

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра практичної психології

## **ГУМОР ЯК РЕСУРС ТА МЕХАНІЗМ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

**Виконав:** студент VI курсу, 622 групи, ЗФН  
Спеціальності 053 Психологія.  
Практична психологія  
Підлубний Юрій Богданович  
Науковий керівник: кандидат психол. наук,  
доцент кафедри практичної психології  
Канівець Т.М.

**До захисту допущено:**  
**Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_**  
від „\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2021 р.  
зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2021

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ТА МЕХАНІЗМУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b> .....	6
1.1. Характерні особливості вивчення психологічного здоров'я людини.....	6
1.2. Аналіз зарубіжних та вітчизняних науковців про гумор як ресурсу та позитивного компоненту впливу на психологічного здоров'я людини.....	15
1.3. Функції гумору та їх характеристика .....	20
1.4. Класифікація видів гумору, типи та його характерні прояви.....	25
1.5. Важливість гумору для покращення життєвого успіху особистості (правила, поради та вправи).....	33
<b>РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ</b> .....	36
2.1. Опис вибірки, використані психодіагностичні інструменти та методи статистичного аналізу.....	36
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	54
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	59
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Однією з найпопулярніших і цікавих наук є психологія. Вона вивчає всі деталі людської особистості. Наше життя дуже плінне і постійно відбуваються змін які пов'язані з темпами економічними та соціально-політичними перетвореннями. Досить часто ці зміни призводять до великих потрясінь у сучасному світі. Постійно відбуваються потенційні стреси які активно впливають на психологічне здоров'я особистості.

Успіх та результат в діяльності для будь-якої людини залежить від того, якими особистісними ресурсами керується особистість для досягнення результату у різних життєвих ситуаціях. Зуміти подолати страхи та негативні переживання залежить від того, якими механізми та психологічними прийомами володіє людина, щоб подолати складні стресогенні впливи, а також покращити своє життя і будуть ефективними для досягнення поставлених цілей.

Перед психологами-практиками постає важливе актуальне завдання знайти ресурси та механізми впливу які допоможуть людині побороти складні стресогенні труднощі й нададуть сили та оптимізму для успішного результату і розвитку. Одним із важливих ресурсів та механізмів подолання труднощів є гумор. Для того, щоб більш детально та краще зрозуміти даний механізм ми і вирішили розглянути у нашому науковому проєкті.

Гумор часто не є універсальним і не переноситься з однієї культури в іншу, але залежить від деталей конкретного культурного оточення. З одного боку, в епоху глобалізації відмінності між культурами стають все більш зрозумілими і гумор стає універсальнішим. З іншого – у кожній соціальної групи є певні рамки, куди гумор не пускають. Гумор як ресурс та механізм впливу – здатність людині надати впевненості та оптимізму як собі так і іншим людям якщо є така потреба. Інструментом гумору – є жарт. Як правило, веселий жарт може зняти напругу, смуток або страх, що і покращує психоемоційний стан людини.

На сьогоднішній день досить багато вчених цікавляться механізмами подолання стресів у життєдіяльності людей та вивчають і розкривають особистісні характеристики, які допомагають покращити проблемні ситуації за допомогою цих механізмів.

Гумор як ресурс вивчали такі вітчизняні та зарубіжні фахівці як: М. Бахтін, Е. Берн, Г. Вільсон, О. Дмитрієв, О. Лука, Д. Ніколаєв, С. Рубінштейн, П. Симонов, І. Уварова., З. Фрейд, М. Чернишевський.

Дослідження проведені науковцями вказують на те, що майже 80 % людей по всьому світу щодня відчують стресові ситуації. Зменшити внутрішні переживання їх допоможуть співчуття і позитивно-гуманний настрій. Саме через них відбувається втрата здатності нормально працювати, збільшується постійне занепокоєння, зростає напруга дратівливість і стають страшними, часто безпідставні передчуття, що і впливає на психічне здоров'я людини.

На думку нейрохірурга Джеймса Р. Доті, доктора медичних наук при Стенфордському університеті, що поганий сон, гаджети, виснажлива робота і скажений ритм сучасного життя пригнічує нашу імунну систему, збільшує артеріальний тиск. Стрес ставить нас в «режим виживання», розхитуючи не тільки душевний спокій, але і порушуючи здатність приймати мудрі рішення!

Також, важлива думка і психолога Пола Гілберта про те, що постійна самокритика також є причиною стресу. Такі слова, як: «я дурний і невдаха», «я не можу впоратися із завданнями на роботі» або «я роблю все погано» – тобто різка розмова із собою – викликає стресову реакцію.

Так, однією з найцікавіших і неоднозначних є така характеристика, як почуття гумору. Почуття гумору – це риса характеру, це важливий ресурс якою має володіти кожна людина, саме, завдяки такому психологічному ресурсу здійснюється забезпечення збереження психологічного здоров'я. Недарма в останні десятиріччя гумор як ресурс розглядають не лише як соціально бажана риса людини, та є основою для психологічного здоров'я.

Гумор є досить важливим та цінним ресурсом для подолання таких негативних настроїв, як депресія та тривога.

Рівень підвищення позитивних емоцій залежить від того як відбувається міжособистісна взаємодія у процесі спілкування. Якщо на початковому етапі взаємодії проявляється позитивний контакт то це сприяє підтримці і розвитку у майбутньому між людьми будувати хороші стосунки. Гумор стає хорошою соціальною навичкою яка приносить задоволення та підтримку людей які контактують на задану тему. Саме ресурс гумору дає можливість людини бути більш позитивною та впливати на різні аспекти психологічного здоров'я.

Реакція на зовнішні обставини, опосередкована зверненням до гумору як ресурсу може виявлятися у двох суттєвих випадках: психологічному захисті або психологічному подоланні. У першому випадку використання гумору відбувається як результат дії несвідомого, тому суб'єкт не дає належної оцінки адаптивній ролі гумору в опануванні власних негативних переживань. У другому випадку суб'єкт свідомо звертається до гумору як до важливого ресурсу подолання стресу, про що свідчить визнання ним ролі гумору як засобу опанування деструктивних емоцій та думок.

Проблема, обрана для даної роботи, актуальна у деяких аспектах: у *соціальному, науковому та практичному значенні*. У психотерапії ресурс гумору вважається одним із основних стресозахисних впливів який може стати досить корисним для практичної діяльності у психотерапії та психологічному консультуванні.

**Мета роботи** – дослідити вплив гумору як ресурсу на психологічне здоров'я особистості.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційна сфера особистості.

**Предмет дослідження** – гумор як ресурс та механізм впливу на психологічне здоров'я особистості.

**Гіпотеза** – гумор як ресурс виступає потенціалом та механізмом впливу на психологічне здоров'я людини.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття психологічного здоров'я особистості.
2. Проаналізувати основні теорії гумору як ресурсу.
3. Обґрунтувати зв'язок впливу гумору як ресурсу та механізму впливу на психологічне здоров'я на теоретичному рівні.
4. Більш детально вивчити гумор як ресурс та стресозахисний механізм.
5. Здійснити емпіричну перевірку особливостей сприйняття гумору.

**Методики:**

1. «Тест на почуття гумору».
2. «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя».
3. «Орієнтована оцінка здорової особистості».
4. «Рівень і почуття гумору Домбровської».
5. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту. Плутчика Келлермана Конте. Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index , LSI).

**Досліджувані:** респонденти віком від 17 до 24 роки.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, II-х розділів, висновків, списку використаних джерел який має 70 джерел, 2-х таблиць, додатків та проілюстрована 11 рисунками. Повний обсяг наукового проєкту становить 80 сторінок друкованого шрифту.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ТА МЕХАНІЗМУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

### 1.1. Характерні особливості вивчення психологічного здоров'я людини

Психологічне здоров'я є важливою умовою нормального існування та життєдіяльності людини. Саме від нього залежить адекватність людиною виконання різних культурних, соціальних та вікових ролей. Воно сприяє забезпеченню людині необхідних можливостей які впливають на безперервний розвиток особистості протягом усього життя. Розвиток на будь-якому етапі має свої позитивні моменти і постійно змінює людину на життєвому шляху. Розвиток, це не тільки кількісні і якісні зміни, а це також і умови життя які спрямовують людину для досягнення поставленої мети, поступове накопичення людиною позитивних новоутворень [62].

Термін *«психологічне здоров'я»* ми часто зустрічаємо у психологічній літературі, яке пояснює нам психологічні аспекти психічного здоров'я, а саме те, що характеризує особистість цілісно, та розглядається як прояв впливу на душевний стан які пов'язані з проявами людської поведінки [1].

Психологічне здоров'я – це основна умова повноцінного функціонування людини. Використовуючи термін *«психологічне здоров'я»* означає нероздільність тілесного і психічного в людині, необхідність бути повноцінним та здоровим.

Протягом останніх років дослідники у сфері психології розглядають новий науковий напрям, як психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. В рамках цього напрямку детально вивчається вплив психічних чинників на збереження здоров'я і на появу хвороби. І саме здоров'я розглядається не як самоціль, а як умова виконання людиною своєї індивідуальної місії. Тому, опираючись на положення психології здоров'я, можна передбачити, що саме психологічне здоров'я є передумовою здоров'я фізичного. Тобто якщо

виключити вплив генетичних чинників або катастроф, стихійних лих тощо, то психологічно здорова людина, найімовірніше, буде здорова і фізично. В даний час існує досить важливий напрям – психосоматична медицина, яка розглядає механізми впливу психіки на тілесні функції, систематизує психосоматичні розлади, визначає методи їх профілактики і лікування. Можна спостерігати тенденцію розширення спектру психосоматичних захворювань, тобто у міру розвитку науки виявляється психічна обумовленість все більшої кількості захворювань [1].

Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне.

**Психологічно здорова людина** – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її.

Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вмє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра [30].

Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Але це також і гармонія між людиною і навколишніми людьми, природою, космосом. При цьому гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і



суспільства, що є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання. Життєве завдання при цьому можна розглядати як те, що необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, інакше – глибоко нещасною [12].

Якщо погодитися з тим, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово *«гармонія»*, то як центральна характеристика психологічно здорової людини можна назвати саморегулятивність, тобто можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і до несприятливих умов, дій. Тут слід акцентувати увагу на можливих труднощах адаптації саме до сприятливої ситуації.

Традиційно вважається, що до них-то людина завжди готова і вони не зажадають особливої напруги. Можна спостерігати за людьми, що швидко досягли соціального і економічного успіху: вони незрідка платять за це істотними порушеннями психологічного здоров'я. Якщо ж говорити про адаптацію до важких ситуацій, то необхідно вміти не лише протистояти їм, але і використовувати їх для самозміни, для зростання і розвитку.

Таким чином, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною і довкіллям в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості [21].

Необхідно зіставити поняття психологічного здоров'я з поняттям зрілості особистості, оскільки ряд авторів використовує їх практично синонімічними. Дійсно, якщо розуміти розвиток людини як послідовний рух до зрілості, то зрілість і психологічне здоров'я дорослого можуть використовуватися як синонімічні поняття. Проте якщо говорити про психологічне здоров'я дитини, то воно є лише передумовою досягнення в майбутньому особистісної зрілості, але зовсім не зрілістю.

Поняття психологічного здоров'я, – це взаємозв'язок з духовністю. Слід розглянути психологічне здоров'я з точки зору багатства розвитку особистості,

тобто включати в психологічне здоров'я духовний початок, орієнтацію на абсолютні цінності.

Психологічне здоров'я можна описати як систему, що містить *аксиологічний, інструментальний і потребово-мотиваційний компоненти*. При цьому **аксиологічний компонент** змістовно представлений цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне прийняття саме себе при досить повному знанні себе, так і прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей тощо. Безумовною передумовою цього є особова цілісність, а також уміння прийняти свій «темний початок» і вступити з ним в діалог. Крім того, необхідними якостями є уміння розгледіти в кожному з тих, що оточують «світлий початок», навіть якщо він не відразу помітний, по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим початком» і дати право на існування «темному початку» в іншому індивідуумі так само, як і в собі [25].

**Інструментальний компонент** передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі і своєму місці у взаєминах з іншими. Йому відповідає уміння людини розуміти і описувати свої емоційні стани і стани інших людей, можливість вільного і відкритого прояву відчуттів без спричинення шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуюючих.

**Потребово-мотиваційний компонент** визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, виступаючим двигуном її розвитку. Вона повністю приймає відповідальність за свій розвиток і стає автором власної біографії.

Розглядаючи компоненти психологічного здоров'я – позитивного самоставлення і ставлення до інших людей, особистісної рефлексії і потреби в саморозвитку, – необхідно зупинитися на їх взаємозв'язку або, точніше сказати, динамічній взаємодії. Як відомо, для розвитку позитивної, а не

невротичної рефлексії необхідна наявність у людини позитивного самоствалення. У свою чергу саморозвиток людини сприяє зміні самоствалення. А особистісна рефлексія є механізмом саморозвитку. Відповідно можна зазначити, що самоствалення, рефлексія і саморозвиток взаємообумовлюють один одного, знаходяться в постійній взаємодії.

Необхідно звернутися до розгляду проблеми норми, а потім критеріїв психологічного здоров'я. Проблема норми далека сьогодні від однозначного рішення. Проте саме розуміння понять психологічного і психічного здоров'я допоможе якоюсь мірою визначитися в розумінні норми. Для психічного здоров'я правомірно за норму приймати відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві.

Для психологічного здоров'я норма – це, навпаки, присутність певних особових характеристик, що дозволяють не лише адаптуватися до суспільства, але і, розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Норма – це деякий образ, який служить орієнтиром для організації педагогічних умов її досягнення. Слід також відзначити, що альтернатива нормі в разі психічного здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі в разі психологічного здоров'я – зовсім не хвороба, а відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання свого життєвого завдання [23].

