m_educ_2026_173

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Почуття гумору як компонент та ресурс психічного здоров'я сучасної молоді

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
студент 2 курсу, *223 групи*
Уніч Богдан Вікторович
Керівник:
канд. психол. наук,
доц. Канівець Т. М.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №__ від «__»_____2025 р.
Зав. кафедри_____ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Уніч Б.В. **Почуття гумору як компонент та ресурс психічного здоров'я сучасної молоді** – Кваліфікаційна робота.

У сучасній українській культурі панує культ гумору, який виступає важливим засобом соціальної взаємодії, саморегуляції та особистісного розвитку. Гумор є не лише джерелом розваги, а й ефективним інструментом підвищення психічного та фізичного здоров'я, зниження стресу, зміцнення імунної системи та підвищення життєвої мотивації. У роботі досліджено почуття гумору як ресурс психологічного здоров'я сучасної молоді. Теоретичний розділ містить аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних учених щодо феномену гумору, його психологічних, соціальних і терапевтичних функцій, а також типології гумору та механізмів його впливу на психоемоційний стан людини. Емпіричне дослідження підтвердило, що почуття гумору виступає ефективним стресозахисним ресурсом, сприяє покращенню психоемоційного стану, підвищенню соціальної адаптивності та позитивно впливає на загальне психологічне здоров'я молоді.

Ключові слова: почуття гумору, жарт, психоемоційний стан, психологічне здоров'я, стресозахисний механізм, емоційне благополуччя.

ABSTRACT

Unich B.V. **Sense of humor as a component and resource of psychological health of modern youth** – Qualification work.

In modern Ukrainian culture, the cult of humor prevails, which acts as an important means of social interaction, self-regulation and personal development. Humor is not only a source of entertainment, but also an effective tool for improving mental and physical health, reducing stress, strengthening the immune system, and increasing life motivation. It enables a person to achieve psychological flexibility, view the world from different perspectives, overcome challenging life situations, and maintain inner harmony.

The work examines the sense of humor as a resource for the psychological health of modern youth. The theoretical section presents an analysis of the views of domestic and foreign scientists on the phenomenon of humor, including its psychological, social, and therapeutic functions, as well as the typology of humor and the mechanisms of its influence on a person's psycho-emotional state.

Key words: sense of humor, joke, psycho-emotional state, psychological health, stress-protective mechanism, emotional well-being.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Б. В. Уніч
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП……..4

РОЗДІЛ 1. ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК КОМПОНЕНТ І МЕХАНІЗМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ……9

1.1. Роль та значення гумору у житті особистості…….9

1.2. Почуття гумору з погляду українських та зарубіжних науковців…….14

1.3. Гумор як ресурс, метод та інструмент підвищення психоемоційного стану сучасної молоді……..22

1.4. Види, психологічні механізми та функції гумору……..27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ……33

2.1. Опис вибірки та використання психодіагностичних методик дослідження гумору як ресурсу……33

2.2. Інтерпретація та результати проведеного дослідження…….44

ВИСНОВКИ……..……49

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….51

ДОДАТКИ……60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психології гумору дослідники переважно зосереджують увагу на аналізі позитивних ефектів гумору та сміху на фізичне й психічне благополуччя людини. Почуття гумору можна розглядати як комплексну властивість особистості, що охоплює єдність мотиваційно-смислових і регуляторно-динамічних компонентів та забезпечує здатність людини помічати, інтерпретувати й створювати гумористичний зміст із відповідною емоційною реакцією в контексті соціальної взаємодії [2].

Наша країна та весь світ зараз переживають складний період. Питання збереження психічного здоров'я та підвищення психологічної культури суспільства сьогодні набули статусу провідних пріоритетів на глобальному рівні. Багато людей не мають достатніх знань і вмінь для конструктивного подолання життєвих труднощів, їм бракує навичок саморегуляції, уміння усвідомлювати та змінювати власний емоційний стан, а також здатності до рефлексії – сукупності рис, що формують психологічну культуру особистості [10].

У людському існуванні гумор є засобом регуляції психічної рефлексії та діяльності, що підпорядковано меті розвиток особистості. Значна частина науковців розглядають гумор як психологічний механізм регуляції життєдіяльності, а в окремих дослідженнях – як засіб особистісної саморегуляції [16].

Гумор розглядається та досліджується в межах різних психологічних і психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивного, психоаналітичного, індивідуального, поведінкового та інших. Він являється, як інструмент покращення психофізіологічного стану особистості [5].

Гумор – це не просто спосіб розважитися та посміятися. Це потужний інструмент для розуміння себе та світу, джерело творчої енергії та шлях до духовної гармонії. Недарма великі мислителі та митці в усі часи зверталися

до теми гумору, намагаючись розгадати його таємниці.

Питання впливу гумору на психологічне здоров'я людини залишається актуальним. Сьогодні розробка цієї теми актуальна як ніколи. Розроблення методичних рекомендацій щодо застосування різних форм гумору в психотерапевтичній практиці та створення нових вербальних і невербальних (зокрема графічних) форм гумору для психології та психотерапії відіграє неабияке значення. Розроблення практико-орієнтованих навчальних посібників майбутнім психологам, психотерапевтам і консультантам до підвищення результативності терапевтичної роботи через застосування гумору, несуть свій вплив та покращують психоемоційну сферу особистості. Важливим у роботі спеціалістів є розробка програм гумору як засобу психологічної гігієни для психологів, психотерапевтів та консультантів [44].

Гумор часто виступає захисним механізмом психіки, допомагаючи людині впоратися зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями. Зазвичай сміх є реакцією на кумедні події, але іноді прості жарти приховують почуття, з якими людина не може впоратися: страх, безпорадність, відчай, сором. Наприклад, людина може постійно жартувати, щоб приховати свою тривогу та дізнатися, як до неї ставляться інші. Або використовувати іронію та сарказм, щоб висловити образу чи роздратування у безпечній формі.

Більшість досліджень з психології гумору належить західним вченим. Феномен гумору досліджували у своїх працях у середині XX століття З. Фрейд, Адлер А., Кеттелл Р., Оллпорт Г. та інші психологи [14].

З. Фрейд розглядав позитивний гумор як один із найкорисніших захисних механізмів психіки, на відміну від глузувань, що слугують способом вираження соціально неприйнятних агресивних або сексуальних імпульсів [4].

У своєму дослідженні гумору Кеттелл Р. кластеризував 100 жартів на основі оцінок учасників експерименту. Було виявлено латентну структуру, що включала п’ять ортогональних факторів: впевненість у собі, стабільне домінування, спокійну чутливість, скромне глузування та ввічливу

вишуканість. Ці фактори описують особистість з позицій її стійкості до впливів та є важливими із ключовими характеристиками індивіда [23].

Почуття гумору – це стабільна характеристика на думку Олпорта Г., яка має здатність до самопізнання, а філософське почуття гумору, тобто гумор, спрямований на себе, є характеристикою зрілої особистості [28].

У сучасній зарубіжній психології феномен гумору досліджували такі вчені, як: Мартін Р., Провін Р., Рух В., Вейєр Р., Коллінз Дж. та інші [24, 31, 35, 18, 25].

Мартін Р. трактує гумор як форму гри, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові, при цьому всі елементи гумору мають, на його думку, соціальний вимір [41].

Деякі дослідники трактують гумор, як засіб соціалізації особистості та виховання [61]. Особливу увагу приділяють стресопротекторним властивостям почуття гумору, що підкреслюють у своїх роботах Аргайл М., Лефкур Г., Мей Р. [4, 7, 32].

Терапевтичний та нетерапевтичний гумор психологи, звичайно, не залишилися осторонь. Фрейд З., австрійський нейропсихолог і засновник психоаналізу, опублікував свою роботу «Дотепність та її зв'язок з несвідомим» у 1905 році висловлював припущення, що гумор, подібно до снів, може бути пов’язаний із несвідомими процесами людини [42]. Він виділив три категорії гумору, які можна перекласти як «жартівливий», «комічний» та «наслідувальний» [42].

За Виготським Л., гумор є об’єктом загальної психології [8]. Різні підходи до визначення гумору представлені в роботах Мартіна Р., який розробляє інтегративний підхід та Аргайла М.. Питання терапевтичного гумору висвітлено в працях Батчелора А., Хорваса А., Франціні Л., Гладдінга С. та інших [9, 33, 41].

Наш вчений, видатний психолог Рубінштейн С. запропонував термін «чистий гумор» як щось, що дозволяє його використовувати в психотерапії та консультуванні. Дослідники розглядають гумор не просто як комічне

явище, а як багатошарове поняття, у якому за смішним виявляється щось позитивне та привабливе; сміх супроводжується співчуттям до об’єкта, а гумор передбачає прийняття світу з усіма його вадами та недоліками [27].

Домбровська І. зазначає, що Декарт Р. розглядав сміх як спосіб прояву пристрастей і виділяв дві його причини. «Перша причина – це раптове здивування, поєднане зі сміхом. Інша причина – це відома рідина, яка, змішуючись з кров’ю, посилює її виділення». Тому вчений також робить висновок, що Декарт Р. визначає дві передумови для гумору, що згодом дозволило розглядати гумор як вищу психічну функцію за Виготським Л., яка має природну та культурну складові [5].

Мета роботи – дослідити почуття гумору як ресурс психічного здоров’я сучасної молоді.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера сучасної молоді.

Предмет дослідження – почуття гумору як компонент та ресурс психічного здоров’я сучасної молоді.

Гіпотеза – почуття гумору виступає стресозахисним ресурсом і фактором психічного здоров’я сучасної молоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та дослідити феномен психічного здоров'я особистості.
2. Проаналізувати погляди вітчизняних та зарубіжних науковців з даної теми.
3. Теоретично обґрунтувати зв'язок між психологічним подоланням та почуттям гумору.
4. Дослідити та провести емпіричне дослідження особливостей сприйняття гумору як стресозахисного механізму.
5. Підвести підсумки та узагальнити висновки з теми дослідження.

Для реалізації поставлених завдань на різних етапах нашого дослідження було підібрано та використано комплекс **теоретичних і практичних методів:** синтез, аналіз літературних джерел; вивчення і узагальнення науково-психологічного досвіду з даної проблематики.

Використані психодіагностичні методики:

1. «Тест на почуття гумору».
2. «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя».
3. «Орієнтована оцінка здорової особистості».
4. «Рівень та почуття гумору» Домбровської І..
5. «Плутчик Келлерман Конте. Методологія Індексу стилю життя (LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів (теорія і практика) з параграфами до них, висновків, списку використаних джерел, таблиць і додатків. Загальний обсяг роботи 80 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК КОМПОНЕНТ І МЕХАНІЗМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Роль та значення гумору у житті особистості

Гумор є важливим аспектом психічного здоров'я, оскільки він виступає як психологічний захисний механізм та ресурс для подолання стресу. Гумор позитивно впливає на психічне здоров'я людини [1].

Почуття гумору можна розглядати з різних аспектів: психологічного, соціального, фізіологічного, творчого, духовного, а також як спосіб адаптації до життєвих ситуацій [45].

Коли людина сміється, в її організмі знижується рівень гормону стресу кортизолу, а натомість виробляються ендорфіни – гормони радості. Це допомагає розслабитися, покращити емоційний стан та загальний настрій [62].

Гумор – це не просто засіб розваги чи спосіб підбадьоритися. Це важливий психологічний, соціальний і навіть фізіологічний ресурс, який впливає на наше здоров'я, стосунки та здатність адаптуватися до життєвих викликів. Крім того, гумор дозволяє людині дистанціюватися від проблем. Іноді, дивлячись на ситуацію під іншим, гумористичним кутом, ми перестаємо сприймати її як катастрофу. Це своєрідний захисний механізм психіки, який допомагає зберігати оптимізм навіть у важкі моменти [21].

З давніх часів люди використовували гумор у найрізноманітніших сферах – від філософських діалогів до повсякденних жартів. За словами Віктора Франкла, відомого психолога та психотерапевта: «Гумор був одним із механізмів, який допомагав людям виживати навіть у найскладніших умовах – зокрема, у концентраційних таборах. Сміх знижує рівень кортизолу, стимулює вироблення ендорфінів, покращує емоційний стан і дозволяє дистанціюватися від проблем, роблячи їх менш травматичними» [53].

Гумор також є потужним інструментом для побудови стосунків. Спільний сміх об'єднує людей, створює атмосферу довіри, відкритості та комфорту. Часто перші жарти в новому колективі стають кроком до формування дружньої команди. Він допомагає подолати бар'єри у спілкуванні, зняти напругу в конфліктних ситуаціях. За допомогою жартів людина може показати, що вона не ворожа, готова до діалогу, а також дозволяє їй висловити критику або складну думку в легкій формі, що знижує ризик образ та непорозумінь.

Під час сміху активізується робота серцево-судинної системи, покращується кровообіг, стимулюється дихання. Сміх допомагає розслабити м'язи, зменшити біль та зміцнити імунітет. Існує навіть спеціальна практика – сміхотерапія, яка використовується для лікування депресії, тривожних розладів та інших психосоматичних проблем. Недарма народна мудрість говорить: «Сміх – це здоров'я», а також «Сміх продовжує життя» [36].

Сміх об'єднує, зцілює, надихає та заряджає позитивною енергією, а також тісно пов'язаний з креативністю та нестандартним мисленням. Люди з розвиненим почуттям гумору здатні бачити ситуації через сміх з різних боків та мислити поза звичними стереотипами. Це сприяє розвитку уяви, творчого потенціалу та генерації нових ідей.

Почуття гумору також є ознакою духовного здоров'я людини. Воно дозволяє нам легше переживати стресові ситуації та розслаблятися під час негативних емоційних переживань. Здатність знаходити гумор у тому, що нам здається складним або незрозумілим, робить наше життя більш збалансованим та гармонійним.

Почуття гумору дозволяє нам бачити ситуації з іншої точки зору навіть у ті моменти, коли дуже важко і здається, що життя закінчується. Воно допомагає нам зрозуміти різні погляди та підходи до життя, а також показує, що існує багато способів інтерпретації однієї й тієї ж події. Це сприяє розвитку нашої толерантності та відкритості до інших людей [50].

За допомогою гумору ми також намагаємося спілкуватися та створювати позитивну атмосферу взаємодії. Здатність жартувати та сміятися робить наші стосунки з іншими людьми приємнішими та невимушенішими. Гумор допомагає знизити напругу у спілкуванні та покращує наше розуміння одне одного.

Почуття гумору також позитивно впливає на наше фізичне здоров'я. Сміх сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які покращують настрій та загальний стан організму. Він може зміцнити наш імунітет і допомогти нам подолати різні хвороби [11].

Почуття гумору суттєво впливає на психічне здоров’я, сприяючи розслабленню та зниженню стресу, підвищуючи самооцінку й упевненість у собі, виступає засобом вираження емоцій і допомагає долати складні життєві ситуації на будь-якому етапі життя людини.

Почуття гумору також суттєво впливає на діяльність мозку людини. Здатність сміятися, бачити щось смішне в ситуації або перемикатися на більш позитивний момент є запорукою психологічне благополуччя. А найголовніше, почуття гумору – це навичка, яку можна розвинути.

