стилів гумору (HSQ). Щоб визначити взаємозв'язок між стилем гумору та рівнем стресостійкості ми використовували Шкалу використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS). Для оцінки ефективності використання гумору як ресурсу стресоподолання, а також впливу гумору на стресостійкість було використано Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10).

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Зв'язок стилів гумору та стресостійкості

Нами було проведено математичний аналіз отриманих даних методом кореляційного аналізу.

Першим завданням цього емпіричного дослідження було визначити зв'язок стилів гумору зі стресостійкістю. Розподіл даних усіх шкал відповідав нормальним, окрім афіліативного стилю гумору, отже ми використовували кореляцію за критерієм Пірсона(Рис.1).

Аналізуючи кореляційну матрицю ми бачимо, що стресостійкість значуще

Correlation Matrix		Стресостійкість	Афілативний	Самопідтримуючий	Агресивний
Стресостійкість	Pearson's r	—			
	df	—			
	p-value	—			
Афілативний	Pearson's r	0.293 *	—		
	df	58	—		
	p-value	0.023	—		
Самопідтримуючий	Pearson's r	0.544 ***	0.434 ***	—	
	df	58	58	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
Агресивний	Pearson's r	0.089	0.215	0.499 ***	—
	df	58	58	58	—
	p-value	0.500	0.099	< .001	—
Самопринижуючий	Pearson's r	0.004	-0.080	0.279 *	0.425 ***
	df	58	58	58	58
	p-value	0.977	0.543	0.031	< .001

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

корелює лише з самопідтримуючим стилем гумору (Рис.1).

Рис. 1

Кореляції пряма, тобто, зі збільшенням вираженості цього стилю гумору - збільшується стресостійкість. Отже, самопідтримуючий гумор, що характеризується доброзичливістю та вміння посміятись над собою, вмінням пожартувати над собою має пряму кореляцію зі стресостійкістю, що означає, що якщо рівень стресостійкості збільшується, то збільшується і рівень самопідтримуючого гумору, і навпаки, якщо рівень самопідтримуючого гумору у особистості росте - підвищується і рівень її стресостійкості.

Так як афіліативний гумор мав не нормальний розподіл при кореляційному аналізі, була використана кореляція Спірмена(Рис.2).

	Афілативний гумор	Самопідтримуючий гумор	Агресивний гумор	Самопринижуючий гумор	Стресостійкість	Накопичений стрес
N	60	60	60	60	60	60
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	44.6	38.6	29.9	29.8	37.6	20.6
Median	46.0	39.0	30.0	29.0	38.0	20.0
Standard deviation	8.70	8.36	7.22	7.07	6.69	7.14
Minimum	16.0	19.0	13.0	16.0	19.0	4
Maximum	56.0	54.0	44.0	45.0	49.0	36
Shapiro-Wilk W	0.928	0.977	0.977	0.977	0.973	0.985
Shapiro-Wilk p	0.002	0.320	0.308	0.325	0.199	0.664

Рис.2

Критерій Спірмена показав дещо вищий показник кореляції(Рис. 3).

Correlation Matrix

		Афілативний гумор
Афілативний гумор	Spearman's rho	—
	df	—
	p-value	—
Самопідтримуючий гумор	Spearman's rho	0.497 ^{***}
	df	58
	p-value	< .001
Агресивний гумор	Spearman's rho	0.197
	df	58
	p-value	0.131
Самопринижуючий гумор	Spearman's rho	-0.060
	df	58
	p-value	0.652
Стресостійкість	Spearman's rho	0.377 ^{**}
	df	58
	p-value	0.003
Гумор як ресурс	Spearman's rho	0.322 [*]
	df	58
	p-value	0.012
Накопичений стрес	Spearman's rho	-0.081
	df	58
	p-value	0.539

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. 3

3. 2. Прогностична модель впливу стилів гумору на стресостійкість особистості

Для того щоб визначити стабільність впливу предикторів, які корелюють зі стресостійкістю ми використали метод множинної лінійної регресії (Рис.4).

Для того щоб визначити міру впливу стилів гумору на стресостійкість ми побудували регресійну модель. Початкова регресійна модель, в яку було включено усі стилі гумору, а також показник, у який були включені всі види гумору, показала нестабільність впливу афіліативного, агресивного та самопринижуючого стилів гумору на стресостійкість, попри кореляцію афіліативного гумору з стресостійкістю.

Єдина шкала, що має не нормального розподілу це афіліативний гумор, тому для виявлення його кореляції зі стресостійкістю ми використовували критерій Спірмена. Він показав вищу кореляцію між критерій Пірсона.

Кореляції стресостійкості з агресивним гумором та самопринижуючим гумором не виявлено, вони є як статистично незначущими, так і наближаються до нуля (Рис. 4).

Це означає що агресивний гумор, який є ворожим по відношенню до інших, та самопринижуючий гумор, який жорстокий до себе, ніяк не пов'язані зі збільшенням стресостійкості (Рис.4).

Афіліативний гумор може позитивно впливати на стресостійкість через підтримку соціальних зв'язків та стосунків з іншими, полегшення соціальної взаємодії. Він також може сприяти зміцненню відчуття групової згуртованості та зменшувати міжособистісну напругу між людьми.

Коефіцієнт множинної детермінації 0.397. Цей показник говорить про те, що 39.7% варіабельності змінної стресостійкості може бути пояснено використаними предикторами в моделі.

Регресійний аналіз показав, що самопідтримуючий стиль гумору та використання гумору як ресурсу стресоподолання мають позитивний вплив на стресостійкість, тоді як афіліативний та самопринижуючий стилі гумору не показують значущого впливу. Агресивний стиль гумору може

потенційно знижувати стресостійкість, хоча цей зв'язок і не є статистично значущим, на рівні 0.05.

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.630	0.397

Model Coefficients - Стресостійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	20.1671	5.3647	3.759	< .001
Самопідтримуючий гумор	0.3631	0.1321	2.749	0.008
Афілативний гумор	0.0431	0.0931	0.463	0.645
Агресивний гумор	-0.2191	0.1213	-1.805	0.077
Самопринижуючий гумор	-0.0976	0.1148	-0.850	0.399
Гумор як ресурс	0.5493	0.2655	2.069	0.043

Рис 4.

