

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Гумор як механізм психологічного захисту
особистості**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи
Медве Еріка Іванівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Поліщук О.М.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Медве Е.І. Гумор як механізм психологічного захисту особистості. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 77 с.

У кваліфікаційній роботі *проаналізовані* основні поняття гумору, *виявлено* такі стилі гумору, як самопідтримуючий, афіліативний, агресивний і самопринижуючий; *визначені* основні механізми психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, раціоналізація, компенсація, реактивне утворення; *описано* ряд засобів, які допомагають сформувати здорові механізми психологічного захисту: психокорекція, психотерапія, тренінгові заняття, соціальна підтримка, позитивні стратегії копіngu, адаптація до змін, сміхо- та арт-терапія; *встановлено* домінування позитивних стилів гумору, а саме афіліативного та самопідтримуючого; *визначені* особливості формування копінг-стратегій поведінки особистості як механізму психологічного захисту.

Ключові слова: гумор, стилі гумору, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, психокорекція.

ABSTRACT

Medve E.I. Humor as a mechanism of psychological protection of the individual. – Manuscript. Qualification work for obtaining the Bachelor degree in specialty of 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 77 p.

The qualification work *analyzed* the basic concepts of humor, *identified* such styles of humor as self-supporting, affiliative, aggressive, and self-deprecating; *identified* the main mechanisms of psychological defense: repression, regression, substitution, denial, projection, rationalization, compensation, reactive formation; *described* a number of tools that help form healthy mechanisms of psychological defense: psychocorrection, psychotherapy, training sessions, social support, positive coping strategies, adaptation to change, laughter and art therapy; *established* the dominance of positive styles of humor, namely affiliative and self-supporting; *identified* the features of the formation of coping strategies of individual behavior as a mechanism of psychological defense.

Keywords: humor, humor styles, psychological protection mechanisms, coping strategies, psych correction.

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

_____ Е.І. Медве

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ГУМОРУ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Особливості визначення основних дефініцій гумору	8
1.2. Психологічні чинники прояву стилів та форм гумору	13
1.3. Копінг-стратегії психологічного захисту особистості засобами гумору	20
1.4. Методи та засоби формування механізмів психологічного захисту особистості	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ГУМОРУ	30
2.1. Методи та організація дослідження, характеристика вибірки та психодіагностичних методик	30
2.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження	36
2.3. Опис кореляційних зв'язків	56
2.4. Рекомендації щодо формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору	60
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

Вступ

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу, інформаційним перевантаженням та нестабільністю соціальних умов, питання збереження емоційної рівноваги набуває особливої значущості. В нашій країні формування механізмів психологічного захисту є одним із важливих напрямів досліджень, так як за останні три роки воєнних дій громадяни мають суттєві порушення емоційного та психологічного стану здоров'я, що потребує застосування сучасних інноваційних методів та засобів психотерапії.

Одним із ефективних механізмів психологічного захисту є гумор, який дозволяє особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій, знижувати рівень тривожності та підтримувати психічне здоров'я. Гумор як психологічний феномен відіграє важливу роль у процесі емоційної регуляції, сприяє трансформації негативних переживань та є засобом подолання стресових ситуацій. Його функціонування у структурі захисних механізмів особистості підтверджено численними дослідженнями в галузі психології. Проте залишається відкритим питання про індивідуальні особливості використання гумору, його вплив на різні аспекти емоційного стану та ефективність у довгостроковій перспективі.

Гумор є одним із ключових ресурсів особистості, що сприяє її стійкості перед життєвими викликами. Він відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я, підвищує продуктивність, зміцнює соціальні зв'язки та допомагає долати складні ситуації, сприяючи зниженню рівня стресу. У сучасному світі, що динамічно змінюється, емоційна сфера особистості набуває дедалі більшого значення. Питання її оптимізації стає предметом активних досліджень серед науковців, практиків і широкої громадськості. Одним із факторів, що позитивно впливає на емоційний стан, є почуття гумору. Воно є невід'ємною складовою людського життя, формуючи емоційний баланс, покращуючи самопочуття та сприяючи гармонійній взаємодії з оточенням.

Тема гумору як психологічного явища представлена в роботах таких українських дослідників, як Андрєєва Я. Ф., Зайва О., Кобзева Ю., Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. та інших. Ворона Н., Дворак Я., Дяченко Н., Лебедь К., Стеблина Н., Усатий А. розглядають гумор у сучасних українців як інструмент подолання складних життєвих обставин. Психологічні аспекти сприймання різновидів гумору аналізуються у працях таких дослідників, як Клименко І., Бортнічук І. та Москалець В.

Дослідження гумору як механізму психологічного захисту дозволить не лише глибше зрозуміти його роль у регуляції емоційного стану особистості, але й сприятиме розробці психологічних методик для покращення стресостійкості та емоційного благополуччя. Таким чином, актуальність дослідження на тему **«Гумор як механізм психологічного захисту особистості»** зумовлена як науковим, так і практичним значенням проблеми, що відповідає сучасним запитам суспільства щодо збереження психічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей особистості.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості гумору.

Предмет дослідження: використання гумору як механізму психологічного захисту.

Мета дослідження: вивчити особливості використання гумору як механізму психологічного захисту особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні дефініції та психологічні чинники прояву стилів та форм гумору.
2. Розглянути основні методи та засоби формування механізмів психологічного захисту особистості.
3. Дослідити психологічні особливості прояву гумору особистості.
4. Визначити особливості формування копінг-стратегій поведінки особистості як механізму психологічного захисту.
5. Надати рекомендації щодо формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що сучасні українці в умовах воєнного стану використовують гумор як механізм психологічного захисту особистості, а також застосовуються копінг-стратегії поведінки, засновані на засобах гумору.

Методи дослідження:

- теоретичні методи полягали у проведенні детального огляду наукових публікацій та аналізу джерел;
- емпіричні методи дослідження представлені наступним комплексом:
 - опитувальник з визначення різних стилів гумору за авторством Р. Мартіна;
 - тест для проведення психодіагностики та виявлення механізмів психологічного захисту, авторами якого є Плутчик, Келлерман та Конте, створений на основі методики визначення індексу життєвого стилю (Life Style Index, LSI);
 - опитувальник «Копінг-стратегії», розробниками якого є Лазарус Р. та Фолкман С.;
 - методика «Індикатор копінг-стратегії», автором якої є Амірхан Д.;
 - анкетування респондентів за авторською анкетною;
- математико-статистичні методи полягали у проведенні розрахунків основних статистичних характеристик положення та розсіювання випадкових величин, аналізі мір центральних тенденцій відносно середнього арифметичного значення, порівняльному аналізі двох емпіричних вибірок за допомогою t-критерію Стюдента, знаходженні показників кореляції за критерієм Пірсона.

Емпірична база дослідження. У дослідженні приймали участь 40 студентів Чернівецького національного університету віком від 20 до 25 років. Всі досліджувані були проінформовані про хід дослідження та надали особисту згоду на участь, що було нами зафіксовано у вигляді Google форми. Ми дотримувалися законодавства України про захист особистих даних громадян, тому респонденти лише вказували свій вік, стать та специфіку

діяльності, а також надавали відповіді за методиками психодіагностичного дослідження. За гендерним фактором у нас домінували жінки, а саме 30 осіб, чоловіки були представлені 10 особами.

Теоретична значущість дослідження полягає у розкритті взаємозв'язки між стилями використання гумору та їхньою ефективністю як механізму психологічного захисту сучасної особистості. Зокрема, аналізується, як почуття гумору корелює з різними складовими внутрішнього світу особистості: образом Я, сприйняттям навколишньої реальності, ставленням до інших як до партнерів у соціальній взаємодії, диспозиційно-особистісними характеристиками суб'єкта, а також з усвідомленням гумору як ресурсу для адаптації до складних життєвих ситуацій.

Практичне значення отриманих результатів дослідження представлено у вигляді розроблених рекомендацій для роботи психологів та інших фахівців з особами, які мають порушення психологічного стану з метою формування механізмів психологічного захисту засобами гумору.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи становить 75 сторінок тексту, серед яких основна частина дослідження представлена на 62 сторінках. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, а саме теоретична та емпірична частини, та висновку з проведеного дослідження. У роботі проаналізовано 69 літературних джерел. Робота містить 6 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ГУМОРУ ЯК МЕХАНІЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Особливості визначення основних дефініцій гумору

В сучасному контексті гумор має особливе значення, адже слугує не лише розвагою, а й інструментом соціальної критики, способом осмислення історичних і політичних подій, а також засобом психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану. Сучасний гумор охоплює різні форми комічного вираження, серед яких анекдоти, сатиричні виступи, карикатури, меми, стендап-комедія, кінокомедія та літературний гумор. Головною метою використання гумору в сучасному суспільстві є викликати сміх, водночас відображаючи суспільні настрої та проблеми.

Основний напрямок та проблематика дослідження ґрунтується на теоретичних підходах до вивчення гумору та механізмів психологічного захисту особистості. Зокрема, у нашому дослідженні були проаналізовані концепції розвитку гумору (Бочаріна Н., Кобзева Ю., Підлубний Ю., Храбан Т., Шпортун О.), психоаналітичні теорії (Москалець В., Сафін О., Чебикін О. Я., Іванова О.), когнітивно-емоційні моделі та соціокультурний підхід до аналізу гумору (Брикун Т., Дяченко Н., Носенко Е. Л., Опихайло О., Теслюк В.). Теоретичну основу досліджуваної проблематики складають наукові праці не лише вітчизняних, а й зарубіжних вчених (Bayer O., Gibson J. M., Lee E. J., Martin R. та інші автори).

Вивчення теоретичних аспектів визначення основних дефініцій гумору зумовлена зростаючим науковим інтересом до феномену гумору як важливого соціокультурного, психологічного та лінгвістичного явища. Гумор є невід'ємною складовою людської комунікації, що виконує численні функції, серед яких Теслюк В., Теслюк В., Чеберяко А. виділяють когнітивну, емоційну, адаптаційну, релаксаційну та соціальну [45].

Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, проблема чіткого визначення основних дефініцій гумору залишається відкритою через його багатозначність та багатовимірність.

Філатова Н. вказує у своїх дослідженнях на відсутність єдиного загальноприйнятого визначення гумору. У сучасній науковій літературі поняття гумору розглядається з позицій різних дисциплін: філософії, психології, соціології, лінгвістики, культурології, що призводить до існування численних дефініцій, що відображають різні аспекти даного феномена, але не дають комплексного уявлення про його природу [49].

Дослідження дефініцій гумору є важливим для вивчення його механізмів та особливостей функціонування у різних мовах і культурах. На думку Шпортун О., гумор виступає потужним засобом вираження думок, емоцій та соціальної взаємодії, однак його сприйняття значною мірою залежить від культурного контексту, особливостей мови, стереотипів та світогляду носіїв певної спільноти. Саме тому авторка вважає що дослідження основних дефініцій гумору сприятиме кращому розумінню механізмів міжкультурної комунікації [55].

Зайва О. вказує на те, що чітке визначення дефініцій гумору є необхідним для застосування цього феномена у практичній сфері – у сфері освіти, психологічного консультування, медіа, реклами та маркетингу. На думку дослідниці, використання гумору в педагогічному процесі може сприяти підвищенню мотивації учнів та покращенню засвоєння навчального матеріалу. У психології гумор розглядається як ефективний засіб подолання стресу та формування позитивного мислення. У сфері комунікації гумор використовується для залучення уваги, створення привабливих рекламних образів і формування іміджу брендів [9].

Гумор, за визначенням Кобзевої Ю., являє собою явище, яке пронизує наше щоденне життя, збагачуючи його легкістю, радістю та оригінальністю, викликає посмішку, використовуючи різні форми, такі як іронія, сарказм, анекдоти, комічні ситуації та словесні жарти. Гумор може набувати різні

форми вираження – від жартів у повсякденному спілкуванні до сатири в літературі та інших видах мистецтва [16].

Гумор є складним для визначення, оскільки охоплює різні аспекти та потребує всебічного розгляду. У дослідженнях Москалець В. гумор визначається як психологічне явище, що проявляється через сприйняття ситуацій або подій з нестандартного, непередбачуваного чи парадоксального погляду. На думку автора, основою для розвитку гумору є розумова діяльність, у процесі якої людина знаходить нові смислові відтінки, грається зі значенням слів або створює комічні образи [28].

Гумор відіграє важливу роль у житті людини. Він сприяє покращенню психологічного та емоційного стану, може стимулювати виділення ендорфінів – «гормонів щастя», що, на думку Конякіної Ю., покращує настрій, зменшує стрес і допомагає відволіктися від проблем, що в свою чергу позитивно впливає на загальну якість життя. Авторка зазначає, що гумор також має соціальний аспект, оскільки сприяє створенню позитивної атмосфери в колективі, підтримує побудову соціальних зв'язків та покращує міжособистісну взаємодію, що сприяє вирішенню конфліктів та зниженню напруги у складних ситуаціях [19].

У дослідженнях Миколайчука В. вказано, що гумор виконує важливу когнітивну функцію, активізуючи творче мислення, підвищуючи креативність і сприяючи інтелектуальному зростанню. На думку автора, гумор допомагає сприймати ситуації з незвичного ракурсу, розширюючи горизонти розуміння та розвиваючи гнучкість мислення [25].

Ткачук О. у своїх дослідженнях вказує на той факт, що окрім позитивного впливу на психологічне благополуччя, соціальні взаємини та когнітивний розвиток, гумор відіграє ключову роль в емоційній регуляції. Він ефективно сприяє вираженню та зниженню рівня негативних емоцій, таких як стрес, тривога чи смуток. Використовуючи гумор, людина може розслабитися, зняти напруження та трансформувати негативні переживання у позитивні [47].

Здорове почуття гумору важливе для нашого існування, оскільки воно може впливати на те, як ми бачимо світ навколо себе, підкреслюючи різноманітність та спонукаючи нас до роздумів. Підлубний Ю. вказує на те, що гумор допомагає зберегти наше психічне здоров'я та гнучкість в умовах невпевненості. Крім того, він може бути інструментом, що допомагає нам розширювати свій світогляд та підкреслює важливі гуманістичні цінності. Гумор може впливати на наше ставлення до різних культур та традицій, сприяючи взаєморозумінню та налагодженню позитивних взаємин [33].

Гумор пов'язаний з інтелектуальною діяльністю, оскільки потребує розумової гнучкості, нестандартного підходу та швидкої адаптації до обставин, що на думку Коваль З. сприяє розвитку креативного мислення, допомагаючи розкрити творчий потенціал. Завдяки стимулюванню когнітивних процесів гумор підвищує активність і сприяє появі нових ідей [17].

Водночас гумор має певні межі та вимагає усвідомленого використання. Незважаючи на його ефективність як засобу комунікації, важливо зважати на контекст, індивідуальні особливості та чутливість співрозмовників. Дяченко Н., Усатий А. пишуть про те, що недоречно використаний гумор може викликати образу, непорозуміння або призвести до негативних наслідків, тому варто уважно ставитися до аудиторії та ситуації, в якій він використовується [8].

Психологічні переваги гумору досліджуються у роботах Бочаріна Н. О., Брикун Т., які вказують на те, що гумор включає в себе підтримку психічної гармонії, збереження емоційної стабільності, також сприяє соціальній взаємодії та покращує когнітивні функції. На думку авторів, гумор виступає як потужний інструмент, який надає нашому життю радість, легкість та глибину. Навички цінувати гумор та вправно його використовувати є важливими для нашої психологічної та соціальної пристосованості, а також сприяють нашому особистісному розвитку [4].

Гумор є важливим засобом розваги, спілкування та вираження емоцій. Водночас питання про його природу та механізми сміху залишається складним і продовжує привертати увагу дослідників. Оскільки гумор має багатогранну структуру, Андрєєва Я. Ф. та Литовченко Н. Ф. пропонують власні пояснення цього явища [2]. Психоаналітична теорія гумору, що базується на працях Фрейда З., розглядається у роботах Авдєєва О., який визначає його як механізм вираження несвідомих бажань, внутрішніх конфліктів та пригнічених емоцій. Відповідно до цієї концепції, сміх може виникати як реакція на висміювання тем, які заборонені або неприйнятні. Таким чином, гумор відіграє роль емоційної розрядки, допомагаючи трансформувати підсвідомі суперечності у прийнятну форму [1].

Когнітивна теорія гумору, описана у дослідженні Тарасової С. та Сироватенко А., зосереджена на процесах мислення та сприйняття. Згідно з цією теорією, гумор виникає, коли між очікуванням і реальністю виникає невідповідність. Комічність може виникати через зміну наших когнітивних моделей або ускладнення розуміння конкретної ситуації. Гумор дозволяє нам змінити фокус уваги, коригувати сприйняття та усвідомити розбіжність між тим, що ми очікуємо, і тим, що відбувається насправді [43].

Соціальна теорія гумору акцентує увагу на взаємодії між людьми та їх соціальному контексті. Згідно з цією теорією, описаною у дослідженні Саркісяна А., гумор виступає як інструмент зміцнення соціальних зв'язків. Він може слугувати для вираження спільних ідей, стереотипів чи невдач, що сприяє формуванню групової ідентичності. Окрім того, гумор може бути засобом вираження влади та контролю, коли його використовують для приниження або висміювання інших [39].