Гумор допомагає справлятися з негативними емоціями: з одного боку, дозволяє адекватно реагувати на власні почуття, а з іншого – надає їм соціально прийнятну форму та перетворює їх у позитивні переживання [47].

Дослідники зазначають, що розвинене почуття гумору знижує рівень стресу. Це пояснюється тим, що під час сміху організм виділяє гормони радості. Існує навіть окрема наука – гелетологія, яка вивчає вплив сміху на здоров’я людини [19].

Американський психолог Вільям Фрай сказав про сміх наступне: «Це особливий спосіб дихання, де вдих дуже потужний і тривалий, а видих короткий та інтенсивний. Тоді легені здатні просто виштовхнути все повітря та випустити його під час процесу сміху, тобто сміх очищає верхні дихальні шляхи, покращує кровообіг в організмі, а потім знімається м'язова напруга і таким чином знімається вся напруга» [51].

Почуття гумору робить нас більш гнучкими та адаптивними. Розвинене почуття гумору свідчить про здатність людини не лише слідувати звичним шляхам, а й шукати нові підходи, аналізувати ситуацію з різних перспектив та знаходити нестандартні рішення.

Гумор допомагає справлятися зі стресовими та конфліктними ситуаціями, а також з проблемами життя, запобігаючи ланцюгу подій, які ведуть до виснаження, і спрямовує розвиток подій у правильне русло. Гумор – наш рятівник, який допомагає знаходити позитив у різних ситуаціях. Хотілося б лише застерегти від чорного гумору та сарказму. У цей момент активуються психологічні механізми знецінення власної особистості, інших людей або самої ситуації, а також іронічне ставлення до проблем, що потребують серйозного аналізу та активних дій для їх вирішення [24]. Тобто замість того, щоб долати кризовий стан за допомогою саркастичного гумору, людина ризикує ще більше поглибити власний психологічний дискомфорт.

Чорний гумор виступає як захисний механізм психіки, що формується у відповідь на суворі правила, значний соціальний тиск і вимоги, накладені суспільством. Подібно до традиційного гумору, він може слугувати для подолання стресових станів, але ефективним є лише за умови рідкісного застосування.

Постійне використання чорного гумору та сарказму щодо власного життя або життя близьких може призводити до зменшення значущості або ігнорування певних аспектів реальності. Така поведінка здатна провокувати психологічні ігри, коли особа прагне чогось досягти, але водночас уникає зіткнення з реальністю. У цьому контексті особливо важливо розвивати усвідомленість, щоб диференціювати ситуації, де чорний гумор слугує як копінг-стратегія, від тих, де він перетворюється на глузування та уникнення реальних проблем. Щоб вижити, існує відомий рецепт, який колись озвучив американський письменник Марк Твен: «Світ вижив, бо сміявся» [63].

Гумор є ефективним інструментом подолання стресу та стабільним механізмом підтримки психічного стану, проте одночасне відчуття страху і

сміху є неможливим. Таким чином, справжній, якісний сміх несумісний із тривогою, а гумор виступає як форма психологічного опору. Коли люди жартують, вони відштовхують ворогів і перемагають пропаганду. В соціальних мережах можна багато прочитати про чорний гумор, який характеризується як гумор з відтінком цинізму. Це просте глузування зі смерті, зі смерті насильства. І це велике завдання з усіх країн, що воюють, щоб знущатися зі смерті.

Дослідження багатьох науковців демонструють, що чорний гумор не є привабливим для людей із нижчим інтелектом, середньою освітою та агресивними тенденціями. Проте в організмі одночасно відбувається біохімічна активація: зростає концентрація ендорфінів, що пригнічують біль і формують відчуття задоволення, а також спостерігається викид кортизолу й адреналіну. Фахівцями доведено, що 10 хвилин сміху мають вплив на кровяний тиск, що він є ліком для людини і знижується при посмішці. Сміх природній збільшує наше життя і робить його кращим і не має побічного ефекту [18].

Підсумовуючи вищесказане про почуття гумору, ми розуміємо його важливість і роль на різних рівнях, що суттєво впливає на наше психічне здоров'я. Воно сприяє збалансованому погляду на життя, покращує наше фізичне та психічне благополуччя, а також покращує якість наших стосунків з іншими людьми. Варто навчитися цінувати та розвивати своє почуття гумору, яке служитиме незамінним помічником у позитивному житті.

Тому важливо не втрачати здатності жартувати навіть за складних обставин. Як казав Чарлі Чаплін: «День без сміху – це день, витрачений даремно» [13].

Тож не забуваймо про гумор у повсякденному житті – це один із найпростіших способів зробити себе та світ навколо кращими [22].

1.2. Почуття гумору з погляду українських та зарубіжних науковців

Гумор має величезний вплив як на того, хто жартує, так і на того, кому жарт адресований. Для того, хто жартує, гумор – це спосіб привернути увагу, здобути прихильність та підвищити свій статус у групі. Для того, кому жарт адресований, реакція може бути різною – від доброзичливого прийняття жарту до образи та гніву. Психоаналітики вважають, що реакція на жарт залежить від рівня психологічного захисту людини, її здатності до самоіронії та прийняття своїх недоліків [65].

Але чи замислювалися ви коли-небудь, чому ми сміємося? Що змушує нас вибухати сміхом від вдалого жарту чи дотепного анекдоту? І яку роль відіграє гумор у нашому житті?

З точки зору психоаналізу, гумор – це прояв несвідомих процесів психіки. Зигмунд Фрейд приділяв велику увагу вивченню природи гумору. У своїх працях він писав про несвідоме, що жарти та дотепність дозволяють людині звільнитися від напруги та внутрішніх конфліктів та дають можливість проживати життя по-іншому» [37].

За Фрейдом З., гумор – це спосіб обійти «цензуру» свідомості та висловити те, що ми зазвичай не можемо собі дозволити. Жарти часто базуються на грі слів, багатозначності, алогізмах – тобто на тих елементах мови, які дозволяють нам «обдурити» раціональне мислення та дати волю несвідомому [37].

Світ сміху, природа гумору відображені у творах Аверинцева С., Бахтіна М., Карасьова Л., Панченка А., Ліхачова Д. тощо [8]. Так, Карасьов Л. розглядає філософію сміху [33], Левченко В. визначає антропологічний вимір культури сміху; Ліхачов Д., як людський світогляд [17]; Сичов А. досліджує природу сміху [32].

Послідовник Фрейда З., Ернст К., розвинув ідею, що гумор – це прояв «регресії на службі в Его». Тобто, коли ми жартуємо, ми тимчасово

повертаємося до попередніх, дитячих форм мислення, які дозволяють нам вільно оперувати значеннями та асоціаціями. Ця регресія дає змогу долати внутрішні бар'єри та табу, висловлювати приховані думки та почуття [6].

Карл Ю. розглядав гумор як прояв архетипів – універсальних символічних образів, що закладені в колективному несвідомому людства. За Юнгом К., жарти та дотепність активують архетипи обманщика (блазня, жартівника) та Мудрого Старого, які допомагають людині адаптуватися до реальності, знаходити нестандартні рішення проблем та долати труднощі [43].

Лакан Ж., представник французької школи психоаналізу, вважав, що гумор тісно пов'язаний з мовою та структурою несвідомого. За Лаканом Ж., жарти та дотепність виникають, коли порушується звичний порядок означників – слів та символів, що формують нашу суб'єктивність. Гумор дозволяє нам побачити множинність значень, прихованих за означниками, і таким чином розширити межі нашої ідентичності. Він також пов'язував дотепність із несвідомими процесами та структурою мови. На його думку, жарт народжується, коли порушується звична логіка означників і виникає несподівана гра значень, яка розширює наше сприйняття [15].

З точки зору філософії, гумор – це одна з форм естетичного опанування реальності, спосіб пізнання світу та людини. Сміх та жарти дозволяють нам подивитися на знайомі речі під іншим кутом, побачити їх у несподіваному світлі. Як писав Фрідріх Ніцше: «…мистецтво і нічого, крім мистецтва! Воно дає нам можливість не загинути від правди» [10].

Почуття гумору – це також вид мистецтва, який рятує нас від надмірної серйозності та песимізму. Дослідження доводять, що люди вважають ситуації, що порушують моральні норми, смішними, але водночас залишаються безпечними.

Але гумор – це не лише інструмент для пізнання та зняття напруги. Це також потужний засіб комунікації та соціальної взаємодії. Жарти та дотепність допомагають нам встановлювати контакти з іншими людьми,

завойовувати їхню прихильність та вирішувати конфлікти. Недарма кажуть, що сміх об'єднує людей. Спільний сміх над жартом створює відчуття єдності, приналежності до єдиної групи [17].

З психоаналітичної точки зору, гумор може виступати механізмом захисту его від тривоги та стресу. Коли ми опиняємося в незручній або загрозливій ситуації, жарт допомагає зняти емоційну напругу та подивитися на проблему з іншої точки зору. Мартін Г. писав: «Гумор – це тріумф нарцисизму, ствердження непереможності его. Він виникає в той момент, коли его демонструє, що не боїться травми від реальності, що воно здатне перетворити потенційну травму на задоволення» [20].

Звичайно, гумор може бути різним. Іноді жарти можуть бути злими, образливими, принизливими. Тонка грань відділяє дотепність від грубості, іронію від сарказму. Тому важливо використовувати гумор обережно та вміти вчасно зупинитися.

Кант І. вважав дотепність здатністю знаходити подібність між різними речами та ідеями. Він писав: «Сміх – це афект, який виникає внаслідок раптового перетворення напруженого очікування в ніщо» [11].

Гумор виникає, коли ми очікуємо одного, а отримуємо щось зовсім інше, несподіване. Ця ідея Канта І. дає нам ключ до розуміння природи комічного – вона завжди ґрунтується на ефекті обдурених очікувань, на грі значень та контрастів.

Бергсон А. вважав, що сміх виникає, коли людська поведінка нагадує механічний автоматизм, коли живе тіло діє як бездушна машина. Гумор допомагає нам побачити неприродність та штучність у людських стосунках, звільнитися від автоматизму та шаблонів [2].

З точки зору психоаналізу, комічне в персонажах дозволяє нам розпізнати та висміяти власні недоліки та комплекси, побачити своє відображення в кривому дзеркалі. Коли ми сміємося над гіперболізованими рисами персонажів, ми ніби проводимо інвентаризацію власної особистості, вчимося краще розуміти свої «тіньові» сторони.

Чаплін Ч. сказав: «Дні, проведені без сміху, – це даремно витрачені дні» [52]. Ця цитата яскраво ілюструє важливість гумору в житті людини.

Сміх та жарти допомагають нам пережити важкі моменти, знайти радість у повсякденному житті та зміцнити стосунки з іншими людьми.

Психоаналітики підкреслюють терапевтичну роль гумору. Фрейд З. писав, що здатність сміятися з себе та своїх проблем є ознакою психологічної зрілості та здоров'я. Гумор допомагає нам дистанціюватися від травматичних переживань, бачити в них щось комічне та абсурдне. Це особливо важливо в контексті роботи з психологічними травмами та стресовими розладами [57].

Цікаво, що різні культури мають свої особливості гумору. Те, що смішно для представників однієї нації, може бути незрозумілим або навіть образливим для іншої. Наприклад, відомий англійський гумор, сповнений тонкої іронії та абсурду, не завжди знаходить відгук в інших країнах.

Англійці люблять жартувати з байдужим виразом обличчя, використовуючи прийом «understatement» – стриманого твердження, применшення значення чогось. Вони можуть сказати: «Мені трохи незручно» замість «Мені жахливо боляче», або «Я не зовсім згоден» замість «Я категорично не згоден». Така манера часто бентежить іноземців, які сприймають сказане буквально [64].

Відомий психоаналітик Сторр Е. зазначає, що англійський гумор тісно пов'язаний з національним характером, який цінує стриманість, самовладання та самоконтроль. Іронія та абсурд допомагають англійцям зберігати «stiff upper lip» (буквально, стиснута верхня губа, що означає байдужий вираз) навіть у найскладніших ситуаціях, демонструючи самовладання та холоднокровність [34].

Але одеський гумор з його яскравими персонажами, жвавістю та самоіронією давно став міжнародним брендом. Він увібрав у себе риси єврейського гумору з його парадоксальністю та життєвою мудрістю, українського гумору з його точністю та дотепністю, а також елементи грецької, болгарської, молдавської культур. Одеський гумор – це завжди

невичерпний оптимізм, здатність знаходити смішне здавалося б, безнадійних ситуаціях. Як казав відомий одесит Роман Карцев: «Поки в людини є почуття гумору, вона непереможна!» [46].

З психоаналітичної точки зору, одеський гумор – це прояв особливого менталітету, що сформувався на перетині різних культурних впливів. Це гумор людей, які пройшли через багато випробувань і навчилися сприймати життя з посмішкою та мудрістю. Самоіронія та гротеск допомагають одеситам подолати екзистенційну тривогу, знайти сили вижити у складних умовах.

У літературі та кіно також можна знайти багато прикладів блискучого гумору. Згадаймо хоча б романи Джерома Дж. «Троє в човні, якщо не рахувати собаку» чи Генрі О. «Королі та капуста» [22], сповнені дотепних діалогів та комічних ситуацій. Ось, наприклад, як Джером описує спробу персонажів зіграти на банджо: «Ми спочатку спробували зіграти легкі мелодії. Гаррі сказав, що банджо звучить краще без акомпанементу, тому ми вирішили не брати фортепіано... Наступного вечора ми дозволили йому самому спробувати, щоб побачити, як у нього вийде. Виявилося, що він мав рацію: банджо звучало набагато краще без акомпанементу» [22]. У цьому уривку автор іронізує над музичними здібностями своїх персонажів, створюючи комічний ефект завдяки контрасту між їхніми амбіціями та реальним результатом. Такий гумор дозволяє нам прийняти власні обмеження та недоліки, не впадаючи у відчай чи самобичування.

Або згадаймо фільми Чапліна Ч., Аллена В., Брукса М. – справжніх майстрів гумору на екрані. У їхніх творах комічне переплітається з ліричним, смішне з трагічним, а за зовнішньою легкістю та дотепністю завжди криється глибокий сенс і мудрість.

Вчений Брукс М., у свою чергу, відомий своїми пародіями та сатирою на популярні кіножанри. Його фільми – це іскристий коктейль з абсурду, гротеску та політкоректних жартів. Вони викривають стереотипи масової культури, кидають виклик соціальним табу та умовностям [46].

Гумор у кіно відіграє роль колективної терапії. Коли ми дивимося комедію, ми ніби переживаємо чужі емоції та конфлікти, вчимося дивитися на життя з різних точок зору. Сміх об'єднує глядачів у спільноту, дає можливість зняти напругу та отримати емоційну підтримку.

Хотілося б сказати про важливість гумору під час війни. Вже багато років в Україні триває жорстока та кривава війна з агресором. У цих умовах гумор став не просто засобом підбадьоритися, а й потужною зброєю в боротьбі з страхами та переживаннями. Українці завжди славилися своїм дотепним та гострим словом, умінням сміятися навіть у найважчі часи. І тепер це вміння допомагає нам твердо стояти та не ламатися під тиском ворога [31].