Проблема норми багато в чому змикається з проблемою критеріїв психологічного здоров'я. У наш час до визначення психологічного здоров'я часто пропонується рівневий підхід, проте при визначенні рівнів використовуються різні підстави. Грунтуються на збереженні функцій зовнішньої і внутрішньої регуляції.

Виділяються як вищий рівень особово-сміслового або особистісного здоров'я, рівень індивідуально-психологічного здоров'я – здатність будувати адекватні способи змістовних прагнень і рівень психофізіологічного здоров'я як особливості нейрофізіологічної організації психічної діяльності.

Розвиток є незворотним процесом, що полягає в зміні типу взаємодії з довкіллям. Ця зміна проходить через всі рівні розвитку психіки і свідомості і

полягає в якісно іншій здатності інтегрувати і узагальнювати досвід, що отримується в процесі життєдіяльності. З цих позицій розуміння норми повинне ґрунтуватися на аналізі взаємодії людини з довкіллям, що передбачає перш за все гармонію між умінням людини адаптуватися до середовища і умінням адаптувати його відповідно до своїх потреб.

Слід особливо відзначити, що співвідношення між пристосованістю і пристосуванням середовища не є простою рівновагою. Воно залежить не лише від конкретної ситуації, але і від віку людини. Якщо для немовляти гармонією можна вважати пристосування середовища в особі матері до його потреб, то чим старшим вона стає, тим більше необхідним стає пристосування її самої до умов середовища. Вступ людини до дорослого життя характеризується початком переважання процесів пристосування до середовища, звільненням від інфантильності «Світ повинен відповідати моїм бажанням». І людина, що досягла зрілості, в змозі підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосованістю при збереженні акценту на переважанні самозмін як передумов зміни зовнішньої ситуації. Виходячи з такого розуміння норми, можна підійти до визначення рівнів психологічного здоров'я.

***Перший рівень (вищий)*** – до нього відносяться люди в яких є креативність, люди із стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій і активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги [30].

***Другий рівень (середній)*** – це люди адаптивані до суспільства, соціуму в цілому, але у них дуже підвищується рівень тривожності. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвиваючої спрямованості.

***Третій рівень (нижчий)*** – люди з дезадаптивними характеристиками , або асимілятивно-акомодативний. У цих людей швидко порушується баланс

процесів асиміляції і акомодатії і що використовують для вирішення внутрішнього конфлікту або асимілятивні, або акомодативні засоби.

Такий асимілятивний стиль поведінки аналізується в основному прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його виявляється в його ригідності, в спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих. Людина, що обрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, прагне підпорядкувати оточення своїм потребам. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, переважанні екстернального локусу контролю, недостатній критичності. Люди, віднесені до даного рівня психологічного здоров'я, потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Одна з найважливіших характеристик психологічно здорової людини – це стресозмінність: пошук у важкій ситуації сил в самому собі і як наслідок цього позитивні самозміни. Відповідно провідною тенденцією становлення психологічного здоров'я в онтогенезі можна назвати поступовий розвиток у дитини здатності до стресозмінності [31].

Однією з найважливіших умов становлення психологічного здоров'я є наявність деякої напруження, спонукаючого до дії. Сучасне суспільство добробуту відчуває нестачу напруження. Як наслідок цього у багатьох людей розвивається глибока апатія, а в США з'являється новий тип неврозу, відмітною ознакою якого є недолік ініціативи і інтересу. Інші ж люди починають штучно створювати собі необхідне напруження, добровільно відмовляючись від чогось або навмисно створюючи ситуацію потреби.

Важливо зазначити і те, що абсолютний емоційний комфорт, повноцінне емоційне благополуччя взагалі не сприяють становленню психологічного здоров'я, а, навпаки, можуть привести до розвитку млявої, безініціативної, нежиттєздатної особистості. Більш того, пасивну людину, не здатну проявити необхідну активність в практичних діях за рішенням поставлених завдань, вже можна вважати психологічно хворою. Проте, кажучи про необхідність

напруження, потрібно пам'ятати, що воно не має бути безкінцевим і чергуватися із станами розслаблення. Розслаблення повинне передбачати не просту зміну умов діяльності, а практично повне її припинення або заміну її на іншу. Важливо також звернути увагу на сам перехід від напруження до розслаблення. Різкий перехід, тобто суб'єктивно різке зменшення напруження, може переживатися як апатія, нудьга, туга, тобто воно також не цілком бажане [13].

Хороший настрій завжди сприяє ефективному вирішенню особистості важливих життєвих проблем та ситуацій які пов'язані із стресом. Позитивний настрій є важливою умовою психологічного здоров'я людини, адже від нього залежить кінцевий результат роботи та успішність людей. Саме через позитивні сторони у людини формуються такі характеристики як: оптимізм, бути щасливим, задоволеним, що і є характерно для психологічного здоров'я.

Початок іншого підходу до розуміння психологічного здоров'я, як відомо, було покладено З. Фрейдом, який розумів багато психічних порушень як наслідок внутрішньо-особистісних конфліктів, які турбують навіть здорових людей. Він вважав, що весь спектр негативних емоційних переживань (депресія, тривожність та ін..) – суб'єктивна сторона цих конфліктів, що виникають при неузгодженості цілей, які ставить перед собою людина, і засобів їх досягнення [13].

На психологічне здоров'я протягом останнього десятиліття людство почало активно звертати увагу, особливо на свої особливості поведінки, що характеризує всі аспекти внутрішнього світу людини і способи його зовнішніх проявів в єдине ціле. Формування важливого рівня комунікацій; само презентації себе; прагнення до реалізації своїх можливостей; вирішення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів; звільнення від тривожності, стресів, фрустрацій, різного роду психічних залежностей.

## **1.2. Аналіз зарубіжних та вітчизняних науковців про гумор як ресурсу та позитивного компоненту впливу на психологічного здоров'я людини**

Поняття «здоров'я індивіда» широко використовується в гуманістичному напрямку. Запропонована нова концепція «позитивного психічного здоров'я» у роботах К. Гольдштайна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла та ін. базується на істинно людській життєдіяльності.

Так, видатний представник цього напрямку А. Маслоу, погоджуючись з К. Гольдштайном у своїх останніх роботах «Психологія буття» і «Далекі межі людської психіки» зазначає: «Патологічні порушення психічного здоров'я – неврози і психози, є наслідок помилкового, неправильного розвитку особистості. Психічно здорові індивідууми – це «люди зрілі, з високим ступенем самоактуалізації», що мають реальні життєві досягнення і розвинули свої особистісні можливості». Показниками психічного здоров'я є повнота, багатство розвитку особистості, її потенцій і прагнення до гуманістичних цінностей – наявність і розвиток таких якостей як прийняття інших, автономність, спонтанність, інтенціональність, альтруїзм, креативність, почуття гумору та ін..» [42].

Такі автори як Д. Андреева (йоготерапія), В. Франкл, (соціальна йоготерапія та ін.. розглядають психічне здоров'я як: «Детермінація особливостями балансу, гармонії життєвих сил людини (у показниках індивідуальної і соціальної суб'єктності) та своєрідності життєвого простору» ... [48]

Такий підхід супроводжується іншими критеріями психологічного здоров'я. З цих позицій воно забезпечує можливість особистісного вибору і автономного розвитку. До його механізмів відносяться: самопізнання, здатність до прийняття рішень у напрямку майбутнього, готовність до змін і можливість виділяти альтернативи, тенденції, дослідити та ефективно використовувати свої ресурси, нести відповідальність за зроблений вибір та інше.

С. Л. Рубінштейн у своїх дослідженнях, присвячених психологічним аспектам виявлення почуття гумору вказував на те, що: «Повинні враховувати складну природу зазначеного феномену: це конструкт, що характеризується декількома співвіднесеними ознаками, і тому не може розглядатись як деяке одновимірне утворення. Почуття гумору характеризується як *світоглядне* явище, як одне із тих почуттів, що найчастіше відображають стійкі світоглядні настанови особистості. За рівнем узагальнення воно еквівалентне абстрактному мисленню» [27].

Поняття «*гумор*» і «*почуття гумору*» різняться. Гумор виявляється складним психологічним феноменом, який можна розуміти по-різному. У даній роботі ми наводимо лише найбільш поширені визначення почуття гумору, спираючись на які надає можливість розкрити його стресозахисний потенціал.

Почуття гумору як *когнітивна здібність* виявляється у створенні, запам'ятовуванні, відтворенні та зберіганні в пам'яті гумористично забарвленого змісту. Гумористична забарвленість зазвичай досягається парадоксальним поєднанням явищ чи об'єктів, які сприймаються як невідповідні один одному А. Кетслер зауважує, що під час опрацювання змісту ситуації бісоціація двох звичайно непорівнюваних змістових матриць завершується *переведенням думки* з одного асоціативного контексту в інший [41].

При цьому емоційний заряд не може бути перенесений і напруга знаходить свій вихід у сміхові. Є. Ільїн розвиває цю ідею, визначаючи почуття гумору як «Особливе ультрапарадоксальне бачення (сприйняття і осмислення) того що, відбувається чи уявного» та наголошує на залежності здатності розуміння смішного від інтелектуального та культурного рівня особистості» [10].

Вчені відзначають залежність розуміння гумористичного змісту від здатності помічати взаємозв'язки та смислові патерни – тобто роботи з надсловесними аспектами мови, що забезпечується диференціацією двох



півкуль мозку та складною взаємодією між ними. Крім того, як свідчать результати психіатричних досліджень, відсутність реакції на гумористичний зміст у деяких хворих пояснюється не інтелектуальним дефектом і не порушенням виконавчих механізмів сміху – вони не мають здатності ймовірнісного прогнозування та формування версії щодо подальшого розвитку подій. Доречно наголосити у цьому аспекті на відсутності почуття гумору в дітей, які пережили важке фізичне та сексуальне насилля [14].

Почуття гумору як *естетична реакція* характеризує здатність суб'єкта оцінювати гумористичний зміст та отримувати *задоволення* від нього. На думку К. Фішера, гумор – «...насолоду, цей ряд подань – суто естетичний; він залежить тільки від себе, тільки в собі має свою мету і не виконує ніяких інших життєвих цілей».

С. Рубінштейн зазначає, що безглуздість або нелогічність ситуації сама по собі не створює комічного ефекту, для його виникнення потрібне її викриття з боку суб'єкта.

Н. Ф. Кузнецова дотримується такої ж думки і додає, що спроба рефлексії гумористичного змісту призводить до зниження або зникнення суб'єктивного переживання смішного [15].

Виявлення почуття гумору як *звичної моделі поведінки* реалізується у вигляді тенденції людини реагувати сміхом на чужі дотепи та у прагненні веселити інших. Її розглядають навіть як *рису темпераменту*, пов'язану з переважанням у людини *позитивних емоцій*, типового для неї бадьорого настрою.

Трактування почуття гумору як *стратегії подолання та захисного механізму* базується на тенденції підтримувати гумористичний погляд на ситуацію навіть за несприятливих умов.

Так, О. Г. Шмельов визначає: «Переживання комічного як своєрідну компенсуючу реакцію, що дозволяє відчувати полегшення в результаті символічного (сублімаційного) подолання перешкоди, яку не можна подолати в реальному житті» [70].

Такі науковці як: Л.В. Карасьов, А. О. Кронік, Є. О. Кронік, Д. О. Лихачов характеризують гумор як: «Ефективний засіб роботи в сімейній терапії, згідно з яким сміх знімає психологічні травми, полегшує людині її важке життя, заспокоює і лікує. Сміх може призвести до агресивності (посміхаючись, людина піднімає догори куточки губ так, що можна бачити різці). Природа перетворила сміх на свій захисний механізм [39].

Багатоаспектність гумор як психологічний феномен може бути продемонстрований порізному. Згідно з визначеннями спеціалістів різних галузей знань, слово «гумор» може означати:

- 1) характеристику **змісту** деякої інформації, що сприймається (комедійний фільм, гумористичне оповідання);
- 2) **розумовий процес** (конструювання висловлювань, здебільше побудованих на розходженнях у змісті окремих слів, які об'єднуються у вислови, створюючи комічний ефект);
- 3) **реакцію реципієнта** на відповідну ситуацію (сміх, піднесений настрій), хоча сміх не завжди є відповідною реакцією на гумористичний зміст;
- 4) **соціальне явище** (у такому разі підкреслюється груповий характер сміху; визначаються його функції диференціації та єднання людей за певними ознаками, що сприяє чи, навпаки, заважає підтриманню стабільності в суспільстві).

Почуття гумору, на думку П. Газового: «Допомагає по новому розглядати навіть найсерйозніші проблеми. Навіть читаючи гумористичні твори чи байки людина не тільки усміхається, вона замислюється над дуже серйозними речами. прагнення суб'єкта відшукувати неадекватні та смішні риси в повсякденному оточенні. За таких умов психічна дія розгортається в емоційній сфері, а розумові реакції виконують функцію лише пускового механізму для такої реакції» [43].

Такий вчений як, Н. Гавриш твердить: «Почуття гумору є однією з найважливіших характерних особливостей українського менталітету. У народному гуморі виявляється та величезна і свіжа, невичерпна сила, яка дає

право дивитись і на дрібне, і на велике певним чином з гори до низу, пом'якшувати ненависть презирством, захоплення – іронією, горе-надією. Слухання та читання поем, віршів, казок жартівливого змісту, байок усмішок та анекдотів, пародій та розповідей позитивно впливає на емоційну сферу людини, сприяє вихованню добрих почуттів, та запобігає виникненню негативних звичок» [9].

Дослідник П. В. Симонов розглядає почуття гумору як функцію афективних та когнітивних процесів. Він приділяє особливу увагу інформаційній стороні сміху зазначаючи що: «Позитивна емоційна реакція на смішне повністю відповідає інформаційній теорії емоцій, згідно з якою будь-яка емоція є відображенням сили та якості актуальної потреби та оцінки вірогідності того, що ця потреба буде задоволена. Гумор пов'язаний з емоційним та вербальним підвидами інтелекту. Зв'язок із вербальним інтелектом наявний, адже саме за допомогою вміння користуватися мовою можна виразити будь-який дотеп» [69].