Гумор є важливою темою в різних галузях психології. Когнітивно-поведінкові психологи зосереджуються на розумових процесах, пов'язаних із сприйняттям, осмисленням, оцінкою та створенням гумору. Соціальні психологи досліджують, як гумор впливає на міжособистісні стосунки та групову динаміку. Психологи розвитку вивчають зміни гумору впродовж

життєвого циклу, від дитинства до дорослості. Дослідники особистості аналізують індивідуальні відмінності у сприйнятті гумору та його взаємозв'язок з іншими рисами характеру. Психофізіологи досліджують фізіологічні механізми сміху та роль певних областей мозку в сприйнятті гумору. Прикладні галузі психології, такі як клінічна, медична, педагогічна та організаційна психологія, розглядають роль гумору в психічному та фізичному здоров'ї, терапії, освіті та на робочому місці. Таким чином, для повного розуміння гумору важливо поєднувати результати досліджень з різних напрямків психології.

З огляду на вищезазначене, дослідження основних дефініцій гумору є необхідним для формування цілісного наукового підходу до вивчення цього феномену, що дозволить не лише систематизувати існуючі наукові уявлення про гумор, але й сприятиме подальшому розвитку міждисциплінарних досліджень у цій сфері, визначити та детально вивчити психологічні чинники прояву різних стилів та форм гумору.

1.2. Психологічні чинники прояву стилів та форм гумору

Гумор є складним психологічним і соціокультурним явищем, що залежить від індивідуальних, когнітивних та соціальних чинників. Серед ключових чинників прояву гумору виділяють психологічні (рівень емоційного інтелекту, тип темпераменту, самооцінка); когнітивні (гнучкість мислення, здатність до абстрагування, розуміння контексту); соціальні (культурні норми, соціальне середовище, комунікативні традиції). У сучасній науковій літературі розрізняють кілька стилів гумору: афіліативний – спрямований на створення дружньої атмосфери, зміцнення соціальних зв'язків; самопідтримуючий – використовується для підтримки власної самооцінки через жартівливий погляд на труднощі; агресивний – проявляється у формі сарказму, іронії, використовується для критики чи висміювання; самопринижуючий – полягає у висміюванні самого себе, з

метою здобуття прихильності значущих інших. Гумор має різноманітні форми, кожна з яких виконує власну функцію. Сарказм є гострою іронією, часто використовується для критики. Іронія полягає у прихованій насмішці, коли сказане суперечить його справжньому значенню. Сатира спрямована на висміювання людських чи суспільних недоліків, тоді як пародія комічно наслідує стиль, манери або поведінку. Абсурдний гумор будується на нелогічних, несподіваних ситуаціях, що викликають сміх. Чорний гумор зачіпає теми смерті, хвороб і трагедій, поєднуючи комічне з моторошним.

У проведеному дослідженні аналізуються психологічні чинники прояву стилів та форм гумору, які вивчаються у роботах Близової І., Зернецької А., Носенко Е., Харченко О. та інших авторів; теоретичною основою проведених досліджень є роботи Мартіна Р. про стилі та форми гумору; механізми психологічного захисту із використанням гумору; соціально-психологічний впливу різних стилів та форм гумору досліджується у роботах Тищенко Л., Храбан Т. та інших авторів.

Дослідження Близової І. та Зернецької А., яке вивчає психологічні аспекти різних стилів гумору, показало, що особи з високою соціальною активністю, позитивним настроєм, емоційною стійкістю та уважністю до інших, віддають перевагу афіліативному гумору. У той же час, самопідтримуючий гумор, спрямований на розв'язання внутрішніх конфліктів особистості, свідчить про толерантність і сприйняття навколишніх [3].

На відміну від двох адаптивних стилів гумору, які більшість вчених розглядає як ознаки оптимального функціонування особистості, агресивний гумор здебільшого виступає як форма психологічного захисту, яка проявляється через вираження зневаги до інших. На думку Клименко І. та Бортнічук І., використовуючи самопринижуючий гумор, особистість сприяє розвитку відносин із навколишніми, жертвуючи власною гідністю [15].

Актуальність дослідження психологічних чинників прояву стилів та форм гумору, проведених Матвієнко Л., Пилипенко О. та Шокотою В.,

зумовлена кількома важливими аспектами, що стосуються як психічного розвитку особистості, так і соціальних взаємодій. Автори вказують на те, що гумор є важливим інструментом у міжособистісному спілкуванні, він впливає на психологічне благополуччя людини, її адаптацію до навколишнього середовища та розвиток творчих здібностей [21]. Однак, незважаючи на популярність і поширення гумору у повсякденному житті, існує мало досліджень про те, як саме психологічні чинники визначають прояви різних стилів і форм гумору у різних людей.

Психологічні аспекти гумору, зокрема його роль у міжособистісній комунікації, є важливими для розуміння того, чому гумор може бути як адаптивним, так і дезадаптивним. Сафін О. пише про те, що гумор може служити як механізм захисту, стратегією подолання труднощів, а також способом зменшення соціальної напруги. Однак агресивний гумор, сарказм або самопринижуючий гумор можуть мати негативні наслідки для соціальних взаємодій та психологічного стану людини. На думку автора, розуміння того, чому деякі індивіди обирають той чи інший стиль гумору, може допомогти у визначенні психологічних чинників, які визначають таку поведінку [40].

Значну увагу приділяє Тищенко Л. ролі гумору в соціалізації особистості. Він є не лише інструментом для налагодження контактів, але й способом вираження соціальних норм, групових ідентичностей та критики. На думку автора, вивчення гумору дозволяє розкрити, як особистість адаптується до соціальних умов, як вона переживає соціальний стрес і чи здатна вона підтримувати здорові стосунки з оточенням [46].

Lee E. вказує у своїх дослідженнях на той факт, що гумор є важливим елементом розвитку інтелекту, креативності та когнітивних здібностей. Автор зазначає, що психологічні чинники, які впливають на формування гумору, можуть бути різноманітними: це і індивідуальні особливості, і вплив сімейного виховання, і соціокультурні фактори. Розуміння того, як ці чинники взаємодіють і як вони впливають на вибір форм гумору, є важливим

для розвитку психологічних теорій гумору та їхнього застосування в практичній психології [66].

Дослідження Храбан Т. також показали, що здорові стилі гумору зазвичай мають позитивну кореляцію з показниками психологічного здоров'я та благополуччя, такими як самооцінка, позитивні емоції, емпатія, соціальна підтримка і близькі стосунки, а також негативну кореляцію з такими негативними станами, як депресія і тривога. У свою чергу, агресивний гумор корелює з високими показниками сором'язливості, ворожості та агресії, а також негативно впливає на задоволеність стосунками. Самопринижуючий гумор, має позитивну кореляцію з результатами шкал психічних порушень, таких як депресія, тривога, ворожість та психіатричні симптоми, і негативно корелює з самооцінкою, психологічним благополуччям, соціальною підтримкою і задоволенням від стосунків [51]. Ці результати, отримані авторкою, підтверджують, що різні стилі гумору мають різну взаємозалежність з різними аспектами психологічного благополуччя.

У дослідженнях Dionigi A., Duradoni M., Vagnoli L. було виявлено, що емоційний інтелект, як динамічна контекстуалізована інтегральна характеристика особистості, позитивно корелює з позитивними стилями гумору та негативно – з негативними стилями гумору. Також з'ясувалося, що чотири досліджені стилі гумору диференційовано пов'язані з глобальними диспозиційними рисами особистості, хоча спостерігалися певні відмінності у патернах кореляцій, загалом екстраверсія позитивно корелювала з афіліативним, агресивним і (меншою мірою) самопідтримуючим гумором, проте не мала кореляції з самопринижуючим гумором. Водночас нейротизм не мав кореляції з афіліативним гумором, негативно корелював із самопідтримуючим гумором і позитивно корелював з агресивним та самопринижуючим гумором. Афіліативний і самопідтримуючий стилі гумору в свою чергу позитивно корелювали з відкритістю до нового досвіду, тоді як агресивний і самопринижуючий гумор негативно корелювали з доброзичливістю та сумлінністю. Отже, на думку авторів, всі чотири стилі

гумору відносяться до зовсім різних властивостей особистості згідно з п'ятифакторною моделлю. Це підтверджує можливість використання стилів гумору для прихованої оцінки характерних особистісних рис у людини [62].

Стили гумору також виявляють диференційовану кореляцію з характеристиками шестифакторної моделі особистості, описаної у роботах Kim Y. Автор вказує на те, що позитивна кореляція спостерігається між доброзичливістю та самопідтримуючим гумором, тоді як негативна кореляція між нейротизмом і двома позитивними стилями гумору. Фактор «чесність» має негативний зв'язок з афіліативним гумором і негативними стилями гумору [64].

Martin R., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. досліджували зв'язок між макіавеллізмом, нарцисизмом і ознаками психопатії з чотирма стилями гумору. Вони виявили, що макіавеллізм і схильність до психопатичних проявів позитивно корелюють з неадаптивними стилями гумору, в той час як нарцисизм позитивно корелює як з афіліативним, так і з агресивним стилями гумору. Менші відмінності між статями були помічені в двох можливих стилях гумору, причому чоловіки, як правило, отримують вищі оцінки за двома неадаптивними стилями гумору порівняно з жінками. Чоловіки демонструють більшу схильність до використання негативного гумору, аніж жінки. Також виявлено, що учасники похилого віку проявляють менший інтерес до афіліативного та агресивного гумору у порівнянні з молодшими особами, що може свідчити про те, що з віком люди рідше висловлюють соціалізаційний характер у своєму гуморі. У жінок похилого віку були виявлені вищі показники самопідтримуючого гумору, що може вказувати на зростання використання цього стилю гумору серед дорослих жінок зі старінням і нагромадженням життєвого досвіду. Проте для докладнішого вивчення ситуації необхідні довгострокові дослідження для визначення, чи спричинені ці розбіжності змінами віку або загальним впливом різноманітних чинників [67].

Дослідження різних стилів гумору в партнерських відносинах, проведене Gibson J. надає важливу інформацію про вплив різних чинників на стабільність або розпад подружніх зв'язків. Конструктивні стилі гумору, особливо серед чоловіків, пов'язані із задоволенням від відносин у сім'ї. Самопідтримуючий стиль гумору, який частіше зустрічається у жінок, вказує на їхнє задоволення шлюбом, але також може бути сигналом можливого розлучення. Використання агресивного стилю гумору, особливо чоловіками, може попереджувати розпад відносин та свідчити про низьку якість стосунків у пар, які розлучилися [63].

Р. Мартін вважає самопідтримуючий і афіліативний стилі гумору адаптивними, тоді як агресивний і самопринижуючий – потенційно шкідливими. Проте важливо відзначити, що всі види гумору, які він виділяє, мають на меті подолання складних ситуацій, хоч і використовують для цього різні способи. Хоча деякі з них можуть негативно впливати на самооцінку, самореалізацію, взаємне задоволення від стосунків та інші аспекти, їх головна мета полягає в тому, щоб допомогти людині розробити механізми захисту від психотравмуючих впливів і зберегти свою ідентичність у складних життєвих обставинах [67].

Гумор є важливою частиною людського досвіду, яка відображає глибокі психологічні процеси та культурні контексти. Він є не тільки засобом розваги, але й інструментом соціальної взаємодії, що впливає на емоційне та психологічне благополуччя індивідів. У психології існують різні підходи до класифікації гумору, що дозволяє дослідникам вивчати різноманітні форми його прояву та вплив на психічний стан людини. У дослідженнях Bayer O., Skvortsov S. розглядаються основні форми прояву гумору, їх характеристики та вплив на психіку і соціальну поведінку [60].

Гумор Носенко Е. та Харченко О. класифікують за кількома критеріями, що базуються на типах гумору, та виділяють наступні [32]:

Афіліативний гумор. Цей тип гумору сприяє зміцненню соціальних зв'язків, покращенню міжособистісних відносин і створенню позитивної

атмосфери в групі. Афіліативний гумор часто включає доброзичливі жарти, які допомагають людям почуватися комфортно, сприяючи формуванню групової єдності. Цей тип гумору зазвичай асоціюється з позитивними психологічними характеристиками, такими як емпатія та відкритість до спілкування.

Самопідтримуючий гумор. Це гумор, який люди використовують для покращення свого психологічного стану, зменшення стресу та збереження позитивного сприйняття себе в умовах труднощів. Самопідтримуючий гумор дозволяє людині зберігати психологічну стійкість, навіть коли вона стикається з негативними обставинами. Цей тип гумору часто використовують для того, щоб підняти настрій, навіть у складних ситуаціях, і є індикатором високої емоційної стійкості.

Агресивний гумор. Проявляється у вигляді висміювань або знущань над іншими людьми, часто використовується для того, щоб підкреслити свою перевагу над іншими або маніпулювати ними. Агресивний гумор включає сарказм, іронію, висміювання або приниження, що може призвести до конфліктів і погіршення міжособистісних стосунків. Цей тип гумору зазвичай асоціюється з негативними психічними станами, такими як ворожість, невпевненість у собі та низька самооцінка.

Самопринижуючий гумор. Люди, які використовують цей тип гумору, часто сміються над собою, знижуючи свою соціальну цінність або принижуючи себе перед іншими. Хоча це може бути способом справлятися з тривогою або стресом, самопринижуючий гумор часто має негативні наслідки для психічного здоров'я. Постійне використання такого гумору може свідчити про низьку самооцінку і труднощі в прийнятті себе.

Психологічні дослідження Коваленко Ю. показують, що гумор може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я в стресових ситуаціях. На думку авторки, позитивні стилі гумору, такі як афіліативний і самопідтримуючий, зазвичай асоціюються з високим рівнем психологічного благополуччя, позитивними емоціями, самооцінкою та здатністю

справлятися з життєвими труднощами. Вони сприяють покращенню психоемоційного стану та розвитку здорових соціальних відносин [18].

Як пише у своїх дослідженнях Лебедь К., агресивний і самопринижуючий гумор можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я. Постійне використання агресивного гумору може призвести до виникнення міжособистісних конфліктів, а самопринижуючий гумор може бути показником низької самооцінки та незадоволення собою. Ці форми гумору, на думку автора, можуть посилювати відчуття тривоги, депресії та стресу, що негативно позначається на загальному психологічному стані [20].

Аналіз останніх наукових досліджень різних форм гумору вказує на можливість використання їх для психологічної діагностики людського здоров'я. Переважання агресивного та самокритичного гумору, а також гелотофобії, може вказувати на високий рівень нейротизму, низьку відкритість до нового досвіду та викликати негативні емоції, такі як гнів та сором. В той же час, для оптимального психологічного здоров'я важливі афіліативний і самозберігаючий гумор, а також гелотофілія як позитивний спосіб вияву гумору.

Таким чином, проведений нами аналіз психологічних чинників прояву стилів та форм гумору дозволив виявити їхню залежність від індивідуальних особливостей особистості, когнітивних процесів і соціального контексту. Встановлено, що гумор виконує не лише розважальну функцію, а й слугує засобом соціальної взаємодії, емоційної регуляції та психологічного захисту. Різноманітність стилів і форм гумору підкреслює його багатовимірну природу, що робить його важливим елементом комунікації та культурної ідентичності.

1.3. Копінг-стратегії психологічного захисту особистості засобами гумору

Важливою частиною проведеного нами дослідження є вивчення копінг-стратегій формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору, оскільки гумор відіграє ключову роль у подоланні стресових ситуацій, зниженні рівня тривожності та регуляції емоційного стану. Копінг-стратегії розглядаються як динамічний і багатоаспектний процес формування механізмів психологічного захисту особистості, який базується на її індивідуальному сприйнятті стресових ситуацій, рівні особистісних ресурсів та особливостях взаємодії з соціальним і природним середовищем. Ці стратегії визначають способи адаптації до складних життєвих обставин та відіграють важливу роль у підтримці емоційного благополуччя, стабільності та внутрішньої рівноваги. Особливе місце в механізмі психологічного захисту посідає гумор, оскільки він виступає ефективним інструментом когнітивного переосмислення складних ситуацій, зменшення їхнього емоційного напруження та створення психологічної дистанції від проблеми. Гумор не лише пом'якшує суб'єктивне сприйняття стресових факторів, а й сприяє покращенню соціальної взаємодії, оскільки дозволяє людині легше знаходити підтримку у міжособистісному спілкуванні, знижує рівень агресії та сприяє виробленню оптимістичного погляду на ситуацію. Використання гумору як копінг-стратегії може виявлятися у різних формах – від самодистанціювання та іронії до використання жартів у комунікації з оточенням. Завдяки цьому особистість не лише ефективніше долає труднощі, але й розвиває адаптивні здібності, збагачуючи власний інструментарій емоційно-регуляторних механізмів.

Лазарус Р. та Фолкман С. [65], як засновники копінгу, внесли це поняття у транзакційну модель психологічного захисту особистості, згідно з якою вони визначають копінг-стратегії як стратегії регулювання взаємодії з оточуючим середовищем.

У сучасних умовах підвищеного психологічного навантаження дослідження цього феномену набуває особливої актуальності у роботах Карамушки Л., Снігур Ю. та інших авторів; Карамушка Л., Креденцер О.,

Терещенко К., Карамушка Т., Трофімов А., Вісіч О., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. описують можливості використання гумору як стратегії адаптації, які сприяють підвищенню стресостійкості, формуванню позитивного світогляду та покращенню міжособистісної взаємодії. Аналіз механізмів гумору в контексті психологічного захисту, представлений у роботах Ігумнової О., Ковальчук В., Фролової Н., Лебедь К. та інших авторів дозволяє глибше зрозуміти його роль у збереженні психічного здоров'я та розробити ефективні методики його використання у психотерапевтичній та педагогічній практиці.