У соціальних мережах, на телебаченні, у повсякденному спілкуванні люди створюють та поширюють безліч жартів, мемів, карикатур, які висміюють російських окупантів, їхню пропаганду та абсурдність їхніх дій. Це допомагає зняти психологічну напругу, підтримати бойовий дух та показати, що ми не боїмося ворога та готові боротися з ним не лише зброєю, а й сміхом [54].

Дивлячись крізь психоаналітичну призму, гумор під час війни є потужним захисним механізмом. Він дозволяє нам дистанціюватися від жахів реальності, зберігати своє психічне здоров'я та адаптивність. Жарти та сатира стають формою опору, способом ствердити свою ідентичність та цінності перед обличчям ворога.

Відомий психоаналітик Віктор Франкл, який пережив жахи нацистських концтаборів, писав про важливість гумору в екстремальних умовах. Він зазначав, що здатність сміятися над ситуацією дозволяла в'язням зберігати людську гідність, відчувати свою перевагу над охоронцями. Гумор став формою духовного опору, допомагаючи не зламатися та вижити [64].

Так само і зараз, в умовах російської агресії, гумор є потужною зброєю незламності українського духу. Він показує, що ми не втратили здатності насолоджуватися життям, незважаючи на всі випробування. Що ми готові

боротися за свою свободу не лише на полі бою, а й у царині сміху та дотепності.

Як казав Вишня О.: «Сміх – це здоров'я. Гумор є рятувальним кружком на емоційних хвилях життя людини» [48].

Він, тепер, коли життя випробовує нас на міцність, гумор справді стає рятівним колом, що допомагає не потонути в морі страждань і відчаю. Тож не забуваймо сміятися, навіть якщо навколо вибухи та стрілянина. Бо доки ми здатні сміятися, ми непереможні. Гумор – наша зброя, наш захист і наша надія на перемогу. І ми обов'язково переможемо – з посмішкою на губах і піснею в серці! [41].

Гумор передається в різних жанрах фольклору (жартівливі пісні, прислів'я, приказки, байки, присвяти, побажання, частівки, каламбури, колядки, діалоги, лукавинки, билиці, рубаї, усмішки, загадки, мініатюри, пародії, написи на предметах, скоромовки, кумедні історії, тости, оди, оголошення, застереження, спогади, оповідання, вітання, анекдоти тощо), у танцях, драматичних сценах, музиці тощо. Український гумор історично не носив агресивного характеру. Його можна розглядати як вдало побудований жарт, глузування чи спосіб перевірити реакцію на власний винахід, а також як можливість сміятися над собою разом із іншими, створюючи невидимий, але сильний соціальний зв’язок.

У цьому контексті, за словами О. Олеся, сльози «закривали» сміх, що відображає національний менталітет та історичний досвід України [55].

Сміх – це особливий стан людини, який включає реакцію на гумор, яка також може бути різною. На думку Бахтіна М.: «…він являється формою передачі соціокультурних цінностей народу» [4].

Гумор являється для людей загальною культурою, що збагачується позитивним налаштуванням. З цього питання існують історико-етнографічні, лінгвістичні, фольклорні, культурологічні, психологічні, соціологічні дослідження, що мають місце і в галузях комунікаційних досліджень, які

вивчають сміх, як вплив на здоров'я людини та покращення психічного здоров’я [27].

Існує кілька версій походження Міжнародного дня сміху, які не мають офіційного документального підтвердження. Це свято традиційно відзначається у багатьох країнах світу, а перші згадки про нього можна зустріти у творах європейських авторів XVII століття. Назва свята відрізняється залежно від країни, а в Україні воно відоме як День сміху [35].

Водночас психоаналіз попереджає, що гумор може бути нездоровим, якщо його використовувати для приховування своїх справжніх почуттів, уникнення відповідальності або маніпулювання іншими людьми. Важливо, щоб гумор був доброзичливим, не принижував інших і не служив засобом психологічного захисту від реальності.

Отже, гумор – це справді унікальне явище, яке відіграє величезну роль у нашому житті. Він допомагає нам пережити найважчі моменти, знайти спільну мову з іншими та розкрити свій творчий потенціал. Недарма кажуть, що сміх продовжує життя – і в цьому є глибока психологічна правда.

Тому давайте частіше сміятися та жартувати – особливо 1 квітня, у День сміху. І нехай гумор буде добрим, веселим і мудрим, як у цій фразі невідомого автора: «Дивись на світ з посмішкою, і світ посміхнеться тобі у відповідь» [5].

Давайте навчимося бачити комічне у повсякденному, знаходити привід для сміху в найнесподіваніших ситуаціях. Адже, як казав Чарлі Чаплін: «Життя – це мінливий сюжет, у якому відбуваються найрізноманітніші сцени: іноді смішні, іноді сумні. І тільки гумор робить його по-справжньому цікавим!» [13].

Тож нехай у нашому житті буде більше гумору, іронії та дотепності. Нехай вони допоможуть нам долати труднощі, зближуватися з іншими людьми, пізнати себе та світ. І нехай сміх завжди залишається нашим вірним супутником на шляху до щастя та гармонії!

1.3. Гумор як ресурс, метод та інструмент підвищення психоемоційного стану сучасної молоді

У сучасному житті важко уявити існування без гумору. Він виконує важливу соціальну функцію, допомагаючи розряджати атмосферу, налагоджувати міжособистісні стосунки та встановлювати нові знайомства.

Проте гумор має не лише соціальне значення, але і він істотно впливає на психоемоційне та фізичне здоров'я людини. Наукові дослідження демонструють, що сміх зменшує вплив стресу, уповільнює процеси старіння, а частіше сміються люди ті, які характеризуються більш міцною імунною системою. Крім того, гумор полегшує переживання травматичних подій у житті. Як сказав Уайльд О.: «Світ завжди сміявся зі своїх трагедій, бо це єдиний спосіб їх пережити» [15].

Почуття гумору – це здатність знаходити щось смішне, комічне в будь-якій ситуації. Вчена Сергєєва О. зазначає: «Наше ставлення до світу та наше почуття гумору визначають нашу мотивацію, настрій та стійкість до стресу, які безпосередньо впливають на формування нашого майбутнього» [55].

У світі немає двох абсолютно однакових людей, і почуття гумору не є винятком. Існують сучасні молоді люди з подібними вподобаннями щодо гумору, а також ті, чиї смаки настільки різняться, що вони не сприймають гумор один одного. Причини таких відмінностей численні та пов'язані з особливостями психологічного та фізичного стану, професійної діяльності, інтересів тощо. Хоча часто можна почути суб'єктивні оцінки «високого» або «низького» рівня гумору, їх важко обґрунтувати, оскільки кожна людина має власне уявлення про ці категорії. Проте існують певні загальні критерії оцінки «хорошого» гумору сучасної молоді:

1. Доречність;
2. Гра слів та значень;
3. Зосередженість на ситуації, а не на людині;

4. Використання відомого в несподіваному поєднанні;

5. Відзначення абсурдності ситуації та світу в цілому.

Почуття гумору є важливим компонентом хорошого життя сучасної молоді і є активною позитивною складовою для них. У тих молодих людей у яких «немає» почуття гумору, вони сприймають усе серйозно та часто ображаються на жарти інших, з такими людьми важко встановити контакт, відчуваєш незручність і хочеться якомога швидше втекти [9].

Відсутність почуття гумору у сучасної молоді може бути індикатором серйозних когнітивних порушень, таких як хвороба Альцгеймера, а також деяких психічних розладів особистості. Дослідник Мартін Р. пропонує 4 типи гумору:

1. Гумор, який спрямований на те, щоб представити себе в «хорошому світлі», він називається самодостатнім.

2. Гумор, що допомагає налагодити стосунки з іншими, так званий афіліативний гумор.

3. Гумор, як агресор, це той, що агресивно впливає на людей різного віку та принижує їхню гідність і використовується для приниження різного роду для отримання вигоди власного спрямування та певного визнання.

4. Гумор, що передбачає покращення стосунків з іншими шляхом приниження себе, цей тип називається самоіронічним [38].

Якщо розглядати гумор через тип темпераменту, можна також виділити цікаві факти. Так, у представників різних типів темпераментів він відрізняється не лише поведінкою, але й демонструє відмінності в загальних рисах характеру.

Через типи темпераменту почуття гумору має свої впливи, що видно через холериків та сангвініків, які дуже схожі між собою, але мають свою специфіку жарту. У флегматиків і меланхоліків він є досить індивідувальним, оскільки це типи інтровертовані і їх реакція на жарти має свої прояви. Останні дуже чутливі до гумору, тому в житті уникають ситуацій з надмірним використанням гумору, на відміну від холериків та сангвініків.

Типи гумору, які використовує людина, залежать від її рівня інтелекту та освітнього рівня. Сучасна молодь з високим інтелектом часто встановлюють певні межі для свого гумору, який ґрунтується на складних темах, розуміння яких вимагає певних знань.

Гумор – це невід'ємна частина нашого життя, здатність мозку знаходити щось смішне та комічне в будь-якій ситуації, що допомагає нам справлятися з труднощами. Індивідуальність людини проявляється також у її почутті гумору, розвиток якого визначається численними факторами, серед молодих людей як на психологічному і фізичному стані, а також має значення і на професійному рівні і прояву у діяльності, що може викликати сильний та активний інтерес. Якісно проведений час із гумором неминуче супроводжується сміхом і має для молоді своє значення [64].

Слухаючи розмови, що викликають сміх, молодь сприймає його, як приємний та комфортний, а навіть просто перебуваючи поруч з зі своїми співрозмовниками, відчуває піднесення та радість. Сміх не лише забезпечує емоційне задоволення сучасних молодих людей, але й сприяє зниженню стресу та напруги, оскільки допомагає організму вивільняти гормони, пов'язані зі стресом, зокрема адреналін і кортизол. Оскільки сміх є наслідком гумору, він виконує аналогічні функції та має подібний позитивний вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Зазвичай більшість людей звикли підкреслювати позитивні сторони сміху, але слід враховувати й його негативні сторони. На жаль, сміх часто є проявом агресії, частиною глузування та приниження, особливо серед молоді. Для жертви глузувань сміх кривдників стає джерелом сильного психологічного тиску, що викликає стрес і погіршує психоемоційний стан [22].

Водночас слід підкреслити, що сміх за своєю природою є позитивним явищем, і його негативне використання свідчить про низький рівень моральності особистості.

Розвинене почуття гумору має важливе значення для підтримки

психічного та фізичного здоров'я. Молоді люди, які часто застосовують гумор, отримують його захисну функцію, та мають ресурс, що допомагає протистояти негативним думкам і емоціям. У той же час низький рівень гумору та його рідке використання обмежує можливість ефективно знижувати стрес та сприймати ситуації з іронією, що підкреслює необхідність його розвитку [48].

Щоб почуття гумору було кращим використовують різноманітні методи та засоби. Один з таких методів – перегляд сучасною молоддю гумористичних передач та фільмів, які їм подобаються. Вони розширюють кругозір і допомагають їм краще розуміти та навчитися краще використовувати гумор у будь-якій ситуації при потребі.

Ефективним є спілкування з молодими та сучасними людьми, чий гумор близький та кого вони вважають володарем високого рівня почуття гумору. Аналіз і спостереження за гумористичними проявами інших та реакціями на людей, що проявляють цей феномен є важливим аспектом формування власного почуття гумору. Зосередження на позитивних аспектах життя, таких як приємні події чи періоди, сприяє легшому подоланню труднощів і накопиченого стресу.

Існує ще багато різних методів для різних «смаків», кожна сучасна молода людина може спробувати та вибрати той, який їй подобається.

Також слід зазначити, що кожна людина має свій підхід до гумору та свою думку про його високий та низький рівень, і часто ці думки можуть радикально відрізнятися. Те, що одна молода людина вважає смішним, може бути незрозумілим для іншої, і навпаки. Це не свідчить про перевагу гумору однієї особи над іншою, тому важливо пам'ятати про індивідуальні відмінності молоді та поважати гумористичні смаки кожного [25].

Досліджуючи різні методи та інструменти підвищення рівня почуття гумору молодих та сучасних особистостей, можна сказати, що кожен із них має власну цінність і ефективність для себе. Оскільки сприйняття гумору індивідуальне, кожен повинен обрати найкомфортніший і найефективніший

для себе спосіб його розвитку.

Регулярне застосування цих методів дає швидкі результати, помітне покращення почуття гумору та психоемоційного стану. Наприклад, після стресового дня ефективним може бути перегляд комедійного фільму або гумористичної передачі, а також коротких кумедних відео, що викликають позитивні емоції [42].

Варто звертати увагу на ті моменти, коли і чому було смішно, запитувати себе: «Що саме було смішним?», «Після якого гумористичного контенту мені стало легше?». А найголовніше, діліться своєю радістю та використанням гумору з близькими, з якими у вас схожі «смаки» в гуморі, сміятися разом завжди приємніше та веселіше, ніж на самоті. Таким чином, можна не тільки добре проведете час разом, але й разом знизите накопичений рівень стресу, втоми та напруги в тілі та думках.

Гумор як стратегія подолання може допомогти знизити рівень стресу та створити більш позитивну атмосферу. Використання гумору дозволяє людині відволіктися від проблем, зменшити напругу та покращити спілкування з іншими, що допомагає підтримувати психологічну рівновагу та зміцнювати стосунки з людьми різного віку у побуті.

Отже, гумор не має чіткого наукового тлумачення. Змістовний аналіз наукових розробок провідними фахівцями з різних галузей демонструє складність і багатовимірність цього явища, що підтверджується різноманітністю підходів до його вивчення у сучасної молоді.

Цілком природно, що жодна з галузей дослідження, взята окремо, не розкриває повністю сутність гумору, а відображає лише його індивідуальні характеристики.

Почуття гумору сучасних молодих людей полягає в глибині та неоднозначності його взаємозв'язків з різними аспектами внутрішнього світу та поведінки. Тому гумор, як об'єкт наукового дослідження, а також як ресурс та механізм, набуває все більшої популярності в психології сучасної молоді та інших людей.

1.4. Види, психологічні механізми та функції гумору

Гумор є невід'ємною частиною здорового та повноцінного життя. Він допомагає нам залишатися стійкими, підтримувати емоційну рівновагу, будувати теплі стосунки та краще справлятися з труднощами.

Гумор в загальному може як форма проявлятися з позитивного функціонування будь-якої людини і мати важливі особливості психологічного здоров'я, він робить людину щасливою, процвітаючою та здоровою [24].

Важливо зазначити, що гумор можна використовувати в стресових або небезпечних умовах. Відомо, що так званий «професійний гумор» або навіть «чорний гумор» поширений серед військових, лікарів та рятувальників. Це не ознака безсердечності, а спосіб захистити психіку від емоційного вигорання та надмірного стресу. Саме за допомогою гумору можна не тільки зберегти ясність розуму, але й мобілізувати внутрішні ресурси, коли потрібно діяти в екстремальних ситуаціях [3].