Гумор, має важливі компоненти емоційного інтелекту – міжособистісним (або соціальним) інтелектом та внутрішньо-особистісним інтелектом. У першому компоненті виявляється спроможність людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, для другого характерно здатність людини налаштовувати себе на активну діяльність.

Щодо зв'язку почуття гумору з внутрішньо-особистісним інтелектом, то доведення наявності такого зв'язку буде важливим аргументом на користь конструктивної ролі гумору у самотивуванні людини на подолання складних ситуацій шляхом використання проблемно-сфокусованих стратегій, адже для осіб з високим рівнем розвитку внутрішньо-особистісного інтелекту характерним є самотивування на активну діяльність [10].

### 1.3. Функції гумору та їх характеристика

Гумор, як ресурс та механізм впливу має ряд важливих функцій які мають свою значущість на розвиток особистості. Як вже було сказано вище, розвинене почуття гумору – це ознака високого інтелекту, який притаманний як жінкам так і чоловікам. Він володіє важливою функцією в житті кожної людини і допомагає подолати багато складних життєвих ситуацій. **Розглянемо кілька важливих значень, які відіграє гумор на сучасному етапі розвитку.**

1. **У першу чергу необхідно відзначити велике соціальне значення даної психологічної характеристики.** Людина, що володіє розвиненим почуттям гумору, зможе швидко і легко влитися практично в будь-яку компанію. При цьому за допомогою жартів можна уникнути сварок і конфліктів, звести нанівець міжособистісне напруження.

2. **Гумор допомагає людині подивитися на свої проблеми зі сторони, поставитися до них легко.** Відповідно, дана риса характеру допомагає переживати різні негативні ситуації в житті (наприклад, звільнення з роботи або розставання з коханою людиною), які в іншому випадку могли б призвести до різних психологічних розладів.

3. **Почуття гумору допомагає людині висловити свої почуття в більш легкій формі.** Наприклад, це стосується агресії.

4. **Жарти допомагають створити відчуття згуртованості в будь-якій соціальній групі** (будь то група друзів або робочий колектив).

Завдяки багатогранному характеру цього явища, по-різному окреслюють функції гумору різні науковці.

Для більш кращого сприйняття функцій почуття гумору можна розглянути на схемі запропонованою вченим Г. Вільсоном (див. рис. 1.1.) [8].

### Функції гумору



Більш детально проаналізуємо кожен із зазначених вище функцій.

1. Характеризуючи роль гумору як засобу *захисту від страху та тривоги*, автор підкреслює, що під час гумористичного обігрування ситуації, що викликає почуття страху, людина починає певною мірою їх контролювати, а тому сприймає їх як менш небезпечні. Стресозахисна функція почуття гумору описується шляхом концептуалізації останнього або як стратегії подолання, або як захисного механізму [28].

Потреба займати в суспільстві певну позицію, користуватися повагою та визнанням з боку інших членів суспільства – одна з найбільших значущих соціальних потреб людини. Якщо людина демонструє іронічне ставлення до будь-якої ситуації, вона тим самим підкреслює власну силу та невразливість.

2. Гумор як *інтелектуальна гра* характеризується тим, що жарти на якийсь час звільняють розум від тиранії логічного мислення. Вони дозволяють вийти за межі реальності та отримати задоволення від власної винахідливості та оригінальності. Як відомо, функція почуття гумору як інтелектуальної гри досить детально розглядалась З. Фрейдом у його роботі «Дотепність та її відношення до несвідомого». Фрейд зазначає, що «робота дотепності проявляється у виборі такого словесного матеріалу і такої ситуації мислення, які дозволяють грі словами і думками витримати натиск критики повинні бути

використані особливості запасу слів і все констеляції зв'язку думок для вправного складання тексту». Крім того, робота мислення сама по собі може принести людині відчуття задоволення [34].

3. Дуже важливим для обґрунтування ролі гумору як ресурсу подолання складних ситуацій є урахування його ролі як засобу *послаблення соціальних табу*. Науковці стверджують, що у гумористичному змісті відбиваються саме табуйовані ідеї, зокрема ті, що пов'язані з сексуальною тематикою та агресією.

Як вважає Г. Вільсон, гумор являє собою засіб вивільнення потенційно небезпечних для суспільства імпульсів, які є природними для людини і тому не можуть бути повністю притамовані. Цю гіпотезу підтверджують результати дослідження, наведеного в його роботі: групі жінок, які проходили тест на визначення рівня «анальності» особистості (що виявляється в упертості, охайності, економності), було запропоновано оцінити анальні анекдоти. Як виявилось, жінки з більш вираженими анальними рисами особистості вважають анальні анекдоти більш комічними. На основі цих результатів автор робить висновок, що важливіша для людини табуйована тема викликає інтенсивнішу реакцію на гумор, який її стосується [8].

На думку З. Фрейда: «Дотепи є протестом проти авторитету зовнішніх обставин, визволенням з-під їх гніту». [34].

Саме тому, як вказують вчені, у суспільстві, що переживає період кризи, державна цензура особливо наполегливо виступає проти гумору, який підриває її ідеологію та висміює її лідерів. Ця функція тісно пов'язана із наступною.

4. Висміювання та розвінчування соціальних та політичних інститутів та окремих індивідів (саме на це спрямована сатира) є типовими формами виявлення *соціального критицизму*.

М. М. Бахтін звертає увагу на те, що у фольклорі первісних народів поряд із серйозними культами існували й так звані *сміхові культи*, що висміювали божество. Аналогічний феномен спостерігається у «сміхових дублерах» міфів про героїв епосу, анекдотах про церковний культ та

віросповідання за часів католицької церкви, пародіях на молитви, псалми та монастирські порядки в Давній Русі [2].

На підставі аналізу таких явищ Бергсон робить висновок, що в цьому випадку гумор запезпечує задоволення шляхом непрямого вираження агресії на адресу людей, які викликають у нас почуття небезпеки або презирства. Вважаємо доречним навести тут і думку етнографів О. Г. Козінцева та М. Л. Бутовської відносно того, що: «Пройшовши величезний історичний шлях, антиповедінка у своїй суспільно-санкціонованій формі прийшло до того мініатюрного, безпечного і естетизованого варіанту, який іменується гумором». Деякі дослідники вважають, що саме дві останні з вищезазначених функцій – функцію соціального критицизму та функцію послаблення соціальних табу – виконує так званий «чорний гумор» [15].

5. Дослідники відводять гумору й роль засобу *консолідації членів групи*. Гумор є однією з основ соціальної згуртованості, своєрідною внутрішньою мовою спілкування консолідованої групи або формою соціальної догани. Відомою теорією гумору є так звана двокомпонентна теорія.

Згідно з нею, з еволюційного погляду крім тенденції до задобрювання особи, яка домінує, за допомогою усмішки гумор містить тенденцію до підкорення більш слабкої особи за допомогою сміху, який є проявом агресії або торжества – цій меті слугує демонстрація вискалених зубів, готових до укусу.

Гумористичний ефект може бути досягнутий за допомогою нагнітання напруженості та її швидкої, інколи миттєвої розрядки. А. Бергсон називає сміх «змовою» між усіма особами, які сміються: багато жартів зовсім незрозумілі одним людям і водночас є близькими іншим, адже вони тісно пов'язані з уявленнями певної групи [4,63].

Окремі праці вітчизняних та іноземних дослідників присвячені проблемі *етнічного гумору*.

Так, О. В. Дмитрієв на прикладі єврейського гумору вказує на функції *диференціації та згуртованості*, які він виконує, а Е. Берн – на функцію

*ідентифікації* етнічного гумору, тобто ототожнення себе з іншими членами групи [10; 11,].

Як бачимо з наведених вище ідей фахівців, гумор виконує функції вирішення як внутрішньо-особистісних, так і міжособистісних проблем, що ще раз підтверджує продуктивність обраного нами аспекту вивчення гумору як ресурсу психологічного подолання.

Наведений перелік функціонального призначення гумору не є закритим. Для кожної людини він може набувати своє персональне значення, свої особливості.



#### 1.4. Класифікація видів гумору, типи та його характерні прояви

**Почуття гумору – це індивідуальна характеристика, тому у різних людей воно може відрізнятися.** Воно може бути дотепним, тонким, гіпертрофованим, збоченим, сардонічною і т. п. Крім того, широко поширена думка про те, що почуття гумору значно розрізняється у чоловіків і жінок. **Розглянемо кілька видів і типів почуття гумору.**

З метою деталізації механізмів дії стресозахисної функції гумору розглянемо різноманіття його *видів* (форм і стилів виявлення), виокремлених науковцями. Існує декілька класифікацій гумору, проте ми зупинимось на найбільш поширених з них.

Класифікація видів гумору, запропонована О. Луком була першою у вітчизняній психології. Критерієм їх розрізнення автор обрав *об'єкт*, який виступає джерелом гумористичного змісту. На думку автора, зовні існують взаємовідношення предметів, явищ та людей, що є нетиповими, а інколи навіть алогічними. Але тільки після сприйняття їх суб'єктом ці взаємовідношення набувають гумористичного забарвлення. На основі цього О. Лук виділяє [16]:

- **гумор ситуації:** характеристика певного стану речей, що викликає гумористичну реакцію;
- **гумор характеру:** здатність людини помічати безглуздість ситуації.

Він запропонував також класифікацію видів дотепності. Вчений розрізнив їх за критерієм активності або пасивності суб'єкта відносно створення гумористичного змісту на такі підвиди: *дотепність сприйняття*: вид розумової діяльності, спрямований на усвідомлення й оцінення жарту, та *творчу дотепність* – роботу мислення, спрямовану на створення гумористичного змісту.

Подібний критерій дає змогу прослідкувати адаптивну природу свідомого використання почуття гумору: обидва з виділених О. Луком видів дотепності за певних умов можуть бути спрямовані на подолання наслідків

сприйняття ситуації – складної чи погрозливої – шляхом вже згаданого когнітивного переструктурування ситуації.

Критеріями розрізнення видів гумору є *спрямованість* гумористичного змісту та *специфічна* індивідуальна *сприйнятливність* гумору. На основі цього розрізняють такі види гумору.

Гумор, спрямований *на себе*: на думку автора, цей вид гумору є найсприятливішим для особистості, ніж інші, бо за його допомогою людина може подивитися на себе по-іншому і обрати більш правильну для даної ситуації поведінку. Крім того, автор відзначає, що в присутності людини, яка сміється над собою, оточуючі почувають себе безпечно, адже гумористичний зміст спрямований не на них. Цю ідею підтримують інші автори стверджуючи, що ситуація, в якій людина жартує з приводу власних недоліків, дозволяє іншим відчутти певну перевагу над автором дотепів і отримати задоволення, яке виявиться у вигляді сміху [30].

Проте зауважимо, що спрямований на себе гумор може мати й шкідливий ефект: подібний його вплив на особистість відбувається, коли суб'єкт навмисно кепкує над власними недоліками та принижує себе задля поліпшення міжособистісних стосунків.

Результати цікавих досліджень на тему професійної діяльності коміків, що наводяться в праці Г. Вільсона підтверджують цю тезу і теж допомагають розкриттю стресозахисної ролі виявлення гумору. Автор відзначає, що, незважаючи на здатність коміків смішити інших, самі вони часто надзвичайно нещасливі люди – самотні, замкнені в собі й нездатні побачити комічну сторону такого стану речей.

Г. Вільсон наводить результати дослідження, згідно з якими 85% групи коміків-чоловіків у той або інший період життя звертались за допомогою до психотерапевтів. Специфічними для цієї професії стресами автор вважає необхідність заробляти на життя шляхом експлуатації власних недоліків, крім того, їх професія слугує механізмом боротьби із власною депресією, а можливість смішити інших сприймається лише як другорядний позитивний

момент; діяльність коміків може мотивуватися також пошуком соціального схвалення [8].

Ще одним видом гумору, що виокремлюється у класифікації S. Sultanoff, є гумор, спрямований *на ситуацію*. Такий вид гумору найбільше цінується оточенням – жартування над складними обставинами, в яких опинилась група людей, дає можливість переоцінити власне ставлення до неї, адже за допомогою гумористичного опрацювання змісту ситуації створюється ефект дистанціювання від загрозованої ситуації, і, як наслідок, напруга відносно неї зменшується.

Гумор, спрямований *на інших*: автор класифікації, яка розглядається, вважає його найшкідливішим порівняно з іншими. Такий гумористичний зміст часто вживається, щоб принизити або образити іншого. Результатом звернення до нього є зростання почуття ворожості між суб'єктом та об'єктом гумору.

Виділені види гумору автор запропонував розмістити на своєрідному континуумі: від того, що *сприяє* психологічному благополуччю і здоров'ю суб'єкта, до того, що *зашкоджує* йому. На думку Sultanoff, гумор, спрямований на себе, розташований на його першому полюсі, а гумор, спрямований на інших, – на другому.

Гумор, спрямований на ситуацію, міститься між двома полюсами. Цю думку підтверджують результати експерименту, описаного в праці Берона та Річардсона: відповідно до останніх, пред'явлення гумористичного стимульованого матеріалу посилює переживання агресії, якщо в гумористичних сюжетах простежується тема ворожості.

Згідно з результатами іншого дослідження, жарти, які мають ганебний зміст, можуть викликати почуття та настрій, сумісні з агресією. І, навпаки, коли гумористичний стимульний матеріал не містить подібних тем, рівень агресії значно зменшується [22].

У класифікації, створеною Анною Радомською, критерієм розрізнення видів гумору виступає *емоційне залучення* суб'єкта до ситуації. Автор виділяє наступні види гумору.