Ми застосували метод покрокового виключення з найменш статистично значущих предикторів і поступово зупинилися на кінцевій моделі, в якій залишився лише самопідтримуючий гумор(Рис. 5).

Спочатку ми включили, як предиктори, усі змінні, а саме стилі гумору, але регресійний аналіз показав, що не всі стилі гумору чинять стабільний вплив. Далі ми покроково виключали стилі гумору, які чинять найменш стабільний вплив. В результаті в моделі залишився лише самопідтримуючий гумор, хоча, виходячи з кореляційного аналізу, мав бути включений ще й афіліативний гумор.

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.544	0.296

Model Coefficients - Стресостійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	20.794	3.4850	5.97	< .001
Самопідтримуючий	0.436	0.0883	4.93	< .001

Рис. 5

Тобто, статистично значущий стабільний вплив на стресостійкість особистості чинить лише самопідтримуючий гумор, а дисперсія афіліативного гумору, скоріш за все, була поглинута шкалою самопідтримуючого гумору.

Кінцева модель, яка містить лише самопідтримуючий гумор та має коефіцієнт множинної кореляції 0,54 і коефіцієнт множинної детермінації 30%.

Отже, 30% відсотків дисперсії стресостійкості особистості пояснюється впливом самопідтримуючого стилю гумору.

3.3. Прогностична модель впливу стилів гумору на накопичений стрес.

Для більш глибокого аналізу накопиченого стресу, ми побудували кореляційну матрицю, в яку було включено накопичений стрес, стресостійкість, гумор як ресурс стресоподолання, а також безпорадність та самоефективність (Рис.6)

		Безпорадність	Самоефективність	Стресостійкість	Гумор як ресурс
Безпорадність	Pearson's r	—			
	df	—			
	p-value	—			
	Spearman's rho	—			
	df	—			
	p-value	—			
Самоефективність	Pearson's r	-0.530 ***	—		
	df	58	—		
	p-value	< .001	—		
	Spearman's rho	-0.489 ***	—		
	df	58	—		
	p-value	< .001	—		
Стресостійкість	Pearson's r	-0.336 **	0.492 ***	—	
	df	58	58	—	
	p-value	0.009	< .001	—	
	Spearman's rho	-0.309 *	0.412 **	—	
	df	58	58	—	
	p-value	0.016	0.001	—	
Гумор як ресурс	Pearson's r	-0.158	0.419 ***	0.507 ***	—
	df	58	58	58	—
	p-value	0.227	< .001	< .001	—
	Spearman's rho	-0.144	0.381 **	0.497 ***	—
	df	58	58	58	—
	p-value	0.273	0.003	< .001	—
Накопичений стрес	Pearson's r	0.944 ***	-0.781 ***	-0.440 ***	-0.280 *
	df	58	58	58	58
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.030
	Spearman's rho	0.935 ***	-0.748 ***	-0.391 **	-0.264 *
	df	58	58	58	58
	p-value	< .001	< .001	0.002	0.041

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Рис. 6

Між змінними накопиченого стресу та безпорадності існує дуже висока позитивна кореляція ($r = 0.944$, $p < .001$), що означає, що коли рівень однієї змінної збільшується, рівень іншої також збільшується. Це може вказувати на те, що змінні тісно пов'язані між собою. Існує також значуща негативна кореляція ($r = -0.530$, $p < .001$), що вказує на те, що вищий рівень безпорадності асоційований з нижчим рівнем самоофективності.

Це може свідчити як про те, що люди з вищим відчуттям безпорадності можуть сприймати себе як менш ефективних, так і про те, що наслідки накопиченого стресу можуть впливати на самоофективність.

Значуща негативна кореляція між стресостійкістю та накопиченим стресом показує, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з нижчим рівнем накопиченого стресу. Це може означати, що стресостійкість дійсно впливає на здатність індивіда справлятися із стресом. Ця сильна позитивна кореляція підтверджує зв'язок між стресостійкістю та спроможністю впоратись із стресом, що вказує на те, що кращі навички справляння зі стресом асоційовані з вищою стресостійкістю.

Наступна кореляційна матриця (Рис. 7) дозволяє зрозуміти зв'язки між стилями гумору та використанням гумору як ресурсу стресоподолання та їх вплив на стресостійкість і накопичений стрес.

Тут ми можемо побачити, що накопичений стрес має кореляцію з усіма стилями гумору, проте рівень статистичної значущості у них не є статистично значущим: самопідтримуючий має найбільшу, хоч і не статистичну значущість. Це свідчить про те, що стилі гумору не мають прямого впливу на рівень накопиченого стресу.

Проте, тут видно значущу кореляцію гумору як ресурсу стресоподолання і самопідтримуючого стилю гумору. Інші стилі гумору мають не значущий статистичний вплив на гумор як ресурс стресоподолання.

Correlation Matrix		Стресостійкість	Гумор як ресурс	Афілативний	Самопідтримуючий	Агресивний	Самопринижуючий	Накопичений стрес
Стресостійкість	Spearman's rho	—						
	df	—						
	p-value	—						
Гумор як ресурс	Spearman's rho	0.497 ***	—					
	df	58	—					
	p-value	< .001	—					
Афілативний	Spearman's rho	0.377 **	0.322 *	—				
	df	58	58	—				
	p-value	0.003	0.012	—				
Самопідтримуючий	Spearman's rho	0.583 ***	0.689 ***	0.497 ***	—			
	df	58	58	58	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	—			
Агресивний	Spearman's rho	0.076	0.363 **	0.197	0.466 ***	—		
	df	58	58	58	58	—		
	p-value	0.565	0.004	0.131	< .001	—		
Самопринижуючий	Spearman's rho	0.091	0.236	-0.060	0.253	0.441 ***	—	
	df	58	58	58	58	58	—	
	p-value	0.490	0.070	0.652	0.051	< .001	—	
Накопичений стрес	Spearman's rho	-0.391 **	-0.264 *	-0.081	-0.198	0.038	0.070	—
	df	58	58	58	58	58	58	—
	p-value	0.002	0.041	0.539	0.130	0.770	0.594	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. 7

Далі ми сформуваємо модель, яка показує результати лінійної регресії для накопиченого стресу з використанням змінних: стресостійкість та гумор як ресурс стресоподолання як предикторів (Рис. 8).