Розглянемо різні види гумору:

1. Іронія – це вираження думок через протилежне, часто з метою глузування або висміювання. Наприклад, у романі Джейн О. «Гордість і упередження» є такий іронічний діалог, який чітко прописує вплив гумору.

2. Сатира – це висміювання людських вад, соціальних явищ, політичних подій тощо з метою їх критики та викриття. Яскравим прикладом сатири є роман Джонатана С. «Подорожі Гуллівера», у якому автор висміює людські вади та недоліки суспільного ладу. Ось, наприклад, як Свіфт описує політиків у країні ліліпутів: «Він запевняв мене, що протягом останніх років між двома партіями точилася запекла боротьба..., але я гідно впорався» [42].

3. Сарказм – це їдке, уїдливе глузування, яке часто межує з цинізмом. Наприклад, фраза з роману Ернеста Хемінгуея: «Прощавай, зброє!»: «Війна –

чудовий спосіб позбутися непотрібних людей» – це саркастичне зауваження, яке викриває абсурдність і жорстокість війни.

4. Абсурдний гумор – це жарти, побудовані на нелогічності, абсурдності та суперечностях. Яскравим прикладом абсурдного гумору є твори багатьох письменників, де персонажі часто говорять і роблять речі, які не мають сенсу з точки зору звичайної логіки.

5. Англійський гумор – це особливий вид гумору, що характеризується тонкою іронією, дотепністю та стриманістю. Він часто базується на грі слів, парадоксах та абсурдних ситуаціях. Класичним прикладом англійського гумору є п'єси Оскара Уайльда.

6. Чорний гумор – це гумор, який торкається табуйованих тем, таких як смерть, насильство, хвороби тощо. Він часто викликає суперечливі почуття – як сміх, так і жах.

7. Гротеск – це вид гумору, який базується на перебільшенні, спотворенні та контрастах. Його часто використовують для критики соціальних явищ та людських вад [48].

Психологічні механізми гумору включають наступне:

Зняття напруги – гумор дозволяє вивільнити психічну енергію, яка накопичується через стрес, тривогу та інші негативні емоції. Як писав Зигмунд Фрейд у своїй праці «Дотепність та її зв’язок із несвідомим»: «Гумор – це засіб отримання задоволення, незважаючи на фактори, що цьому заважають». Тобто, коли ми жартуємо у складній ситуації, ми ніби кажемо собі: «Так, це неприємно, але я все одно зможу знайти в цьому щось смішне та зберегти душевну рівновагу» [7].

Відомий психоаналітик Волошин В. зазначає, що жарти можуть бути формою сублімації, коли негативний досвід перенаправляється в соціально прийнятне русло. Жартуючи про свої страхи та травми, ми ніби нейтралізуємо їх, роблячи менш загрозливими. Наприклад, солдати часто

жартують про смерть, щоб зменшити її психологічний тиск та підтримувати бойову готовність [11].

Однак важливо використовувати цей захист з розумом – якщо ми надто захопимося «жартами» про проблеми, існує ризик відірватися від реальності та відкласти справжню обробку травматичного досвіду.

Коли ми сміємося над собою, це може бути проявом турботи «внутрішнього батька» (Супер-Его) про вразливе «Его». А висміюючи когось іншого, ми несвідомо ставимо себе в домінуючу позицію, що дає відчуття безпеки. Однак це не завжди свідчить про силу – іноді за глузуванням криється страх показати свої справжні почуття чи слабкості.

Підвищення самооцінки – жарти та дотепність часто використовуються, щоб показати свою перевагу над іншими людьми та підвищити власну самооцінку. Коли ми висміюємо чиїсь недоліки чи невдачі, ми самоствердуємося за рахунок інших. Як сказав Твен М. : «Розумна людина намагається адаптуватися до навколишнього середовища і жити, як їй зручно. Дурна людина наполегливо намагається адаптувати світ до себе. Тому весь прогрес залежить від дурних людей» [43].

Висміюючи людські недоліки, ми ніби займаємо позицію «розумних» та «прогресивних». З психоаналітичної точки зору, такий гумор може бути проявом нарцисизму – любові до себе та бажання домінувати над іншими, але водночас він може служити й механізмом компенсації почуття неповноцінності, способом захисту свого вразливого его.

Соціальна єдність – спільний сміх та жарти можуть зміцнювати соціальні зв'язки та створювати відчуття єдності в групі. Недарма існує приказка: «Скажи мені, через що ти так смієшся, я точно скажу про тебе який ти» [25].

Адже гумор – це своєрідний показник цінностей та світогляду. Люди, які сміються з однакових жартів, демонструють духовну близькість та спорідненість. Крім того, гумор часто виступає засобом «деескалації» напруги в конфліктних ситуаціях, допомагаючи зняти агресію та налагодити комунікацію. З точки зору психоаналізу, спільний сміх може бути проявом

ідентифікації – несвідомого ототожнення себе з іншими членами групи. Коли ми сміємося разом, ми ніби стаємо однією командою, відчуваємо підтримку та захист. Це особливо важливо в стресових ситуаціях, коли нам потрібна емоційна розрядка та відчуття приналежності.

Катарсис – гумор може допомогти людині позбутися негативних емоцій та переживань через сміх та веселощі. Відомий філософ, Арістотель у своїй «Поетиці» писав про катарсис як очищення душі через співпереживання героям трагедії. Але сміх також може мати катарсичний ефект – він дозволяє нам дати волю емоціям, які ми не можемо виразити жодним іншим способом [31].

Існує також три види комічного, згідно з теорією філософа Анрі Бергсона:

1. Комічне в словах – це жарти та дотепні висловлювання, що базуються на грі слів, каламбурах, парадоксах тощо.

2. Комічне в ситуаціях – це кумедні збіги, непорозуміння, плутанина, що викликають сміх.

3. Комічне в персонажах – це висміювання певних типів людей, їхніх вад, звичок, манер через гіперболізацію та карикатуру [14].

Варто звертати увагу на те, про що, і, як ми жартуємо, оскільки, гумор має властиві функції та відіграє неабияке значення у процесі спілкування. Розглянемо їх.

Гумор – це унікальне явище людської психіки, яке виконує багато різних функцій:

- виховну;
- критично-викривальну;
- захисну;
- психологічно розвантажувальну;
- соціально об’єднуючу;
- ціннісно-орієнтаційну;
- когнітивну;
- комунікативн;

- терапевтичн;
- естетичну.

Кожна із зазначених функцій має свою психотерапевтичну дію, та виступає, як ресурс та механізм захисту для психологічного здоров’я людей різного віку [26].

Жарти та дотепність допомагають нам адаптуватися до світу, знаходити спільну мову з іншими людьми, долати труднощі та негаразди.

Через гумор можна чотири виокремити основні та важливі критерії:

1. контекст соціального спрямування;
2. контекст когнітивно-перцептивного процесу;
3. контекст емоційного реагування;
4. контекст вокально-поведінкового виразу сміху [8].

Форми гумору різних контекстів, мають свою специфіку використання для людей у різних сферах життєдіяльності і допомагають у подоланні труднощів, але і водночас, залежать від сили емоційного збудження та напруги, що можуть спричиняти стресові події, і тому звернути варто увагу, на те, якщо багато задоволення від гумору то голоснішим може бути сміх і варто бути обережним.

Так як гумор являється важливою формою відображення емоційного сприймання навколишнього середовища Рух В. та його товариші науковці вважають, що гумор іде разом з ентузіазмом, любов’ю, надією і мужністю, що є важливою емоційно-сильною характеристикою людини [2].

Існує багато рекомендованих методів, які можуть покращити ваш психоемоційний стан через почуття гумору, зокрема такі:

А) перегляд відео і комедійних фільмів;

Б) «через гумор» відбувається класна взаємодія між людьми;

В) реакція людей через спостереження дає можливість проаналізувати їхні сміх під час спілкування (щиро чи ні!).

Підвищення вашого рівня гумору означає підвищення вашого здоров'я.

Підсумовуючи ми розуміємо, що варто почуття гумору підвищувати оскільки він допомагає багатьом людям виходити із скрутних становищ, краще справлятися з стресовими ситуаціями і знижувати рівень незадоволення, які часто виникають у побутовому житті особистості. Його можна проявляти і збільшувати через різні методи взаємодії і нести зручний та надійний позитивний настрій [17].

Різні методи почуття гумору мають свій ефективний вплив, але варто бути і обережним, оскільки люди можуть переживати якісь складні події і розділяти кумедні моменти навіть, іноді і з близькими людьми неготові, але з часом можуть принести і користь та ефективно впливати на побутове життя особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис вибірки та використання психодіагностичних методик дослідження гумору як ресурсу

Наше дослідження проводилося з сучасними молодими людьми, яким було від 19-25 років. Серед них 67% були дівчата, з яких 13% родом із сільського місця проживання, а інші 53% були родом із міста. Чоловічу стать представило у дослідженні 32%, але варто зазначити, що 6% з них були із сіл, а інші, 24% проживали у місті. Загальна кількість учасників дослідження становила вибірку – 41.

Ми зрозуміли під час нашого дослідження, що важливість почуття гумору сучасних молодих людей має неабиякий вплив, як для однієї статті , так і для іншої. Більш детально вибірку досліджуваних можна побачити на круговій діаграмі (див. рис. 2.1.) даног параграфу цього розділу.

Рис. 2.1.

Розподіл відсоткового значення
вибірки досліджуваних

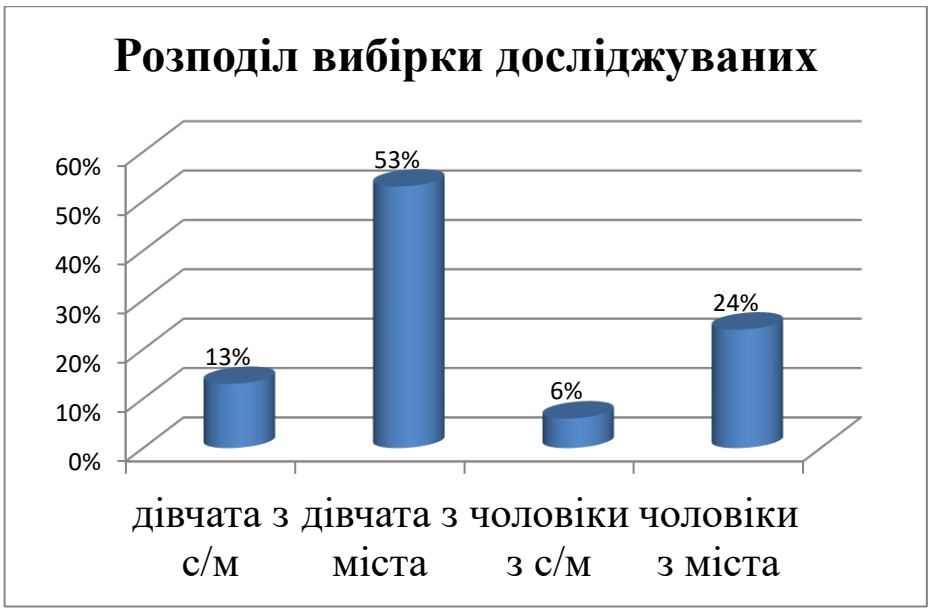


Рис.2.1. розподілу % значення вибірки досліджуваних молодих людей

Наше дослідження передбачало застосувати наступні методики для перевірки мети та гіпотези:

1. «Тест на почуття гумору»;
2. «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя»;
3. «Орієнтована оцінка здорової особистості»;
4. «Рівень та почуття гумору» за автором Домбровська І.
5. Опитувальник «Плутчик-Келлерман-Конте Г.

Методика індексу способу життя (LII). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Дослідження за Плутчиком-Келлермана-Конте – це опитувальник який визначає індекс способу життя (LII), що створив Плутчик Р. у співпраці з Келлерманом Г. і Конте Г..

Цей тест використовується для виявлення механізмів психологічного захисту на різних рівнях. Ці психологічні захисні механізми формуються з самого дитинства, щоб контролювати емоції та їх регулювати оскільки саме

вони базують механізмі придушення, що вперше з'явився як спосіб подолання страху.

Науковці виділяють вісім захистів основного спрямування, що сильно пов’язані з базовими іншими восьма емоціями, яку пропонує теорія психоеволюційності. Саме завдяки існуванню захистів дає нам визначити рівні конфлікту внутрішньо-особистісного, та зрозуміти дезадаптиваних людей, що використовували захисти ніж ті, що адаптовані особистості більшою мірою.

Механізми захисного впливу можуть мінімізувати негативний, травматичний досвід для особистості. Цей досвід як правило пов'язаний з конфліктами, як зовнішньо так і внутрішньо та істотно впливає на стани тривожності та створює дискомфорт для особистості. Захисти під час гумору дають підтримку для стабільності самооцінки та наших уявлень про самих себе та людей, що живуть поруч. Виконують роль як буфер, що намагається запобігти наближенню занадто сильних травматичних подій до нашої свідомості. Коли ми не в змозі подолати тривогу або страх, захисні механізми змінюють сприйняття реальності, щоб зберегти наше психологічне здоров'я та цілісність особистості.

Ці вісім психологічних механізмів захисту людини утворюють вісім окремі шкали, значення числових які отримуються з позитивних певних відповідей на ті твердження, перелічені вище, діляться на кількість тверджень у кожній шкалі. Інтенсивність кожного психологічного захисту розраховується за формулою n/N x 100%, де n – кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – кількість усіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Загальна пізніше інтенсивність захистів усіх (PED) визначається формулою n/92 x 100%, де n – це сума позитивних всіх у анкеті відповідей.

Дані В. Каменської, мають нормативні значення цього показника становлять 40-50%, що перевищує позначку 50%, відображає реальні, але невирішені зовнішні та внутрішні конфлікти.

Під час дослідження ми з'ясували, що інтенсивність усіх механізмів психологічного захисту у 17% досліджуваних перевищує нормативне значення.

Серед них 7,3% – дівчата, які проживають у містах;

7,3% – чоловіки (жителі міст),

2,4% – чоловіки, які проживають у селах.

У решти 83% наших досліджуваних показники інтенсивності всіх механізмів психологічного захисту знаходяться в межах допустимої норми, що краще видно з рис. 2.2. (див. рис. 2.2.).

Рис. 2.2.



Рис. 2.2. Результати механізмів психологічного захисту у %

Методика «Рівень та почуття гумору» Домбровська І.

Метою розробки є визначення основних типів почуття гумору, що може стати основою для їх подальшого вимірювання. Методика охоплює такі характеристики гумору: здатність створювати гумор та здатність його сприймати, а також спрямованість гумору на інших (екстрагострий тип) та на себе.

Середнє значення розраховується за рядками.

1. Схильність до сприйняття гумору.
2. Схильність до продукування гумору.
3. Спрямованість гумору на себе.
4. Спрямованість гумору на інших.

Якщо отриманих показників показує 3 і більше, то це означає, що може бути ступінь високого рівня виразності, а якщо 2 і більше, і менше трьох – це свідчить рівень середнього ступеню, ну і показник якщо має 2 бали і нижче то це вказує, що досліджуваний або група досліджуваних мають рівень низького почуття гумору загалом або за вказаним типом.

Результати тестування можуть бути використані для висунення гіпотез щодо інших якостей особистості.