**1. Когнітивний гумор** базується на логічній несумісності як головній характеристиці стимулу, який сприймається як гумористичний. Подібна несумісність забезпечується одночасним уживанням елементів, що зазвичай не сполучаються.

**2. Принизливий гумор** має джерелом акцентування власних та чужих помилок. Тому він часто є ганебним у відношенні до об'єкта, на якого спрямований. Цей вид гумору завжди свідчить про негативні емоційні переживання з боку того, хто створює дотепу.

**3. Відсутність гумору**, нерозуміння жарту не дає можливості суб'єкту пережити почуття задоволення від дотепів.

З розглянутих вище видів гумору автор вважає принизливий гумор як менш адаптивний, ніж когнітивний, і називає його свідченням недостатньої зрілості суб'єкта. У цьому контексті доречно згадати погляд А. Маслоу згідно з яким характеристикою людини, яка самоактуалізувалася, є саме її схильність до використання філософського гумору. З віком уживання принизливого гумору порівняно з когнітивним значно зменшується. Молодші підлітки, за її даними, найбільш схильні до застосування принизливого гумору, що відбиває їх фрустрованість обмеженнями з боку дорослих у виявленні самостійності. По мірі дорослішання, вага принизливого гумору зменшується, а когнітивного – збільшується [24].

У класифікації, запропонованій Род Мартін, міститься більш детальний аналіз різних видів гумору. У рамках даної моделі критерієм розрізнення видів гумору обрана *цільова спрямованість* створеного або опрацьованого гумористичного змісту, а саме: використання гумору для вирішення внутрішньо-особистісних проблем суб'єкта, або для поліпшення відносин з оточуючими (наприклад, для зменшення міжособистісної напруженості). У наведених тут чотирьох видах гумору напівжирним кеглем виділений той аспект, якому суб'єкт віддає перевагу при створенні або використанні опрацьованого гумористичного змісту. Так, у гуморі, що «стимулює себе»

(1+2+), суб'єкт більш схильний звертатися до почуття гумору як засобу вирішення внутрішньоособистісних проблем.

На основі названих критеріїв автор виділяє:

1) 1+2+ Гумор, що *«стимулює себе»*: прагнення підтримувати гумористичний погляд на життя, а також використання гумору як стратегії психологічного подолання;

2) 1+ 2- *Агресивний гумор*: використання гумору з метою критики або маніпулювання іншими, акцентування на негативних рисах у людини;

3) 1+ 2+ *Афіліативний гумор*: тенденція шуткувати в толерантній манері з метою підвищення групової єдності;

4) 1- 2- *Самопринизливий гумор*: гумор, орієнтований на поліпшення міжособистісних взаємовідносин за власний рахунок, тобто з елементами приниження себе [40].

Адаптаційну природу почуття гумору можна прослідкувати, аналізуючи механізми й особливості його становлення та розвитку в онтогенезі. Як відзначають фахівці, рефлекс сміху закладений у людині на генетичному рівні, проте він виявляється не відразу. Діти починають усміхатися, коли бачать обличчя близької людини, лише у віці трьох місяців. Немовля усміхається, тому що йому приємно бути сухим, ситим, слухати звернення до нього значущих близьких. Цілком виправдане припущення, що в немовлят відсутня категорія комічного та рефлексія з цього приводу.

Як стверджують науковці, типові ситуації, в яких сміються *маленькі діти*, – це ті, коли вони переживають змішані почуття тривоги та безпеки (це стосується навіть таких прикладів, як гра у схованки, лоскотання та втеча від дорослого). А.П. Назаретян погоджується з даними спостереженнями, наводячи думку Дарвіна, згідно з якою дитячий сміх є відображенням радості, страху, а з часом, як і у мавп, – ігрової ворожості [19].

*На другому році життя* починається етап становлення активного гумору. У цей час мозок починає формувати перші абстрактні символи і діти отримують інтелектуальне задоволення від «неправильного» вживання

осмислених ними образів (наприклад, «чищення зубів» олівцем або «розмови по телефону» за допомогою ложки як слухавки телефонного апарату) [12].

Приблизно *на третьому році життя* процес пізнання переходить на нову стадію, на якій діти пов'язують предмети не тільки із символами, але й з певними їх характеристиками. Тепер для них здається смішним навмисне перекручення реальності за допомогою наділення предметів нетиповими для них якостями (наприклад, малюк вимовляє «мяу-мяу», побачивши собаку). Можна припустити, що роблячи це, він «знижує» рівень страху, який виникає при зустрічі з великою твариною. Напевно, вже в цьому віці можна прослідкувати перші ознаки використання гумору як ресурсу подолання негативних емоцій та виходу із складних ситуацій.

У *шість років* відбувається вдосконалення гумору на мовленнєвому рівні: діти отримують задоволення від перекручування слів, смішних загадок та рифм. Як зазначає Т. Б. Любимова у цьому віці можна спостерігати, як дитина, яка навчається розуміти гумор і жарти, опановує світ змісту та вдосконалює процес прийняття рішень. Дитина робить перші спроби сміятися над тим, що не містить ніякої радості. Такі спроби можна спостерігати, якщо вдивитися в обличчя дитини, яка сміється разом з дорослим над гуморескою – сміх дитини в даному разі є формальним. Саме в цьому віці відбувається перший протест дитини проти дорослих табу за допомогою гумору – жартів на тему статевих органів, «страшилок», «садистських куплетів» [38].

Абстрактне мислення дитини розвивається до 12 років, і з його розвитком дитячі жарти стають все складнішими за змістовим наповненням. Як вважає І. Майєр, на цьому етапі формування почуття гумору можна вважати в цілому завершеним.

Таким чином, шлях становлення почуття гумору в процесі онтогенезу демонструє роль почуття гумору як форми подолання негативних емоцій, що відчуває дитина.

У цьому контексті розглянемо також етапи розвитку дотепності, наведені З. Фрейдом. Автор вважає, що з розвитком мовлення дитина опановує

гру, що полягає в поєднанні слів та думок. Вона отримує задоволення від повторення подібного матеріалу, від знаходження вже відомого, що пояснюється як економія психічних витрат. Ці ефекти задоволення заохочують дитину до гри та продовження таких ефектів, незважаючи на значення слів та зв'язок речень. Тобто, за З. Фрейдом, перший ступінь розвитку дотепності – гра словами та думками, що мотивується певними ефектами *задоволення* від економії.

Посилення критичного ставлення до продукту своєї розумової та мовленнєвої активності призводить до відмовлення від гри як беззмістовної діяльності. Проте дитина не бажає відмовлятися від задоволення і тому шукає засобів, щоб знову пережити радісний настрій [37].

Починається другий ступінь розвитку дотепності: розвиток жарту. За допомогою жарту дитина прагне отримати задоволення, що дає гра, при цьому запобігти критиці. Жарт, що є типовим для другого ступеня розвитку, відрізняється від дотепу, який є характеристикою третього ступеня, тим, що в разі жарту задоволення отримується від здійснення того, що заборонено критикою. Дотеп, у свою чергу, здатний забезпечити задоволення, незважаючи на вплив критики, тобто за допомогою високорозвиненого вміння оперувати мовним матеріалом. Такий погляд на розвиток почуття гумору ще раз підкреслює переконання автора в наявності в ньому певного адаптивного потенціалу [26].

### ***Типи почуття гумору***

- **Аффіліативний тип.** Даний вид є одним з найбільш поширених і традиційних. Люди, у яких розвинене гарне тонке почуття гумору, люблять постійно жартувати і розповідати анекдоти. При цьому вони позитивно налаштовані до оточуючих і жодним чином не намагаються їх образити. Аффіліативний тип використовується для створення міцного та широкого соціального оточення, він допомагає налагодити хороші відносини з оточуючими людьми. Якщо говорити про тип людей, яким характерний даний вид гумору, то вони відрізняються такими особистісними характеристиками,

як доброта, емоційна стабільність, гармонійне ставлення з собою, комунікабельність.

- **Самодеструктивний тип.** Подібна різновид вважається своєрідною, специфічною, а в певному сенсі може бути саморуйнівною. Таке почуття гумору притаманне далеко не всім, відповідно, не кожна людина буде позитивно сприймати такі жарти. Люди з самодеструктивним почуттям гумору люблять висміювати свої недоліки. Вважається, що подібний тип характерний для тих людей, які люблять виступати на публіку (наприклад, для коміків і стендаперов). Характер таких особистостей досить важкий, вони схильні до депресій і неврозів, не впевнені в собі [42].

- **Оптимістичний тип.** Вже по назві цього типу можна зрозуміти, що таке почуття гумору характерно для позитивних людей. Вони завжди намагаються знайти позитивні моменти (навіть в самих складних і критичних ситуаціях), а тому їх почуття гумору часто викликає схвалення у більшості оточуючих. Головне завдання жартів таких людей – це формування відмінного настрою і боротьба із стресовими й конфліктними ситуаціями.

- **Агресивний тип.** Такий вид почуття гумору часто називають чорним. Він може сприйматися негативно з боку оточуючих людей, так як жартівник направлено висміює їх недоліки (критикує оточуючих у своєрідній комічній формі). Характерною особливістю чорного гумору є наявність високого рівня сарказму. Найчастіше такий гумор характерний для представників чоловічої статі.

Дуже важливо, щоб близькі люди володіли хорошим почуттям гумору, так як в протилежному випадку їх відносини можуть бути поставлені під загрозу.



### **1.5. Важливість гумору для покращення життєвого успіху особистості (правила, поради та вправи)**

Гумор – це така риса характеру людини, яка може сприяти життєвого успіху. Саме тому люди прагнуть постійно розвивати та покращувати її. Для початку потрібно відзначити той факт, що дана характеристика не передається у спадок, відповідно, якщо ви нею не володієте, то не можете звинувачувати своїх батьків або далеких предків. Почуття гумору формується в процесі виховання і здебільшого залежить від соціального середовища, в якій людина проводить більшу частину свого часу [23].

Якщо ви вже досягли зрілого віку, однак все ще не задоволені якістю своїх жартів, то вам в першу чергу **потрібно зайнятися розвитком своїх комунікативних властивостей**. Гумор – це відображення взаємодії між вами і вашим найближчим оточенням. Чим більше ви будете спілкуватися з тими людьми, які вам цікаві, тим швидше буде розвиватися і вдосконалюватися ваше почуття гумору.

**Важливо звертати увагу на себе і свою поведінку.** Ви повинні бути в гармонії з самим собою. У той же час слід розвивати таку рису характеру, як вміння посміятися над собою.

**Помічайте свої комічні вчинки і думки.** Постарайтеся подивитися на себе і свою поведінку під новим, раніше не дослідженим кутом. Таким чином ви будете тренувати така важлива якість свого характеру, як самоіронія. Намагайтеся помічати смішні і комічні моменти в повсякденних подіях, у вашому повсякденному поведінці. Шукайте креативні боки буденної поведінки.

Крім того, та людина, яка хоче підвищити і розвинути своє почуття гумору, повинен **постійно розвиватися і самовдосконалюватися: читати книги, відвідувати освітні заходи (лекції, семінари, конференції, майстер-класи тощо)**. Також важливо збільшувати свій словниковий запас [63].

*Широкий кругозір – це основа якісних жартів.* Не варто забувати, що гумор – це позитивне явище, яке повинно нести в собі добро і оптимізм. Воно ні в якому разі не повинно стати причиною зовнішніх негативних явищ. Таким чином, щоб ваші гумористичні спроби не принесли шкоди оточуючим, ви повинні розвивати в собі такі якості, як толерантність, чутливість і терпимість.

Занурюйтеся в гумористичну сферу на регулярній основі. Для цього постійно дивіться виступи коміків і комедійні фільми, читайте гумористичну літературу і т. п. Також важливо розвивати в собі почуття іронії [33].

**Фахівці-психологи зазначають: «Для розвитку почуття гумору ви повинні виконувати відповідні вправи, які змінять ваш настрій на більш кращий та позитивно вплинуть на психологічне здоров'я людини».**

**1. Одне з найбільш поширених вправ – використання асоціацій.** Вчіться бачити в речах, які на перший погляд є несумісними, щось спільне і відрізняє їх від усього іншого. Крім асоціацій, також можна використовувати інші художні прийоми (наприклад, порівняння, епітети, метафори).

**2. Не бійтеся проговорювати вголос абсурдні речі.** Фраза або слово, які на перший погляд здалися дурістю, можуть стати справжнім комічним хітом у вашій компанії.

**3. Намагайтеся придумувати як вузькоспеціалізовані, так і універсальні жарти.** Перші підійдуть для ваших найближчих друзів, з якими ви поділяєте спільні інтереси (наприклад, жартуєте щодо улюблених фільмів, використовуючи відсилання до таких кінокартин), а другі будуть добре сприйняті в інших випадках.

**4. Використовуйте такий спосіб створення жартів, як гіпербола (перебільшення).** Якщо ви будете надавати ситуації велике значення або перебільшено сприймати те, що відбувається, то навчитеся складати імпровізовані жарти, які будуть підходити під ту чи іншу життєву ситуацію.

**5. Переставляйте слова у сформованих і стійких виразах.** Крім того, можна використовувати близькі за значенням слова замість тих, які спочатку малися на увазі.

6. **Для розвитку почуття гумору дуже корисно намагатися складати різні віршовані жарти.** Такі комічні вираження і вірші запам'ятовуються надовго, а надалі протягом тривалого часу передаються з вуст в уста.

7. **Формуйте в собі позитивне ставлення до життя і до всім, що відбувається ситуацій.** Постарайтеся мінімізувати негатив, припиніть спілкування з сумними і депресивними людьми. Таким чином, у вас з'являться постійні приводи для радості, сміху і жартів.

8. **Давайте волю своїй уяві і фантазії.** Деколи в підсвідомості людини формуються самі смішні та кумедні жарти, які неможливо придумати навмисне в тих випадках, якщо ви максимально концентруєтесь на рутині і щоденних завданнях.