Карамушка Л. та Снігур Ю. пишуть про те, що гумор виконує різні психологічні та соціальні функції, які впливають на емоційне та психічне здоров'я людини. На думку авторок до основних функцій гумору в сучасному українському суспільстві можна віднести наступні [12]:

Копінг-стратегія. Гумор є потужним інструментом для подолання стресу. Самопідтримуючий гумор дозволяє людині зменшити рівень стресу та підвищити свою психологічну стійкість, що допомагає впоратися з проблемами та труднощами без шкоди для психічного стану.

Зміцнення соціальних зв'язків. Афіліативний гумор сприяє покращенню міжособистісних стосунків, формуванню довіри та підтримки у групах, що дозволяє зменшити соціальну напругу і полегшує взаємодію між людьми. Гумор часто використовується як соціальний інструмент для встановлення контактів і покращення взаєморозуміння.

Психологічний захист. Агресивний і самопринижуючий гумор можуть використовуватися як механізми захисту для того, щоб приховати внутрішні конфлікти або емоційний біль, які дозволяють людині відволіктися від власних проблем і зменшити психологічний дискомфорт, але можуть також спричиняти соціальні конфлікти або подальше погіршення психічного стану.

Ідентичність і самооцінка. Гумор може бути важливим аспектом побудови особистої ідентичності. Люди, які використовують гумор для вираження своїх поглядів та переконань, можуть зміцнювати свою

самооцінку та підтверджувати свої соціальні ролі. Водночас негативні форми гумору, такі як самопринижуючий або агресивний гумор, можуть бути індикаторами труднощів з прийняттям себе та соціальною адаптацією.

Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Карамушка Т., Трофімов А., Вісіч О., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. вказують на те, що існує ряд засобів, які допомагають сформувати здорові механізми психологічного захисту, зокрема такі як соціальна підтримка, позитивні копінг-стратегії, адаптація до змін [13].

Стратегії копіngu, орієнтовані на вирішення проблем, здатні сприяти розвитку здорових механізмів психологічного захисту. Мушкевич В. та Пасічник Л. приводять до прикладу конструктивне планування дій у відповідь на стресову ситуацію, пошук рішень або зміна погляду на проблему можуть допомогти людині краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями [29].

Розвиток гнучкості особистості, здатності адаптуватися до змін і непередбачуваних ситуацій є важливим засобом для формування психологічного захисту. На думку Мілютіної К. та Садівничої Н., цього можна досягти через зміцнення внутрішньої стійкості, розвиток здатності до самоорганізації та самовизначення [26].

У сучасному світі людина постійно стикається з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть бути викликані як зовнішніми обставинами (соціальні, економічні, професійні проблеми), так і внутрішніми конфліктами (емоційний дискомфорт, психологічні труднощі). Однак, на відміну від безлічі інших живих істот, людина здатна використовувати різноманітні стратегії для адаптації. Однією з таких стратегій є копінг, або здатність пристосовуватись до негативних обставин. Особливим інтересом серед копінг-стратегій користуються ті, що передбачають використання гумору як механізму психологічного захисту. Гумор, на думку Блинової І. та Зернецької А., є потужним інструментом, здатним знижувати рівень стресу, сприяти емоційному розвантаженню та підтримувати психологічне

благополуччя. У дослідженнях авторів розглядаються копінг-стратегії, що включають гумор, а також механізми психологічного захисту, які виникають на основі його використання [3].

Копінг (від англ. coping – «справлятися», «управляти») визначається як процес використання когнітивних і поведінкових стратегій для управління стресовими ситуаціями. Відповідно до сучасних теорій, копінг Волошок О. та Прус С. класифікують на два основних типи: підтримка орієнтована на проблему та підтримка орієнтована на емоції. Перший тип включає стратегії, які спрямовані на активне вирішення проблеми, що викликає стрес, в той час як другий – на зменшення емоційної напруги, спричиненої проблемою [5].

Гумор, на думку Ворони Н., є важливим компонентом емоційно орієнтованих стратегій копіngu, оскільки він допомагає знизити емоційну напругу, зробити стресові ситуації менш загрозливими та перетворити їх на більш контрольовані [6]. Роль гумору в психології була досліджена численними вченими, серед яких Фрейд З., Юнг К. та більш сучасні дослідники, такі як Саловеї П. та Майер Д. Вони визначили гумор як адаптивний механізм, який дозволяє зберігати емоційну рівновагу та знижувати тривогу при взаємодії з негативними ситуаціями.

Гумор є важливою копінг-стратегією, що дозволяє людині ефективно справлятися з психологічними труднощами та стресовими ситуаціями. Черкасова А. та Дроздова Д. пишуть про те, що використання гумору сприяє зниженню емоційної напруги, зміцненню соціальних зв'язків, покращенню самооцінки і збереженню психологічної рівноваги. Однак надмірне або неадекватне використання гумору може призвести до негативних наслідків, зокрема соціальної ізоляції або зниження ефективності адаптації. Подальші дослідження повинні зосередитись на визначенні найбільш ефективних форм гумору для різних типів стресових ситуацій та розвитку методів інтеграції гумору в психологічну практику [54].

Таким чином, проведений нами аналіз копінг-стратегій формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору дозволяє

зробити висновок про те, що гумор є ефективним засобом адаптації до стресових ситуацій, сприяє зниженню емоційної напруги та підтриманню психічної рівноваги. Використання різних стилів гумору відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, міжособистісної взаємодії та загального благополуччя особистості, що підтверджує необхідність подальших досліджень у напрямку розробки практичних методик застосування гумору в психотерапії та психологічному консультуванні.

1.4. Методи та засоби формування механізмів психологічного захисту особистості

Психологічний захист є важливою складовою частиною психічного здоров'я людини, що дозволяє ефективно справлятися з внутрішніми та зовнішніми стресами, емоційними конфліктами та травмами. Він представляє собою систему психологічних механізмів, що забезпечують адаптацію особистості до складних життєвих ситуацій, знижуючи рівень психічного стресу. Механізми психологічного захисту не є статичними, вони можуть змінюватися та удосконалюватися в процесі життєвого досвіду та соціальної взаємодії.

Механізми психологічного захисту особистості досліджуються в роботах Дворак Я., Стеблиної Н., Кириченко В., Родіної Н. та інших авторів; основні методи та засоби формування механізмів психологічного захисту особистості, а також їхня роль у збереженні психологічного здоров'я розглядаються у роботах Ігумнової О., Твердохлебової Н., Євтушенко Н., Макаренко О., Товстухіної О. та інших авторів.

Механізми психологічного захисту були вперше описані в теорії психоаналізу Фрейдом З., який вважав, що захист – це процес, що дозволяє зменшити тривогу, пов'язану з неприємними почуттями або думками. Фрейд виділяв кілька основних механізмів, таких як заперечення, регресія, проекція, сублімація, ідентифікація та інші. Кожен з цих механізмів є способом

збереження психологічної рівноваги при зустрічі з внутрішніми або зовнішніми конфліктами. В подальшому дослідження механізмів психологічного захисту доповнювались іншими психологами, такими як Фромм Е., Хорні К. та Віннікот Д., які внесли свої корективи в розуміння цих процесів.

Згідно з сучасними концепціями, представленими у роботах Родіної Н., механізми психологічного захисту є складовою частиною адаптивних процесів особистості, спрямованих на підтримання психічної стабільності і здоров'я. Вони активуються в ситуаціях, які викликають стрес, загрозу для особистісної цілісності або емоційне напруження [36].

Сучасна психологія пропонує різноманітні методи формування та розвитку механізмів психологічного захисту, які спрямовані на підвищення стійкості особистості до стресових факторів та розвиток емоційної регуляції. Одним з найбільш ефективних методів формування механізмів психологічного захисту, на думку Твердохлебової Н., Євтушенко Н. та Макаренко О. є психотерапія, яка дозволяє людині розпізнати і зняти неусвідомлені психологічні бар'єри, що блокують нормальний процес адаптації. В психотерапії застосовуються різні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гуманістична терапія та арт-терапія. Психотерапевтичні методи допомагають людині усвідомити свої емоції, конструктивно вирішувати конфлікти і виражати свої почуття, що сприяє зміцненню здорових механізмів психологічного захисту [44].

Методи психологічного тренування, зокрема техніки релаксації, медитації та дихальні вправи, сприяють зниженню рівня стресу і тривожності, практики медитації (наприклад, майндфулнес або медитація на концентрацію) допомагають зменшити емоційну напругу, підвищити самосвідомість і розвинути здатність до емоційної регуляції. На думку Ніколаєва Л., Руденко О., Чижма Д. та Озеллі О., регулярне використання таких методик дозволяє людині бути більш стійкою до стресових факторів,

знижує схильність до неадаптивних механізмів захисту, таких як заперечення або проекція [30].

На думку Oviedo L., Seryczynska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Muzychuk I., Churpita S., розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом формування психологічного захисту. Він включає здатність до самопізнання, саморегуляції емоцій, емпатії і соціальних навичок. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляється з емоційними труднощами і має більш здорові механізми захисту. Освітні програми з емоційного інтелекту допомагають учасникам краще розуміти свої емоції, що дозволяє знижувати ризик розвитку деструктивних захисних механізмів [68].

Психоосвітні програми, що зосереджуються на підвищенні рівня психологічної грамотності, можуть допомогти особистості краще розуміти власні психічні процеси, навчитися конструктивно реагувати на стресові ситуації. Саме тому Al-Ruzzieh M. A. та Ayaad O. виділяють важливою роль психологічних тренінгів, семінарів і лекцій, що включають навчання різним методам подолання стресу, управління емоціями та розвитку механізмів психологічного захисту [57].

На думку Кириченко В., оточення відіграє важливу роль у формуванні здорових механізмів захисту. Підтримка з боку родини, друзів і колег сприяє емоційному благополуччю та допомагає людині справлятися зі стресами. У здорових соціальних відносинах людина може отримати емоційну підтримку та допомогу в складних ситуаціях, що є важливим засобом для формування здорових психологічних механізмів захисту [14].

Згідно з теорією психологічного захисту, гумор може використовуватися як стратегія для зменшення емоційного стресу. Фрейд вважав, що гумор – це форма захисту, яка дозволяє особистості дистанціюватися від неприємних ситуацій, надаючи їм новий контекст і перетворюючи їх на об'єкти жартів або сміху. Він розглядав гумор як

високий рівень психічної адаптації, що допомагає людині розглядати стресові ситуації з меншою загрозою для психіки.

Як пишуть Дворак Я. та Стеблина Н., гумор має кілька психологічних механізмів, які сприяють його ефективності в ситуаціях стресу. В рамках зміни когнітивної інтерпретації стресових ситуацій, гумор дозволяє людині по-новому оцінити ситуацію, що викликає стрес. Перетворення серйозної проблеми в джерело сміху може зменшити її загрозливість, дозволяючи людині зберегти спокій і адекватно реагувати на ситуацію. Зниженню емоційної напруги та релаксації значно сприяє сміх який, знижує рівень стресових гормонів у крові (як-от кортизолу) і сприяє підвищенню рівня ендорфінів, що допомагає людині відчувати себе краще [7].

Гумор, на думку Савченко О. та Новікова А., є потужним соціальним інструментом, який сприяє створенню більш теплих і довірливих стосунків у колективі. Люди, які використовують гумор, зазвичай є більш привабливими для оточуючих, що забезпечує їм доступ до емоційної підтримки у важкі моменти. Гумор дозволяє людині «відключити» неприємні думки та переживання, що сприяє більш позитивному сприйняттю себе і своїх можливостей. В особливо складних ситуаціях гумор може допомогти особистості зберегти впевненість у своїх силах [37].

Товстухіна О. зазначає, що у психологічній практиці гумор може бути використаний як метод для зниження рівня стресу та підтримки психічного здоров'я. Техніки гумору можуть бути включені до психотерапевтичних сеансів, групових тренінгів або інших заходів, спрямованих на підтримку особистості в складних життєвих умовах. Використання гумору в межах психологічної підтримки, на думку автора, повинно бути обережним і залежить від контексту, оскільки не завжди та чи інша форма гумору є адаптивною [48].

Таким чином, досліджені нами механізми психологічного захисту є важливою складовою частиною психічного здоров'я людини, що допомагає їй справлятися з емоційними труднощами, стресами та життєвими

викликами. Формування здорових механізмів психологічного захисту є багатограним процесом, який включає різноманітні методи і засоби, зокрема психотерапію, емоційну регуляцію, розвиток емоційного інтелекту та соціальну підтримку. Завдяки цим методам людина може розвивати стійкість до стресу і зберігати психічну рівновагу, що позитивно впливає на її загальний стан і якість життя.

Узагальнюючи проведені нами теоретичні дослідження та зважаючи на аналіз наукових публікацій, можемо говорити про те, що гумор виступає потужним засобом вираження думок, емоцій та соціальної взаємодії, головною метою використання гумору в сучасному суспільстві є викликати сміх, водночас відображаючи суспільні настрої та проблеми. У сучасній науковій літературі розрізняють кілька стилів гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий. Виявлено, що гумор є важливою копінг-стратегією, що дозволяє людині ефективно справлятися з психологічними труднощами та стресовими ситуаціями.

Дослідження психологічних чинників прояву стилів і форм гумору та механізмів психологічного захисту особистості з використанням гумору є надзвичайно актуальним для розвитку психології, соціології, а також для практичного застосування в психотерапії, освіті, організаціях і в різних сферах суспільного життя, де гумор відіграє важливу роль у соціальній адаптації і міжособистісних відносинах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ГУМОРУ

2.1. Методи та організація дослідження, характеристика вибірки та психодіагностичних методик

У дослідженні приймали участь 40 студентів Чернівецького національного університету віком від 20 до 25 років. Всі досліджувані були проінформовані про хід експерименту та надали особисту згоду на участь у дослідженні. Ми дотримувалися законодавства України про захист особистих даних громадян, тому респонденти лише вказували свій вік, стать та специфіку діяльності, а також надавали відповіді за методиками психодіагностичного дослідження. За гендерним фактором у нас домінували жінки, а саме 30 осіб, чоловіки були представлені 10 особами.

Організація дослідження була представлена у декілька етапів, а саме три етапи. На першому етапові, ми займалися визначенням теми та напряму дослідження, формулювали мету та завдання, підбирали методики дослідження. Було проведено детальний теоретичний аналіз основних аспектів визначення поняття гумору як механізму психологічного захисту особистості, окрім цього нами були визначені методи та засоби формування механізмів психологічного захисту особистості, проаналізовані можливості застосування копінг-стратегій поведінки людини при формуванні механізмів психологічного захисту із використанням гумору.

На другому етапі дослідження, нами було визначено комплекс психодіагностичних методик для проведення емпіричної частини дослідження та розроблено авторську анкету для виявлення почуття гумору у дорослих осіб. Визначено основні стилі гумору, індекс життєвого стилю, особливості прояву копінг-стратегій поведінки людини та індикатори прояву копінг-стратегій. За допомогою анкетування ми виявили особливості прояву почуття гумору у досліджуваних осіб. Після проведення діагностичного етапу було детально проаналізовано отримані показники за допомогою математичної статистики. Серед методів математичної статистики нами використовувалися розрахунки основних статистичних характеристик положення та розсіювання випадкових величин, аналіз мір центральних тенденцій відносно середнього арифметичного значення, порівняльний аналіз двох емпіричних вибірок за допомогою t-критерію Стюдента та знаходження показників кореляції за критерієм Пірсона.

На третьому етапі дослідження, відбувалось оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до поставлених вимог та підготовка матеріалів дослідження до захисту.

При проведенні дослідження емпіричні методи були представлені наступним комплексом методик:

- опитувальник з визначення різних стилів гумору за авторством Р. Мартіна [https://www.eztests.xyz/tests/social_hsqr/];
- тест для проведення психодіагностики та виявлення механізмів психологічного захисту, авторами якого є Плутчик, Келлерман та Конте, створений на основі методики визначення індексу життєвого стилю (Life Style Index, LSI) [https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/];
- опитувальник «Копінг-стратегії», розробниками якого є Лазарус Р. та Фолкман С. [<https://murrayacademy.org/tests/6ksl/>];
- методика «Індикатор копінг-стратегії», автором якої є Амірхан Д. [https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/];

– анкетування респондентів за авторською анкетною [\[https://forms.gle/iG9M2EHcqBLqron1A\]](https://forms.gle/iG9M2EHcqBLqron1A).

Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ), створений Родом Мартіном у 2001 році, дозволяє оцінювати різноманітні форми гумору, як адаптивні, так і неадаптивні, спрямовані як на інших людей, так і на самого себе. Автор методики виділяє 4 основні стилі гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний і самопринижуючий. Опитувальник містить 32 питання та дозволяє оцінити власне ставлення за 7-ми бальною шкалою. Дана методика спрямована на детальне вивчення стилів гумору через два основні критерії: спрямованість гумору та його тональність. Спрямованість гумору визначається за тим, чи він орієнтований на взаємодію з іншими людьми, чи на самопізнання й самопідтримку. Тон гумору поділяється на позитивний, який має на меті викликати сміх і покращити емоційний стан, і негативний, що може бути пов'язаний з приниженням або знеціненням. Цей інструмент корисний в емпіричних дослідженнях, оскільки він дозволяє точно виявити й описати різні стилі гумору, що використовуються людьми в повсякденному житті. Виявлення цих стилів в рамках дослідження допомагає краще розуміти, як гумор може впливати на психоемоційний стан особистості та її міжособистісні стосунки.