Так, згідно з дослідженнями, позитивні результати почуття гумору були встановлені з такими рисами, як:

Екстраверсія;

Впевненість у собі;

Локус контроль внутрішнього характеру;

Польова незалежність, оптимізм, стресостійкість.

Поганий результати пов'язаний з тривожністю особистості.

За результатами нашого попереднього дослідження ми за даними можемо сказати, що почуття гумору позитивно проявляється з рівнем соціалізації особистості, діалогічністю свідомості, рефлексивністю та креативністю.

Так за результатами ми простежуємо, що наші досліджувані мають наступні показники, що характеризуються певним рівнем до сприйняття:

31,7% становить – високого рівня схильності до сприйняття гумору;

51,2% становить – середній рівень мають схильності до сприйняття гумору;

досліджувані відсоток яких показав 17,1 проявляють рівень низьких схильностей до сприйняття гумору (див. рис. 2.3.).

Рис. 2.3.

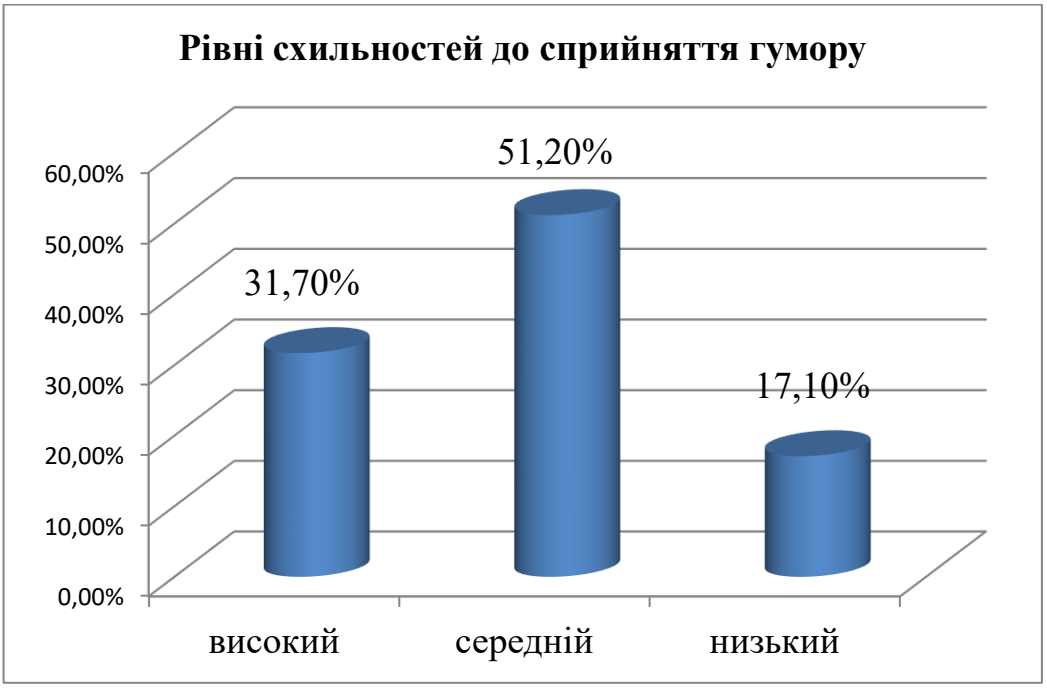


Рис. 2.3. Рівнів схильностей до сприйняття почуття гумору на інших у % значенні

7,3% досліджуваних мають високий рівень генерації гумору;

61% мають середній рівень;

31,7% мають низький рівень.

Можна і прослідкувати і рівні спрямованості почуття гумору на себе (див. Рис. 2.4.) даного параграфу.

Рис. 2.4.

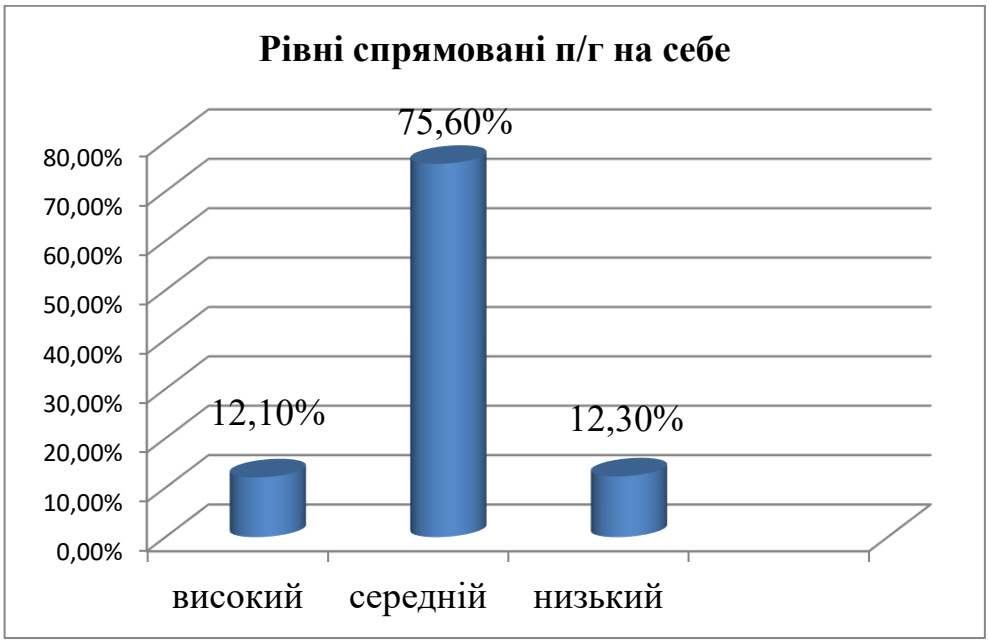


Рис. 2.4. Рівнів спрямованості почуття гумору на себе у % значенні

Високий рівень гумору, спрямованого на себе, спостерігається у: 12,1% досліджуваних;

середній рівень – у 75,6% досліджуваних;

низький рівень гумору, спрямованого на себе, у 12,3% досліджуваних.

Нами також було визначено і рівні спрямованості на інших (див. рис. 2.5.)

Рис. 2.5.

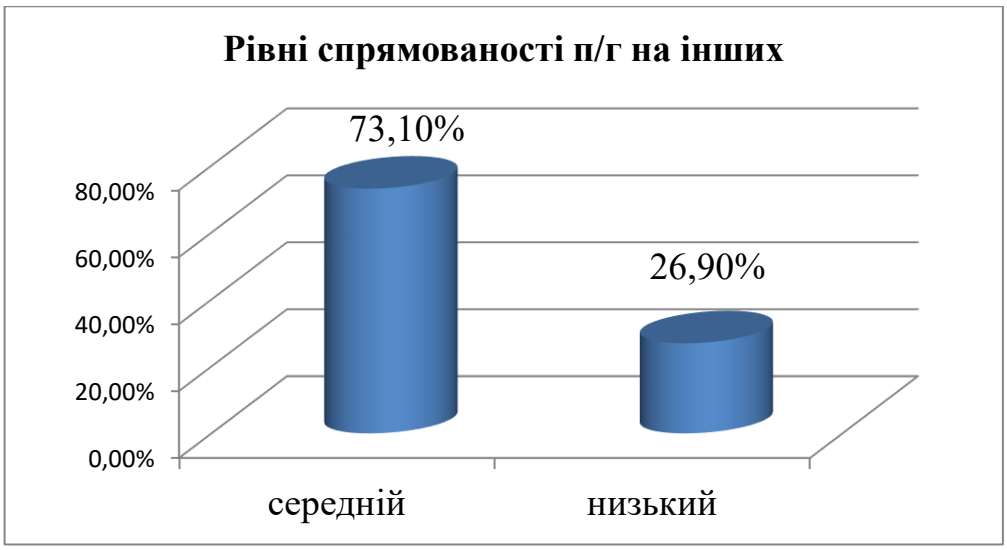


Рис. 2.5. Рівнів спрямованості почуття гумору на інших у % значенні

Жоден з досліджуваних не має високого рівня гумору, спрямованого на інших;

середній рівень прояву у досліджуваних становить – у 73,1%;

низький рівень гумору спрямованого на інших у досліджуваних простежується у 26,9%.

Тести «Орієнтована оцінка здорової особистості» та «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» дозволили встановити поточний стан самопочуття учасників дослідження та рівень їхнього психологічного здоров'я показав нам такі результати:

- 14,7% зазначили, що їхній фізичний стан був лише задовільним, тоді як 85,3% досліджувані почувалися здоровими та енергійними.

Водночас 63,4% досліджувані оцінили свій психічний стан як повністю здоровий;

36,6% повідомили про наявність певних психологічних труднощів, що видно із наступного рисунку 2.6. давного параграфу у відсотках (див. Рис. 2.6).

Рис. 2.6.

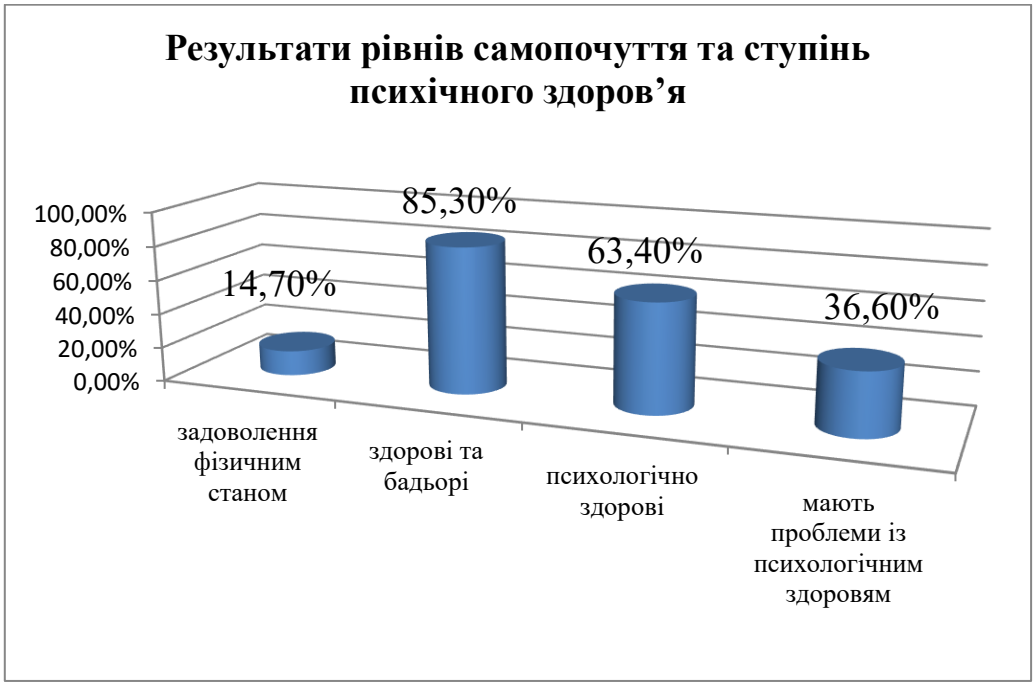


Рис. 2.6. Рівні самопочуття і ступінь їх психічного здоров'я у %

Отримані результати у процесі дослідження показують нам, що будь-яка людина по своєму може сприймати почуття гумору і як ресурс так і механізм захисту та впливу, та варто зазначити, що більшість досліджуваних мають тентенцію до почуття гумору і він присутній у їхній життєдіяльності та мають особливий вплив і значення, що істотно має здатність впливати як на інтелекту, міжособистісну, а також психоемоційну сферу сучасних молодих людей на різних рівнях та напрямках де б вони не перебували та проявляли себе у життєвих обставинах.

Наступним етапом було дослідження «Рівень і тип на почуття гумору» Домбровської І..

Досліджуваним пропонували список гумористичних фраз, з яких вони мали вибрати ту, яку вважали найсмішнішою, або запропонувати власний варіант. Методика дозволяє оцінити здатність людини створювати гумор, а також рівень його сприйняття.

Дослідження показало, що існують різні рівні гумору. Більш детальні результати наведено нижче у відсотковому співвідношенні.

– 28,2% показали, що досліджувані мають надмірно високе почуття гумору. Гумор буквально вирує від цих людей.

64,4% досліджуваних мають середнє здорове, справжнє почуття гумору.

7,4% досліджуваних мають низький рівень гумору.

Більш детальну характеристику результатів почуття гумору досліджуваних відсоткового значення (див. рис. 2.7.) даного параграфу другого розділу.

Рис. 2.7.

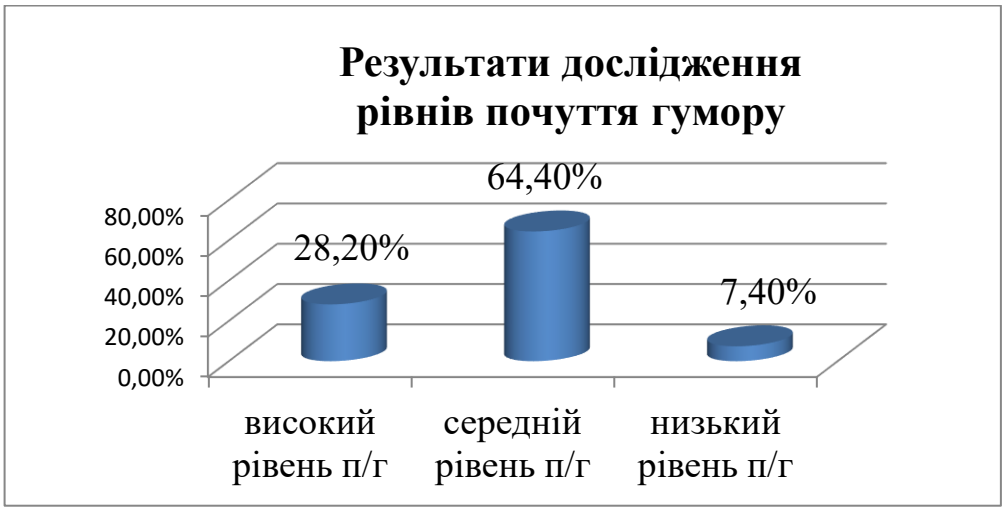


Рис. 2.7. Дослідження рівнів почуття гумору у %

Схильність до створення гумору виявлена у 67,8% респондентів, тоді як 32,2% не виявили подібної схильності (див. Рис. 2.8.) цього ж параграфу.

Рис. 2.8.