В результаті формування цієї моделі ми отримали коефіцієнт множинної кореляції 0,44 і коефіцієнт множинної детермінації 0.19.

Цікаво, що результати моделі підтверджують, що стресостійкість має значний вплив на накопичений стрес, зменшуючи її значення зі зростанням стресостійкості, проте спроможність гумору як ресурсу стресоподолання не має значущого впливу в цій моделі.

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.445	0.198

Model Coefficients - Накопичений стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	39.635	5.413	7.322	< .001
Стресостійкість	-0.428	0.147	-2.913	0.005
Гумор як ресурс	-0.146	0.263	-0.557	0.579

Рис. 8

На основі цих даних можна зробити висновок, що хоча стилі гумору впливають на стресостійкість, можуть бути корисними для підтримки позитивного соціального взаємодії чи особистісного балансу, вони не виявляють прямого зв'язку з рівнем накопиченого стресу. Натомість, стресостійкість є ключовим фактором у справлянні з накопиченим стресом.

Висновки до розділу 3

Ми використовували кореляційні матриці та лінійні регресії для аналізу даних, що дали цінні висновки про зв'язки між стилями гумору, стресостійкістю, використанням гумору як ресурсу стресоподолання та накопиченим стресом.

На основі кореляційного аналізу ми побудували регресійну модель, яка доводить, що існує статистично значущий зв'язок між стресостійкістю та самопідтримуючим стилем гумору. Також була велика кореляція між самопідтримуючим стилем гумору та використанням гумору як ресурсу стресоподолання, з чого можна зробити висновок, що саме самопідтримуючий стиль гумору є найефективнішим ресурсом для стресостійкості, може підвищити її рівень, а також впливає на процес стресоподолання та зменшує рівень накопиченого стресу. Це підтверджує нашу теоретичну модель про вплив гумору і акцентує увагу на тому, що гумор може використовуватись як ситуативний ресурс для подолання стресових ситуацій, так і ресурс для розвитку та підвищення рівня стресостійкості.

Також, за результатами дослідження, афіліативний гумор показав позитивний вплив на збільшуючи стресостійкість. Це підкріплює ідею, що гумор може сприяти підвищенню рівня стресостійкості; позитивні соціальні взаємодії (на які безпосередньо впливає афіліативний гумор) через гумор можуть зменшувати вплив стресу.

Агресивний гумор, який може включати сарказм або використовуватись гумору для критики інших, мав менш чіткий вплив. Кореляційний аналіз вказує на зв'язки між агресивним гумором та збільшенням стресу, що може свідчити про потенційні негативні наслідки такого стилю гумору на рівень стресостійкості особистості, та на психологічне благополуччя загалом.

Самопринижуючий стиль гумору не показав значущої кореляції ні зі стресостійкістю, ні як ресурс стресоподолання. Як і агресивний гумор, може мати змішані або негативні впливи на стресостійкість.

Дослідження використання гумору як ресурсу стресоподолання показало значний вплив на накопичений стрес, що підтверджує важливість використання ефективних копінг-стратегій, якими в нашому випадку виступають самопідтримуючий стиль гумору, для зменшення рівню стресу та його накопичення.

Також нами було виявлено, що стиль гумору не корелюється з рівнем накопиченого стресу, проте корелюється зі стресостійкістю. З чого можемо зробити висновок, що стиль гумору не впливає напряду на рівень накопиченого стресу, проте може впливати на нього опосередковано, в залежності від самого стилю гумору.

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У цій роботі ми розглянули підходи до дослідження гумору як ресурсу стресоподолання, дослідили гумор як ресурс стресостійкості, заглибились в тему стилів гумору та їх впливу на стресостійкість. Проте, щоб сформулювати практичні рекомендації, першочергово потрібно зрозуміти, що являє з себе сам гумор, не будучи ресурсом і не ділячись на стилі.

Аналізуючи психологічні та біологічні праці, які досліджували гумор[32; 51; 60; 61; 62; 63; 64] можна зрозуміти, що чіткого і одностайного визначення гумору або комічного немає, проте, ми можемо узагальнити думки багатьох вчених і сказати, що почуття гумору - це вид психічної діяльності.

Олександр Авдєєв у своїй праці “Гумор у КПТ” дав таке визначення: “Почуття гумору - вид психічної діяльності, який дозволяє виявляти, сприймати і синтезувати парадокси, а також догосити їх до інших людей”[63].

Для того, щоб краще зрозуміти, що таке гумор або комедія (що є більш загальним терміном), варто звернутись до праць людей, які професійно займаються комедією.

Відповідно до книги Дена О'Шеннона, комедія не є характеристикою стимулу, такого як жарт або смішна подія, а натомість є суб'єктивним досвідом, що відбувається всередині сприймача або одержувача[65].