Тест для проведення психодіагностики та виявлення механізмів психологічного захисту, створений на основі методики визначення індексу життєвого стилю (*Life Style Index, LSI*), був розроблений Р. Плутчиком у співпраці з Г. Келлерманом і Х. Р. Контом у 1979 році. Опитувальник містить 92 питання та дозволяє виявити наступні механізми психологічного захисту особистості:

- 1) Витіснення – процес, за якого неприємні для особистості думки, спогади чи емоції «викидаються» зі свідомості та переводяться в несвідоме.
- 2) Регресія – це процес повернення особистості до попереднього етапу розвитку, який включає дитячі форми поведінки та перехід на попередні рівні психічного розвитку. Регресія може супроводжуватись

уникненням реальності та поверненням до моментів задоволення. У випадках внутрішньоособистісного конфлікту люди можуть занурюватися в дитинство, що виявляється у глибокій функціональній поведінці.

3) Заміщення – це перенесення негативних емоцій і вчинків з одного об'єкта, що їх викликав, на інший об'єкт, який не має до цього ніякого відношення. Така ситуація виникає, коли особистість не може відкрито висловити свої почуття або вчинити певні дії стосовно того, хто викликав її гнів, страх чи образу через соціальні чи фізичні обставини.

4) Заперечення – схильність відкидати все, що суперечить особистим переконанням, сприймання небезпечних або важко керованих явищ як неіснуючих, а також ідеалізація та нівелювання негативних рис у сприйнятті чогось.

5) Проекція – це процес перенесення своїх власних властивостей, почуттів або станів на зовнішні об'єкти, свідомо чи підсвідомо. В результаті людина перекладає відповідальність за свої труднощі на зовнішні фактори, приписує їм негативні риси і таким чином знімає провину з себе.

6) Раціоналізація – це механізм, при якому людина приховує від себе справжні, але неприємні мотиви своїх думок і вчинків. Вона шукає переконливі пояснення своїх дій, що були викликані неприємними почуттями, щоб забезпечити внутрішній комфорт і зменшити внутрішні конфлікти. Раціоналізація часто пов'язана з тим, щоб виправдати свої вчинки потребою в підтвердженні почуття власної гідності та самоповаги.

7) Компенсація – це процес встановлення особистої тотожності з іншою особою або групою, який допомагає суб'єкту адаптуватися до певних стандартів поведінки, сформувати уявлення про себе та успішно взаємодіяти у різних ролях.

8) Реактивне утворення – заміна нереалізованих бажань на протилежні дії.

Методика оцінки копінг-стратегій, автором якої є Лазарус Р. та Фолкман С. (Wais of Coping Questionnaire – WCQ – 1988 рік), призначена для

оцінювання індивідуальних стратегій копіngu, спрямованих на подолання труднощів у різних аспектах життя. Ця методика є однією з перших стандартизованих для аналізу копінг-стратегій. Автори описують копінг як постійно змінні підходи, які включають когнітивні та поведінкові стратегії для керування негативними життєвими обставинами, що сприймаються людиною як надзвичайні або поза її можливостями.

Опитувальник міститься 50 питань із можливістю оцінки на 8 шкалах, які описують різні копінг-стратегії, а саме:

1) Суб-шкала «Конфронтація» описує підходи до вирішення проблем шляхом активних дій, які не завжди спрямовані на досягнення конкретної мети. Часто такий метод вважається неконструктивним, але в помірному використанні він може сприяти здатності особистості протистояти труднощам.

2) Суб-шкала «Дистанціювання» описує методи подолання негативних емоцій, що виникають у зв'язку з проблемою, шляхом зниження її значущості та емоційного залучення до неї. Ці методи часто включають в себе інтелектуальні стратегії, такі як раціоналізація, переключення уваги, відсторонення, використання гумору або знецінення.

3) Суб-шкала «Самоконтроль» визначається як здатність усвідомлено стримувати негативні емоції, що виникають у зв'язку з проблемою, з метою зменшення їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки. Вона також відображає високий рівень контролю над власною поведінкою.

4) Суб-шкала «Залучення соціальної підтримки» описує методи розв'язання проблеми через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів та пошук інформаційної, емоційної та практичної підтримки.

5) Суб-шкала «Прийняття відповідальності» відображає усвідомлення особою своєї ролі у виникненні проблеми та обов'язку щодо її вирішення. Це часто супроводжується внутрішньою самокритикою та самозвинуваченням. Інтенсивний прояв цієї стратегії може призвести до

надмірної самокритики, поганой самооцінки, почуття провини та незадоволення собою.

6) Суб-шкала «Втеча-уникнення» описує способи, якими особистість реагує на негативні емоції, пов'язані з труднощами, шляхом уникнення: ухилення від проблеми, фантазування, надмірні очікування, зміна уваги тощо. Якщо особа віддає перевагу стратегії уникнення, це може призвести до проявів інфантильної поведінки в стресових ситуаціях.

7) Суб-шкала «Стратегічне вирішення проблем» описує спосіб подолання труднощів шляхом систематичного аналізу ситуації, розгляду різних можливих дій, розробки стратегії вирішення та планування кроків, враховуючи об'єктивні умови, попередній досвід та наявні ресурси.

8) Суб-шкала «Позитивне переосмислення» передбачає подолання негативних емоцій, пов'язаних з проблемою, через перегляд її в контексті позитивних аспектів та розгляд як можливості для особистісного зростання. Це часто включає філософський аналіз проблемної ситуації та її інтеграцію в більш широкий контекст особистісного розвитку.

Психодіагностична методика «Індикатор копінг-стратегій», автором якої є Амірхан Д., використовується для визначення індивідуального стилю управління стресом. Ця методика спрямована на ідентифікацію трьох основних напрямків копінг-стратегій: стратегії розв'язання проблем (адаптивні), пошуку соціальної підтримки (адаптивні) та уникнення проблем (неконструктивні), що допомагає відрізнити адаптивні/конструктивні та деструктивні способи управління стресом.

Дана методика призначена для оцінки стратегій копіngu, які мають пріоритет для кожної особистості. Методика індикатору копінг-стратегій включає 33 твердження, кожне з яких респондент оцінює на трибальній шкалі.

Авторська анкета для визначення самооцінки розвитку почуття гумору охоплювала такі аспекти: оцінка здатності до розуміння та сприйняття гумору; оцінка впливу гумору на емоційний стан та здатність

формувати механізми психологічного захисту; оцінка того, наскільки гумор сприяє розумінню інших людей; оцінка ролі почуття гумору у вирішенні конфліктних ситуацій.

Анкетування полягало у виявленні самооцінки почуття гумору та включало 15 питань. Учасникам пропонувалося оцінити свою здатність розуміти та сприймати гумор, оцінити вплив гумору на їхній емоційний стан та здатність зберігати емоційну стабільність. Високий бал вказує на добре розвинене почуття гумору, тоді як низький – на його відсутність або недостатній розвиток. Також учасники оцінювали, наскільки гумор допомагає їм у розумінні інших людей. Висока оцінка свідчить про відкритість до гумору як засобу комунікації та взаєморозуміння, а низька – про обмежену здатність сприймати гумор.

Учасникам пропонувалося оцінити, наскільки їхнє почуття гумору сприяє вирішенню конфліктних ситуацій та чи вважають вони, що розвиток почуття гумору приносить користь і збагачує їхнє життя та взаємодію з іншими. Високий бал вказує на здатність використовувати гумор для зняття напруги та пом'якшення конфліктів, позитивний вплив гумору на якість життя і стосунки з оточенням тоді як низький – на його обмежену ефективність у таких випадках.

Таким чином, описані у даному пункті психодіагностичні методики є науково обґрунтованими, надійними, валідними та загальноприйнятими в психологічних дослідженнях. Після експериментального дослідження нами були отримані результати, детальний аналіз та узагальнення яких наводяться у наступному підпункті.

2.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

За результатами опитувальника стилів гумору Р. Мартіна, були отримані дані, що наведені в таблиці 2.1. Згідно з отриманими результатами, у більшості учасників домінують високі рівні прояву як афіліативного, так і

самопідтримуючого стилів гумору. Із 30 досліджуваних жінок 12 (40%) осіб мають афіліативний стиль гумору, серед яких 4 (13,3%) жінки показали високий рівень. Натомість у чоловіків даний стиль гумору було виявлено лише у 2 (20%) досліджуваних на низькому та середньому рівні прояву.

Людей з таким стилем гумору часто характеризують як екстравертів, відкритих до нових вражень, оптимістичних, самовпевнених та самодостатніх особистостей. Вони легко встановлюють контакт з незнайомими людьми і підтримують стосунки завдяки своєму гумору. Зазвичай вони виражають позитивні емоції, задоволені життям і часто жартують, що робить їх привабливими та харизматичними в очах інших.

Таблиця 2.1.

Показники стилів гумору за методикою Р. Мартіна

Стиль гумору	Жінки (n=30), кількість, %	Чоловіки (n=10), кількість, %	Рівень прояву
Афіліативний	2 (6,7%)	1 (10%)	Низький
	6 (20%)	1 (10%)	Середній
	4 (13,3%)	-	Високий
Самопідтримуючий	2 (6,7%)	-	Низький
	5 (16,7%)	2 (20%)	Середній
	3 (10%)	1 (10%)	Високий
Агресивний	2 (6,7%)	1 (10%)	Низький
	1 (3,3%)	1 (10%)	Середній
	-	1 (10%)	Високий
Самопринижуючий	2 (6,7%)	1 (10%)	Низький
	2 (6,7%)	1 (10%)	Середній
	1 (3,3%)	-	Високий

Самопідтримуючий стиль гумору є характерним для 10 жінок (33,3%) та 3 чоловіків (30%). Високий рівень прояву цього стилю виявлено у 4 осіб (10%) з усієї вибірки респондентів. Цей стиль відображає позитивне ставлення до життя, особливо в складних ситуаціях, і слугує ефективним засобом емоційної регуляції та подолання стресу. Хоча самопідтримуючий стиль гумору здебільшого орієнтований на внутрішній світ особистості, він

виявляє позитивний зв'язок з афіліативним стилем, що пов'язаний із соціальною взаємодією та емоційною підтримкою.

13 учасників дослідження (32,5%) з загальної групи у 40 осіб мають агресивний та самопринижуючий стилі гумору, які є деструктивними. Агресивний стиль гумору, що характерний для 3 жінок (10%) та 3 чоловіків (30%), включає сарказм і насмішки, часто використовується для маніпулювання. Високий рівень прояву цього стилю зафіксований лише у 1 чоловіка (10%). Люди, які використовують цей стиль, часто жартують навіть тоді, коли їхні жарти можуть образити інших. Такий гумор зазвичай асоціюється з гнівом, ворожістю та нейротизмом, що ускладнює встановлення контактів з новими людьми.

5 жінок (16,7%) та 1 чоловік (10%) мають самопринижуючий стиль гумору, орієнтований на себе з метою привернення уваги оточуючих. Люди, які використовують цей стиль, часто стають об'єктами власних жартів і отримують задоволення від спільного сміху. Хоча вони можуть виглядати життєрадісними та веселими, за такими жартами часто стоїть низька самооцінка та потреба в увазі з боку інших. Вони зазнають труднощів у відстоюванні своїх кордонів. Цей стиль гумору зазвичай асоціюється з тривожністю, нейротизмом і депресією.

Отже, серед респондентів переважають конструктивні стилі гумору, зокрема афіліативний та самопідтримуючий. Афіліативний гумор спрямований на використання гумору для зміцнення соціальних зв'язків і підтримки єдності групи. Це може виявлятися в жартівливих ситуаціях, які сприяють об'єднанню та створенню позитивної атмосфери.

Самопідтримуючий стиль гумору полягає у використанні гумору для зменшення стресу та підтримки емоційного благополуччя. У цьому контексті люди можуть використовувати гумор як метод саморегуляції, що допомагає їм зберігати емоційну стійкість і позитивний настрій навіть у стресових обставинах. Переважання таких стилів гумору може свідчити про здатність ефективно взаємодіяти з іншими та справлятися зі стресовими ситуаціями.

Це також може бути показником здорового психологічного клімату, де досліджувані застосовують ефективні стратегії подолання труднощів, включаючи гумор. Такий підхід сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

Таким чином, проведений аналіз за методикою Р. Мартіна дозволив виявити у досліджуваній групі респондентів домінування позитивних стилів гумору, а саме афіліативного (35%) та самопідтримуючого (30%). При цьому прояви деструктивних стилів гумору, а саме агресивного (15%) та самопринижуючого (17,5%) також є притаманними для досліджуваних респондентів. За гендерним фактором можна зазначити, що серед жінок домінують особи з афіліативним (40%) та самопідтримуючим (33,3%) стилем гумору, а серед чоловіків стилі гумору розподілилися приблизно рівномірно: афіліативний (20%), самопідтримуючий (30%), агресивний (30%), самопринижуючий (20%).

За кількісними показниками тестування стилів гумору за методикою Р. Мартіна показники розподілилися наступним чином (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Кількісні показники прояву стилів гумору за методикою Р. Мартіна

Шкала	Загальні	Чоловіки (n=10)	Жінки (n=30)
	$\bar{X} \pm S$ (бали)		
Афіліативний гумор	$36,6 \pm 3,02$	$33,5 \pm 0,67$	$40,2 \pm 4,11$
Самопідтримувальний гумор	$35,9 \pm 2,05$	$36,2 \pm 1,34$	$35,5 \pm 2,65$
Агресивний гумор	$28,4 \pm 1,25$	$32,6 \pm 1,16$	$25,4 \pm 1,13$
Самопринизливий гумор	$28,2 \pm 1,32$	$27,3 \pm 0,62$	$25,8 \pm 1,02$

Примітки: * $\bar{X}$ - середнє арифметичне значення; S - стандартне відхилення.

Порівнюючи отримані нами кількісні показники з нормативними (рис. 2.1.), ми дійшли висновку, що у жінок афіліативний гумор має дещо вищі за середні показники, натомість у чоловіків ці показники проявилися на дещо нижчому за середній рівень. Загалом по всій групі досліджуваних

афіліативний стиль гумору виявлено на середньому рівні $X_{\pm S} = 36,6 \pm 3,02$, що узгоджується з нормативним рівнем у 36 балів.

Самопідтримуючий гумор при нормі у 34 бали виявлений у жінок дещо з вищими показниками, а саме $X_{\pm S} = 35,5 \pm 2,65$, так само і у чоловіків: $X_{\pm S} = 36,2 \pm 1,34$. Загалом по всій групі досліджуваних самопідтримуючий стиль гумору трохи перевищує середньо статистичні показники норми.

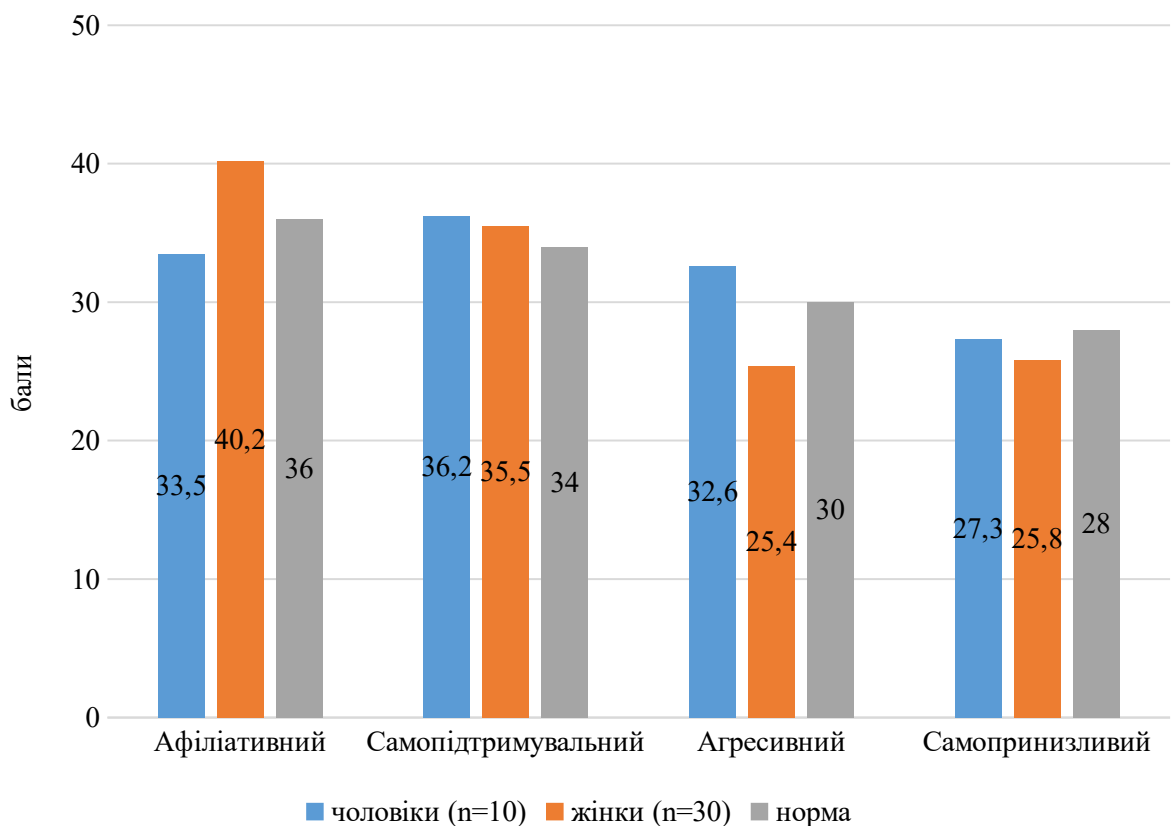


Рис. 2.1. Порівняння кількісних показників рівня прояву різних стилів гумору, визначених за методикою Р. Мартіна у чоловіків та жінок

Агресивний гумор виявлено на низькому рівні прояву у жінок ($X_{\pm S} = 25,4 \pm 1,13$) та на середньому у чоловіків ($X_{\pm S} = 32,6 \pm 1,16$). Слід зазначити, що норми за агресивним стилем гумору різняться за гендерним фактором, а саме для жінок норма становить 29 балів, натомість для чоловіків – 33 бали. Загалом по групі досліджуваних даний показник менший

за 30 балів, що говорить про низький прояв агресивного гумору у досліджуваних.