9. **Реагуйте жартом на жарт.** Якщо ваш друг або будь-який інший близька людина вимовив щось смішне в процесі вашого спільного спілкування, постарайтеся відповісти чимось таким же смішним і продовжити тему.

10. **Уважно спостерігайте за реакцією оточуючих на ваші жарти.** Підлаштовуйтеся під нього, підсилюйте і розвивайте ті тенденції, які викликають позитивну відповідну реакцію [45].

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ГУМОРУ

### 2.1. Опис вибірки, використані психодіагностичні інструменти та методи статистичного аналізу

Для дослідження поставленої мети і підтвердження гіпотези ми провели емпіричне дослідження.

У ході дослідження, ми використали такі психодіагностичні методики як:

- «Тест на почуття гумору»;
- тест «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя»;
- тест «Орієнтована оцінка здорової особистості»;
- методика «Рівень і почуття гумору Домбровської І. С.»;
- опитувальник «Плутчика Келлермана Конте. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

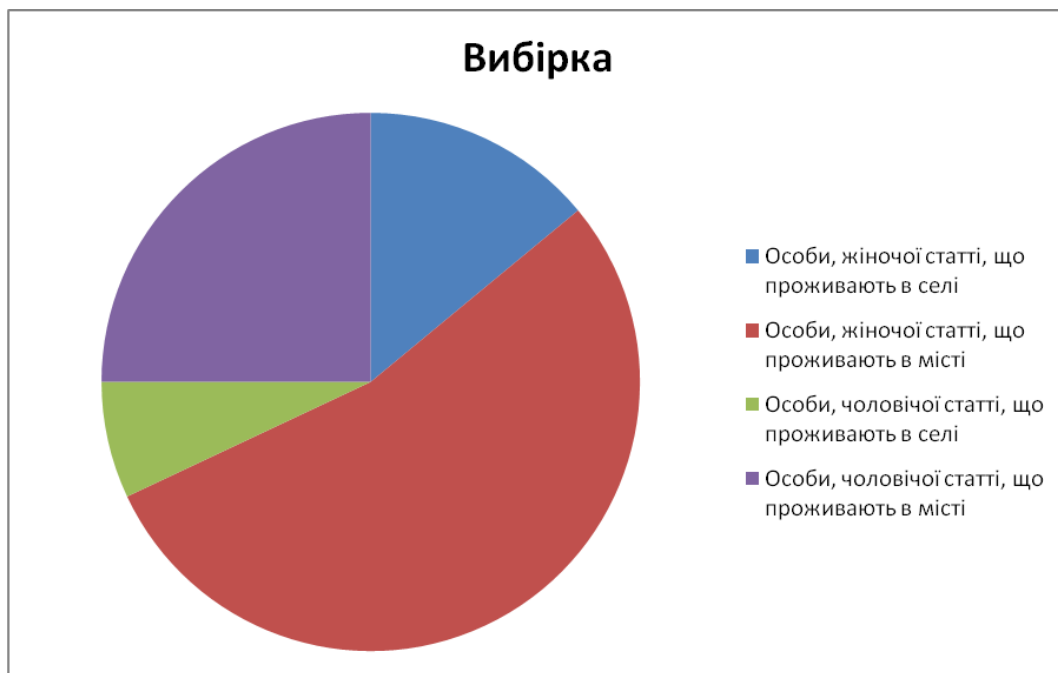
Дослідження відбувалося у декілька етапів. На кожному етапі ми визначали як молодь сприймає гумор; які схильності гумору впливають на покращення психоемоційного стану особистості; чи впливає гумор на міжособистісну взаємодію людини; чи виконує гумор важливу роль, як механізм психологічного впливу; чи впливає на психологічне здоров'я особистості.

База дослідження: Для нашого дослідження були обрані молоді люди віковий критерій якого становив 17-24 роки. Серед них було 68% осіб жіночої статті, серед яких 14% осіб це ті, що проживають у сільській місцевості, решта 54% мешканці міст.

Також у дослідженні приймали участь 32% осіб чоловічої статті. Серед яких 7% осіб, які проживають у сільській місцевості, решта 25% мешканці міст.

Загалом кількість досліджуваних у нашій вибірці становила 41 особу. Більш наочно кількість досліджуваних представлено на круговій діаграмі (див. рис. 1.2.).

Рис. 1.2.



Опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) був розроблений Р. Плутчіком у співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Р. Контом в 1979 році.

Даний тест дає чітко зрозуміти механізми психологічного захисту. Вивчаючи розвиток механізмів психологічного захисту з дитинства можна зрозуміти, що вони спрямовані на уміння дитини стримувати та вчитися регулювати своїми емоціями у конкретній ситуації та при взаємодії з різними дітьми. Якщо розглядати окремо механізм психологічного захисту то важливо зазначити, що усі характерні види захисту мають механізм придушення в основному. Придушення, означає навчитися керувати страхом та не допускати його ближче, адже саме він притуплює психоемоційну систему і в процесі прояву поведінки, чітко помітно як дитина себе проявляє з негативної точки зору, і як це може вплинути на її внутрішній стан у майбутньому.

Нам відома вже психоеволюційна теорія до якої відносять вісім основних захистів які відіграють важливе значення з базовими восьмима емоціями та між собою тісно пов'язані. Дані захисти дають можливість більш краще визначити ступені конфлікту внутрішньо-собистісного, а саме люди яким важко адаптуватися цей захист мають використовувати більш активно, ніж ті, у яких адаптація відбувається дуже легко і невимушено.

Людина, досить часто переживає різноманітні життєві ситуації які пов'язані з її побутом, умовами, працею, взаємодією з багатьма людьми. Усі ці чинники впливають на її настрій та змінюють його, що є важливим знати які саме емоції вона переживає. Тому, слід зазначити, що через захисні механізми ми здатні їх знизити до мінімуму, щоб вони не були такими травмуючи ми та не нашкодили для розвитку у будь-яких сферах і напрямках діяльності. Такі переживання проявляються саме через внутрішні та зовнішні конфлікти, що і підвищують рівень тривоги та дискомфорту для людини.

Саме механізми захисту дають нам можливість навчитися зберігати уявлення про те, як ми живемо, підвищити рівень самооцінки, яка часто змінюється, в залежності від того, хто і що нам сказав, як на нас подивився, як нас оцінив, тощо. Та є і інша сторона: механізми захисту якщо прослідкувати більш детально, часто є і таким бар'єром-буфером, які формують небажання допускати до рівня нашої свідомості травмуючих подій які негативно можуть вплинути на наш стан.

Коли людина не може упоратися з такими травмуючими подіями: стрес, тривога, депресія, тощо. Ці механізми захисту допомагають їй зберегти рівновагу яка активно впливає на наше психологічне здоров'я, що є вагомо для розвитку особистості та її існування. Потрібно не забувати про свій емоційний стан. Важливо, для себе зрозуміти, що саме через сміх покращується емоційний настрій людини, він допомагає зняти напругу та й просто забезпечує приємні враження. Ресурс гумору як захисний механізм впливу може стати у нагоді у непростих життєвих обставинах, кардинально змінити самооцінку особистості, надати сил та енергії які приведуть особистість до

поставленої мети та змінять світогляд у ситуаціях які здавалися на той час невіршеними.

Науковці досліджуючи дану проблематику, зазначають, що існує вісім важливих, окремих шкал механізму психологічного захисту, які формують цифрові значення які визначають із числа хороших відповідей на задані питання-твердження, які поділені на певні твердження у кожній із них.

За формулою можна визначити та підрахувати напруженість кожного психологічного захисту та проаналізувати показники результатів які ми отримаємо від наших респондентів. Формула виглядає так:  $n/N \times 100 \%$ , де  $n$  – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту,  $N$  – число всіх тверджень, що відносяться до цієї шкалою. Тоді загальна напруженість всіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою  $n/92 \times 100 \%$ , де  $n$  – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Результати даних, автора В. Г. Каменської (1999), вказують на нормативні значення цієї величини дорівнюють 40-50 %. ОНЗ, що дає змогу говорити про перевагу 50% рівень, що відображає існуючі в реальному житті та зовсім невіршені конфлікти внутрішні та зовнішні.

Проаналізувавши результати, ми зрозуміли та виявили, що у 17% значенні опитаних респондентів показних напруженості усіх механізмів психологічного захисту вказує на підвищення нормативного значення.

Серед них:

- 7,3% – що становить осіб жіночої статті, які є жителями міст;
- 7,3% – що становить осіб чоловічої статті (жителі міст), і 2,4% особи чоловічої статті, що є вихідцями із сіл.

У решти, що становить – 83% опитуваних мають результати напруженості допустимої норми усіх механізмів психологічного захисту, які ми можемо більш детально прослідкувати з діаграми яка зображена (див. рис. 1.3.).



***Рівень і тип почуття гумору Домбровської І.С.***

Дана методика є важливою у визначенні основних типів почуття гумору, які більш детально та краще допоможуть покращити та змінити свій настрій. У цій методиці основна мета – це є виокремити важливі та основні типи почуття гумору, які дають можливість бути необхідними та виміром типів почуття гумору. Вона виокремлює такі біполярні якості гумору:

- А) схильність до виробництва гумору;
- Б) схильність до сприйняття гумору;
- В) схильність до обігу гумору на інших (своєї родини гумору, що є важливим чинником);
- Г) схильність до спрямування та змін гумору по відношенню до себе та на самого себе.

Дані схильності, запропоновані автором, в сукупності відіграють неабияку роль. Досить часто, коли з людиною хочеться пожартувати, слід розуміти, чи готова вона до того, щоб такий ресурс як гумор застосовували, адже зі сторони людини можуть відбуватися різні реакції, в залежності від того, що є темою



жарту. Слід також зазначити, що більшість людей гумор розуміють по-своєму, тому, після жарту необхідно проспостерігати за зовнішніми ознаками які проявляє людина у той момент.

Є люди які прагнуть навчитись жартувати, щоб влитись в суспільство, бути «душею компанії», мати багато друзів, бути активними учасниками взаємодії. Тому, гумор є гарною основою для формування нових стосунків у побуті, оскільки це дає можливість легко виходити з різноманітних непорозумінь, позбавляється безпідставних очікувань, вибачати помилки. Ресурс гумору дає нам відчуття легкості і свободи і стає досить цінним, що змінює життя людини та людей які її оточують.

Під час дослідження ми і намагалися визначити середнє значення за схильностями які були запропоновані методикою:

У першій колонці ми показали результати досліджуваних за:

- а) схильність до сприйняття гумору;
- б) схильність до виробництва гумору;
- в) схильність до спрямування гумору на себе;
- г) схильність до спрямування гумору на інших.

Якщо отриманих показників досліджуваний обирав більше ніж три, то нами було проаналізовано, що це високий рівень вираження типу особистості, якщо ми прослідковували, що досліджуваний обирав більше двох, але при цьому менше ніж три схильності, ми визначали як середній рівень прояву, але коли показник був нижче двох балів, то нами було проаналізовано, що окремих респондент або група мають низький рівень почуття гумору в цілому або по визначеному типу.

Описуючи результати по даній методиці можуть бути для висунення гіпотез для визначення якостей особистості інших, які є не менш важливими.

Розглядаючи та аналізуючи дану методику нами було виявлено, що у наших досліджуваних прослідковується, що почуття гумору пов'язані з такими якостями як: екстраверсія, впевненість у своїй силі, що впливає на підвищення самооцінки, відбувається внутрішній локус контролю, відбувається

полнезалежність, стресостійкість, оптимізм, а негативні результати – пов’язані з тривожністю людини, що впливає негативно на її психологічне здоров’я.

Також, цікавим є той факт, що проаналізувавши вище розглянуті дані почуття гумору ми помітили, що гумор як ресурс механізму психологічного впливу досить сильно пов’язаний із ступенем соціалізованості особистості, рівнем креативності, ступенем рефлексивності, що впливає на переосмислення та іншого сприйняття того що відбувається навколо у нашій свідомості. Відбувається переоцінка цінностей та можливостей, що теж впливає на психологічне здоров’я людини.

Отож, щоб більш детальніше зрозуміти типи почуття гумору «*Рівень і тип почуття гумору Домбровської І.С.*» пропонуємо вам розглянути діаграми з наступними результатами (див. рис. 1.4.; 1.5;1.6;1.7.)

Рис. 1.4.

### *Схильність до сприйняття гумору*

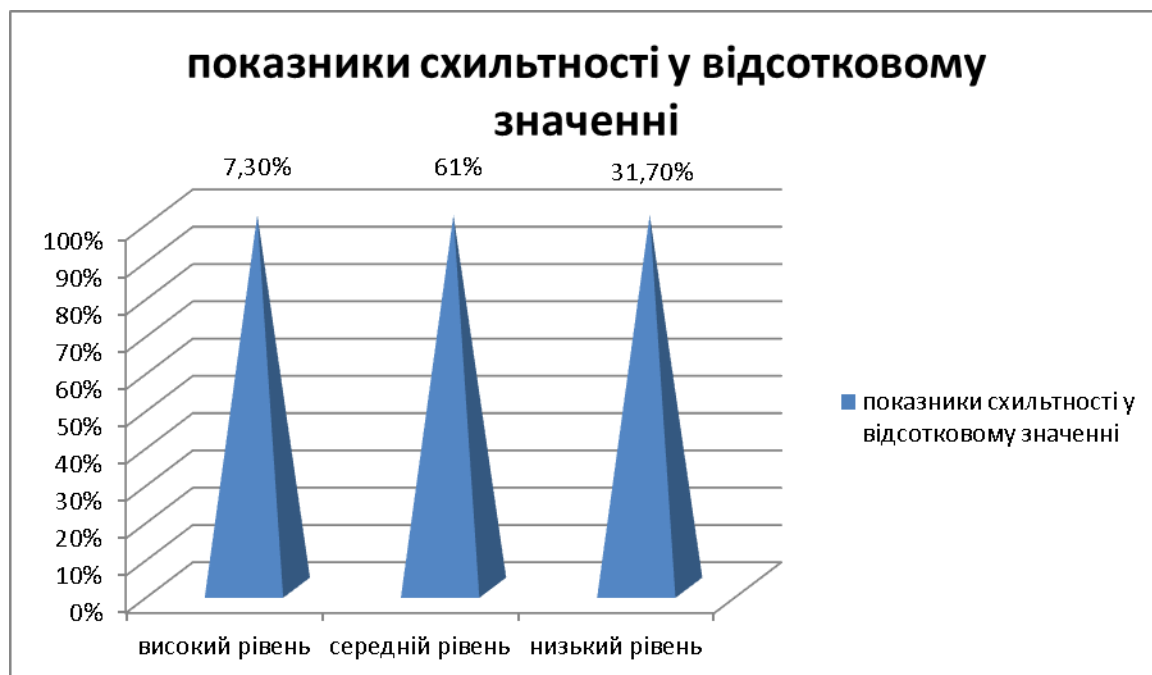


**1. високий рівень схильності** до сприйняття гумору становлять – 31,7% досліджуваних;

2. *середній рівень схильності* становлять – 51,2% досліджуваних;
3. *низький рівень схильності* становлять – 17,1% досліджуваних.