Увагу цій книзі приділив і Мартін Род, який вже неодноразово згадувався в цій роботі. Він написав огляд на цю книгу[66] і виділив декілька думок на рахунок гумору, не тільки зі свого погляду, як на ресурс стресостійкості та добробуту особистості, а і аспекти розвитку почуття гумору: “....Види гумору, які сприяють психологічному благополуччю, ймовірно, не просто

передбачають багато часу, сидючи на дивані, дивлячись комедійні шоу по телевізору або постійно розповідаючи жарти іншим людям. Швидше за все, гумор, що покращує здоров'я, передбачає активний пошук комедійного задоволення в контексті повсякденного досвіду, особливо в часи, коли життя є стресовим, складним або розчаровуючим. Цей досвід гумору, який виникає безпосередньо з власних життєвих обставин, дозволяє людині сприймати своє життя з іншої точки зору, применшувати загрози та отримувати посилене почуття контролю”, “Хоча ця книга не написана як посібник з пошуку гумору в негараздах, з неї можуть бути взяті кілька важливих практичних ідей. По-перше, гумор, по суті, передбачає грайливе ставлення. Для того, щоб відчувати будь-які потенційні психологічні переваги гумору, людина повинна мати можливість вийти з зазвичай серйозного бізнесу повсякденного життя і зайняти деякий час, щоб пограти. По-друге, гумор значною мірою є соціальним явищем: люди сміються і займаються гумором набагато частіше, коли вони з іншими, ніж коли самотні. Щоб відчувати користь гумору для здоров'я, це допомагає мати різноманітні позитивні стосунки з іншими, з якими можна часто взаємодіяти грайливо. По-третє, гумор включає в себе грайливе сприйняття та генерацію невідповідності. Зазвичай ми розглядаємо невідповідність як щось, чого слід уникати або мінімізувати в нашому повсякденному житті, тоді як в гуморі ми шукаємо і святкуємо невідповідність, грайливо перебільшуючи її і досліджуючи її різні аспекти. Четверте, гумористична перспектива включає уяву, здатність розробляти основну гумористичну тему та створювати нові невідповідності, беручи участь у мисленні "що-якщо". П'яте, щоб повністю насолоджуватися гумором, потрібно мати усвідомлення особистих підсилювачів та інгібіторів, які впливають на власний рівень насолоди (наприклад, стани настрою, типи компаньйонів, з якими вони асоціюються, види тем, які

викликають позитивні та негативні емоційні реакції тощо)»[66. С. 583-584].

Підсумувавши все, що ми розглянули в цій роботі, можна сформулювати наступні практичні рекомендації для розвитку гумору як ресурсу стресостійкості:

1. Розширення репертуару власного гумору.

Поцікавтесь різними формами гумору, експериментуйте з ними, спробуйте випробувати на собі. Наприклад, послухайте гумористичний подкаст чи сходіть на стенд-ап, якщо ніколи на ньому не були, або почитайте сатиричні анекдоти, спробуйте зробити власний мем. Збільшуйте власні знання та досвід з різними комедійними жанрами та видами гумору. Це не тільки покращить настрій, але і буде тренувати ваше власне почуття гумору, що значно покращить вашу здатність використовувати його як ресурс стресостійкості та стресоподолання у стресовій ситуації.

2. Аналіз реакції на гумор.

Звертайте увагу на те, який саме гумор привертає вашу увагу, отримує емоційний відгук. Як ваше тіло реагує на різні прояви гумору, чи змінюється ваше самопочуття. Наприклад, комедія абсурду може викликати у когось негативні емоції, через не розуміння цього типу гумору, в стресовій ситуації таке нерозуміння може тільки погіршити емоційний стан та підвищити почуття дискомфорту. Експериментуйте з різними типами гумору, так ви зможете знайти ті, які найефективніше покращують ваше самопочуття та емоційний стан. В стресовій ситуації ви вже точно будете знати, що саме може вам допомогти і як це можна використати, а що може нашкодити і чого потрібно уникати.

3. Розвивайте гнучкість у гуморі.

Спробуйте стати відкритішими до жанрів і форм гумору, що виходять за рамки вашого звичного сприйняття. Наприклад, відвідайте курси

імпровізації чи пародії, поспілкуйтесь з людьми, чиє бачення комедії відрізняється від вашого. Це допоможе розширити ваш “гумористичний горизонт” та буде умовною практикою адаптації вашого почуття гумору до нових, стресових обставин.

4. Гумористичний щоденник.

Всі вже знають про щоденник тривоги, щоденник вдячності, щоденник чого-завгодно, але таку саме методику можна застосовувати і до комедії. Спробуйте фіксувати комедію навколо себе. Це допоможе, як зі звичним щоденником, бути більш усвідомленим, а також навчить помічати позитив та гумор у звичному житті, допоможе в формуванні позитивного, оптимістичного погляду. Навичка знаходити позитив у повсякденному житті допоможе робити те саме і в стресовій ситуації.

5. Продукуйте позитивний гумор.

Зосередьте свою увагу на використанні афіліативного та самопідтримуючого гумору, бо саме вони мають доведений позитивний вплив на стрес та стресостійкість. Практикуйте гумор без критики, висміювання та сарказму з оточуючими, діліться добрими мемами з друзями. Ці стилі гумору допоможуть підтримувати позитивний настрій, будуть підбадьорювати та зміцнять ваші соціальні зв'язки. Відчуття згуртованості та адекватних, позитивних взаємовідносин сприяють підвищенню рівня стресостійкості.

6. Психотерапія.

У цій роботі ми вже розглядали механізми того, як саме гумор може впливати на стресостійкість, і більшість з цих механізмів може запустити психотерапія. Психотерапевти часто використовують техніки, що допомагають клієнтам ідентифікувати та переосмислити негативні або ірраціональні думки. Навчання бачити абсурдність або перебільшення у власних тривожних думках може сприяти розвитку гумористичного

погляду на життєві ситуації, що зменшує емоційний вплив стресових подій. Також, часто під час проходження процесу терапії вчаться усвідомлювати, проживати та виражати власні емоції та почуття, це може бути поштовхом до початку самовираження, в тому числі через гумор. На груповій терапії учасники вчаться за короткий термін налагоджувати соціальні зв'язки та стосунки, гумор може бути важливим засобом для створення зв'язків та полегшення соціальної взаємодії.

7. Соціальна підтримка через гумор.

Використовуйте гумор для розширення та зміцнення соціальних зв'язків. Раніше ми вже говорили про те, що спільний сміх створює відчуття єдності та спільності, що в свою чергу також є важливим для стресостійкості.

І основна, узагальнююча всі попередні та цю роботу загалом, рекомендація: застосовуйте гумор у складних, стресових ситуаціях.