Самопринижуючий стиль гумору за кількісними показниками, виявленими у бальній шкалі оцінювання визначений і у чоловіків ($X_{\text{с}} \pm S = 27,3 \pm 0,62$) і у жінок ($X_{\text{с}} \pm S = 25,8 \pm 1,02$) нижчим за середній рівень, який становить 28 балів. Загалом по всій групі досліджуваних самоприниження в прояві гумору має дещо нижчий за середній рівень $X_{\text{с}} \pm S = 27,3 \pm 0,62$.

Слід зазначити, що отримані нами кількісні показники за методикою Р. Мартіна узгоджуються з аналогічними дослідженнями, проведеними на більшій вибірці респондентів Шпортун О. М. [58].

У межах дослідження було використано тест Плутчика, Келлермана, Конте для діагностики механізмів психологічного захисту (табл. 2.3.), зокрема методику визначення індексу життєвого стилю. На основі отриманих даних було зафіксовано варіювання показників за шкалою витіснення серед досліджуваних жінок. Середнє значення становило $X_{\text{с}} \pm S = 6,6 \pm 0,54$, із можливих 10, що свідчить про наявність тенденції до витіснення небажаних думок, спогадів та емоцій у підсвідомість і прагнення уникнути їхнього усвідомлення шляхом психологічного захисту через втечу.

Таблиця 2.3.

Кількісні показники прояву схильності до вибору механізмів психологічного захисту за методикою визначення індексу життєвого стилю в адаптації Плутчика, Келлермана, Конте

Шкала	Максимальна кількість балів	Чоловіки (n=10)	Жінки (n=30)
	$X_{\text{с}} \pm S$ (бали)		
Витіснення	10	$4,3 \pm 0,12$	$6,6 \pm 0,54$
Регресія	17	$5,9 \pm 1,78$	$11,6 \pm 2,23$
Заміщення	10	$6,4 \pm 1,05$	$7,2 \pm 0,98$
Заперечення	11	$7,1 \pm 0,65$	$5,5 \pm 0,58$
Проекція	12	$6,9 \pm 1,26$	$8,4 \pm 1,05$
Раціоналізація	12	$8,1 \pm 1,87$	$7,7 \pm 1,34$
Компенсація	10	$4,2 \pm 0,45$	$5,4 \pm 1,09$
Реактивне утворення	10	$4,3 \pm 0,78$	$3,8 \pm 0,67$

*Примітки: * X_c - середнє арифметичне значення; S - стандартне відхилення.*

Натомість серед чоловіків даний показник виявився значно нижчим, а саме $X_c \pm S = 4,3 \pm 0,12$, що свідчить про більш усвідомлене використання ними механізму психологічного захисту у вигляді витіснення особистісних проблем. Це може вказувати на загалом стриманіше ставлення чоловіків до емоційного самопізнання порівняно з жінками, які демонструють більшу схильність до глибшого аналізу власних переживань.

За другою шкалою, а саме – за показником регресії, досліджувані жінки в середньому набрали $X_c \pm S = 11,6 \pm 2,23$, з 17 можливих, що свідчить про високий рівень схильності досліджуваних до проявів інфантильних форм поведінки в складних життєвих ситуаціях. Це може означати, що їм психологічно легше «повернутися в дитинство» та шукати захисту в інших, уникаючи тим самим безпосереднього зіткнення з власними психологічними труднощами.

Натомість досліджувані чоловіки продемонстрували меншу схильність до використання регресивного механізму психологічного захисту та показали середні показники $X_c \pm S = 5,9 \pm 1,78$ із 17 можливих балів за шкалою регресії. Це може пояснюватися особливостями соціального виховання, згідно з яким від хлопців у нашому суспільстві очікується доросла, свідома поведінка, здатність бути захисниками, підтримувати близьких, контролювати події та не проявляти слабкості. Чоловіки вважають неприйнятним для себе «повертатися в дитинство» чи шукати підтримки в когось, що може пояснювати низький рівень прояву регресивного механізму психологічного захисту серед них.

За шкалою градації механізму психологічного захисту заміщення із 10 можливих балів як чоловіки, так і жінки показали достатньо високі показники, що перевищують медіальні значення. Зокрема, жінки отримали в середньому $X_c \pm S = 7,2 \pm 0,98$, а чоловіки – $X_c \pm S = 6,4 \pm 1,05$, що свідчить про поширеність даного механізму психологічного захисту серед досліджуваної

вибірки респондентів. Досліджувані часто на підсвідомому рівні застосовують перенесення негативних емоцій і вчинків з одного об'єкта, що їх викликав, на інший об'єкт, який не має до цього жодного відношення. Така ситуація виникає, коли особистість не може висловити свої почуття або здійснити певні дії стосовно прямого винуватця свого гніву, страху чи образи з соціальних чи фізичних причин.

За шкалою заперечення у жінок було виявлено показники на середньому рівні, а саме $X_{\text{с}} \pm S = 5,5 \pm 0,58$ із 11 можливих балів, тоді як чоловіки продемонстрували більшу схильність до використання цього механізму психологічного захисту на рівні $X_{\text{с}} \pm S = 7,1 \pm 0,65$. Таким чином, можна стверджувати, що чоловіки, на відміну від жінок, частіше схильні заперечувати все, що суперечить їхнім особистим переконанням, сприймаючи небезпечні або важкоконтрольовані явища як такі, що не існують, або ігноруючи негативні аспекти складних життєвих обставин.

За шкалою проєкції виявлений високий рівень схильності до використання цього механізму психологічного захисту як у жінок $X_{\text{с}} \pm S = 8,4 \pm 1,05$, так і у чоловіків $X_{\text{с}} \pm S = 6,9 \pm 1,26$. Досліджувані проявляють тенденцію до свідомого чи несвідомого перенесення своїх неприйнятних рис, почуттів або станів на зовнішні об'єкти, приписуючи інших людям чи явищам ті негативні риси, які підсвідомо розпізнають у собі, і таким чином частково модифікують власне сприйняття себе. Наприклад, якщо у мене в житті все погано, то мені психологічно легше сприймати ситуацію, коли я бачу, що у когось із моїх друзів або знайомих справи ще гірші.

Механізм психологічного захисту раціоналізація проявився на високому рівні у всіх досліджуваних: у жінок – $X_{\text{с}} \pm S = 7,7 \pm 1,34$, у чоловіків – $X_{\text{с}} \pm S = 8,1 \pm 1,87$. Використовуючи цей механізм, респонденти приховують від себе справжні, але неприємні мотиви власних думок і вчинків. Вони шукають переконливі пояснення своїх дій, які насправді зумовлені неприйнятними почуттями або мотиваціями, аби забезпечити внутрішній комфорт і зменшити рівень внутрішнього конфлікту. Раціоналізація часто

виконує функцію виправдання вчинків через потребу зберегти почуття власної гідності та самоповаги.

За шкалою компенсації у жінок було зафіксовано показники на середньому рівні, а саме $X_{\pm S} = 5,4 \pm 1,09$ із 10 можливих балів, тоді як чоловіки продемонстрували низький рівень прояву компенсаторних механізмів психологічного захисту – $X_{\pm S} = 4,2 \pm 0,45$. Цей механізм нерідко взаємопов'язаний з ідентифікацією. Він виражається у спробах компенсувати реальні чи уявні недоліки, дискомфортні переживання шляхом їх заміни іншими якостями, найчастіше через фантазування або привласнення рис, переваг, цінностей чи моделей поведінки іншої людини. Таке явище часто спостерігається, коли виникає потреба уникнути конфлікту або підвищити власну самооцінку. При цьому запозичені переконання, цінності чи погляди приймаються без критичного осмислення, що заважає їх інтеграції в особистісну структуру.

Ряд дослідників вважають, що компенсація може слугувати способом психологічного захисту від комплексу неповноцінності, у таких випадках йдеться про гіперкомпенсацію або схожий за механізмом регресивний захист, що пов'язаний із загальною незрілістю. Ще однією формою компенсаторного захисту є подолання фрустрації шляхом реалізації в інших сферах. Наприклад, людина з фізичною слабкістю чи страхом перед агресією може шукати самоствердження через інтелектуальну перевагу або хитрість, щоб принизити кривдника. Особи, для яких компенсація є основним механізмом захисту, зазвичай мають схильність до мрійливості та ідеалізації різних аспектів життя.

Шкала реактивного утворення вказує на заміну нереалізованих бажань протилежними діями. Використання цього механізму психологічного захисту було виявлено на низькому рівні серед усіх досліджуваних. Із 10 можливих балів жінки в середньому набрали $X_{\pm S} = 3,8 \pm 0,67$, а чоловіки – $X_{\pm S} = 4,3 \pm 0,78$. Цей механізм психологічного захисту часто розглядають як прояв гіперкомпенсації. Особистість стримує небажані або неприйнятні для себе

думки, почуття чи поведінкові прояви, заміщуючи їх надмірним розвитком протилежних якостей. Інакше кажучи, внутрішні імпульси досліджуваних перетворюються на їхню соціально прийнятну протилежність. Наприклад, жалість і турбота можуть виступати як реактивні утворення, що маскують несвідому емоційну відстороненість, жорстокість або байдужість.

Візуально отримані нами кількісні показники сформованих у досліджуваних чоловіків та жінок механізмів психологічного захисту, виявлені за методикою визначення індексу життєвого стилю в адаптації Плутчика, Келлермана, Конте представлені на рис. 2.2.

Загалом, підсумовуючи результати дослідження показників прояву механізмів психологічного захисту у досліджуваних жінок, можна стверджувати про домінування у групі таких механізмів, як заміщення – 72% від максимальної кількості балів, проекція – 70% від максимальної кількості балів та регресія – 68% від максимальної кількості балів. У групі чоловіків домінуючими виявилися такі механізми психологічного захисту, як раціоналізація – 67,5% від максимальної кількості балів, заперечення – 64,5% від максимальної кількості балів та заміщення – 64% від максимальної кількості балів.

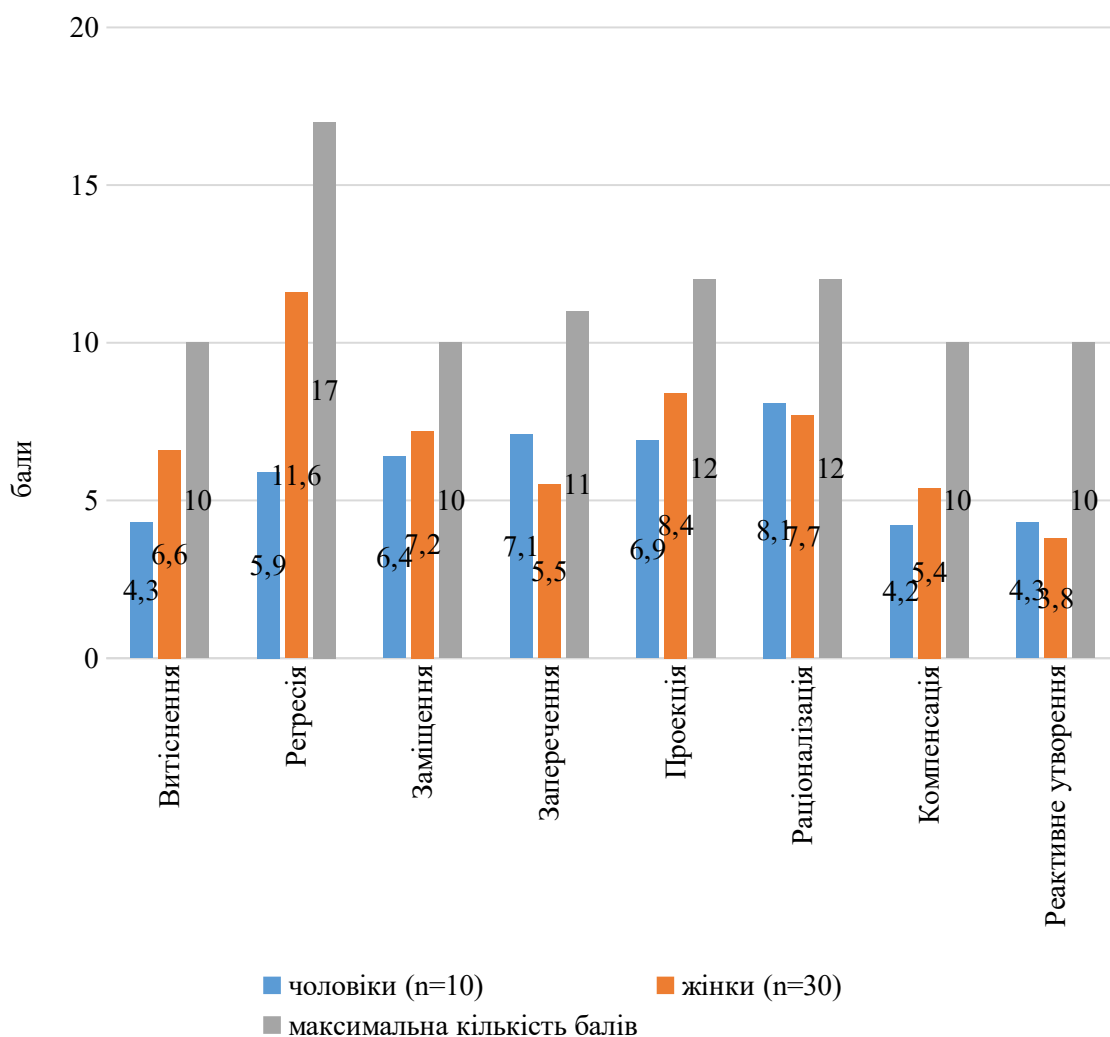


Рис. 2.2. Порівняння кількісних показників рівня прояву механізмів психологічного захисту, виявлені за методикою Плутчика, Келлермана, Конте

Отримані нами показники прояву механізмів психологічного захисту у досліджуваних жінок та чоловіків дозволяють адаптувати сучасні методи та засоби психологічної корекції з використанням гумору, що може бути відображено у розробці інноваційних психокорекційних програм або ж рекомендації для практикуючих психологів.

Після проведення опитування за методикою оцінки копінг-стратегій, авторами якої є Лазарус Р. та Фолкман С., було отримано результати, представлені в таблиці 2.4. та здійснено порівняння досліджуваних показників за гендерною ознакою.

Таблиця 2.4.

Результати опитування за методикою оцінки копінг-стратегій Лазаруса Р. та Фолкмана С.

Шкала оцінки копінг-стратегії	Досліджувані		t	p*
	Чоловіки (n=10)	Жінки (n=30)		
	Xс±m			
конфронтаційна копінг-стратегія	13,0±0,75	10,4±0,86	2,34	<0,05
дистанціювання від проблеми	7,5±0,80	10,4±0,97	2,31	<0,05
самоконтроль	9,9±0,87	9,8±0,88	0,05	>0,05
пошук соціальної підтримки для вирішення проблеми	9,8±0,78	13,0±0,78	2,88	<0,01
прийняття відповідальності за прийняті рішення	7,4±0,45	8,4±0,40	1,71	>0,05
втеча чи уникнення проблеми	11,4±0,72	13,4±0,60	2,13	<0,05
стратегічне планування вирішення проблеми	13,1±0,30	13,0±0,60	0,15	>0,05
позитивне переосмислення складної ситуації	13,1±0,64	13,6±0,61	0,49	>0,05

Примітки: * $t_{\text{граничне}} = 2,04$ при $p < 0,05$; $t_{\text{граничне}} = 2,75$ при $p < 0,01$; $t_{\text{граничне}} = 3,65$ при $p < 0,001$.

Примітки: * X_c - середнє арифметичне значення; m - стандартна похибка середнього значення; t - значення t -критерію Ст'юдента; p - рівень статистичної значущості.

Аналізуючи отримані результати дослідження, можна стверджувати, що спостерігаються відмінності у проявах копінг-стратегій поведінки між чоловіками та жінками. Зокрема, у чоловіків найбільш вираженою є стратегія конфронтації ($t=2,34$; $p<0,05$), тоді як жінки частіше застосовують стратегії: дистанціювання ($t=2,31$; $p<0,05$), пошук соціальної підтримки при вирішенні проблеми ($t=2,8$; $p<0,01$) та втеча чи уникнення ($t=2,13$; $p<0,05$). Найбільш виражені гендерні відмінності виявлено у використанні стратегії пошуку соціальної підтримки, яку жінки застосовують значно частіше, ніж чоловіки.

За іншими шкалами прояву копінг-стратегій між досліджуваними чоловіками та жінками не спостерігалось суттєвих відмінностей. В середньому по групі аналізуючи отримані показники можемо стверджувати, що за всіма проявами копінг-стратегій досліджувані показали середній рівень

напруження, що свідчить про адаптивну траєкторію поведінки особистості в межах норми.