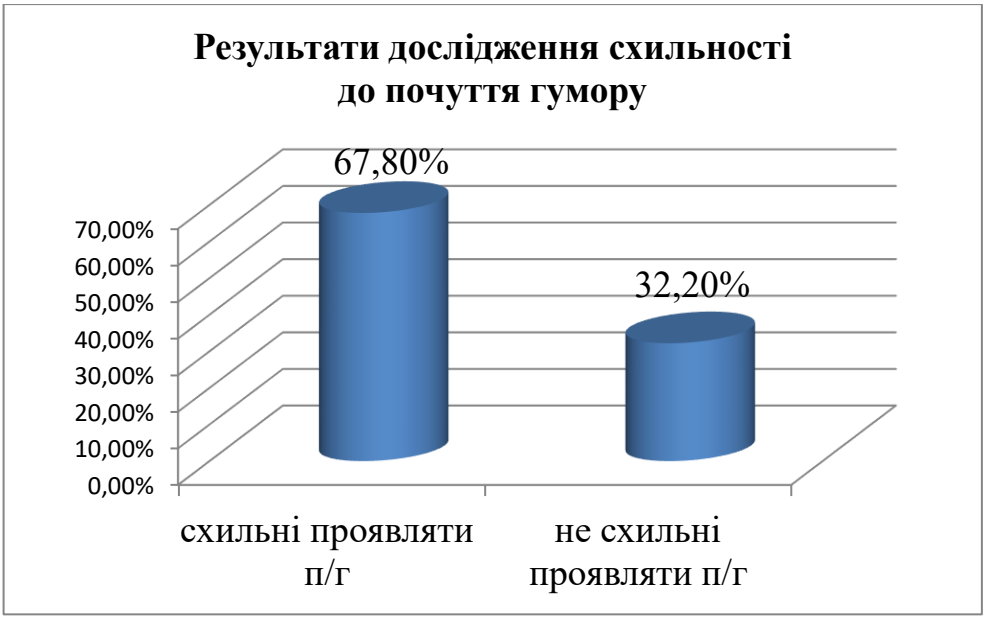


Рис. 2.8. Результати схильності до почуття гумору за тестом «Почуття гумору» у % значенні

Отже, в цьому розділі ми описали вибірку, яка використовувалася в дослідженні. Використані нами методики у дослідженні: «Тест на почуття гумору», тести «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя», «Орієнтована оцінка здорової особистості», Домбровська І. «Рівень та почуття гумору», опитувальник «Плутчик Келлерман Конте. Показників індексу способу життя (LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Ми провели емпіричну перевірку отриманих результатів, що дало нам змогу краще побачити значущість почуття гумору у сучасних молодих людей та зрозуміти його вагомість на психоемоційну складову та життєдіяльність особистості у сучасному світі.

2.2. Інтерпретація та результати проведеного дослідження

Однією з важливих вищих психічних функцій людини – це є гумор, саме через нього можна привернути увагу представників більшості різних галузей у різних напрямках, зокрема і в психологів. Це ресурс для психологічного подолання стресу за допомогою різноманітних картин внутрішнього світу людини.

Гумор та жарти – це спосіб розрядки та вважається, що саме завдяки їм можна знизити рівень напруги, підбадьорити себе та інших, змінити та покращити настрій будь-якої людини. Саме через інтелектуальний рівень проявів жартів можна перевірити рівень розвитку суспільства з позитивної сторони. Жарти вважаться, якщо використовувати у великій кількісті – це запорука ерудованих людей.

Здоров'я людей пов'язане з психологічною характеристикою особистості, яка має здатність інтегрувати аспекти усіх як внутрішніх складових так і зовнішніх в яких перебуває людини та поєднує їх способи прояву жартів у одне ціле.

Гумор – це одна з ключових вищих психічних функцій людини, яка викликає інтерес у представників багатьох наукових сфер, особливо у психологів. Це ресурс який дає психологічну підтримку для зниження стресу через різноманітні картини внутрішнього світу особистості.

Під час проведеного дослідження результати які ми отримали у процесі дало можливість зрозуміти, як особливості почуття гумору впливають на сучасну молодь. Перевіривши результати дослідження ми побачили, що у більшості досліджуваних існує з високим або середнім рівнем почуття гумору, а також спостерігається високий рівень емоційного благополуччя (тобто психологічного здоров’я) та низький рівень використання захисних механізмів, що може слугувати та свідчити про стресозахисну функцію гумору та його роль як ресурсу психологічного подолання.

У процесі дослідження було відзначено, що емоційний стан учасників змінювався: активна участь у дослідженні дала їм змогу пригадати гумористичні ситуації зі свого повсякденного життя.

Вони ділилися веселими моментами, розповідали анекдоти та зазначали, що без почуття гумору їм було б складно сприймати дійсність. На їхню думку, сміх, позитивні емоції, відчуття задоволення й оптимізм відіграють важливу роль у саморозвитку та досягненні життєвих цілей, що підтвердили результати дослідження.

Більшість досліджуваних продемонстрували свої схильні результати проявляти почуття гумору, що показало високий рівень, але є і ті, що не схильні, оскільки можуть переживати про те, що гумор може нашкодити і стати, як приниженням для особистостей сучасного молодого віку. Хоча, якщо подивитися і на результати дослідження психологічних захисних механізмів, ми бачимо, що вони проявляються на різних рівнях: високому, середньому та низькому, що може характеризувати, як те, що у кожної сучасної молодої людини почуття гумору має свої відтінки і по своєму використовується у їх житті на сучасному етапі життя.

Так, досліджувані мають надмірно високе почуття гумору.

Гумор буквально вирує від цих людей; також у них прослідковується середнє здорове, справжнє почуття гумору, але і проявляється за результатами і низький рівень гумору досліджуваних, що можна більш демонстративно побачити з рис. 2.9. даного параграфу (див. Рис. 2.9.)

Рис. 2.9

«Взаємозалежність почуття гумору і механізмів психологічного захисту»

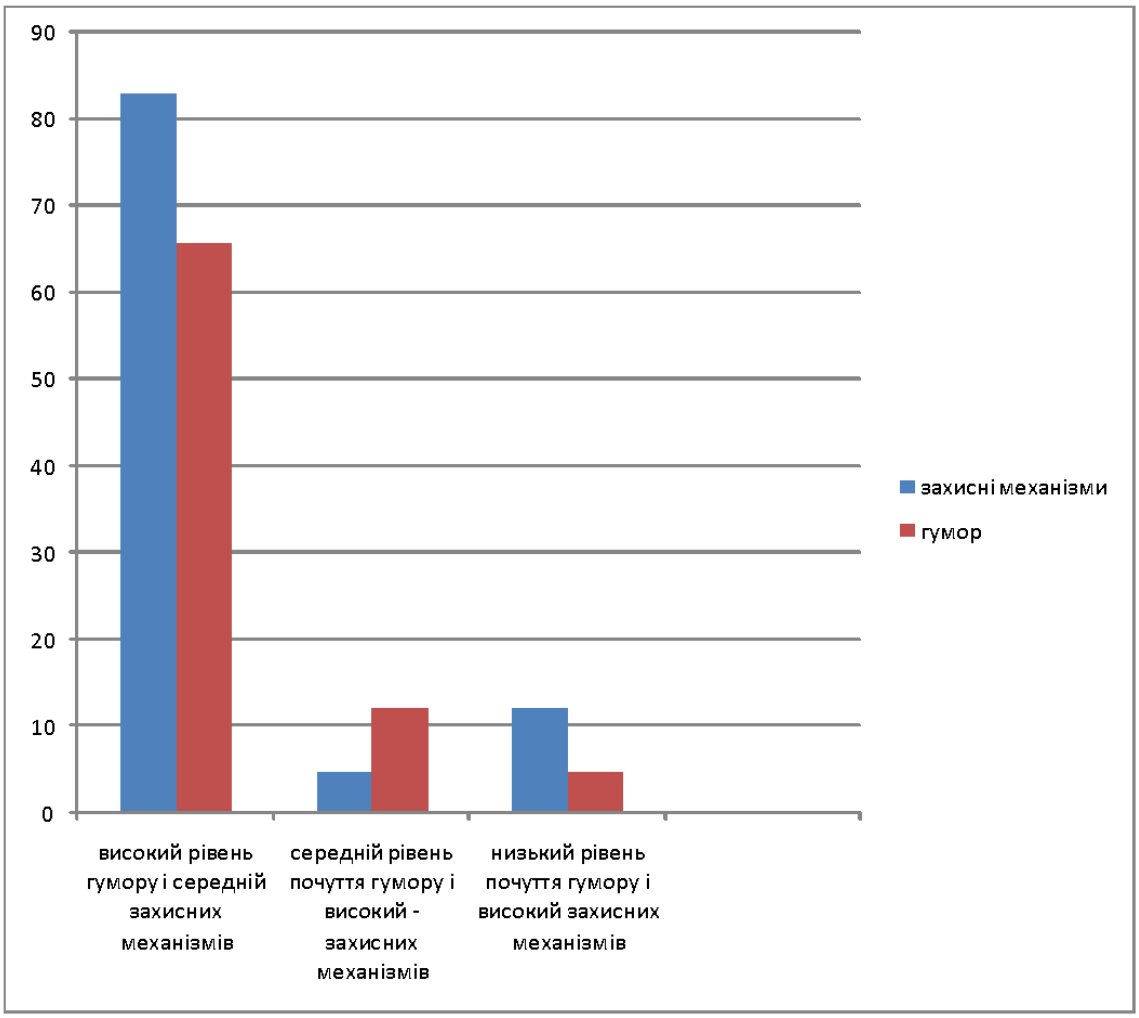


Рис. 2.9. «Взаємозалежність почуття гумору і механізмів психологічного захисту»

Нашу гіпотезу ми підтвердили у результаті проведеного дослідження і зрозуміли вкотре, що почуття гумор як ресурс і механізм впливу виступає потенціалом стресостійкості та має активну силу впливу на психічний стан та здоров'я молодих та сучасних особистостей.

Особливості високого рівня результатів свідчать про те, що сучасній молоді важливо демонструвати та використовувати почуття гумору в повсякденному житті, оскільки це характерна риса змін настрою та

психічного здоров'я майже кожного члена суспільства. Психічний стан та психічне здоров'я сучасних молодих людей має неабияке значення для внутрішньої складової людського існування та має здатність впливати на всі аспекти життєдіяльності людини і мати особливості у зовнішніх проявах, що і утворює єдине ціле.

Сучасна молода людина, яка має розвинене почуття гумору, емоційно стабільна та сприймає усі соціальні сигнали правильно і позитивно. Варто сказати і те, що почуття гумору властиве і ця психологічна характеристика притаманна тільки тим людям на будь-якому віковому етапі.

Гумор у деяких випадках життя сучасної молоді як ресурс, може відігравати неабияку цінну роль і виступати як психологічний механізм захисту. Саме через жарти молодь може не показувати свою проблему і те, що її болить, бути стійкою та емоційно врівноваженою.

Легше переносити складні життєві обставини та пом’якшувати ставлення до проблем, що виникають.

Вчені зазначають, про те, що гумор є універсальним явищем, добрим ресурсом зміни настрою людини, він є важливим для психічного стану, що впливає на здоров’я людини а також може мати вузьке та спеціалізоване значення. Групове почуття гумору і жарти специфічного спрямування у різних ситуаціях, для категорій людей різного віку, наприклад, у жінок і дітей та представників певного соціального класу чи професії мають свою істотну роль тощо.

Почуття гумору формуватися з раннього дитинства та згідно з положеннями психологічної науки, воно є властивістю людини, яка починає своє позитивне життя саме з жарту, що значною мірою залежить від оточення в якому розвивається та формується особистість.

Батькам слід пам’ятати і привертати свою увагу на те, де і з ким спілкується їхнє чадо і також помічати та спостерігати які соціальні групи дитина щодня відвідує. Ці показники важливі, оскільки якщо нема

правильного і своєчасного формованого почуття гумору то людині буде складно та важко в адаптуватися у подальшому житті.

Окрім загальної освіти та розвитку толерантності, добра, щирості, відкритості, товариськості, варто і не забувати про прочуття гумору і слід приділяти увагу його розвитку та формувати позитивне враження до життя.

Почуття гумору варто вдосконалювати протягом життя та крім того, його можна якісно змінювати формуючи у своєму характері і спрямованості приємних результатів через різні сфери діяльності. Гумор може змінити життя особистості залежно від того, чим людина живе, цікавиться, ким працює та які соціальні мережі використовує у своєму повсякденному житті.

ВИСНОВКИ

У нашій культурі панує культ гумору. Кожна тривожна новина породжує хвилю мемів, ми гуртуємося завдяки жартам і часто повторюємо, що психічне здоров'я українця тримається виключно на чомусь смішному.

Підсумовуючи вищесказане на тему почуття гумору сучасної молоді, можна сказати наступне:

Гумор – це не просто розвага, а потужний інструмент для особистісного зростання та соціальної взаємодії, водночас будучи проявом здорової та зрілої особистості. Він демонструє здатність людини до самоіронії, прийняття своїх недоліків, гнучкість мислення. Гумор дозволяє нам подивитися на себе та світ з різних точок зору, вийти за межі повсякденності та стереотипів.

Гумор для сучасної молодої людини є ефективним засобом зниження стресу та покращення психічного і фізичного здоров'я. Його вплив та способи застосування відіграють значну роль у підтримці як психологічного, так і фізіологічного стану. Почуття гумору постійно можна використовувати в житті, незалежно від віку та сфери діяльності, як один із ефективних методів зменшення шкідливого впливу стресу та використання як ресурсу для відновлення власних сил.

Оскільки люди відрізняються між собою, рівень почуття гумору варіюється, проте всім корисно розвивати його, оскільки високий рівень гумору полегшує боротьбу зі стресом та позитивно впливає на психічне здоров'я.

Завдяки почуттю гумору можна підвищити самооцінку, зміцнити імунну систему, продовжити тривалість життя, мати гарний настрій, бути мотивованим, уникати та запобігати психічним захворюванням.

Як ресурс для подолання стресу, гумор виступає захисною реакцією організму на зовнішні подразники. Його вплив може бути як позитивним, так і негативним та варто бути оберкежним. Причини його виникнення

індивідуальні і залежать від віку, країни народження та проживання, а також від соціального, психологічного, сімейного, фінансового та інших статусів людини.

Невелика кількість стресу може мати позитивний ефект, тоді як його надмірне накопичення спричиняє численні психічні та фізичні проблеми, такі як неуважність, тривожність, погіршення пам’яті, зниження апетиту тощо.

Почуття гумору є невід’ємною частиною життя, проявляючись у здатності мозку знаходити комічне та смішне в будь-якій ситуації, що допомагає справлятися з труднощами. Рівень і форма почуття гумору у людей відрізняються: одні мають подібні вподобання, інші зовсім не розуміють гумору один одного. Ці відмінності пояснюються психологічним та фізичним станом, професійною діяльністю та особистими інтересами.

Почуття гумору людей з різними типами темпераменту має свої особливості та проявляє свій гумор та свої види в різних формах, оскільки допомагає уникати складних життєвих ситуацій.

Сміх допомагає нам добре проводити час, а також зменшувати стрес і напругу. Важливо мати високий рівень почуття гумору, адже наше психоемоційне та фізичне здоров'я залежить від його високого чи низького рівня.