Не бійтесь жартувати про страшне і складне, навряд чи від цього воно стане ще страшнішим(звісно, ми говоримо про це в адекватних рамках, а не про якісь химерні речі). Вчіться швидко знаходити комедію, для цього стануть у пригоді попередні рекомендації. Жартуйте над собою, використовуючи самоіронію, щоб знизити напруження через власні помилки чи невдачі. Можливість пожартувати про складну ситуацію вже зменшує її емоційну вагу та вплив. Можна практикуватись на щоденних неприємних ситуаціях. Наприклад, застрягли в ліфті по дорозі на роботу? Можна розлютитись на ОСББ, сусідів, які натикали кнопки і всесвіт, який вас за щось карає. А можна спробувати поглянути на ситуацію під іншим кутом, пожартувати про себе, що сьогодні у вас скорочений робочий день, просто навпаки. Переформатування сприйняття ситуації допомагає побачити абсурдність ситуації, що значно зменшує рівень стресу від неї.

Не обов'язково одразу починати впроваджувати та дотримуватись всіх рекомендацій одразу, проте точно варто звернути увагу на потенціал гумору як ресурсу стресостійкості у подоланні стресових ситуацій. Можливо, після прочитання цих рекомендацій у вас з'являться власні ідеї, як саме ви можете розвинути цей ресурс комфортним для вас методом.

Ці рекомендації направлені не тільки на розвиток гумору як ресурсу стресостійкості в стресових ситуаціях, вони також допоможуть розвинути почуття гумору в цілому, що, як ми вже розглянули в попередніх розділах цієї роботи, позитивно впливає і на загальний рівень стресостійкості, і на рівень сприйняття стресу, і на велику кількість факторів, які в цілому сприяють психічному благополуччю особистості.

Висновки до розділу 4

В цій роботі ми досліджували теоретичні та практичні роботи різних дослідників на теми гумору, стресостійкості, гумору як ресурсу стресостійкості, гумору як ресурсу стресоподолання, сприйнятий стрес та впливи на нього, та інші.

На основі цього теоретичного аналізу та результатів нашого дослідження нами були сформовані та надані методичні рекомендації для покращення почуття гумору та використання його як ресурсу стресостійкості. Також ці рекомендації можуть бути корисними для загального розвитку, підвищення загального рівню стресостійкості, зменшення накопичення стресу.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження гумору як ресурсу стресостійкості у стресових ситуації було проведено теоретично аналіз підходів до розуміння понять почуття гумору, стилів гумору та стресостійкості особистості.

Проведене нами дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язків між гумором і стресостійкістю, розкриває комплексні механізми, через які гумор впливає на психологічну адаптацію до стресових ситуацій. Особливу увагу в нашому дослідженні було приділено стилям аналізу стилів гумору: афіліативного, самопідтримуючого та агресивного стилів гумору і їхнього впливу на стресостійкість, використання гумору та різних його стилів у стресових ситуаціях, а також можливості використання гумору як ресурсу стресоподолання та запобігання накопиченню стресу.

2. За результатами аналізу цієї інформації було побудовано теоретичну модель впливу стилів гумору на стресостійкість особистості.

Теоретична модель гумору як ресурсу стресостійкості виявляє значний потенціал гумору у подоланні стресових ситуацій та підтримці психічного здоров'я. Гумор, як засіб зниження фізіологічних та емоційних реакцій на стрес, демонструє свою ефективність у різних життєвих обставинах, роблячи його цінним інструментом в арсеналі стратегій подолання стресу. Теоретична модель відкрила нам, що не всі стилі гумору впливають на стресостійкість однаково. Афіліативний та самопідтримуючий гумор, які сприяють позитивній соціальній взаємодії та самоприйняттю, здатні позитивно впливати на стресостійкість. В той час як агресивний і самопринижуючий гумор можуть посилити стрес або навіть мати шкідливі наслідки, зокрема в соціальних взаємодіях або власному самопочутті.

Інтеграція гумору у стратегії управління стресом підкреслює важливість розвитку здатності використовувати гумор як адаптивний механізм справляння. Це вимагає від людей не тільки розуміння власних емоційних станів, але й вміння використовувати гумор у спосіб, який підтримує їхню психологічну резилієнтність.

Також теоретична модель підкреслює значення гумору як не тільки ресурсу для ситуативного стресоподолання, але й як потенційного інструменту для підвищення загального рівня стресостійкості. Регулярне включення гумору в повсякденне життя може сприяти збільшенню стресостійкості, зміцнюючи психічну гнучкість та здатність адаптуватися до життєвих викликів. Таким чином, гумор виходить за рамки простої розваги, стаючи важливим компонентом особистісного розвитку та психотерапевтичної практики.

3. Також було проведено емпіричне дослідження, з використанням методик CD-RISC-10, PSS-10, CHS, HSQ.

Нами було проведено, проаналізовано та структуровано результати дослідження, побудована модель впливу стилів гумору на стресостійкість особистості.

За результатами цього дослідження були також сформовані методичні матеріали щодо розвитку гумору як ресурсу стресостійкості.

Ми виявили, що афіліативний гумор, який сприяє зміцненню соціальних зв'язків і створює позитивне комунікативне середовище, позитивно корелює зі зменшенням стресу та підвищенням стресостійкості. Це підтверджує теорію, що гумор може діяти як буфер проти негативних наслідків стресу, зменшуючи його фізичний та психологічний вплив і покращуючи загальне самопочуття.

Самопідсилювальний гумор, який включає здатність індивіда сміятися над собою без самоприпинення, також показав позитивний вплив на

стресостійкість і мав найбільшу кореляцію зі стресостійкістю. Використання цього стилю гумору може допомогти особам зменшити внутрішній психологічний тиск, сприяти кращій адаптації до стресових умов та покращити самооцінку.

З іншого боку, ми виявили, що агресивний гумор, який часто включає сарказм або знущання, може мати негативний вплив, збільшуючи стрес та напруженість у соціальних взаємодіях. Цей стиль гумору може створювати напружене середовище, що не сприяє стресостійкості і може збільшувати накопичений стрес.