Для отримання більш точної інформації про індивідуальні рівні прояву копінг-стратегій у досліджуваних осіб було проведено аналіз кількісного співвідношення розподілу досліджуваних індивідуальних показників чоловіків та жінок за рівнем вираженості копінг-стратегій. За кількісним співвідношенням по рівням вираженості копінг-стратегій у чоловіків та жінок на початку дослідження спостерігається те, що вони найчастіше використовують стратегії копіngu прийняття відповідальності за прийняті рішення, стратегічне планування вирішення проблеми та позитивне переосмислення складної ситуації. Це пояснюється тим, що в умовах обмеженого психоемоційного ресурсу та енергії, які відчують особи в складних умовах війни, досліджувані намагаються заздалегідь спланувати свої дії для вирішення можливих проблем і труднощів.

Також вони копіюють можливі варіанти поведінки при прийнятті рішення, що означає страх перед самостійним вирішенням проблеми, досліджуваним простіше взяти за взірць вже готові стратегії поведінки в тих чи інших умовах, ніж самостійно приймати рішення щодо подальших дій.

Таким чином, можна підсумувати, що для досліджуваної групи провідною копінг-стратегією є планування вирішення проблем і прийняття рішень у складних ситуаціях, що, можливо, використовується як компенсаційний механізм.

Більш детальний опис стратегій копіngu за методикою Р. Лазаруса можна переглянути на рис. 2.3.

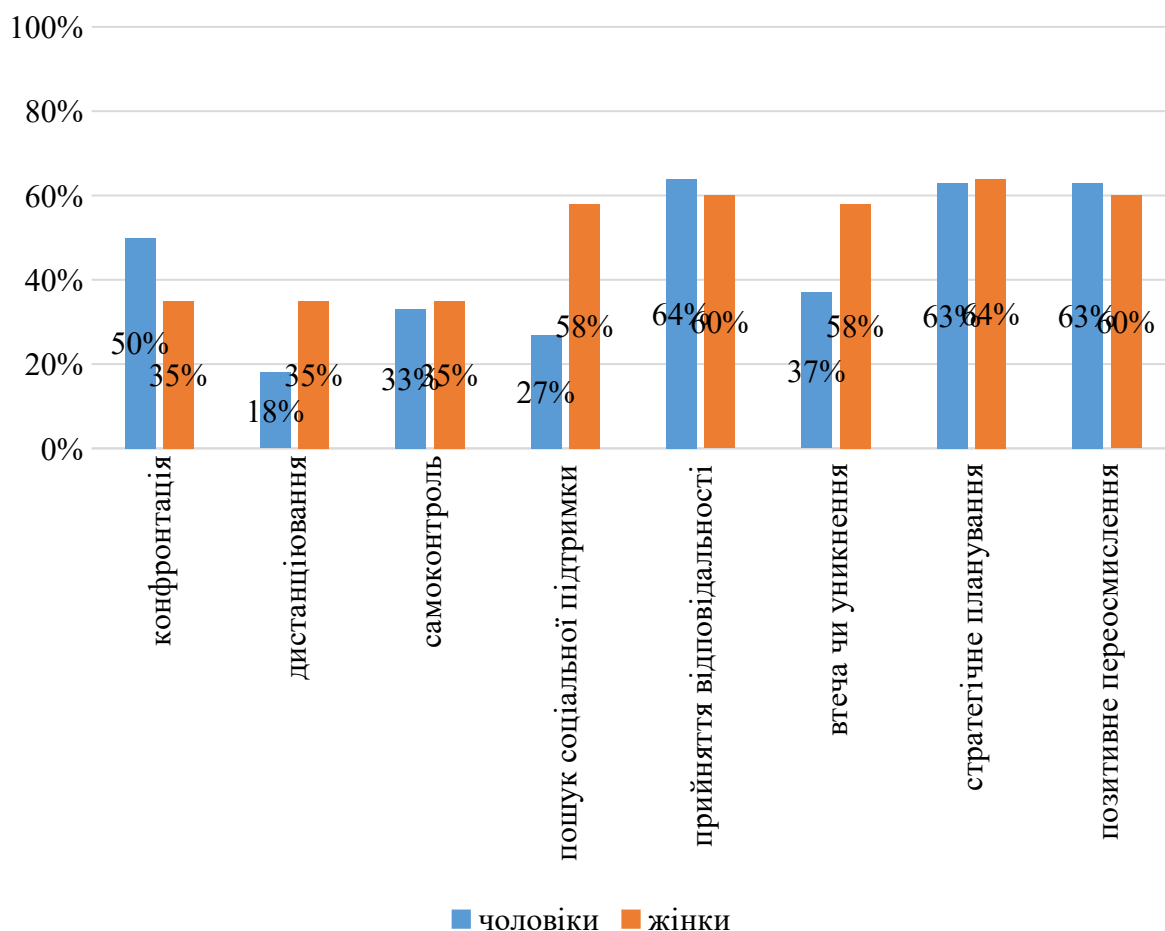


Рис. 2.3. Рівень прояву копінг-стратегій у чоловіків та жінок

Ще однією поширеною стратегією серед досліджуваних, що вказує на високу сенситивність та схильність до психологічного травмування, є позитивне переосмислення.

Даний копінг-поведінки спрямований на подолання негативних емоцій людини, що виникають у відповідь на складні життєві ситуації, шляхом переосмислення їх у світлі позитивних аспектів та розгляду її як можливості для особистісного зростання. Наприклад, такі прояви спостерігаються у людей, які обирають для себе спосіб мислення, згідно з яким еміграція сприймається як початок нового етапу життя. Використання такого типу копінгу виконує функцію захисного механізму, що сприяє стабілізації емоційного стану та запобігає розвитку деструктивних переживань у відповідь на життєві труднощі.

У чоловіків спостерігається прояв високого рівня такого аспекту в стратегії копіngu як конфронтація, що вказує на їхню готовність вступати в протистояння та реагувати на ворожість оточення, а також на їхню тенденцію до конкуренції та бажання домінувати. Такий метод копіювання поведінки є неконструктивним, але в помірному використанні він може сприяти здатності особистості протистояти труднощам, бути енергійним та здатним до ефективного розв'язання проблем і демонструвати вміння ефективно захищати власні позиції.

Серед жінок, частіше спостерігається використання таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки для вирішення проблем і уникнення чи втеча від них. Це вказує на те, що жінки, які пережили психологічні чи фізичні травми, були змушені змінити місце проживання або перебувають у складних життєвих ситуаціях, частіше обирають стратегії, що передбачають потребу у захисті. Вони обирають способи вирішення проблем через залучення зовнішніх ресурсів, найчастіше соціальних чи матеріальних, а також через пошук інформаційної, емоційної та практичної підтримки. Такий копінг характеризується орієнтацією на взаємодію з іншими людьми, зокрема на отримання уваги, порад, співчуття та конкретної допомоги.

Також варто звернути увагу на високий рівень прояву копінг-поведінки у жінок, що обирають стратегію втечі чи уникнення вирішення проблем. Досліджувані використовують різні способи реагування на негативні емоції, пов'язані з труднощами, через уникнення: ухилення від проблеми, фантазування, надмірні очікування, зміну фокусу уваги тощо. Якщо жінка надає перевагу стратегії уникнення, це може призвести до проявів інфантильної поведінки в стресових ситуаціях.

Дослідження показало, що жінки мають найнижчі показники копінг-поведінки в аспекті конфронтації, що свідчить про те, що вони значно рідше за чоловіків застосовують агресивну та конфліктну поведінку, намагаючись уникнути такої стратегії. У свою чергу, у чоловіків найнижчі показники

спостерігаються в стратегіях дистанціювання та пошуку соціальної підтримки, що є більш характерним для жінок.

Отже, проведений аналіз прояву копінг-стратегій поведінки в умовах складних життєвих ситуацій, показує високий рівень використання копінг-стратегій, зокрема прийняття відповідальності за прийняті рішення, стратегічного планування вирішення проблем та позитивного переосмислення складної ситуації як серед чоловіків, так і серед жінок. Також зафіксовано використання стратегії конфронтації серед чоловіків, тоді як серед жінок частіше спостерігається використання таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки для вирішення проблем і уникнення чи втеча від труднощів.

Результати, отримані за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана Д., були проаналізовані в досліджуваних групах чоловіків та жінок (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Результати опитування за методикою оцінки індикаторів копінг-стратегій Амірхана Д.

Індикатор копінг-стратегії	Досліджувані		t	p*
	Чоловіки (n=10)	Жінки (n=30)		
	Xс±m			
вирішення проблем	25,1±1,11	23,7±1,08	0,92	>0,05
пошук соціальної підтримки	22,4±0,50	26,1±1,35	2,56	<0,05
уникнення проблем	23,3±0,36	24,5±1,00	1,10	>0,05

Примітки: * t граничне = 2,04 при $p < 0,05$; t граничне = 2,75 при $p < 0,01$; t граничне = 3,65 при $p < 0,001$.

Примітки: * $\bar{X}$ - середнє арифметичне значення; m - стандартна похибка середнього значення; t - значення t-критерію Стюдента; p - рівень статистичної значущості.

Порівнюючи результати тестування прояву копінг-стратегій поведінки за методикою Амірхана Д. було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за показником пошук соціальної підтримки

($t=2,56$; $p<0,05$), що підтверджує отримані нами раніше результати за методикою Лазаруса Р. та Фолкмана С.

Таким чином, результати тестування можна вважати репрезентативними для досліджуваної вибірки, що підтверджується узгодженістю відповідей і повторюваністю виявлених копінг-стратегій. За іншими індексами копінг-стратегій поведінки досліджуваних, а саме вирішення та уникнення проблем, достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено. Хоча, аналізуючи отримані профілі за методикою Амірхана Д. подані на рисунку 2.4., візуально представлені відмінності не лише за пошуком соціальної підтримки, але й за показником уникнення проблем.

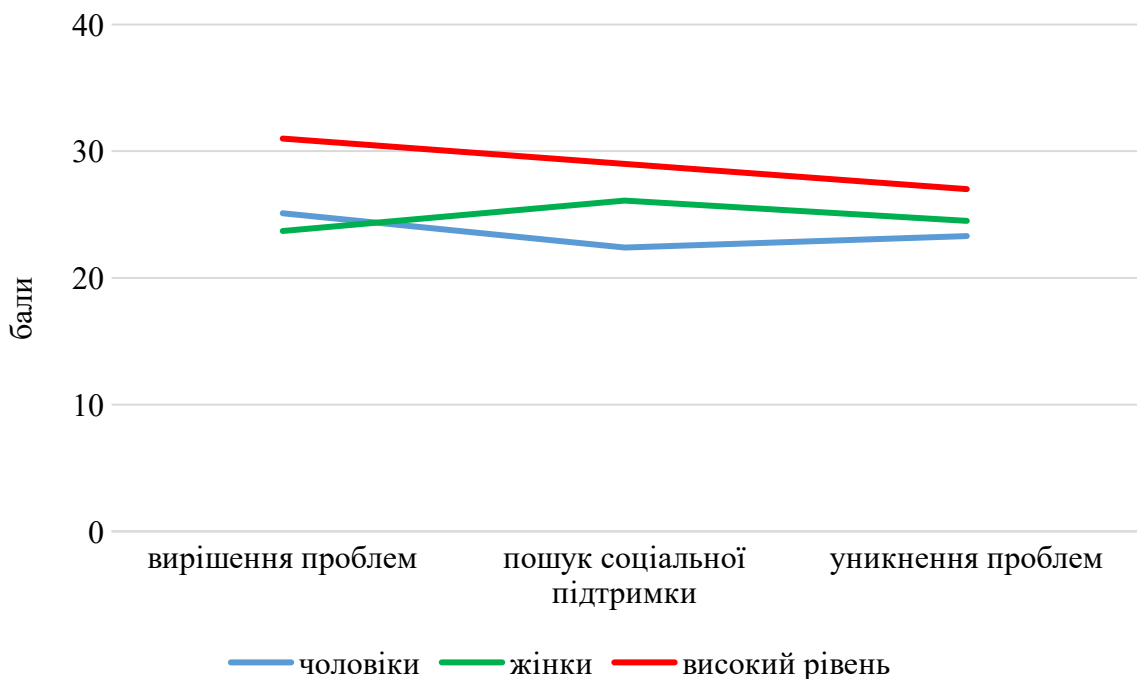


Рис. 2.4. Профілі використання копінг-стратегій поведінки у чоловіків та жінок за результатами методики Д. Амірхана.

Аналізуючи графічне зображення, бачимо лінію високого рівня прояву копінг стратегій, з якою практично співпадають показники жінок, а саме пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем, що вказує на вираженість даного копінгу в досліджуваній групі жінок та потребує більш детального аналізу індивідуального розподілу досліджуваних показників.

Серед досліджуваних чоловіків найбільш поширеною моделлю копінг-поведінки виявилась вирішення проблем, що свідчить про їхню здатність активно шукати рішень у складних життєвих ситуаціях.

Найменш вираженою серед групи досліджуваних чоловіків є стратегія копінгу з пошуку соціальної підтримки, що може вказувати на їхню тенденцію до замкнутості, соціальної пасивності та бажання утримати свої проблеми при собі. Серед досліджуваних жінок, навпаки, найбільш розповсюдженою є стратегія копінгу пошуку соціальної підтримки, а також вираженою є стратегія уникнення проблем. А стратегію вирішення проблем жінки використовують найменше.

Таким чином, проведений аналіз індикаторів копінг-стратегій виявив достовірні відмінності за показником пошуку соціальної підтримки між чоловіками та жінками. Встановлено, що для чоловіків більш характерною є копінг-модель, орієнтована на вирішення проблем, тоді як для жінок – стратегії, пов'язані з пошуком соціальної підтримки та уникнення проблем. Отримані нами результати психодіагностики прояву копінг-стратегій узгоджуються з даними, отриманими за методикою Лазаруса Р.

Наступним етапом дослідження стало анкетування учасників за розробленою нами анкетою для самооцінювання почуття гумору. Згідно з отриманими результатами, 31 (77,5%) досліджуваний оцінив своє почуття гумору як добре або дуже добре розвинене, оскільки здатен розуміти, сприймати та використовувати гумор у різних ситуаціях. 6 (15%) учасників визначили рівень свого почуття гумору як середній, зазначаючи, що здатні його проявляти, однак іноді їм доводиться докладати більше зусиль для його розуміння й сприйняття. 3 (7,5%) респондентів охарактеризували своє почуття гумору як обмежене або слабо розвинене, оскільки стикаються з труднощами у сприйнятті та розумінні гумористичних ситуацій (рис. 2.5).

Я вважаю, що моє почуття гумору добре розвинене
40 відповідей

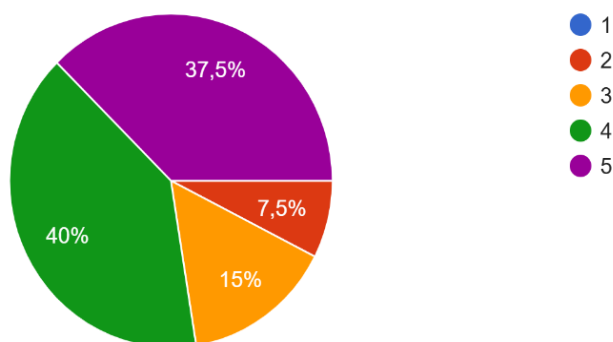


Рис. 2.5. Результати відповідей респондентів щодо самооцінки власного почуття гумору

За результатами дослідження було встановлено, що для 26 респондентів (65%) гумор має позитивний вплив на емоційну стабільність, оскільки, на їхню думку, він сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню настрою. 8 учасників (20%) зазначили обмежений вплив гумору на свій емоційний стан, зауваживши, що вони можуть відчути певну позитивну реакцію на гумор, але цей ефект не є настільки вираженим. 6 осіб (15%) вважають, що гумор не має суттєвого впливу на їхній емоційний стан (рис. 2.6).

Моя здатність до гумору сприяє моїй емоційній стабільності
40 відповідей

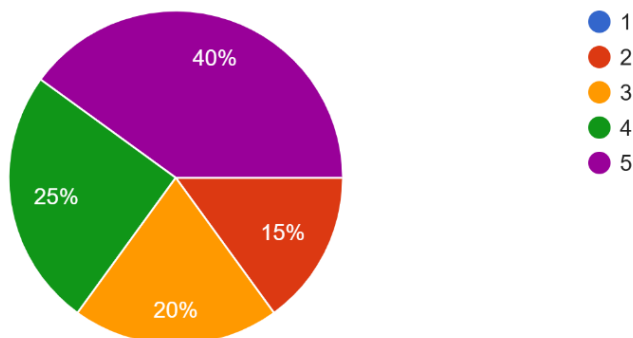


Рис. 2.6. Відповіді респондентів стосовно впливу гумору на емоційний стан

26 респондентів (65%) вважають, що гумор сприяє кращому розумінню інших людей та ефективнішій взаємодії з ними. Вони зазначають, що гумор допомагає створювати позитивну атмосферу, полегшує спілкування та сприяє налагодженню міжособистісних стосунків. 12 осіб (30%) вважають, що гумор має нейтральний вплив на їхні взаємини з оточенням, оскільки не спостерігають його значного ефекту від використання під час спілкування. 2 учасників (5%) вважають, що гумор може мати негативний вплив на взаємодію з іншими, оскільки інколи він може бути неправильно інтерпретований і призводити до непорозумінь або конфліктів (рис. 2.7.).