Високий рівень почуття гумору, за умови його регулярного використання, слугує «щитом» проти негативних емоцій і думок. Розвиток почуття гумору можливий різними способами, адаптованими до особистих уподобань, і хоча кожен метод ефективний сам по собі, обмін кумедними переживаннями з іншими посилює його позитивний ефект.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдєєв О. Гумор у КПІ: дипломний проект. Львів. 2020. 48 с. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Avdyeyev_Gumor-u-
2. Авдєєв О., Сідєльнікова А. Хто так жартує? Психологія гумору / Авдєєв Олександр, Сідєльнікова Анна. – Київ : Віхола, 2025. – 248 с. – (Серія «Саморефлнксія»).
3. Багно Ю. М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2016. С.10.
4. Байєр О. О., Кузнєцова А. С. Вікові та статеві характеристики гумористичної поведінки. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 5-10.
5. Білоус Р. М, Брага С. Ю. Вплив почуття гумору на прийняття рішень студентами. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2018. № 15. С. 6-9.
6. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика. 2021. Т. 32 (71), № 1, Ч. 2. С. 35-43.
7. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагуваннясеред молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах: методичні рекомендації. Практична психологія і соціальна робота. 2020. №12. С. 67-70
8. Большакова А. М. Показники соціального інтелекту як особистісні кореляти схильності до різних стилів гумору. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3, Т. 1. С. 23-28.
9. Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів. Навчання, виховання та розвиток у 68 контексті життєвих перспектив особистості : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 265-271.

10. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. Вип. 1. С. 105-116.
11. Василевська О. І, Дворніченко Л. Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 5. С. 160-166.
12. Використання художніх творів у формуванні комунікативної компетентності дошкільника. Черкаси: Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради. 2019. С. 233.
13. Ворона Н. Почуття гумору як ментальна риса і стратегія боротьби українців. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали восьмої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет. 2020. С. 271-276.
14. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». Імідж сучасного педагога. 2017. № 4/2 (173). С. 5-10.
15. Гриньова М. В., Кононец Н. В. Саморегуляція як основаресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : матеріали II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононец, В. О. Балюк. Полтава: КУЕП ПДАА, 2018. URL: https://rbl3d.forumotion.me/t194-topic
16. Долинська Л. В., Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ : Каравела, 2023. 464 с.
17. Древаль В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості.Сучасна психологія: проблеми та перспективи: збірник наукових праць. 2021. Вип. 2. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. С. 42-47.
18. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.https://files.znu.edu.ua/files/TSUL/0041000.pdf

19. Загальна та вікова психологія: навч.- метод. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю. Федьковича. 2023. 256 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054758.pdf
20. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / авт.-упор.: В.М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І.І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018 р. 106 с.
21. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І.І. Ткачук, Н.В. Пророк, Н.В. Лунченко, В.М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко; за заг. ред. В.Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.
22. Іванчук Д. В Використання гумору як засобу подолання стресу персоналом освітньої організації. Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 23. С. 166-170.
23. Ільїна Ю. Ю., Петрова А. С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 3. С. 48-52.
24. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
25. Йодченко П. Як позбутися стресу: нові методи психологів «Стрес не встоїть перед жартами, сміхом та почуттям гумору». К.: 2019 р.
26. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.

27. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
28. Квасник Г. В. Дослідження суб'єктивних уявлень про гумор асоціативним методом. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 215-225
29. Клімaнська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 21. С. 225-236.
30. Кричовська Р. Р. Особливості вияву почуття гумору у стресових ситуаціях дорослих. Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Київ, 2023. С. 156-159.
31. Крупельницька Л. Ф., Шпортун О. М. Особливості прояву почуття гумору в осіб різних типів темпераменту. Технології розвитку інтелекту. 2016. Вип. 4. С. 34-44.
32. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. Психологія особистості. 2022. Вип. 36. С. 189-194.
33. Мітрова О. В. Почуття гумору – ресурс стресоподолання працівників служби зайнятості. Ринок праці та зайнятість населення. 2016 №3. С. 28-31.
34. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. Київ: Слово, 2012. 464 с.
35. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. Психологічний журнал. 2022. №8.С. 74-80.
36. Москалець В. П. Загальна психологія. підручник. Київ : Ліра-К. 2020.564 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059451.pdf
37. Наталія Ю., Діомідова Е. Ефективність МАК «подолання» урозвитку стресостійкості особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Психологія. 2021. Вип. 65. С. 251-261.

38. Носенко Е. Л. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с.
39. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилі та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 10. С. 501-514.
40. Опихайло О. Б. Психологічні чинники різних стилів та форм прояву гумору особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. К. 2015. 22 с.
41. Павлова Л., Сергеєва О. Гумор в аудиторії: використання та різноманітність форм. Наукові записки кафедри педагогіки. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. 2014. Вип. 35. С. 136-142.
42. Пісоцький В. П., Горянська А. М. П34 Психологія. Частина 1. Загальна психологія: конспект лекцій: навч. посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 259 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058076.pdf
43. Поясок Т. Б. Беспарточна О.І., Квасник О.В., Шаполова В.В. Загальна психологія: навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2023. 396 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059450.pdf
44. Практикум із загальної психології : навч. посіб. / уклад. : Т.М. Канівець, Г.С. Фесун, Н.Г. Матейчук. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 416 с. https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12409
45. Проданова О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 68-73.
46. Прокоф'єва-Акопова С. Особливості емоційної сфери майбутніх фахівців. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл:

РВВ ІДГУ. 2019. С. 76-80.

47. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології [Текст] : навч. посіб. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 300 с.
48. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
49. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога. Гуманізація – найкоротший шлях до особистості : матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної майстерні (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 24 вересня 2021 року). Кременчук : ПП «Бітарт», 2021. С. 169-171.
50. Серьогін Ю. В. Розвиток саморегуляції як передумова формування професійної життєстійкості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми психології. 2021. Том V, Вип. 21. С. 155-160.
51. Силюк Н. І Психолого-педагогічні особливості використання гумору як засобу навчання і виховання учнів початкової школи. Студентський науковий вісник. 2014. № 35. С. 112-116.
52. Сітнікова І. Опитування: у 2021 році менше ніж третина українців не переживали стрес. Що турбувало людей найбільше? Hromadske. 2022. URL: https://hromadske.ua/posts/opituvannya-u-2021-roci-menshe-tretini-ukrayinciv-neperezhivali-stres-sho-turbuvalo-lyudej-najbilshe
53. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Психологічні ресурси особистості: соціальнопсихологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науковопрактичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 80-84.
54. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційнорозвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

55. Стрижак Ю. О. Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. Імідж сучасного педагога. 2023. №3(198). С. 68-71.
56. Теслюк В. М. Гумор у психічному житті людини [Електронний ресурс] / В. М. Теслюк, В. В. Теслюк, А. В. Чеберяко // Вісник Національного університету оборони України. 2020. Режим доступу до ресурсу: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199419/199590
57. Тищенко Л. В. Гумор як інструмент соціалізації особистості. актуальні проблеми науки та освіти: збірник матеріалів XXII підсумкової науково-практичної конференції викладачівМДУ.Маріуполь:МДУ,2020.С.172-173.
58. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 11 (56). С. 114-118.
59. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207-224.
60. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки». 2021. № 1 (21). С. 243-249.
61. Чебикін О., Іванова О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. Наука і освіта. 2022. Вип. 3. С. 76-84. URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-13
62. Черкасова А. В., Дроздова Д. С. Почуття гумору як засіб адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. Перспективи розвитку сучасної психології. Вип.12. 2023. С. 276-278.
63. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості Актуальні проблеми психології. 2017. 17 (5), 142-150.

64. Шкарлатюк К. Стратегії стрес-долаючої поведінки студентської молоді в умовах війни. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада – 02 грудня. 2022 р.), Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. С. 74-76.
65. Шкарлатюк К.І. Психологія щастя: методичні рекомендації до курсу «Психологія щастя». Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 28 с.
66. Шпортун О. Дослідження та використання гумору в психотерапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2. С. 169-173.
67. Шпортун О. М. Психофізіологічні основи гумору як позитивної емоції. Галицький лікарський вісник. 2016 . Т. 23, № 1. С. 139-143.
68. Шпортун О. М. Регуляторно-рівнева модель гумору в структурі особистісної регуляції в умовах норми та психічної патології. Габітус. Вип. 18, Т. 2. 2020. С. 149-154.
69. Щотка О., Андрєєва Я. Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій дляопанування робочим стресом. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. №2-3(23). С. 100-107.
70. Яценко Т.В. Загальна психологія. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Кременчук : ПП «Бітарт», 2020. 34 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055280.pdf
71. 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
72. Community-based Social Program for People with Dementia, Journal of Social Service Research, 46:2, 225-235, DOI: 10.1080/01488376.2018.1542373
73. Hooper, J., Sharpe, D., & Roberts, S. G. B. (2016). Are men funnier than women, or do we just think they are? Translational Issues in Psychological Science, 2(1), 54-62. https://doi.org/10.1037/tps0000064

74. Dionigi A., Duradoni M., Vagnoli L. Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. Personality and Individual Differences. 2021. №181. doi:10.1016/j.paid.2021.111028
75. McLain D. L., Kefallonitis E., Armani K. Ambiguity tolerance in organizations: definitional clarification and perspectives on future research. Frontiers in psychology. 2015. №6. doi:10.3389/fpsyg.2015.00344
76. Lee E. J. Humorin Health Care. Journal of Ethics. 2020. Vol. 22, № 7. P. 573-644.
77. Elahi T., Madah Karani Z., Fathi Ashtiani A., Salehi J. Sense of humor and resiliency: Explanatory componentsof psychological well-being. *International Journal of Behavioral Sciences.* 2017. C. 38-43
78. Yaprak P, Güçlü M, Ayyildiz Durhan T. The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. Behav Sci (Basel). 2018. 12;8(9): 82. doi: 10.3390/bs8090082

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест для самооцінки типу почуття гумору (за Домбровською І. С.)

На основі аналізу літератури, присвяченої гумору, і аналізу феноменології гумору нам бачиться оптимальним виділення наступних типів гумору: схильність до створення гумору (діяльносність, активність гумору) і схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору).

Інструкція. «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою: 4 – завжди 3 – часто 2-іноді 1 – рідко 0-ніколи».

А. активність гумору

1. Я використовую будь-який випадок, щоб пожартувати.
2. Я переказую жарти або анекдоти.
3. Я розшукую гумористичну літературу і фільми, щоб почитати або подивитися.
4. Мені подобається виставити іншу людину в смішному світлі.
5. Я роблю з себе клоуна.
6. Я намагаюся розповідати історії зі свого або чужого життя так, щоб було смішно їх слухати.
7. Якщо я бачу щось смішне, то вказую на смішне іншим.
8. Якщо я знаходжуся в компанії людей, що сміються, то теж сміюся.
9. Якщо я помічаю сумну людину, то намагаюся її розсмішити.
10. Мені подобається висміювати вади людей.

Б. реактивність гумору

1. Я помічаю смішне у багатьох подіях життя.
2. Я розумію контекст жартів багатьох людей.
3. Я можу розсміятися або посміхатися, навіть якщо читаю книгу або дивлюся фільм наодинці.
4. У мене може викликати почуття гумору навіть те, що не смішне іншим.
5. Я розумію гумор інших людей, але сам не прагну жартувати.
6. Буває, що спочатку я помічаю щось смішне, а потім розумію, що за цим криється серйозна проблема.
7. Мене легко розсмішити.
8. Вважаю, що є теми, на які жартувати недобре.
9. Я розумію навіть тонкий, закамуфльований гумор.
10. Мені важко докорити в нерозумінні гумору.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А і Б. Якщо кількість балів за шкалою А у вас більше, ніж за шкалою Б, то ви схильні до активного гумору, тобто навіть якщо недостатньо розуміли гумор інших людей, прагнете пожартувати самі. Якщо навпаки, то до реактивного, тобто гумор розумієте, але не прагнете його створювати.

Додаток Б

Методика "Індекс життєвого стилю" (Р. Плутчик, Х. Келлерман)

Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI), дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Інструкція: уважно прочитайте твердження та оберіть ту відповідь яка описує ваші почуття, поведінку та реакцію людей у різних життєвих обставинах. Якщо вони мають до вас відношення вам необхідно поставити знак «+».

Опитувальник

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
○ а) так ○ b) ні
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
○ а) так ○ b) ні
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
○ а) так ○ b) ні
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
○ а) так ○ b) ні
5. Мені гидкі непристойні фільми.
○ а) так ○ b) ні
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
○ а) так ○ b) ні
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
○ а) так ○ b) ні
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
○ а) так ○ b) ні
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
○ а) так ◉ b) ні
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
○ а) так ○ b) ні
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
○ а) так ○ b) ні
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
○ а) так ○ b) ні

13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
○ а) так ○ b) ні
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
○ а) так ○ b) ні
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
○ а) так ○ b) ні
16. Багато чого в мені захоплює людей.
○ а) так ○ b) ні
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
○ а) так ○ b) ні
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
○ а) так ○ b) ні
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
○ а) так ○ b) ні
20. Мені доводилося думати про самогубство.
○ а) так ○ b) ні
21. Мене ображають непристойні жарти.
○ а) так ○ b) ні
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
○ а) так ○ b) ні
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.
○ а) так ○ b) ні
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
○ а) так ○ b) ні
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
○ а) так ○ b) ні
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
○ а) так ○ b) ні
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
○ а) так ○ b) ні
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
○ а) так ○ b) ні
29. Іноді мене турбує, що люди подумають, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно.
○ а) так ○ b) ні
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
○ а) так ○ b) ні
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
○ а) так ○ b) ні
32. Порнографія огидна.