4. Підводячи підсумки нашого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, ми можемо побудувати таку прогностичну модель впливу стилів гумору на стресостійкість особистості:

- гумор може мати як позитивний, так і негативний вплив на стресостійкість, залежності від стилю гумору;
- гумор є ресурсом не тільки ситуативної стресостійкості, але й може мати вплив на підвищення загального рівня стресостійкості особистості;
- гумор не пов'язаний з накопиченим стресом напряму, проте опосередковано, через вплив на стресостійкість та будучи копінг-механізмом, може мати на нього вплив і сприяти його запобіганню та зменшенню.
- використання гумору як копінг-механізму не залежить від стилю гумору і може мати як позитивний, так і негативний вплив, в залежності від стилю гумору.

5. На основі результатів теоретичного та емпіричного досліджень були складені методичні рекомендації щодо розвитку гумору як ресурсу стресостійкості в стресових ситуаціях.

У нашому дослідженні ми виявили, що гумор може слугувати значущим ресурсом для зменшення стресу та підвищення стресостійкості, та запропонували ряд методичних рекомендацій для його розвитку. По-перше, важливо активно розширювати свій репертуар гумору, знайомлячись з новими жанрами та формами, що не тільки підвищує настрій, але й тренує здатність використовувати гумор у стресових ситуаціях. Аналіз особистої реакції на гумор допомагає зрозуміти, які типи гумору найбільш ефективно зменшують стрес та підвищують комфорт.

Також корисним виявилось розвивати гнучкість у гуморі, відкриваючись для різноманітних його аспектів, що дозволяє адаптувати гумористичне сприйняття до нових та важких обставин. Щоденник гумористичних спостережень виявився ефективним засобом для підвищення усвідомлення позитивних моментів у повсякденному житті, підтримуючи оптимістичний погляд на світ навіть у складних часи.

Окрім того, вироблення позитивного гумору та його використання для зміцнення соціальних зв'язків може значно збільшити емоційну підтримку від оточуючих, забезпечуючи більшу стресостійкість. Застосування гумору в складних ситуаціях дозволяє знижувати емоційний тиск, переосмислюючи проблемні ситуації в менш загрозливому ключі. Таким чином, гумор не тільки розважає, але й слугує міцним інструментом для психологічної адаптації та покращення якості життя в умовах постійних викликів.

Це дослідження підкреслює важливість використання гумору як стратегії психологічної адаптації до стресових умов та надає підстави для використання гумору в програмах стрес-менеджменту. Його важливість полягає у виявленні конкретних механізмів, через які гумор може діяти як засіб справляння зі стресом. Воно розкриває, як певні стилі гумору можуть знижувати накопичений стрес або, навпаки, сприяти його збільшенню.

Важливо продовжувати дослідження у цій області для глибшого розуміння взаємодій між різними стилями гумору, стресостійкістю, і культурними факторами, що можуть впливати на ці процеси. Такі дослідження допоможуть у розробці ефективніших стратегій використання гумору як засобу зниження накопиченого стресу та підвищення загального психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. EXCLI J. 2017 Jul 21;16: 1057-1072. doi: 10.17179/excli2017-480. PMID: 28900385; PMCID: PMC5579396.
2. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості / Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(10), Issue: 20, 2014 - 139-142 с.
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. - Вип. 26. - 183-192 с.
4. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис.канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. - 22 с.
5. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості : матеріали IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція "Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки", Секція № 3. Феномени психологічного здоров'я та ортобіозу людини: психоісторичний вимір / 2017. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
6. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostijkosti.html>

7. Louie D, Brook K, Frates E. The Laughter Prescription: A Tool for Lifestyle Medicine. *Am J Lifestyle Med.* 2016;10(4):262-267. Published 2016 Jun 23. doi:10.1177/1559827614550279
8. Павлова, Л. В., Сергеева, О. А. Гумор в аудиторії: використання та різноманітність форм. *Наукові записки кафедри педагогіки*, (35), 2014 - 136-142 с.
9. Martin R. A. Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings // *Psychological Bulletin.* – № 127. – P. 504–519.
10. Sultanoff M. Steven. Choosing to Be Amusing; Assessing an Individual's Receptivity to Therapeutic Humor // *Journal of Nursing Jocularly.* – 1994. – Vol. 4. – № 4. – P. 34 - 35.
11. Freud S. Humour. In J.Strachey(Ed.), *Collected papers of Sigmund Freud (Vol.5).* New York : Basic Books, 1959.
12. Freud S. Jokes and their relation to the unconscious. New York : Norton, 1960.
13. O'Connell, Walter E. Chapter "Freudian Humour: The Eupychia of Everyday Life". *Humor and Laughter: Theory, Research, and Applications.* New Brunswick, NJ : Transaction, 1996. - 313-329 с.
14. Bayer O., Nosenko E. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія.* 7. 2004 - 22-31 с.
15. Colman A. M. A dictionary of psychology / A. M. Colman. – 3rd ed. – Oxford; New York: Oxford University Press, 2009. – 882 p.
16. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
17. Байєр О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта / О. О. Байєр, О. Б. Харченко // *Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов*

життєдіяльності: Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. – Д.: ДНУ, 2008. – С. 103–104.

18. Байєр О. О. Почуття гумору як ресурс адаптації до нових умов навчання / О. О. Байєр, О. П. Лимар // Сборник научн. трудов по материалам международной научно-практич. конференции «Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития '2008». Т. 14. Педагогика, психология и социология. Философия и филология. – Одесса: Черноморье, 2008. – С. 7–13.
19. Дубініна О. С. Використання гумору у педагогічній діяльності / О. С. Дубініна // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. – Вип. 1. – С. 90–93.
20. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: моногр. / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий. – Д.: Інновація, 2011. – 178 с.
21. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Зайва Оксана Олександрівна. – Д., 2006. – 191 с.
22. Cramer P. Defense mechanisms in psychology today. Further processes for adaptation / P. Cramer // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55 (6). – P. 637–646.
23. Завгородня О. В. Проблема особистості з позицій інтегративного підходу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – No 5. – С. 1–7.
24. Rogers B. Human personality: Towards a unified theory / B. Rogers. – New York: Vantage Press, 1972. – 233 p.