Я відчуваю, що гумор допомагає мені краще розуміти інших
40 відповідей

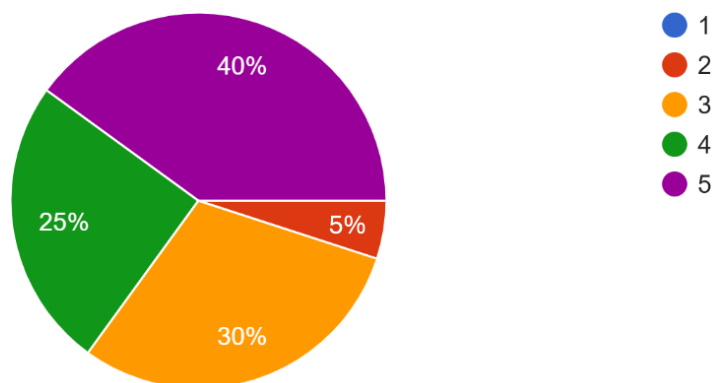


Рис. 2.7. Відповіді респондентів щодо впливу гумору на розуміння інших людей

31 респондент (77,5%) зазначив, що успішно використовує гумор для зняття напруги та вирішення конфліктів, що позитивно впливає на взаємини з іншими людьми. Водночас 9 осіб (22,5%) вважають, що їхнє почуття гумору не завжди є ефективним інструментом у вирішенні конфліктів та пошуку компромісів (рис. 2.8.).

Моє почуття гумору допомагає мені успішно вирішувати конфлікти
40 відповідей

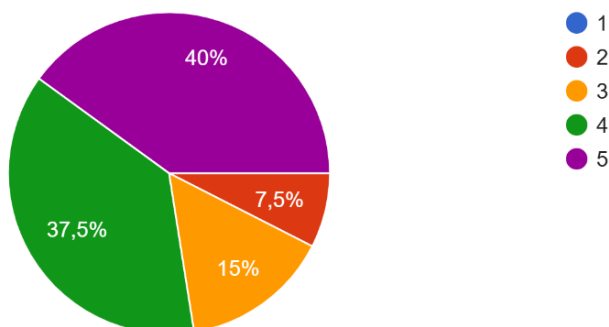


Рис. 2.8. Відповіді респондентів стосовно ефективності використання гумору у вирішенні конфліктів

За результатами опитування, 30 досліджуваних (75%) вважають, що розвиток почуття гумору позитивно впливає на якість життя та взаємодію з іншими людьми. Вони переконані, що гумор полегшує комунікацію та створює позитивну атмосферу в стосунках. Натомість 10 респондентів (25%) зазначили, що розвиток почуття гумору має обмежений або відсутній вплив на їхнє життя та взаємодію з іншими, оскільки вони не відчують значного ефекту чи практичної користі від його застосування у міжособистісних стосунках (рис. 2.9.).

Я вірю, що розвиток почуття гумору робить моє життя та взаємодію з іншими людьми більш багатим і цікавим
40 відповідей

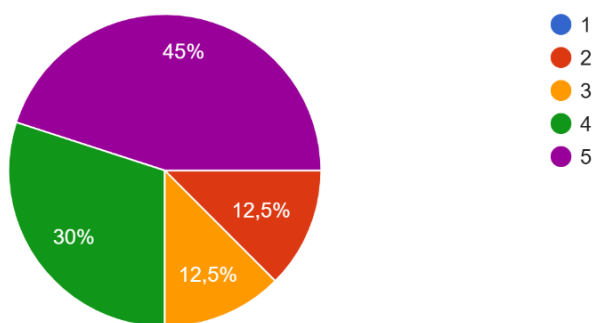


Рис. 2.9. Відповіді респондентів щодо впливу гумору на покращення взаємодії з іншими людьми

Отже, результати анкетування показують, що більшість учасників мають добре розвинене почуття гумору, активно використовують його в повсякденному житті і вважають важливим для взаємодії з іншими людьми та у формування механізмів психологічного захисту.

2.3. Опис кореляційних зв'язків

Для підтвердження виявлених зв'язків щодо провідних стратегій та засобів формування механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій поведінки та проявів гумору у досліджуваних осіб, було проведено кореляційний аналіз між показниками методик діагностики копінг-стратегій за Р. Лазарусом, С. Фолкманом і Д. Амірханом, рівнем прояву гумору за Р. Мартіном, а також результатами методики визначення механізмів психологічного захисту за Плутчиком, Келлерманом, Конте (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Показники кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем прояву гумору, механізмами психологічного захисту та провідними стратегіями копінгу у досліджуваних чоловіків (n=10) та жінок (n=30)

Шкали прояву копінг-стратегій	Загальний рівень прояву гумору			
	чоловіки		жінки	
	r-Пірсона	p	r-Пірсона	p
Методика Лазаруса Р. та та Фолкмана С.				
конфронтація	0,24	>0,05	0,15	>0,05
дистанціювання	0,07	>0,05	0,47	<0,01**
самоконтроль	0,15	>0,05	0,23	>0,05
пошук соціальної підтримки	0,14	>0,05	0,91	<0,001***
прийняття відповідальності	0,20	>0,05	0,40	<0,05**
втеча чи уникнення	-0,06	>0,05	0,24	>0,05
стратегічне планування	0,67	<0,001***	0,14	>0,05
позитивне переосмислення	0,16	>0,05	0,29	>0,05

Методика Амірхана Д.				
вирішення проблем	0,66	<0,001***	0,11	>0,05
пошук соціальної підтримки	0,11	>0,05	0,74	<0,001***
уникнення проблем	-0,01	>0,05	0,12	>0,05
Механізми психологічного захисту Плутчика Келлермана Конте за методикою «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI)				
Витіснення	-0,10	>0,05	0,49	<0,01**
Регресія	0,02	>0,05	0,07	>0,05
Заміщення	0,18	>0,05	0,82	<0,001***
Заперечення	0,10	>0,05	0,44	<0,05*
Проекція	0,28	>0,05	0,12	>0,05
Раціоналізація	0,71	<0,001***	0,04	>0,05
Компенсація	0,10	>0,05	-0,04	>0,05
Реактивне утворення	0,22	>0,05	0,23	>0,05

Примітки: * при $r=0,35$ $p<0,05$ *; при $r=0,46$ $p<0,01$ **; при $r=0,57$ $p<0,001$ ***.

Примітки: * r - коефіцієнт кореляції Пірсона; p - рівень статистичної значущості.

Кореляційний аналіз отриманих результатів у чоловічій вибірці виявив наявність позитивних зв'язків між використанням гумору та такими копінг-стратегіями, як стратегічне планування вирішення проблем ($r=0,67$; $p<0,001$) за методикою Лазаруса Р. та Фолкмана С., вирішення проблем ($r=0,66$; $p<0,001$) за методикою Амірхана Д. та раціоналізації ($r=0,71$; $p<0,001$) за методикою Плутчика Келлермана Конте (рис. 2.10.). Це означає, що чоловіки, які часто використовують гумор як копінг-стратегію, мають схильність до стратегічного підходу у подоланні труднощів. Вони аналізують ситуацію, логічно мислять, планують свої дії та намагаються активно вирішувати проблеми, а не уникати їх. Використання гумору сприяє збереженню психологічного комфорту, допомагаючи раціоналізувати навіть неприємні події. У чоловіків гумор меншою мірою пов'язаний з емоційним униканням, ніж у жінок, і більшою мірою – з активними раціональними стратегіями подолання. Він виконує адаптивну функцію, сприяє ясності мислення, плануванню, активним діям та раціоналізації власної поведінки у складних ситуаціях, знижуючи внутрішнє напруження. Таким чином, можна

стверджувати, що гумор у досліджуваних чоловіків відіграє важливу роль у формуванні ефективних копінг-стратегій під час подолання життєвих труднощів.

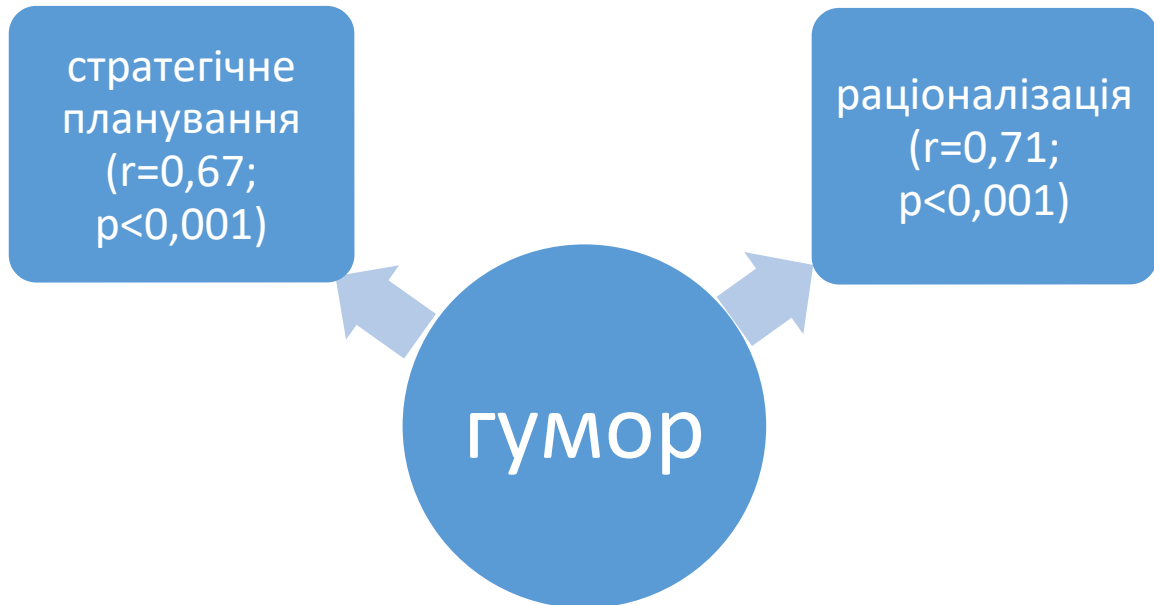


Рис. 2.10. Схема кореляційного взаємозв'язку між рівнем прояву гумору, механізмами психологічного захисту та провідними стратегіями копінгу у досліджуваних чоловіків

Показники кореляційного зв'язку між досліджуваними факторами у жінок мають дещо ширший спектр, зокрема виявлено високий ступінь взаємозв'язку гумору з використанням таких копінг-стратегій поведінки, як дистанціювання ($r=0,47$; $p<0,01$), пошук соціальної підтримки ($r=0,91$; $p<0,001$), несення відповідальності за прийняті рішення ($r=0,40$; $p<0,01$) за методикою Лазаруса Р. та Фолкмана С. (рис. 2.11.).

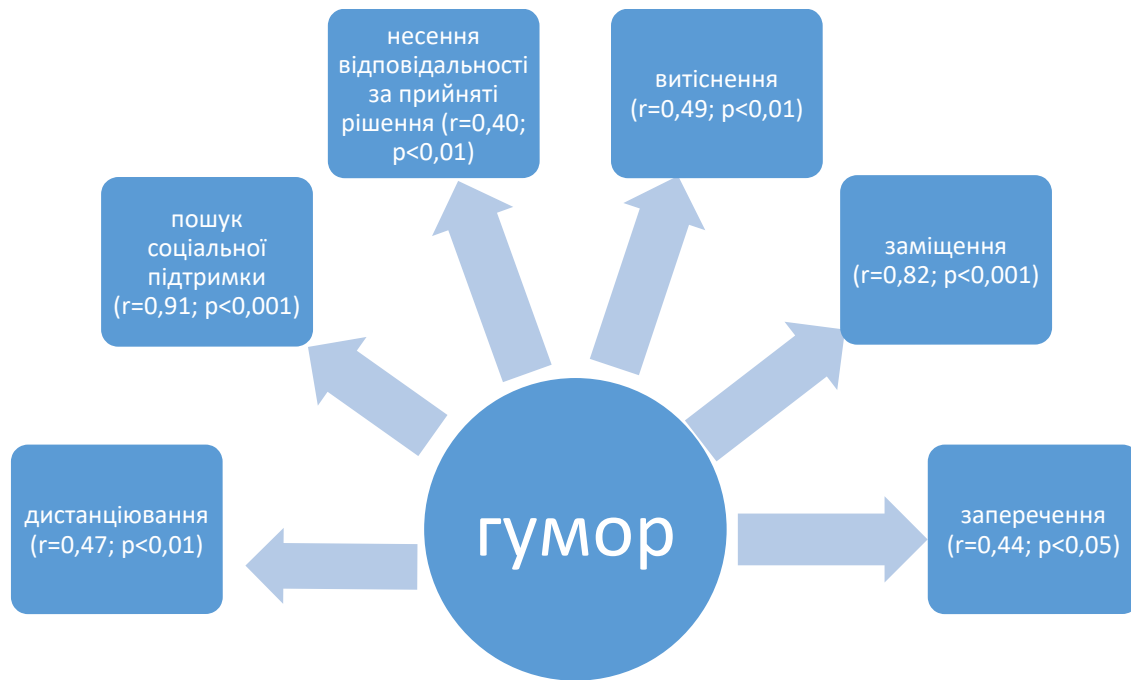


Рис. 2.11. Схема кореляційного взаємозв'язку між рівнем прояву гумору, механізмами психологічного захисту та провідними стратегіями копіngu у досліджуваних жінок

В жіночій вибірці кореляційний аналіз отриманих результатів виявив наявність позитивного зв'язку гумору зі шкалою пошуку соціальної підтримки ($r=0,74$; $p<0,001$) за методикою Амірхана Д., та аналогічними показниками, отриманими за методикою Лазаруса Р. та Фолкмана С. ($r=0,91$; $p<0,001$), а також шкалами витіснення ($r=0,49$; $p<0,01$), заміщення ($r=0,82$; $p<0,001$) та заперечення ($r=0,44$; $p<0,05$). Це означає, що жінки, які частіше використовують гумор як копінг-стратегію, мають схильність до активного пошуку соціальної підтримки в складних життєвих ситуаціях. Іншими словами, гумор для них виступає не лише внутрішнім психологічним ресурсом, а й способом соціальної взаємодії, що поєднується з потребою в емоційній підтримці з боку оточення. Водночас гумор частково пов'язаний із тенденцією до витіснення неприємних думок або емоцій зі свідомості. У деяких випадках жінки використовують гумор як спосіб емоційної переробки – наприклад, для перенаправлення сліз, тривоги або напруги у безпечнішу чи прийнятнішу форму. Іноді гумор може виконувати захисну функцію,

допомагаючи уникнути прямого усвідомлення проблеми: замість відкритого зіткнення з труднощами, жінки схильні знижувати напруження через використання гумору.

Отримані результати дослідження вказують на доцільність розробки психотерапевтичних та психокорекційних програм окремо для чоловіків та жінок з метою корекції механізмів психологічного захисту із використанням методів і засобів гумору. Зокрема, для чоловіків рекомендується акцентувати увагу на застосуванні методів формування когнітивного напрямку копінг-стратегій, тоді як для жінок доцільно орієнтувати психотерапевтичну роботу на використання креативних технологій, зокрема арт-терапії. Кореляційний аналіз показників ступеня впливу гумору на формування копінг-стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях засвідчив наявність тісних взаємозв'язків як у чоловіків, так і у жінок.

2.4. Рекомендації щодо формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору

Гумор є потужним інструментом у психологічному захисті особистості, оскільки він допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій, знижувати рівень тривоги та створювати позитивну атмосферу в міжособистісних стосунках. Для ефективного використання гумору як засобу психологічного захисту можна виділити кілька рекомендацій, спрямованих на формування та зміцнення відповідних захисних механізмів. Використання цих рекомендацій сприятиме підвищенню адаптивних можливостей особистості в умовах стресу та психоемоційного напруження. Нижче подано структурований перелік таких рекомендацій із коротким описом механізмів їх реалізації:

- 1) *Розвиток позитивного сприйняття гумору* передбачає свідоме культивування здатності бачити світлі, кумедні аспекти життєвих ситуацій. Практична реалізація цієї рекомендації можлива через регулярне

ознайомлення з комедійною літературою та кінематографом, ведення щоденника позитивних моментів, а також застосування технік переформулювання негативних подій у гумористичному контексті.

2) *Формування здатності дистанціюватися від стресових ситуацій* через гумор охоплює розвиток когнітивного механізму, який дозволяє сприймати проблемні ситуації з більш відстороненої та об'єктивної перспективи. Ефективними методами у цьому контексті є техніка «погляду з майбутнього», що дозволяє уявити ситуацію в ретроспективі; практика метафоричного мислення; а також розвиток навичок самоспостереження з акцентом на пошук комічних елементів у власних реакціях.

3) *Розвиток самоіронії* вимагає формування збалансованого ставлення до власних недоліків і помилок без елементів самоприниження. Доцільно застосовувати вправи на створення переліку власних кумедних звичок, навчатися розповідати історії про особисті невдачі в жартівливому ключі, а також формувати вміння розрізняти конструктивну самоіронію від руйнівної самокритики.

4) *Підтримка соціальних зв'язків за допомогою гумору* базується на його здатності виконувати функцію соціального інтегратора. Реалізація цієї функції можлива шляхом розвитку чутливості до особливостей гумору в соціальному середовищі, вміння адаптувати гумористичні висловлювання до аудиторії, а також використання ситуативного гумору як засобу зняття напруги у групі.

5) *Створення умов, що сприяють вільному вираженню гумору*, передбачає як організацію фізичного простору, що стимулює гумористичне мислення, так і формування сприятливої психологічної атмосфери. Це може включати облаштування середовища з використанням жартівливих візуальних елементів, запровадження індивідуальних ритуалів, пов'язаних із гумором, а також створення соціального кола, в якому підтримується особистісний стиль гумору.