Рис. 1.5.

### *Схильність до сприйняття генерування гумору*



1. *високий рівень схильності* до генерування гумору становлять – 7,3% досліджуваних;
2. *середній рівень схильності* становлять – 61% досліджуваних;
3. *низький рівень схильності* становлять – 31,7% досліджуваних.

Рис. 1.6.

### *Схильність до сприйняття гумору на себе*



- 1. високий рівень схильності** до сприйняття гумору на себе становлять – 12,1% досліджуваних;
- 2. середній рівень схильності** становлять – 75,6% досліджуваних;
- 3. низький рівень схильності** становлять – 12,3% досліджуваних.

Рис. 1.7.

***Схильність до сприйняття гумору на інших***



*Високий показник спрямованості* гумору на інших немає у жодного досліджуваного; *середній рівень* простежується у 73,1% досліджуваних які мають прояв гумору, та *низький показник* результатів набрали 26,9% досліджуваних які мають спрямованості гумору на інших людей та виражають свої жарти.

На наступному етапі, нами була проведена наступні методики в яких ми здійснили у відсотковому значенні визначення самопочуття які вони отримували під час проведення дослідження, а також визначали ступінь психологічного здоров'я досліджуваних.

Так, за результатами які ми отримали після проведення тесту «Орієнтована оцінка здорової особистості» та тесту «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» дали нам побачити наступні результати самопочуття досліджуваних у той час коли вони приймали активну участь у дослідженнях та визначити ступінь психологічного здоров'я респондентів. Результати можна побачити та прослідкувати на (рис. 1.8.)

Рис. 1.8.

**Визначення рівня самопочуття та ступінь психологічного здоров'я досліджуваних**



Ми з'ясували, що 14,7% респондентів перебували у задовільному фізичному стані; 85,3% досліджуваних почували себе здоровими та бадьорими; 63,4% респондентів вважають себе повністю психологічно здоровими; 36,6% досліджуваних мають проблеми із психологічним здоров'ям.

Результати які ми отримали під час дослідження свідчать про те, що кожен із респондентів по-своєму сприймає гумор як ресурс та захисний механізм впливу, але при цьому у більшості досліджуваних простежується така тенденція, що гумор присутній у їхньому житті і відіграє неабияке значення, що впливає як на рівень інтелекту, рівень міжособистісної взаємодії,

а також на рівень психоемоційного стану у різних сферах, напрямках та життєдіяльності особистості.

На наступному етапі нами було проведено «*Тест на почуття гумору*».

На даному етапі дослідження, досліджуваним було запропоновано список з різними, гумористичними фразами, які мали свій жартівливий зміст та значення. Досліджуваним було запропоновано вибирати ту фразу, яка на їх погляд їм підходила та подобалася найбільше, оскільки для досліджуваного була досить смішною.

Якщо досліджуваний не міг обрати запропонований варіант, йому пропонували обрати свій власний та доповнити список. Дана методика дозволяє нам більш детальніше та краще зрозуміти та проаналізувати відповіді респондентів та визначити схильність до генерування гумору та більш якісно описати рівень сприйняття гумору.

Дослідження показало що у:

– 29,3% досліджуваних надмірно високе почуття гумору. Гумор, з цих людей буквально вирує;

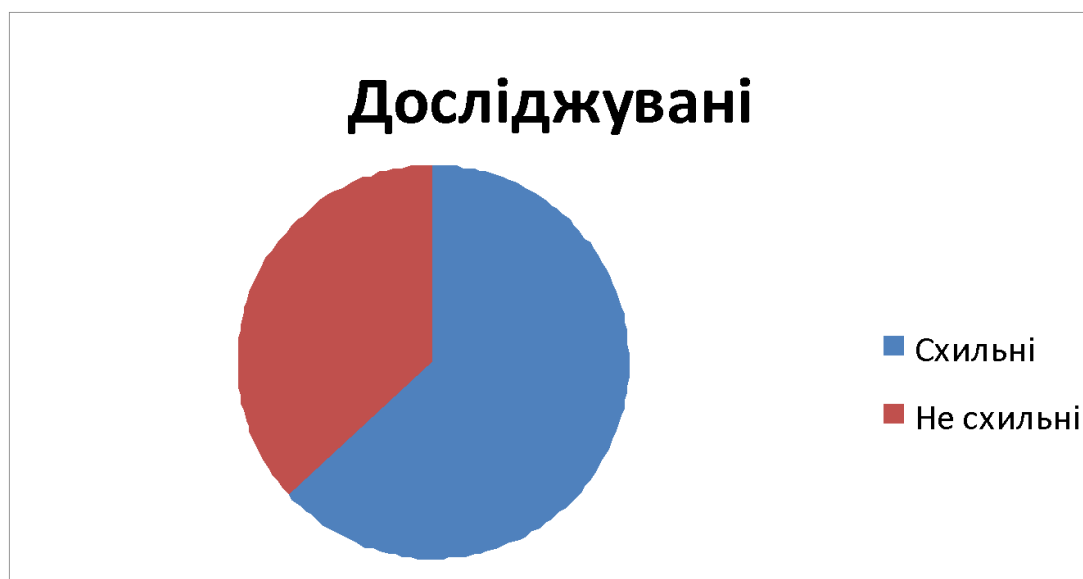
– у 68,2% досліджуваних мають середнє здорове, реальне почуття гумору;

– у 2,5% досліджуваних мають низький рівень почуття гумору. Графічно отримані результати зображені на круговій діаграмі (див. рис. 1.9.).



Схильність до генерування гумору мають 63,4% досліджуваних. Натомість не схильні до генерування гумору 36,6% досліджуваних (див. рис. 1.10.).

Рис. 1.10.



Такі показники можуть пояснювати те, що більшість людей проявляють почуття гумору, але у кожного респондента є своє бачення на життєві



обставини в яких можна застосовувати гумор як механізм психологічного захисту та впливу.

Саме через жарт, сміх, людина може донести своє бачення на обставини які складаються у більш позитивному спрямуванні, змінювати свої емоції за рахунок інших людей які позитивно на них впливають.

Ті, респонденти у яких менший відсоток генерування гумору, скоріш за все, не завжди готові до жартів, можливо, для них є важливо добре знати людей з якими вони спілкуються, щоб не образити і бути обережними, оскільки, це важливо для психологічного здоров'я та є результатом ставлення людей одне до одного.

Отже, у даному розділі ми мали можливість проаналізувати результати дослідження у відсотковому значенні та охарактеризувати чи схильне людство проявляти гумор та використовувати його як ресурс та механізм психологічного впливу.

## 2.2. Результати та їх інтерпретація

Результати, отримані в ході проведеного дослідження дали нам можливість здійснити порівняльний аналіз особливостей сприйняття гумору молоді. Здійснивши емпіричну перевірку отриманих результатів на основі проведеного дослідження, ми отримали результати, які висвітлені у таблиці (див. додаток Ж).

Проаналізувавши результати можна побачити, що у 65,8% досліджуваних високий та середній показник почуття гумору співвідноситься із високим рівнем емоційного благополуччя, або іншими словами, психологічного здоров'я, та низьким рівнем використання механізмів психологічного захисту – 83%, що свідчить про наявності у почуття гумору стресозахисного потенціалу та механізму психологічного впливу.

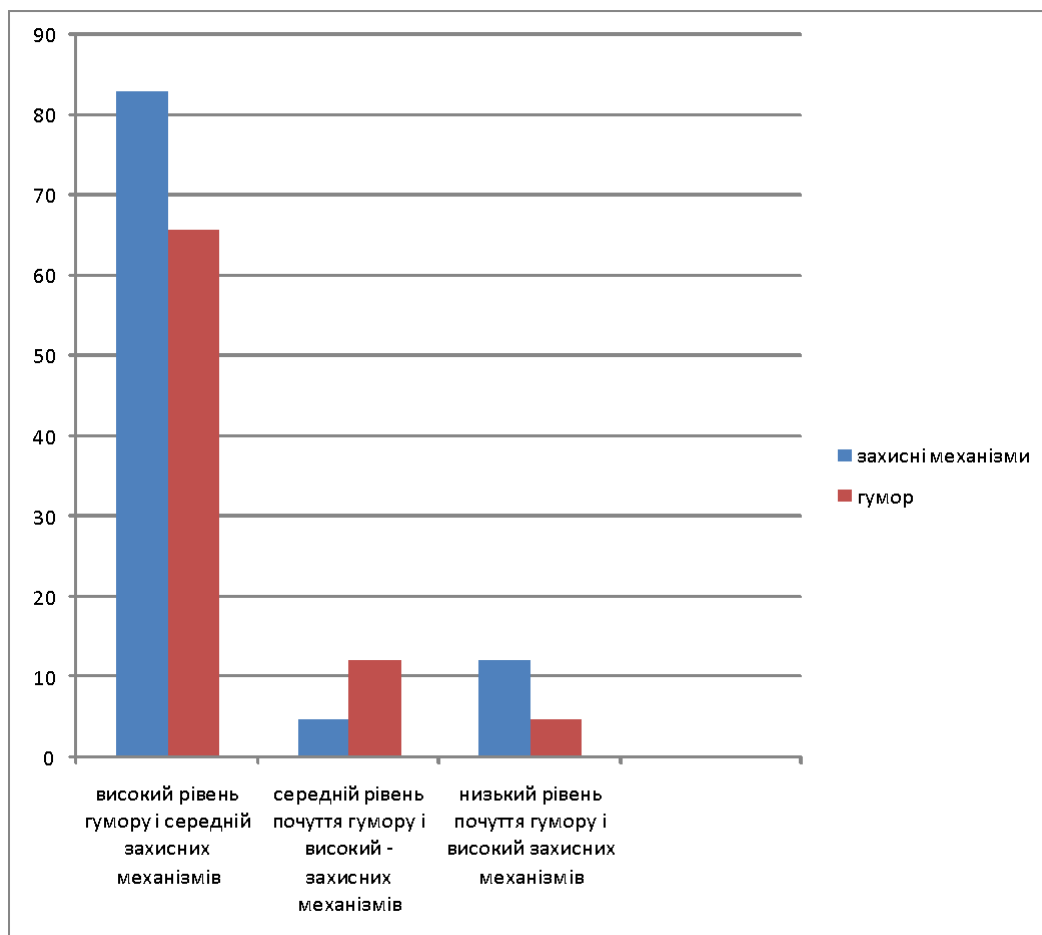
Під час даного дослідження, спостерігалось, що емоції досліджуваних змінювалися, респонденти, приймаючи активну участь у дослідженні мали можливість, ще раз пригадати ситуації гумористичного характеру які траплялися з ними в повсякденному житті.

Вони згадували веселі моменти, розповідали анекдоти, вказували на те, що якби не почуття гумору, то їм було б важко сприймати життя. Саме сміх, позитивні емоції, задоволення, оптимістичні думки, на їхню думку є важливим аспектом у їхньому розвитку та досягнення поставлених цілей, що і виявили результати дослідження.

У 4,8% досліджуваних присутній високий рівень використання захисних механізмів та середній рівень почуття гумору – 17,8%.

У 16,4% досліджуваних низький рівень почуття гумору та високий рівень використання захисних механізмів – 12,2% досліджуваних (див. рис.1.11).

**«Взаємозалежність почуття гумору і механізмів  
психологічного захисту»**



В ході нашого дослідження, ми підтвердили нашу гіпотезу, і по результатам побачили, що гумор як ресурс та механізм впливу виступає як стресозахисний потенціал та активно впливає на психологічне здоров'я людини.

Особливості результатів високого рівня, вказують на те, що людям важливо демонструвати та застосовувати гумор у буденному житті, оскільки це є характерною особливістю, щодо зміни настрою та психічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я людини пов'язано з усіма аспектами

внутрішнього світу людини і впливає на способи її життя із зовнішніх проявів та складає єдине ціле.

Гумор є однією з важливих вищих психічних функцій людини, він привертає увагу багатьох представників різних галузей знань, у тому числі і психологів. Він є ресурсом психологічного подолання стресу з різними картинами внутрішнього світу особистості.

Вважається, що гумор і жарти – це спосіб розрядити обстановку, зняти нервову напругу, розслабитися і підняти настрій. При цьому інтелектуальний рівень жартів свідчить про рівень розвитку суспільства. Жарти з великою кількістю значень і відсилань характерні для ерудованих людей.

**Людина, яка володіє розвиненим почуттям гумору, є емоційно стійкою і правильно сприймає всі соціальні сигнали. Важливо відзначити той факт, що дана психологічна характеристика притаманна тільки людям.**

У деяких випадках гумор, як ресурс може виконувати таку важливу роль, як **психологічний захист**. З допомогою жартів людина приховує свою біль, переживає скрутні життєві ситуації.