25. Fredrickson B. L. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing / B. L. Fredrickson, M. Losada // *American Psychologist*. – 2005. – Vol. 60 (7). – P. 678–686.
26. Lefcourt H. M. Humor / H. M. Lefcourt // In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. – Oxford: Oxford University Press, 2002. – P. 619–631.
27. Roenneklein J. E. The psychology of humor: A reference guide and annotated bibliography / J. E. Roenneklein. – Westport, CT: Greenwood Press, 2002. – 579 p.
28. Lefcourt H. M. Humor and life stress: Antidote to adversity / H. M. Lefcourt, R. A. Martin. – New York: Springer-Verlag, 1986.
29. Kuiper N. A. Coping humour, stress, and cognitive appraisals / N. A. Kuiper, R. A. Martin, L. J. Olinger // *Canadian Journal of Behavioural Science*. – 1993. – Vol. 25 (1). – P. 81–96.
30. Martin R. A. Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being / R. A. Martin, N. A. Kuiper, L. J. Olinger, K. A. Dance // *Humor: International Journal of Humor Research*. – 1993. – Vol. 6. – P. 89–104.
31. Садівнича Н., Мілютіна К. Меми як стратегія подолання війни / *Pomiedzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe* 2022/5(2), - 2022. - 119 – 126 с. Режим доступу : URL: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/pomi/05/pomi512.pdf>
32. Bayer O., Skvortsov S. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація та застосування. / *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 11. - 2005 - 91-95 с.

33. Martin, Rod & Lefcourt, Herbert. (1983). Sense of humor as a moderator between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology - PSP*. 45. 1313-1324. 10.1037/0022-3514.45.6.1313.
34. Seaward, B L. "Humor's healing potential." *Health progress (Saint Louis, Mo.)* vol. 73,3 (1992): 66-70.
35. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. - *Проблеми сучасної психології* № 2 (25), 2022. - 16-27 с.
36. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10(CD- RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / *Український ревматологічний журнал*, №2(80), 2020. - 66-72 с.
37. Hodson G, Rush J, Macinnis CC. A joke is just a joke (except when it isn't): cavalier humor beliefs facilitate the expression of group dominance motives [published correction appears in *J Pers Soc Psychol*. 2011 Feb;100(2):329]. *J Pers Soc Psychol*. 2010;99(4):660-682. doi:10.1037/a0019627
38. Amir O, Biederman I. The Neural Correlates of Humor Creativity. *Front Hum Neurosci*. 2016;10:597. Published 2016 Nov 25. doi:10.3389/fnhum.2016.00597
39. Areum Han & Diane Brown (2020) Learning Experiences of Older Volunteers in a Community-based Social Program for People with Dementia, *Journal of Social Service Research*, 46:2, 225-235, DOI: 10.1080/01488376.2018.1542373
40. Авдєєв О. Гумор у КПТ. Львів, 2020. - 48 с. Режим доступу : URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Avdyeyev_Gumor-u-KPT.pdf

41. Edwards, Kim & Martin, Rod. (2010). Humor Creation Ability and Mental Health: Are Funny People more Psychologically Healthy?. *Europe's Journal of Psychology*. 6. 10.5964/ejop.v6i3.213.
42. O'Shannon, Dan. What Are You Laughing at? A Comprehensive Guide to the Comedic Event. New York, NY: Bloomsbury Academic. 2012. - 272 pp. ISBN 978-1441162939.
43. Martin, Rod. (2014). What Are You Laughing at? A Comprehensive Guide to the Comedic Event. *Europe's Journal of Psychology*. 10. 582-585. 10.5964/ejop.v10i3.823.
44. Байдак М. Як українці рятувалися гумором: коротка історія української комедії – від Франка до мемів про війни / *The Village Ukraine*. 12/2022.
45. Braniecka A, Wołkowicz I, Orylska A, Antosik-Wójcińska AZ, Chrzczonowicz-Stępień A, Bolek E. Differential effects of stress-related and stress-unrelated humor in remitted depression. *Sci Rep*. 2022;12(1):7946. Published 2022 May 13. doi:10.1038/s41598-022-11515-y
46. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
47. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
48. McGraw, P., & Warner, J. The Humor Code: A Global Search for What Makes Things Funny. New York, NY: Simon & Schuster. 2014 - 256 с.
49. Goodheart, A. Laughter Therapy: How to Laugh About Everything in Your Life That Isn't Really Funny. North Hollywood, CA: Wilshire Book Company. 1994 - 190 с.

50. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Мак-сименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
51. Смєшко К. О. Гумор як засіб подолання стресу / Збірник матеріалів конференції VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» 7 квітня 2023 року - 143-148 с.
52. Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
53. Wanzer, M., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2015). "If we didn't use humor, we'd cry": Humorous coping communication in health care settings. *Journal of Health Communication*, 20(4), 410-425. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.965370>
54. Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). How do positive psychology interventions work? A short-term placebo-controlled humor-based study on the role of the time focus. *Personality and Individual Differences*, 96, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.056>
55. Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>
56. Berk, R. A. (2017). Laughter and Learning: Humor Boosts Retention. *The Journal of Higher Education*, 78(4), 410-426. <https://doi.org/10.1080/00221546.2007.11772310>
57. Nezlek, J. B., & Derks, P. (2017). Use of Humor as a Coping Mechanism, Psychological Adjustment, and Social Interaction. *Humor -*

International Journal of Humor Research, 30(4), 437-451.
<https://doi.org/10.1515/humor-2017-0045>

58. Moran, C. C. (2019). Humor as a Moderating Factor in the Stress-Response. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Advances in Psychology Research* (Vol. 87, pp. 115-132). Nova Science Publishers.
59. Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T., & Proyer, R. T. (2014). The state-of-the-art in gelotology: A review and some theoretical extensions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 27(1), 23-45.
<https://doi.org/10.1515/humor-2013-0046>
60. Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257-272.
<https://doi.org/10.1002/job.1878>
61. Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>
62. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179.
<https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
63. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
64. Carroll E. Izard *The Psychology of Emotions*. 1991 p. - 452 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS).

Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS)

Інструкція:

Цей опитувальник досліджує те, як ви виражаєте і відчуваєте гумор. Очевидно, що люди дуже відрізняються в цьому відношенні і тому на представлені запитання не може бути правильних або неправильних відповідей. Нижче ви знайдете список із семи тверджень. Перед кожним реченням є місце - будь ласка, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з твердженням.

Зробіть це шляхом вибору цифри від 1 до 4, використовуючи таку шкалу:

1 = повністю не згоден

2 = скоріше, не згоден

3 = скоріше, згоден

4 = повністю згоден

Форма опитувальника:

___ 1. Я часто втрачаю почуття гумору, коли у мене проблеми.

___ 2. Я не раз помічав, що мої проблеми значно зменшуються, коли я намагаюсь знайти в них щось смішне.

___ 3. Я зазвичай шукаю щось комічне, щоб сказати, коли я в напружених ситуаціях.

___ 4. Мушу визнати, що моє життя, мабуть, було б простішим, якби у мене було краще почуття гумору.

___ 5. Я часто відчував, що якщо я перебуваю в ситуації, коли мені доводиться або плакати, або сміятися, краще сміятися.

___ 6. Зазвичай я можу знайти щось, над чим можна посміятися або пожартувати, навіть у складних ситуаціях.

___ 7. З мого досвіду, гумор часто є дуже ефективним способом вирішення проблем

Додаток Б. Опитувальник стилів гумору (HSQ).

<u>Опитувальник СТИЛІВ ГУМОРУ</u> Люди висловлюють і сприймають гумор різними способами. Нижче Ви побачите список тверджень, що описують різні шляхи вираження гумору. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і вкажіть ступінь Вашої згоди або незгоди з ним. Використовуючи наступну шкалу: 1 - повністю не погоджуюсь 2 - не погоджуюсь 3 - більше не погоджуюсь ніж погоджуюсь 4 - не можу вирішити 5 - більше погоджуюсь ніж не погоджуюсь 6 - погоджуюсь 7 - повністю погоджуюсь	
<u>Твердження</u> 1. Зазвичай я рідко жартую або сміюся з іншими людьми. 2. Якщо я відчуваю себе пригніченим, мені зазвичай вдається підняти собі настрій за допомогою гумору. 3. Якщо хтось робить помилку, я зазвичай жартують над ним. 4. Я дозволяю людям сміятися наді мною більше, ніж слід. 5. Мені легко розсмішити інших - мені здається, у мене вроджене гарне почуття гумору. 6. Навіть якщо я наодинці з собою, я часто сміюся над життєвими нісенітницями. 7. Мої жарти рідко бувають образливими для інших. 8. Я дозволяю, щоб з мене сміялися, якщо це смішить мою сім'ю або друзів. 9. У мене рідко виходить розсмішити інших, коли я намагаюся розповідати про собі історії. 10. Коли я засмучений або у мене поганий настрій, я намагаюся знайти в ситуації смішні моменти, щоб підняти собі настрій. 11. Коли я жартую, мене зазвичай, мало цікавить реакція оточуючих. 12. Я часто намагаюся сподобатися оточуючим, розповідаючи смішні історії про свої слабкості, промахи або невдачі. 13. Зі своїми друзями я багато сміюся і жартую.	<u>Бал</u>

Продовження Додатку Б.

14. Мій гумористичний погляд на світ допомагає мені не дуже засмучуватися і не турбуватися з приводу того, що відбувається.
15. Мені не подобається, коли люди використовують гумор для того, щоб образити або розкритикувати когось.
16. Я намагаюся не жартувати так, щоб стати предметом насмішок.
17. Я не люблю жартувати і розважати людей.
18. Коли я один і мені сумно, я спеціально намагаюся думати про щось смішне, щоб підняти собі настрій.
19. Іноді мені спадає на думку щось таке смішне, що я не можу втриматися і кажу це, навіть якщо це не дуже доречно.
20. Іноді я можу перестаратися, розпинаючи себе, коли намагаюся розсмішити оточуючих.
21. Мені подобається смішити других.
22. Коли мені сумно чи я засмучений, я зазвичай втрачаю своє почуття гумору.
23. Я Ніколи НЕ сміюся над іншими, навіть якщо мої друзі роблять це.
24. Коли я зі своїми друзями або родиною, часто здається, що всі сміються та жартують саме наді мною.
25. Я рідко збираюся зі своїми друзями, щоб просто поговорити і посміятися.
26. З власного досвіду я знаю, що й думати про який-небудь смішний аспект проблеми - це хороший спосіб впоратися з цим викликом.
27. Якщо мені хтось не подобається, я часто з допомогою гумору або піддражнювання ставлю його на місце.
28. Якщо у мене проблеми або не дуже гарний настрій, я часто намагаюся це приховати, сміючись і жартуючи з друзями, тому навіть найближчі люди не знають того, як мені насправді погано.
29. Коли я з іншими, мені рідко приходять в голову дотепні жарти.
30. Щоб розвеселитися, мені не потрібна компанія - я часто знаходжу, над чим посміятися, навіть якщо я один.
31. Навіть коли щось мені здається дуже смішним, я не буду сміятися чи жартувати з цього приводу, якщо це образить когось.
32. Те, що я дозволяю іншим сміятися над собою, дуже допомагає моїм друзям і моїй родині бути в гарному настрої.

Підрахування балів:

Афіліативний гумор: 1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*

Самопідтримуючий гумор: 2, 6, 10, 14, 18, 22*, 26, 30

Агресивний гумор: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*

Самопринижуючий гумор: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32

*примітка: питання, позначені *, є зворотними, тобто

1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Після підрахування балів по цим питанням, знайдіть суму балів по всім восьми питанням, щоб з'ясувати загальний бал по кожній шкалі.

Додаток В. Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CDRISC-10).

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)®

Ініціали □□□ Ід. □□□□ № дата □□/□□/□□□□ візит □□ вік □□

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику,
щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

= _____

Додаток Д. Шкала сприйнятого стресу PSS - 10.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображає ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4