6) *Використання гумору як засобу зниження рівня тривожності та депресивних проявів* ґрунтується на його здатності викликати позитивні емоційні стани та сприяти емоційному реагуванню. До ефективних технік належить створення індивідуальної «аптечки гумору», що включає підбір ресурсного комедійного контенту; техніка «гумористичного переписування» тривожних думок; практика цілеспрямованої сміхотерапії, а також використання гумору як відволікаючого механізму в момент загострення тривожних або депресивних симптомів.

7) *Індивідуалізація підходів до розвитку почуття гумору* є ключовою умовою ефективності психокорекційного впливу. Вона передбачає ідентифікацію домінуючого типу гумору конкретної особи, експериментування з різними стилями, врахування особистісних та культурних особливостей, а також розвиток гнучкості у виборі гумористичних стратегій залежно від ситуації.

8) *Розпізнавання та уникнення деструктивних або шкідливих форм гумору* передбачає розвиток критичного мислення щодо соціального використання гумору. Важливо навчитися розпізнавати адаптивний гумор від агресивного, саркастичного чи принизливого. Такий гумор не є захисним механізмом, а навпаки, може посилювати негативні емоції та руйнувати стосунки.

Упровадження цих рекомендацій у психотерапевтичну практику сприятиме ефективнішому використанню гумору як ресурсу психологічної адаптації та захисту.

Для того, щоб гумор виконував функцію ефективного механізму психологічного захисту, необхідно розвивати здатність до позитивного сприйняття гумористичних ситуацій. Важливо формувати вміння помічати комічні аспекти навіть у складних життєвих обставинах, що сприяє збереженню емоційної стабільності та зниженню рівня стресу. Доцільно заохочувати використання конструктивного, доброзичливого гумору, який не

лише допомагає знімати психологічну напругу, а й сприяє досягненню внутрішньої гармонії та емоційної рівноваги.

Гумор може сприяти ефективному дистанціюванню від стресових ситуацій без переходу до повної емоційної відстороненості, яка нерідко має деструктивні наслідки. Важливо навчити людину використовувати гумор як інструмент зміни когнітивної перспективи: замість емоційного переживання події можна інтерпретувати її у формі жарту, що зменшує її загрозливість і полегшує сприйняття. Особливу роль у цьому процесі відіграє самоіронія як один із ключових елементів здорового гумору. Здатність сміятися з власних помилок чи недоліків сприяє зниженню рівня стресу та страху перед невдачами, оскільки дозволяє уникнути надмірної серйозності у сприйнятті себе. Самоіронія знімає внутрішню напругу й може виступати дієвим механізмом психологічного захисту, підтримуючи психічне здоров'я та емоційний баланс особистості.

На нашу думку, гумор сприяє зміцненню соціальних зв'язків, оскільки створює атмосферу довіри та взаєморозуміння. Його використання в соціальних контекстах є важливим інструментом для зниження напруги в групах, полегшення комунікації та формування сприятливого емоційного клімату, що дозволяє людині почуватися більш комфортно в соціальних ситуаціях і знижує рівень соціальної ізоляції. Для розвитку механізмів психологічного захисту через гумор доцільно створювати умови, які стимулюють його конструктивне використання. Одним із таких шляхів може бути організація тренінгів з розвитку гумористичної компетенції або проведення культурних заходів, що сприяють міжособистісній взаємодії через сміх і позитивні емоції. При цьому важливо, щоб гумор не набував агресивного чи образливого характеру, а, навпаки, сприяв формуванню атмосфери підтримки, взаємної поваги та емоційної безпеки.

Гумор має виражений антидепресивний ефект і може ефективно використовуватися для зниження рівня тривожності. Особи, які регулярно практикують гумор, менш схильні до депресивних переживань, що сприяє

покращенню загального емоційного стану та формуванню більш стійкого психологічного захисту від негативних впливів зовнішнього середовища. Водночас слід усвідомлювати, що не всі форми гумору є конструктивними. Зокрема, гумор, спрямований на приниження інших, а також сарказм, може підсилювати тривожність і погіршувати міжособистісні стосунки. У зв'язку з цим важливим є розвиток у людей здатності розпізнавати здорові, конструктивні форми гумору й уникати використання деструктивних або образливих жартів.

Таким чином, можна стверджувати, що за умови адекватного використання гумор є ефективним механізмом психологічного захисту особистості. Він сприяє адаптації до стресових ситуацій, зміцненню соціальних зв'язків, полегшенню комунікації та збереженню емоційної рівноваги. Вміння використовувати гумор для підтримки психічного здоров'я є важливою складовою особистісного розвитку та психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження проаналізовано основні дефініції гумору та психологічні чинники, що зумовлюють його стильові прояви. Встановлено, що гумор є багатовимірним феноменом, який виконує низку важливих психологічних функцій – адаптаційну, комунікативну, регуляторну та захисну. Засоби реалізації гумору – такі як іронія, сарказм, анекдоти, комічні ситуації та чорний гумор – відображають не лише індивідуальний стиль мислення, а й соціально-психологічні особливості взаємодії. Більшість дослідників підтримують теорію Р. Мартіна, відповідно до якої афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору вважаються позитивними та адаптивними, тоді як агресивний і самопринижуючий класифікують як деструктивні та потенційно шкідливі.

2. Визначення основних методів та засобів формування механізмів психологічного захисту особистості дозволило встановити, що гумор є важливим компонентом копінг-стратегій у процесі формування захисних психологічних механізмів. Його роль полягає у зниженні емоційної напруги, зменшенні суб'єктивного сприйняття загрози та перетворенні стресових ситуацій на більш контрольовані й прийнятні для особистості. У межах дослідження виокремлено основні механізми психологічного захисту, зокрема витіснення, заперечення, регресія, проекція, заміщення, компенсація, раціоналізація та реактивне утворення.

3. У процесі дослідження виявлено домінування позитивних стилів гумору, зокрема афіліативного та самопідтримуючого. Водночас було зафіксовано прояви деструктивних стилів, таких як агресивний та самопринижуючий, що також є притаманними для досліджуваних респондентів. За гендерним фактором виявлено, що серед жінок переважають особи з афіліативним та самопідтримуючим стилем гумору, тоді як у чоловіків стилі гумору розподіляються більш рівномірно. Щодо механізмів психологічного захисту, у жінок частіше проявляються заміщення, проекції

та регресії, тоді як серед чоловіків домінують раціоналізації, заперечення та заміщення.

4. Визначені особливості формування копінг-стратегій поведінки особистості як механізму психологічного захисту. Аналіз отриманих даних свідчить про високий рівень прояву таких копінг-стратегій, як прийняття відповідальності за прийняті рішення, стратегічне планування вирішення проблеми та позитивне переосмислення складної ситуації як у чоловіків, так і у жінок. У чоловіків додатково спостерігається підвищена схильність до використання копінг-стратегії конфронтації. Загалом зафіксовано наявність таких поведінкових копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки для вирішення проблеми та втеча чи уникнення проблеми. Встановлено, що для чоловіків є більш притаманною проблемно-орієнтована модель копінг-поведінки, тоді як для жінок більш характерні стратегії пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем.

5. У результаті проведеного дослідження були розроблені рекомендації щодо формування механізмів психологічного захисту особистості засобами гумору. Для ефективного використання гумору як інструменту психологічного захисту пропонується впровадження таких напрямків: розвиток позитивного сприйняття гумору; формування здатності дистанціюватися від стресових ситуацій; розвиток самоіронії; підтримка соціальних зв'язків за допомогою гумору; створення умов, що сприяють вільному вираженню гумору; використання гумору як засобу зниження рівня тривожності та депресивних проявів; індивідуалізація підходів до розвитку почуття гумору; розпізнавання та уникнення деструктивних або шкідливих форм гумору.

Таким чином, проведене нами дослідження підтвердило висунуту на початку наукову гіпотезу про те, що сучасні українці використовують гумор як один з механізмів психологічного захисту особистості, а також використовують копінг-стратегії поведінки, які засновані на засобах гумору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєв О. Гумор у КПІ: дипломний проект. Львів. 2020. 48 с.
URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Avdyeyev_Gumor-u-KPT.pdf
2. Андрєєва Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів. URL: https://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf
3. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71), №1. С. 35–43. URL: <https://doi.org/10.32838/2710-4656/2021.1-2/07>
4. Бочаріна Н. О., Брикун Т. О. Психологічні особливості гумору як особистісного ресурсу подолання криз в дорослому віці. *Наукові перспективи*. № 11(41). 2023. С. 1152-1163. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1152-1163](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1152-1163)
5. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146–151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>
6. Ворона Н. Почуття гумору як ментальна риса і стратегія боротьби українців. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Суми : Сумський державний університет. 2020. С. 271–276. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/78489/1/konf_IFSK_2020.pdf
7. Дворак Я., Стеблина Н. Гумор на війні як інструмент спротиву (на матеріалі популярних українських телеграм-каналів). Матеріали науково-практичної конференції. Вінниця. 2022. С. 24-26. URL: <https://jpasmd.donnu.edu.ua/article/view/12903>

8. Дяченко Н. М., Усатий А. В. Війна в Україні: гумор VS страх (комунікативно-прагматичний аспект). *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Випуск 3(98). 2022. С. 106–115.
[https://doi.org/10.35433/philology.3\(98\).2022.106-115](https://doi.org/10.35433/philology.3(98).2022.106-115)
9. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Дніпропетровськ, 2006. 191 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&Image_file_name=DOC/2006/06zoorpp.zip&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1
10. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2020. №1. Т.2. С. 28-33. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>
11. Казакова Є. С. Особливості копінг-стратегій у людей із різним ставленням до вірусу covid-19. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №6. С.82-89.
<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.13>
12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. №55. С. 23-30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf
13. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Карамушка Т., Трофімов А., Вісіч О., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2023. Вип. 1(28). С. 26-36.
<https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>
14. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-

західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. Випуск 2. С. 19-24. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-3>

15. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. №2(20). 2023. С.72-83. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).5)

16. Кобзева Ю. А. Психологічні та психолінгвістичні особливості розвитку гумору як компонента ігрової компетентності : дис. ... док. філос. : 053 Психологія. Переяслав : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2020. 360 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0820U100404>

17. Коваль З. В. Гумор та сатира як механізми стійкого інформаційно-психологічного впливу. *Механізми державного управління*. №1(81). 2020. С. 45-49. URL: <https://pat.zsmu.edu.ua/index.php/1993-8330/article/view/201813>

18. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації : дис.. ... канд. психол. наук : 19.00.05 «Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2020. 350 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kovalenko_u.v._1608060953.pdf

19. Конякіна Ю. М. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання перешкод : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія під науковим керівництвом Поліщук О. Р. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2023. 83 с. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0-%D0%AE.%D0%9C..pdf>

20. Лебедь К. М. Філософія сміху: український гумор як протидія стресу під час війни. *Українські студії в європейському контексті*. 2022. №5. С. 93-99. URL: <http://www.tsatu.edu.ua/shn/wp-content/uploads/sites/59/8-3.pdf>

21. Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. Особливості гумору студентської молоді гумору під наголосом. *Габітус*. 2022. №36. С. 189-194.. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42982>
22. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан). URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/
23. Методика опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/>
24. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ. 2023. 76 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
25. Миколайчук В. О. Розвиток почуття гумору як чинник оптимізації емоційно-ціннісної сфери : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 053 Психологія під науковим керівництвом Шкарлатюк К. І. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2024. 60 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24224/1/Mykolaychuk_2024.pdf
26. Мілютіна К., Садівнича Н. Меми як стратегія подолання війни. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. Випуск 2(5). 2022. С. 119-126. URL: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/10-15804/pomi> (дата звернення: 28.02.2025).
27. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. Прикладна психологія. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73). № 4. С. 33-38. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/06>
28. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 74–80. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258317>

29. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>
30. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 79-88. <http://dx.doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-79-88>
31. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. Київ. 2016. 189 с. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dde21a0f523a43c90Nosenko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf>
32. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск 10. С. 501–514. URL: <https://surli.cc/jiinau> (дата звернення: 28.02.2025).
33. Підлубний Ю. Б. Гумор як ресурс та механізм впливу на психологічне здоров'я особистості : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія під науковим керівництвом Канівець Т.М. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 78 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4073/educ_2022_057.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 64-72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
35. Раєвська Я. М., Місяченко А. Психологічні особливості копінг-стратегій поведінки осіб, які втратили роботу. *Науковий вісник Чернівецького*

національного університету імені Юрія Федьковича. 2023. С. 172-174. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=bsfNHk0AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=bsfNHk0AAAAJ:YFjsv_pBGBYC)

[view_op=view_citation&hl=ru&user=bsfNHk0AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=bsfNHk0AAAAJ:YFjsv_pBGBYC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=bsfNHk0AAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=bsfNHk0AAAAJ:YFjsv_pBGBYC)

36. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 476 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0513U000241>

37. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога : матеріали науково-практичної майстерні. Кременчук : ПП «Бітарт», 2021. С. 169–171. URL: <https://surl.li/vsbevz>

38. Сапольскі Роберт. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ. Олени Любенко. Київ. 2021. 672 с. URL: <https://odnb.odessa.ua/vnn/book/11175>

39. Саркісян А. А. Соціологія гумору: методологія дослідження та вимірювання : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 054 Соціологія під науковим керівництвом Осипчук А. Д. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2021. 85 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8d1fb3c2-bcad-4915-86d7-8867f4d99af8/content>

40. Сафін О. Д. Почуття гумору як чинник міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. Правничий вісник Університету "КРОК". 2012. Випуск 11. С. 126-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2012_11_20

41. Смешко К. О. Гумор як засіб подолання : зб. наук праць за матеріалами науково-практичної конференції. Херсон, Івано-Франківськ. 2023. С. 167-171. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/17706> (дата звернення: 28.02.2025)

42. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2023>

43. Тарасова С. О., Сироватенко А.О. Сучасні підходи до вивчення гумору. *Закарпатські філологічні студії*. Випуск 28. Том 2. 2023. С. 111-118.
<https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2023.28.2.20>
44. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С., Макаренко О. М. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Рубрика «Медицина». 2023. № 2(20). С. 76-84. URL:
<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3499/3519>
45. Теслюк В., Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 167–172. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-167-172>
46. Тищенко Л. В. Гумор як інструмент соціалізації особистості. Актуальні проблеми науки та освіти : зб. матеріалів наук.-практ. конф. Маріуполь. 2020. С. 172–173. URL:
<http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/1848>
47. Ткачук О. О. Гумор як інструмент подолання прокрастинації в сучасній організації : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія під науковим керівництвом Поліщук О.М. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2023. 75 с. URL:
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9119/educ_2024_176.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Товстухіна О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання. *Матеріали конференцій МНЛ*. 2024. С. 146–148. URL:
<https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/794>
49. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : навчальний посібник. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207–224. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/8489>

50. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 175-190. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf>
51. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2021. № 1 (21). С. 243–249. URL: <https://phil.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/25.pdf>
52. Храбан Т. Є. Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. С. 1416-1421. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180>
53. Чебикін О. Я., Іванова О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта*. № 3. 2022. С. 76-84. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/3_2022/13.pdf
54. 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. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9873324f-60a8-4864-a320-678b9df7f9ac/content>
55. 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. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.27>
56. Щотка О., Андрєєва Я. Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій для опанування робочим стресом. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. №2-3(23). С. 100-107. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/ojep/article/view/304>
57. Al-Ruzzieh M. A., Ayaad O. Work stress, coping strategies, and health related quality of life among nurses at an international specialized cancer

center. *Asian pacific journal of cancer prevention*. 2021. V. 22(9). P. 2995.
<https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>

58. Anjum G., Aziz M., Hamid H.K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. V. 14. Article number 1129299. 14 p. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>

59. Basogul C., Baysan Arabaci L., Mutlu Satil E., Büyükbayram Aslan A. Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 2021. V. 23(2). P. 362-371. <https://doi.org/10.1111/nhs.12811>

60. Bayer O., Skvortsov S. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS). *Вісник Дніпропетровського університету*. Випуск 11. 2005. С. 91-95. URL: https://www.researchgate.net/publication/322488865_Metodika_doslidzenna_stiliv_gumoru_HSQ_ta_skala_vikoristanna_gumoru_ak_resursu_stresopodolanna_CHS_opis_adaptacia_ta_gastosuvanna (дата звернення: 28.02.2025).

61. Budimir S., Probst T., Pieh Ch. Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*. 2020. Vol. 30, Iss. 2. P. 156-163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>

62. Dionigi A., Duradoni M., Vagnoli L. Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*. Vol. 181. 2021. P. 111028. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>

63. Gibson J. M. Introduction to the Psychology of Humor. *Routledge*. 2019. URL: <https://surl.li/bziaiq>

64. Kim Y. Positive effects of humor in the workplace. 2022. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/positive-effects-humor-workplace-yen-kim>

65. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer. 1984. 456 p. URL:

https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?hl=uk&id=i-ySQQuUpr8C (дата звернення: 14.04.2024).

66. Lee E. J. Humor in Health Care. *Journal of Ethics*. 2020. Vol. 22, № 7. P. 573-644. URL: <https://journalofethics.ama-assn.org/article/humor-health-care/2020-07> (дата звернення: 28.02.2025)

67. Martin R., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*. Vol. 37(1). 2003. P. 48-75. URL: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)

68. Oviedo L., Seryczynska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Muzychuk I., Churpita S. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. V. 19. Article number 13094. 14 p. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>

69. Roccato M., Colloca P., Cavazza N., Russo S. Coping with the COVID-19 pandemic through institutional trust: Rally effects, compensatory control, and emotions. *Social science quarterly*. 2021. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13002>