○ а) так ○ b) ні
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.
○ а) так ○ b) ні
34. У мене немає ворогів.
○ а) так ○ b) ні
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
○ а) так ○ b) ні
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
○ а) так ○ b) ні
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
○ а) так ○ b) ні
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.
○ а) так ○ b) ні
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
○ а) так ○ b) ні
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
○ а) так ○ b) ні
41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.
○ а) так ○ b) ні
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
○ а) так ○ b) ні
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
○ а) так ○ b) ні
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.
○ а) так ○ b) ні
45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
○ а) так ○ b) ні
46. Сексуальна нестримність огидна.
○ а) так ○ b) ні
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
○ а) так ○ b) ні
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
○ а) так ○ b) ні
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
○ а) так ○ b) ні
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.
○ а) так ○ b) ні
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
○ а) так ○ b) ні
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
○ а) так ○ b) ні

53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
○ а) так ○ b) ні
54. Я схильний часто суперечити людям.
○ а) так ○ b) ні
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
○ а) так ○ b) ні
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
○ а) так ○ b) ні
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
○ а) так ○ b) ні
58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
○ а) так ○ b) ні
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
○ а) так ○ b) ні
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
○ а) так ○ b) ні
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
○ а) так ○ b) ні
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
○ а) так ○ b) ні
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
○ а) так ○ b) ні
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
○ а) так ○ b) ні
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
○ а) так ○ b) ні
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
○ а) так ○ b) ні
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.
○ а) так ○ b) ні
68. Я завжди оптимістичний.
○ а) так ○ b) ні
69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
○ а) так ○ b) ні
70. Які б пристрасті не розігрувалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
○ а) так ○ b) ні
71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
○ а) так ○ b) ні

72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
○ а) так ○ b) ні
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
○ а) так ○ b) ні
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
○ а) так ○ b) ні
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
○ а) так ○ b) ні
76. Я не проґавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
○ а) так ○ b) ні
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.
○ а) так ○ b) ні
78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
○ а) так ○ b) ні
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
○ а) так ○ b) ні
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
○ а) так ○ b) ні
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
○ а) так ○ b) ні
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздрять моєму вмінню жити.
○ а) так ○ b) ні
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.
○ а) так ○ b) ні
84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
○ а) так ○ b) ні
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
○ а) так ○ b) ні
86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.
○ а) так ○ b) ні
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
○ а) так ○ b) ні
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.
○ а) так ○ b) ні
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
○ а) так ○ b) ні
90. Я легко переношу критику та зауваження.
○ а) так ○ b) ні
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
○ а) так ○ b) ні

92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
○ а) так ○ b) ні
93. Я не можу переживати свої невдачі поодинці.
○ а) так ○ b) ні
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
○ а) так ○ b) ні
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
○ а) так ○ b) ні
96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
○ а) так ○ b) ні
97. Нерідко я відчуваю бажання відчути у своїх руках пістолет чи автомат.
○ а) так ○ b) ні

Обробка теста. Вісім его-захисних процесів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні зазначені нижче твердження, розділених на число тверджень в кожній шкалі. 78 Напруженість психологічних захистів підраховується за формулою (число «+» / n – число тверджень) х 100%

№ Шкала	**номер твердження**	**n**
1. Витіснення:	6,11,31,34,36,41,55,73,77,92	
2. Регресія:	2,5,9,13,27,32,35,40,50,54,62,64,68,70,72,75,84	
3. Заміщення……	8,10,19,21,25,37,49,58,76,89	
4. Заперечення…….	1,20,23,26,39,42,44,46,47,63,90	
5. Проекція……...	12,22,28,29,45,59,67,71,78,79,82,88	
6. Компенсація…….	3,15,16,18,24,33,52,57,83,85……	
7. Гіперкомпенсація….	17,53,61,65,66,69,74,80,81,86……..	
8. Раціоналізація……	4,7,14,30,38,43,48,51,56,60,87,91……	

Сучасна наука виділяє цілий ряд механізмів психологічного захисту особистості. Серед них основними є наступні.

1. Витіснення – процес, в результаті якого неприйнятні для особистості думки, спогади, переживання «виганяють» зі свідомості і переводяться в сферу несвідомого, подібно до того, як недисциплінований студент, який заважає читати лекцію, може бути «витіснений» з аудиторії за двері.

2. Заперечення – тенденція до відкидання всього особистісно неприйнятного, ставлення до небезпечних або важкоздоланною явищам як до неіснуючих, нівелювання негативних якостей ідеалізованих явищ.

3. Реактивний освіта – заміна нереалізованих бажань на протилежні дії (смикання за кіски сподобалася дівчинки, ненависть до об’єкта нерозділеного кохання).

4. Сублімація – перетворення інстинктивних форм психіки (енергії якої агресії) в більш прийнятні для індивіда та суспільства форми. У більш широкому плані під сублімацією розуміється перемикання активності

індивіда на більш високий рівень. Такими формами можуть виступати різні види творчої діяльності і різноманітні захоплення.

5. Регресія (від лат. Regressio – рух назад) – повернення індивіда до ранніх дитячих форм поведінки, перехід на попередні рівні психічного розвитку. Регресія передбачає відхід від реальності і повернення до тієї стадії розвитку особистості, в якій сприймалося почуття задоволення. Коли в стані внутрішньо-особистісного конфлікту люди «впадають в дитинство», то це глибоко функціональне поведінка. Людина, що знаходиться в скрутній ситуації, часто бере в рот що попало – палець, ручку, дужку окулярів. Значення і сенс цих дій і жестів – повернення в комфортну безхмарну ситуацію дитинства, коли дитина смоктав груди матері.

6. Раціоналізація – приховування від самого себе справжніх, але не прийнятних мотивів дій і думок. При цьому відбувається пошук 79 правдоподібних причин для виправдання вчинків, викликаних неприйнятними почуттями і мотивами, для того щоб забезпечити собі внутрішній комфорт і позбутися від внутрішньо-особистісних конфліктів. Раціоналізація пов’язана з поясненням своїх вчинків необхідністю утвердження почуття власної гідності і самоповаги.

7. Проекція – усвідомлене чи несвідоме перенесення власних властивостей, почуттів і станів, неприйнятних для особистості, на зовнішні об’єкти. Тим самим людина перекладає «провину» на зовнішній об’єкт, який є джерелом труднощів, приписує йому негативні якості і в той же час знімає її з себе. Тут ми маємо прийом, який добре проглядається в вираженні «сам ти дурень».

8. Заміщення – має дві форми прояву: 1) заміщення об’єкта – перенесення негативних почуттів і дій з одного об’єкта, який їх викликав, на інший об’єкт, який не має до них відношення. Це відбувається, коли особистість не може висловити свої думки, проявити почуття або зробити певні дії по відношенню до прямого винуватця його образи, страху або гніву по соціальним або фізичних причин. Наприклад, якщо немає можливості образити начальника, яким ви чимось незадоволені, можна штовхнути його опудало або грюкнути дверима; 2) заміщення почуття – ця форма характеризується тим, що об’єкт, що викликав невдоволення індивіда, залишається колишнім, а почуття по відношенню до нього змінюється на протилежне. Доцент, який поставив студенту «незадовільно» на іспиті, може з дотепного моментально перетворитися в «тупого».

9. Ідентифікація – процес ототожнення суб’єкта з іншою особою або групою, за допомогою якого він засвоює зразки поведінки «значущих інших», формує свою свідомість і приймає ту чи іншу роль. В якості захисного механізму ідентифікація допомагає впоратися із занепокоєнням і почуттям незахищеності, забезпечує взаємний зв’язок між членами групи і формує почуття впевненості в собі.

10. Відокремлення – відмова від необхідності думати про можливі негативні наслідки майбутніх подій і дій. Виражається зазвичай словами «будь що буде», «може пронесе» і т. д.

11. Уява (фантазія) – створення програми поведінки, коли проблемна ситуація, що породжує внутрішньо-особистісний конфлікт, невизначена. Уява складається в створенні образів або способу поведінки, які замінюють реальну діяльність. Часто уяву пов’язані зі створенням образу бажаного майбутнього, в яке особа, що знаходиться в стані внутрішньо-особистісного конфлікту, бажає втекти. 80

12. Соматизація – зануренням у хворобу в труднопреодолімих ситуаціях.

Додаток В

Орієнтована оцінка здорової поведінки

Інструкція: Обведіть кружечком число балів, що відповідає Вашій правильній відповіді. Намагайтеся відповідати максимально щиро.

Питання для оцінювання здорової поведінки	Бали
Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізкультурою протягом принаймні 20 хв. без перерви?	
3 дні й більше;	10
1 або 2 дні;	4
жодного разу;	0
Як часто Ви курите?	
ніколи;	10
дуже рідко;	5
іноді;	3
щодня;	0
Яку кількість алкоголю Ви вживаєте?	
не вживаю взагалі;	10
не більше 1 порції (50 г міцних напоїв) у тиждень;	8
2-3 порції в тиждень, але не більше 2 на день;	6
4-6 порцій у тиждень й іноді більше 2 на день;	2
більше 6 порцій на тиждень;	0
Скільки разів на тиждень Ви снідаєте?	
жодного разу;	0
1 або 2;	2
3 або 4;	5
5 або 6;	8
7;	10
Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі?	
ніколи;	10
1 або 2 рази на тиждень;	8
3 або 4 рази на тиждень;	6
5 або 7 раз на тиждень;	4
8 або 10 раз на тиждень;	2
більше 10 раз на тиждень;	0

Як багато часу на добу Ви спите? *більше 10 годин;* *9 або 10 годин;* *7 або 8 годин;* *5 або 6 годин;* *менше 5 годин;*	 4 8 10 6 0
Співвідношення Вашої ваги до ідеального для Вашого зросту і статті? *перевищує більше ніж на 30%;* *перевищує на 21-30%;* *перевищує на 11-20%;* *не більше ніж 10%* *нижче на 11-20%;* *нижче на 21-30%;* *нижче більш ніж на 30%;*	 0 3 6 10 6 3 0
Загальна кількість балів:	

Додаток Г

Орієнтована оцінка емоційного благополуччя

Інструкція: Обведіть, кружечком або іншими символами цифри, які відповідають тим відповідям, що вам найбільше підходять. Намагайтеся відповідати максимально щиро.

Питання	**Згідний значною мірою**	**Згідний деякою мірою**	**Не згідний зовсім**
1	2	3	4
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації.	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належу	2	1	0

до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися			
Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0
Загальна кількість балів:			

Додаток Д

Тест «Чи є у вас почуття гумору?»

Інструкція: Відзначте одну із трьох відповідей, що, на вашу думку, є найвдалішою (якщо жодна не сподобалася, не відзначайте нічого).

1. Якщо хтось іде в ліс за грибами на ходулях, він чинить так:
- щоб краще бачити гриби;
- щоб було цікавіше;
- тому що боїться змій.

Власний варіант_____

2. Якщо людина в черзі за пивом раптом просить налити їй лимонаду, вона чинить так:
- тому що хоче за свої гроші випити щось краще;
- тому що став не в ту чергу;
- тому що став на правильний шлях.

Власний варіант_____

3. Ваш колега заснув на роботі. Ви:
- покличете керівника розбудити його;
- поки він спить, підете пити каву;
- гучно гримнете дверима.

Власний варіант_____

4. У тролейбусі ви познайомилися з приємним хлопцем (дівчиною). Він (вона) відмовляється від побачення з вами. Ви відповісте:
- приємно було познайомитися;
- добре, може, іншим разом;
- а чому?

Власний варіант_____

5. Випадковий перехожий просить вас дати гривню, ви відповідаєте:
- ви читаєте мої думки;
- на жаль, у мене зарплата лише через десять днів;
- навіщо вона вам?

Власний варіант_____

6. Вам на очі попалося оголошення: “Міняю “Таврію” байдуже на що”. Вважаєте, що людина, котра дала цю об’яву:
- чекає, щоб подивитися, хто попадеться на гачок;
- мабуть, не знає, куди дівати гроші;
- з’їхала з глузду.

Власний варіант_____

7.Якщо у переповненому автобусі хтось наступив вам на ногу і не збирається з неї сходити, ви йому кажете:

- нога, на якій ви стоїте, моя;
- може, ми з вами поміняємося місцями?
- будьте люб’язні посунутися.

Власний варіант_____

8. У кульмінаційний момент телевізійного детективу фільм раптом переривається заставкою. Ви вважаєте це:

- прекрасною можливістю кожному вигадати свою версію;
- абсолютно нормальним для нашої країни;
- поганою роботою технічного персоналу на телебаченні.

Власний варіант_____

9. Якщо в лотереї виграли цифри, закреслені вами у квитку, який ви забули відправити до розіграшу, що це?

- втрачений шанс;
- ваше невезіння;
- і, взагалі, життя не вдалося.

Власний варіант_____

10. У гостях вас пригощають тим, що ви не любите. Ви:

- з усмішкою з’їсте і скажете, що дуже смачно;
- будете їсти з таким виглядом, що всі зрозуміють: ви робите це через силу.
- відмовитеся.

Власний варіант_____

Додаток Е

Табл. 1.1.

«Рівень і тип почуття гумору Домбровської І.»

з/п	1	2	3	4	Стать
1	2,6	1,6	2	1,6	Ж
2	4	2,2	3	2,2	Ж
3	4	2,4	2,8	3	Ж
4	1,6	2,8	2,8	2,8	Ж
5	2,6	3	3	1,8	Ж
6	2	0,2	0,8	0,2	Ж
7	1,8	1,6	1,8	1,4	Ж
8	2,6	3,4	3,8	3	Ж
9	3,4	2,2	2,8	2	Ж
10	2,6	3	2,8	2	Ж
11	1,2	1,6	2,6	2,6	Ж
12	3,4	3,4	2,8	2,8	Ж
13	2,2	1,6	2	2,2	Ж
14	2,6	2,2	2,8	2,4	Ж
15	1,6	1,2	3	1,8	Ж
16	3,2	2,2	3,2	2,2	Ж
17	2,2	2,6	2,2	2,4	Ж
18	2	1,8	2,6	1,6	Ж
19	2,6	1,2	2	1,6	Ж
20	2,8	2,4	2,6	2,2	Ж
21	2	1,6	1,8	2,8	Ч
22	3	1,6	2	1,6	Ч
23	3,6	2,8	3,6	2	Ч
24	1,8	2,4	2,4	2	Ч
25	2,6	2,4	3	2,4	Ч
26	2,6	2	2,2	2	Ч
27	2,6	2,4	2,6	2,6	Ч
28	2,4	2	1,6	1,6	Ч
29	2,8	2,6	2	2	Ч
30	3,4	2,6	2,2	2	Ч
31	0	0	0	0	Ч
32	2,2	2	3	2,4	Ч
33	2,4	2,2	2,2	2,4	Ч
34	3,4	2,6	2,2	1,6	Ж

35	3,2	1,4	2,4	2,2	Ж
36	3,2	3	3	2,6	Ж
37	3,2	3,6	3	2,8	Ж
38	3,2	1,4	2,4	2	Ж
39	3,6	2,4	3,4	2	Ж
40	2,8	2,6	2	2,4	Ж
41	3	2,8	3,4	3	Ч

Додаток Є

Таблиця № 1.2.

Порівняння результатів за 5- ма методиками

№ з/п	Стать	Тест на почуття гумору	Орієнтована оцінка здорової особистості	Орієнтована оцінка емоційного благополуччя	Опитувальник Плутчика Келлермана Конте	Почуття гумору Домбровської І.
1	Ж	13	60	17	37	35
2	Ж	17	53	18	61	57
3	Ж	21	56	16	65	61
4	Ж	20	45	19	52	46
5	Ж	18	60	18	26	60
6	Ж	21	38	16	18	16
7	Ж	21	16	19	19	33
8	Ж	13	54	20	32	64
9	Ж	18	43	19	31	51
10	Ж	15	55	7	21	49
11	Ж	19	36	16	46	37
12	Ж	21	38	17	46	62
13	Ж	18	58	18	36	40
14	Ж	18	56	17	44	50
15	Ж	19	39	18	42	38
16	Ж	14	42	19	26	50
17	Ж	21	35	11	32	46
18	Ж	14	48	19	43	40
19	Ж	15	52	18	35	37
20	Ж	21	51	20	47	49
21	Ж	20	50	17	30	55
22	Ч	16	36	17	42	41
23	Ч	15	52	12	53	57
24	Ч	20	36	13	25	44
25	Ч	21	57	14	56	49
26	Ч	19	56	18	32	43
27	Ч	12	51	12	47	51
28	Ч	10	66	13	43	38
29	Ч	20	53	15	52	47

30	Ч	18	48	19	4	47
31	Ч	21	51	19	28	0
32	Ч	18	46	19	40	48
33	Ч	19	43	12	53	49
34	Ж	19	62	7	44	49
35	Ж	19	62	19	45	46
36	Ж	21	48	19	29	59
37	Ж	16	58	12	42	63
38	Ж	15	59	18	30	45
39	Ж	21	31	16	19	57
40	Ж	19	54	19	34	50
41	Ч	20	52	20	45	60