**Учені відзначають, що, незважаючи на те, що гумору – це універсальне явище, хороший ресурс для зміни настрою, важливий для психологічного здоров'я, він може мати і вузькоспеціалізований глуд.** Так, групове почуття гумору і специфічні жарти характерні для різних категорій людей, наприклад, для жінок, дітей, представників одного соціального шару або однієї професії і т. д.

**Згідно з положеннями психології, почуття гумору – це властивість особистості, яка починає формуватися в ранньому дитинстві.** Воно багато в чому залежить від зовнішнього оточення людини. Тому батьки повинні звертати увагу на те, з ким спілкується їхня дитина, а також на те, в яких соціальних групах він обертається щодня. Даний показник має важливе значення в тому сенсі, що **без правильного і своєчасно сформованого почуття гумору людині буде дуже важко в подальшому житті.**

Таким чином, крім загального виховання та розвитку таких якостей, як толерантність, доброта, щирість, відкритість, комунікабельність, слід приділяти увагу розвитку почуття гумору. При цьому почуття гумору не знаходиться в стабільному стані, воно може розвиватися і вдосконалюватися протягом усього життя людини. Крім того, воно може змінюватися якісно, за своїм характером і спрямованості. Все залежить від того, чим людина цікавиться, де він працює і в яких соціальних верствах існує.

## ВИСНОВКИ

Людина, перебуваючи під щоденним впливом різних соціальних, трудових, міжособистісних факторів, виходить зі стану психологічної рівноваги.

Для обмеження цього несприятливого впливу на особистість у людини включається механізм психологічного захисту, який являє собою бар'єр між адекватним сприйняттям ситуації й спотворенням сприйняття тієї ситуації, в якій знаходиться індивідум у даний момент, являє собою систему регуляторних механізмів, які служать для усунення або для зниження рівня негативних, травмуючих особистість, переживань, пов'язаними з внутрішнім дискомфортом. Збереження стабільного психічного й емоційного її стану – це головне завдання психологічного захисту. Одним з видів психологічного захисту може розглядатися гумор.

На думку Г. Айзенка, Д. Берлайн, М. Істмен, А.В. Петровського, З. Фрейда, М.Г. Ярошевського він допомагає людині абстрагуватися від тих серйозних думок, ситуацій, які відбуваються навколо, є важливим інструментом у комунікації для поліпшення взаємозв'язку людей між собою.

Під час вивчення даної проблематики ми розглянули та виконали основні завдання.

Сучасна психологія вивчає психічне здоров'я як комплексне поняття, що включає здатність до самоактуалізації, життєтворчості, наявності сенсу життя, позитивного впливу на оточуючих. Основною функцією психічного здоров'я, на думку вчених, це підтримка активного балансу між людиною і оточуючим середовищем в ситуації, які потребують мобілізації ресурсів особистості.

Узагальнення наукової літератури дозволило нам розглянути та проаналізувати психічне здоров'я як стан повноцінної психічної діяльності людини, що забезпечує саморегуляцію психофізіологічних функцій організму і самоздійснення особистості в суспільстві.

В процесі життєдіяльності на повноцінне функціонування та розвиток особистості психічне здоров'я є досить важливою умовою. З однієї сторони це правильне виконання особистістю правил і норм, що пов'язані з віком, різними соціальними та культурними ролями які виконує людина, з іншої сторони – це можливості забезпечення постійного розвитку на протязі усього часу життя.

Проаналізували основні теорії почуття гумору:

Більшість людей проявляють гумор як ресурс та психологічний механізм впливу. Вони можуть жартувати, сміятися, приколюватись і реготати зовсім не замислюючись. Задоволений стан веселощів приємний сам по собі та часто виконує різноманітні психологічні функції: як становлення контакту у процесі спілкування з різними людьми (за віком, статтю, статусом, рангом..), що змінює настрій, покращує стосунки, по-іншому спонукає подивитися на співрозмовника, до здатності навчитися відпускати те, що уже давно болить та у минулому приносило незадоволення.

Дослідники по-різному їх аналізують.

- Гумору як засіб захисту від страху та тривоги. Стресозахисна функція гумору протягом смішної ситуації розглядається як захисний механізм подолання стратегії шляхом концептуалізації. Особистість, починає себе контролювати певною мірою, і сприймає їх менш небезпечною коли у неї виникає почуття страху.

- Гумор як інтелектуальна гра характеризується тим, що жарти на певний час змінюють розумові мислительні операції логічного спрямування. Ресурс гумору дозволяє по іншому показати межі своєї реальності та бути задоволеним від отримання особистої оригінальності та винахідливості. Покращити свій настрій за рахунок своїх жартів.

- Гумор як ресурс є стресозахисним потенціалом і характеризується у захисті суб'єкта від негативних емоцій та станів, які виникають у складних життєвих ситуаціях, що зумовлені певними переживаннями. Ступінь

травмуючого впливу на суб'єкта в ситуації залежить від її когнітивної оцінки, тому ресурс гумору може здійснити на неї досить вагомий вплив.

- Гумор як ресурс стресоподолання. Аналізуючи дану теорію яка спрямована на визначення його складових і формування внутрішнього світу та потенціалу особистості. Ця модель вивчення стресоподолальної ролі дозволила нам простежити, які функції виконує гумор і на що вони впливають: на захист від негативних переживань (гніву, тривоги, страху, негативного афекту, фрустрації та ін..), знижується рівень важливості психотравмуючих обставин і зникнення ілюзій, сублімованого протесту, отримання визнання і поваги зі сторони тих людей які є важливими. Даний спосіб дозволяє поєднати різні класифікації видів та стилів гумору, які існують (самопідтримувальний або афіліативний, етнічний гумор або когнітивний гумор ситуації), за критерієм притаманності їм стресозахисного та стресоподолального потенціалу.

Послаблення соціальних табу – це також важливий засіб на думку науковців, що несуть гумористичний зміст.

Саме у ньому відгукуються ідеї табування, які тісно пов'язані із темами агресії та інтиму (сексу).

Значення ресурсу гумору як засобу впливу є досить важливим і необхідним у будь-яких групах. Він є важливою складовою у соціальній згуртованості людей, формою соціальної догани або певною внутрішньою мовою спілкування консолідованої групи.

На теоретичному рівні здійснили обґрунтування зв'язку між психологічним подоланням та ресурсу гумору як механізму психологічного впливу.

Розглянули ресурс гумору, як стресозахисний механізм:

Ресурс гумору навіть при неприємних ситуаціях займає важливе значення як стратегії подолання та захисного механізму, що базується на тенденції підтримувати гумористичний погляд.

Коли людина переживає щось комічне то вона відчуває важливу компенсуючу реакцію, яка допомагає їй бути спокійнішою у результаті



сублімаційного вирішення певної перешкоди, яку людині важко пережити в буденному житті.

Здійснили емпіричну перевірку особливостей сприйняття гумору:

Аналізуючи теорію та емпіричну частину нашого наукового проєкту ми мали можливість більш детально розглянути важливість ресурсу гумору як захисного механізму та виокремити для себе основні та вагомні аспекти використання гумору як ресурсу та механізму захисту, що суттєво впливає на психологічного здоров'я людини та покращує психоемоційний стан будь-якої особи у різних життєвих ситуаціях.

Також, було проведено емпіричну частину в якій ми мали можливість перевірити як відбувається сприйняття ресурсу гумору. В результаті якого ми перевірили та підтвердили гіпотезу про те, що гумор як ресурс виступає стресозахисним потенціалом та є механізмом психологічного впливу, а також може стати ресурсом завдяки якому здійснюється забезпечення збереження психологічного здоров'я.

Проаналізувавши результати можна побачити, що у 65,8 % досліджуваних високий та середній показник гумору як ресурсу і співвідноситься із високим рівнем емоційного благополуччя, або іншими словами, психологічного здоров'я, та низьким рівнем використання механізмів психологічного захисту – 83%, що свідчить про наявності у гумору стресозахисного потенціалу та механізму психологічного подолання.

Гумор як ресурс допомагає приймати і краще ставитися до «важких людей». Він створює рівні відносини між різними особистостями. Саме гумор – це щедра і відсторонене ставлення до себе і своїх проблем і турбот. Гумор послаблює те, чим блокується наш розвиток: страх і прагнення до комфорту, тобто боягузтво і лінь. Почуття гумору, безумовно вимагає акуратності і доречності.

Гумор позитивно впливає як на емоційний стан, так і на процеси пізнання людини. Прояви гумору переконують нас у своїй емоційності через те, що: приносить полегшення, знижує напруження; – дає емоційне відсторонення від

складних життєвих ситуацій. Уміти жартувати, проявляти почуття гумору та мати здоровий сміх – запорука психологічного здоров'я яка залежить від самої особистості.

Таким чином, гумор – це така риса характеру, без якої в житті не зможе обійтися жодна людина. Дуже важливо розвивати дане особистісну властивість з самого дитинства. І навіть у тому випадку, якщо ваші батьки втратили даний момент і не приділили йому достатню кількість уваги, ви не повинні турбуватися. Удосконалювати свої гумористичні можливості ви можете і в дорослому віці, головне – прислухайтеся до порад і рекомендацій фахівців.

**На якість гумору впливає велика кількість як особистісних, так і суспільних чинників** (наприклад, рівень освіти, соціальна обстановка в групі, громаді, країні і т. д.).

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : уч. Пособ. / В.А. Ананьев – СПб. : Балтийская пед. Акад., 1998. – 148 с.
2. Аргал М. Психология счастья / Юмор и смех. – СПб.: Питер, 2003. – С. 69-86.
3. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н.// Психол. журнал, 1988. – 78-86 с.
4. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса. – М.: Художественная литература, 1990. – 543 с.
5. Бендас Т. В. Гендерная психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
6. Бергсон А. Смех. – М.: Искусство, 1992. – 127с.
7. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації) / С.І. Болтівець // Практ. психологія і соціальна робота. – 2010. – №12. – С. 67-70
8. Борев Ю. Б. Комическое или о том, как смех казнит несовершенство мира, очищает и обновляет человека и утверждает радость бытия.–М.: Искусство, 1990. – 272с.
9. Братусь Б.С. Психологическое и нравственное пространство нормы / Б.С. Братусь // Журнал практикующего психолога. – Вип. 3. – К., 1997. – С. 6-15
10. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия.–СПб.: Питер, 2000.–352с.
11. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. Світ психології. №4; 2010 р.
12. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр академия, 2001. – 210с.
13. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Пер. с англ.–М.: «Когито-Центр», 2001. – 384с.
14. Гавриш Н. В. Гумор виховує, навчає. \ Н. В. Гавриш, С. М. Курінна \ \ Дошкільне виховання. – 1999. С. 20-21

15. Григор'єва С. І. Сучасне суспільство і особистість у соціології життєвих сил людини. Проблема соціального та психологічного здоров'я: розвиток і реабілітація життєвих сил людини. / За ред. С. І. Григор'єва, Л. Д. Дьомін. Барнаул – 1999. Т. №3.
16. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб., 2001.
17. Дедов Н.П. Диагностирующая и регулирующая роль юмора в экстремальных условиях. М., 2000. – 193 с.
18. Дмитриев А. В. Социология юмора: Очерки. – М., 1996
19. Дмитриев А.В. Конфликтология. – М.: Гардарики, 2001.– 320с.
20. Дмитриев А.В. Социология юмора: Очерки. – М.: Институт философии РАН, 1996. – 214с.
21. Домбровская И.С., Леонтьев Д.А. Юмор. Человек // Философско энциклопедический словарь. М.: Наука, 2000. – С. 454-459.
22. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2000. – С. 15.
23. Дьоміна Л.Д, Ральнікова І.А. Психічне здоров'я і захисні механізми особистості. [Бібліотека «Полиця букініста»][http://society.polbu.ru/demina\\_psychehealth/ch05\\_i.html](http://society.polbu.ru/demina_psychehealth/ch05_i.html)
24. Ершова Р.В., Шарапова Р.З. Представления о чувстве юмора в психологии // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: педагогика и психология. М., 2012. № 3. – С. 16 – 23.
25. Зелезинская Л.А., Роль юмора в формировании личности. МИР НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, Образования. №3 (40) 2013.
26. Иванова Е.М., Ениколопов С.Н. Исследование чувства юмора в психологии (обзор) // Вопросы психологии. – 2006. – № 4 – С. 122-133.
27. Иванова Т.В. Остроумие и креативность // Вопросы психологии. – 2002. – №1.– С. 76-87.
28. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752с.
29. Ільїна Ю.Ю., Петрова А.С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості // Матеріали міжнародної науково-

- практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук», 1-2 лютого 2019. – К .: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. – Ч. 3. – С. 48-52.
30. Йодченко П. Як позбутися стресу: нові методи психологів «Стрес не встоїть перед жартами, сміхом та почуттям гумору». К.: 2019 р.
31. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич : за ред.. І.Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» волин. Нац.. ун-ту ім.. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
32. Криштафов И. А «Теория юмора», – М., Искусство, 2019
33. Крылова А. А., Человек – производство – управление. Психологический словарь-справочник руководителя / Под ред.: Крылова А. А., Сочивко В.П. – Л.: Лениздат, 1982. – 431с.
34. Кузнецова Н.Ф. Экспериментальное исследование чувства юмора // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – М., 1991.–№4. – С. 73-74.
35. Лук А.Н. Юмор, остроумие, творчество. – М.: Искусство, 1977. – 177с.
36. Лук О чувстве юмора и остроумии. – М., Искусство, 1968
37. Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин. СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
38. Милова Т. «Смех – вестник нового мира»: Беседа с Л. В. Карасевым // Человек. – 1999. – №6. – С.52-55.
39. Можайський В. Психологія ціннісного досвіду. М., 1998.
40. Мусийчук М. В. О сходстве приемов остроумия и механизмов построения парадоксальных задач // Вопросы психологии. – 2003.– №6. – С. 99-105.
41. Назаретян А. П. Соціальний розвиток і психологічна складова антропогенних криз / Світ психології. № 2; 1996.
42. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.
43. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология. Учебное пособие. – М. : Флинта, 2006. – 280 с.

44. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія].–К.: Вища школа, 2003.–126с.
45. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт / пер. с англ., нем. – М.: Издательство Март, 1996. – 336 с.: ил.
46. Пономаренко В. А. Соціально-етичні проблеми здоров'я здорової людини / Известия РАВ, 1999;
47. Прокопенко В. Возможности юмора // Народное образование. – 2000. – № 8. – С. 200-203.
48. Психология эмоций / Под. ред. Изарда К. – СПб: Питер, 2000. – 606с.
49. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учебник для студентов вузов.–М.: Аспект пресс, 2001.–285с
50. Редозубов А. «Логика эмоций». СПб.: «Амфора» , 2012
51. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: Навчальний посібник.–К.: Либідь, 1998. – 1992с.
52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2-х томах. – М.: Педагогика, 1989. – Т.2. – 328с.
53. Руденський Є.В. Криза психологічних механізмів адаптації особистості та проблеми педагогічного спілкування / Світ психології. 1998. № 3;
54. Савченко Т. Н., Головина Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
55. Симонов П. В., Ширшов П.М. Темперамент, характер, личность. – М.: Наука, 1984. – 161с.
56. Федь Н. М. Искусство комедии или мир сквозь смех. – М.: Наука, 1991. – 216с.
57. Фейгенберг И. М. Видеть – предвидеть – действовать. – М.: Знание, 1991. – 158с.
58. Фрейд З. Остроумие. – Донецк: Сталкер, 1999. – 352с.
59. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. – СПб., 2007

60. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. – Донецк: Сталкер, 1999. – 349 с.
61. Чухим Н. Гендер та гендерні дослідження в ХХ столітті. <http://www.gendercentre.org.ua/htdocs/article%2001.htm>
62. Шмелев А. Г. Юмор – это не главное // Психологическая газета. – 1998.– №4 (31). – С. 24-25.
63. Шон Бурн. Гендерная психология. <http://wm.dn.ua/ebooks/books/105278.html>
64. Юмор // Человек. Философско-энциклопедический словарь. – М : Наука, 2000 г.
65. Яковенко І. Г. Культурні аспекти механізмів і соціально-психологічні джерела масового терору / Світ психології. № 3, 1998 р.
66. <http://www.science-community.org/ru/users/obayer>
67. <http://www.twirpx.com/file/584482/>
68. [http://ye.ua/news/news\\_11965.html/](http://ye.ua/news/news_11965.html/)
69. [https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CEoQFjAF&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis\\_nbu%2Fcgiirbis\\_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26Z21ID%3D%26IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD%3D1%26Image\\_file\\_name%3DPDF%2FPspl\\_2013\\_21](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CEoQFjAF&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbu%2Fcgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26Z21ID%3D%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF%2FPspl_2013_21)
70. <http://dumka.odessa.ua/gumor-v-nashomu-zhitti-ta-v-literaturi/>

# ДОДАТКИ



### Уровень и тип чувства юмора Домбровская И.С.

**Инструкция:** «Оцените по 5 балльной шкале степень того, насколько высказывания подходят Вам по шкале: 4- всегда 3- часто 2-иногда 1- редко 0- никогда и поставьте соответствующую ответу цифру в бланк ответов»

Вопросы	4	3	2	1	0
1. Мне нравится, когда люди шутят					
2. Я люблю рассказывать анекдоты					
3. Я не обижаюсь, если шутят надо мной					
4. Я могу найти смешное в любом человеке					
5. Я легче усваиваю информацию, если она подается с юмором					
6. Я люблю подшутить над кем-то					
7. Я смеюсь, когда шутят надо мной					
8. Среди героев книг и фильмов много смешных людей					
9. Я смотрю по телевизору юмористические передачи					
10. Мне нравится находиться в компании, где все подшучивают друг над другом					
11. Юмор помогает мне справляться с трудностями					
12. Когда смеются над чьей-то ошибкой, я тоже смеюсь					
13. Юмор помогает понимать других людей					
14. Я люблю придумывать смешные истории					
15. Со мной часто происходят смешные истории					
16. Моим друзьям нравится, когда я подшучиваю над ними					
17. Я читаю рубрику анекдотов в газетах и журналах					
18. Я могу увидеть смешное даже в					

серьезном					
19. Я считаю себя достойным смеха и юмора					
20. Я смеюсь над незнакомыми людьми					

**Опросник Плутчика Келлермана Конте**  
**Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)**  
**Тест для диагностики механизмов психологической защиты**

**Инструкция:** «Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+»

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвостун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими

- 29.Очень не люблю недоброжелательных людей
- 30.Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
- 31.Я из тех, кто редко плачет
- 32.Пожалуй, я много курю
- 33.Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
- 34.Я плохо помню лица
- 35.Я иногда занимаюсь онанизмом
- 36.Я с трудом запоминаю новые фамилии
- 37.Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
- 38.Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
- 39.Люди мне никогда не надоедают
- 40.Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
- 41.Я мало что могу вспомнить из своего детства
- 42.Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
- 43.Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
- 44.Другие считают меня излишне доверчивым
- 45.Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
- 46.Плохое я стараюсь выбросить из головы
- 47.Я не теряю никогда оптимизма
- 48.Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
- 49.Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
- 50.Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
- 51.Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
- 52.Я легко принимаю брошенный другим вызов
- 53.Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
- 54.Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
- 55.Другие считают, что я равнодушный человек
- 56.Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
- 57.Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
- 58.Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
- 59.Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
- 60.Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
- 61.От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
- 62.Я грызу ногти
- 63.Другие говорят, что я избегаю проблем
- 64.Я люблю выпить
- 65.Непристойные шутки приводят меня в замешательство
- 66.Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
- 67.Я не люблю карьеристов

68. Я много говорю неправды
69. Порнография вызывает у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

### Орієнтована оцінка здорової поведінки

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

Питання для оцінювання здорової поведінки	Бали
Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізкультурою протягом принаймні 20 хв без перерви? <i>3 дні й більше;</i> <i>1 або 2 дні;</i> <i>жодного разу;</i>	10 4 0
Як часто Ви курите? <i>ніколи;</i> <i>дуже рідко;</i> <i>іноді;</i> <i>щодня;</i>	10 5 3 0
Яку кількість алкоголю Ви вживаєте? <i>не вживаю взагалі;</i> <i>не більше 1 порції ( 50 г міцних напоїв) у тиждень;</i> <i>2-3 порції в тиждень, але не більше 2 на день;</i> <i>4-6 порцій у тиждень й іноді більше 2 на день;</i> <i>більше 6 порцій на тиждень;</i>	10 8 6 2 0
Скільки разів на тиждень Ви снідаєте? <i>жодного разу;</i> <i>1 або 2;</i> <i>3 або 4;</i> <i>5 або 6;</i> <i>7;</i>	0 2 5 8 10
Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі? <i>ніколи;</i> <i>1 або 2 рази на тиждень;</i> <i>3 або 4 рази на тиждень;</i> <i>5 або 7 раз на тиждень;</i> <i>8 або 10 раз на тиждень;</i> <i>більше 10 раз на тиждень;</i>	10 8 6 4 2 0
Як багато часу на добу Ви спите? <i>більше 10 годин;</i> <i>9 або 10 годин;</i> <i>7 або 8 годин;</i> <i>5 або 6 годин;</i>	4 8 10 6

<i>менше 5 годин;</i>	0
Співвідношення Вашої ваги до ідеального для Вашого зросту і статті? <i>перевищує більше ніж на 30%;</i> <i>перевищує на 21-30%;</i> <i>перевищує на 11-20%;</i> <i>не більше ніж 10%</i> <i>нижче на 11-20%;</i> <i>нижче на 21-30%;</i> <i>нижче більш ніж на 30%;</i>	0 3 6 10 6 3 0
Загальна кількість балів:	

## Орієнтована оцінка емоційного благополуччя

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

Питання	Згідний значною мірою	Згідний деякою мірою	Не згідний зовсім
1	2	3	4
У мене багато друзів	2	1	0
Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації.	2	1	0
Я знаю, що я сам відповідаю за своє	2	1	0
Мені легко любити інших людей	2	1	0
Мені подобається моя робота (навчання)	2	1	0
Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
Зазвичай, я щасливий	2	1	0
Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
Я знаю, що належу до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0
Мені б не хотіло багато чого змінювати в собі	2	1	0
Загальна кількість балів:			



### Тест «Чи є у вас почуття гумору?»

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

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

Власний

варіант \_\_\_\_\_

2. Якщо людина в черзі за пивом раптом просить налити їй лимонаду, вона чинить так:

- тому що хоче за свої гроші випити щось краще;
- тому що став не в ту чергу;
- тому що став на правильний шлях.

Власний

варіант \_\_\_\_\_

3. Ваш колега заснув на роботі. Ви:

- покличете керівника розбудити його;
- поки він спить, підете пити каву;
- гучно гримнете дверима.

Власний

варіант \_\_\_\_\_

4. У тролейбусі ви познайомилися з приємним хлопцем (дівчиною). Він (вона) відмовляється від побачення з вами. Ви відповісте:

- приємно було познайомитися;
- добре, може, іншим разом;
- а чому?

Власний

варіант \_\_\_\_\_

5. Випадковий перехожий просить вас дати гривню, ви відповідаєте:

- ви читаєте мої думки;
- на жаль, у мене зарплата лише через десять днів;
- навіщо вона вам?

Власний

варіант \_\_\_\_\_

6. Вам на очі попалося оголошення: “Міняю “Таврію” байдуже на що”. Вважаєте, що людина, котра дала цю об’яву:

- чекає, щоб подивитися, хто попадеться на гачок;
- мабуть, не знає, куди дівати гроші;
- з’їхала з глузду.

Власний

варіант \_\_\_\_\_

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

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

Власний

варіант \_\_\_\_\_

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

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

Власний

варіант \_\_\_\_\_

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

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

Власний

варіант \_\_\_\_\_

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

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

Власний

варіант \_\_\_\_\_

Таблиця 1.1.

*«Рівень і тип почуття гумору Домбровської І.С.»*

№п/п	1	2	3	4	Стать
1	2,6	1,6	2	1,6	Ж
2	4	2,2	3	2,2	Ж
3	4	2,4	2,8	3	Ж
4	1,6	2,8	2,8	2,8	Ж
5	2,6	3	3	1,8	Ж
6	2	0,2	0,8	0,2	Ж
7	1,8	1,6	1,8	1,4	Ж
8	2,6	3,4	3,8	3	Ж
9	3,4	2,2	2,8	2	Ж
10	2,6	3	2,8	2	Ж
11	1,2	1,6	2,6	2,6	Ж
12	3,4	3,4	2,8	2,8	Ж
13	2,2	1,6	2	2,2	Ж
14	2,6	2,2	2,8	2,4	Ж
15	1,6	1,2	3	1,8	Ж
16	3,2	2,2	3,2	2,2	Ж
17	2,2	2,6	2,2	2,4	Ж
18	2	1,8	2,6	1,6	Ж
19	2,6	1,2	2	1,6	Ж
20	2,8	2,4	2,6	2,2	Ж
21	2	1,6	1,8	2,8	Ч
22	3	1,6	2	1,6	Ч
23	3,6	2,8	3,6	2	Ч
24	1,8	2,4	2,4	2	Ч
25	2,6	2,4	3	2,4	Ч
26	2,6	2	2,2	2	Ч
27	2,6	2,4	2,6	2,6	Ч
28	2,4	2	1,6	1,6	Ч
29	2,8	2,6	2	2	Ч
30	3,4	2,6	2,2	2	Ч
31	0	0	0	0	Ч
32	2,2	2	3	2,4	Ч
33	2,4	2,2	2,2	2,4	Ч
34	3,4	2,6	2,2	1,6	Ж
35	3,2	1,4	2,4	2,2	Ж
36	3,2	3	3	2,6	Ж
37	3,2	3,6	3	2,8	Ж
38	3,2	1,4	2,4	2	Ж

39	3,6	2,4	3,4	2	Ж
40	2,8	2,6	2	2,4	Ж
41	3	2,8	3,4	3	Ц

*Порівняння результатів за 5-ма методиками*

№ п/п	Стать	Тест на почуття гумору	Орієнтована оцінка здорової особистості	Орієнтована оцінка емоційного благополуччя	Опитувальник Плутчика Келлермана Конте	Почуття гумору Домбровської І.С.
1	Ж	13	60	17	37	35
2	Ж	17	53	18	61	57
3	Ж	21	56	16	65	61
4	Ж	20	45	19	52	46
5	Ж	18	60	18	26	60
6	Ж	21	38	16	18	16
7	Ж	21	16	19	19	33
8	Ж	13	54	20	32	64
9	Ж	18	43	19	31	51
10	Ж	15	55	7	21	49
11	Ж	19	36	16	46	37
12	Ж	21	38	17	46	62
13	Ж	18	58	18	36	40
14	Ж	18	56	17	44	50
15	Ж	19	39	18	42	38
16	Ж	14	42	19	26	50
17	Ж	21	35	11	32	46
18	Ж	14	48	19	43	40
19	Ж	15	52	18	35	37
20	Ж	21	51	20	47	49
21	Ж	20	50	17	30	55
22	Ч	16	36	17	42	41
23	Ч	15	52	12	53	57
24	Ч	20	36	13	25	44
25	Ч	21	57	14	56	49
26	Ч	19	56	18	32	43
27	Ч	12	51	12	47	51
28	Ч	10	66	13	43	38
29	Ч	20	53	15	52	47
30	Ч	18	48	19	4	47
31	Ч	21	51	19	28	0
32	Ч	18	46	19	40	48
33	Ч	19	43	12	53	49

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