

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ЗАКЛАД

Кафедра психології

На правах рукопису

КИЯН АННА ОЛЕКСАНДРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

Салук Марина Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри № 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Нормоконтроль Наталья СЕРПІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

(підпис)

(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

12.02.2025 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КИЯН АННА ОЛЕКСАНДРІВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: « Особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці »

2. Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент, Салюк Марина Анатоліївна.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від 19.09.2024 року № 87-02

3. Термін подання роботи на кафедру 12.02.2025 р.

4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці.

5. Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми переживання почуття гумору як копінг-стратегії.

2. Розробити дослідницьку програму емпіричного дослідження; здійснити добір адекватних меті та завданням психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення почуття гумору у підлітків та особливостей суб'єктивного благополуччя.

3. Виявити характер взаємозв'язків схильності до застосування різних стилів гумору з суб'єктивним благополуччям осіб підліткового віку.

4. Сформулювати висновки та встановити перспективи подальших досліджень.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Написання вступу	07.24	Виконано
2.	Написання першого розділу	07.24	Виконано
3.	Написання висновків до першого розділу	08.24	Виконано
4.	Написання другого розділу	09.24	Виконано
5.	Проходження переддипломної практики	10.24-11.24	Виконано
6.	Написання висновків до другого розділу	10.24	Виконано
7.	Написання третього розділу	12.24	Виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	26.12.24	Виконано
9.	Аналіз отриманих результатів та завершальний етап написання третього розділу	01.25-02.25	Виконано

Науковий керівник

Марина САЛЮК

Здобувач вищої освіти

Анна КИЯН

Дата видавання завдання 24.05.2024 р.

АНОТАЦІЯ

Киян А. О. Особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Данна робота присвячена вивченню особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці в умовах економічної і політичної нестабільності в Україні.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці.

В роботі розглянуто важливі наукові погляди українських та зарубіжних вчених на дану тему, а також проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей гумору як копінг-стратегії у підлітковому віці.

Результати дослідження показали, що через велику кількість проблемних ситуацій та життєвих викликів підлітки часто використовують гумор як спосіб реагування на стрес і подолання негативних емоцій.

Ключові слова: КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ПІДЛІТКИ, АФІЛТИВНИЙ ГУМОР, САМОПІДТРИМУЮЧИ ГУМОР, АГРЕСИВНИЙ ГУМОР, САМОПРИНИЖУЮЧИЙ ГУМОР, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

Список публікацій здобувача:

1. Киян А. О., Салюк М.А. Психологічні особливості підліткового віку, особливості використання гумору підлітками / А. О. Киян., М. А. Салюк // Матеріали круглого столу «Мова. Історія. Культура» (23 травня 2024 року, Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник тез. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2024 – С. 124-128;

2. Киян А. О., Салюк М.А. Особливості використання гумору підлітками / А. О. Киян., М. А. Салюк // V Всеукраїнська науково-практична

конференція «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (26 грудня 2024 року, Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник тез. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2024 (ще в друці).

ABSTRACT

Kyian A. O. Peculiarities of using humor as a coping strategy in adolescence / Qualification work for obtaining the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2025.

This work is devoted to the study of the features of using humor as a coping strategy in adolescence in conditions of economic and political instability in Ukraine.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of using humor as a coping strategy in adolescence.

The work considers important scientific views of Ukrainian and foreign scientists on this topic, and also conducts an empirical study aimed at studying the features of humor as a coping strategy in adolescence.

The results of the study showed that due to the large number of problem situations and life challenges, adolescents often use humor as a way to respond to stress and overcome negative emotions.

Keywords: COPING STRATEGY, ADOLESCENTS, AFFILIATIVE HUMOR, SELF-SUPPORTING HUMOR, AGGRESSIVE HUMOR, SELF-DEPRIVING HUMOR, PSYCHOLOGICAL HEALTH.

List of publications of the applicant:

1. Kyian A. O., Salyuk M. A. Psychological features of adolescence, features of the use of humor by adolescents / A. O. Kyan., M. A. Salyuk // Materials of the round table "Language. History. Culture" (May 23, 2024, Higher Educational Private Institution "Dnipro Humanitarian University"): collection of abstracts. Dnipro: VNPZ "DGU", 2024 - P. 124-128;

2. Kyian A. O., Salyuk M. A. Peculiarities of the use of humor by adolescents / A. O. Kyian., M. A. Salyuk // V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Jurisprudence and Psychology" (December 26,

2024, Higher Educational Private Institution "Dnipro Humanitarian University"): collection of abstracts. Dnipro: VNPZ "DGU", 2024 (still in print).

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	16
1.1. Тракткування поняття гумору як вищої психічної функції	16
1.2. Психологічні особливості підліткового віку, особливості використання гумору підлітками	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ВИБІР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ЗАБЕСПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ - СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	29
2.1. Методологічне обґрунтування підходу до дослідження стилів і форм прояву гумору як «копінг-стратегії»	29
2.2. Обґрунтування вибору методичного забезпечення емпіричного дослідження психологічних чинників прояву різних стилів і форм гумору	36
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ - СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	47
3.1. Цілі, завдання, гіпотези та загальна схема організації емпіричного дослідження	47
3.2. Результати емпіричного дослідження психологічних чинників різних стилів і форм прояву гумору, їх аналіз та інтерпретація	49
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	60
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	74
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Сучасний світ характеризується високою динамічністю змін, зростанням соціальних вимог та інформаційного навантаження, що створює значну кількість стресових ситуацій для всіх вікових груп, зокрема для підлітків. Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів формування особистості, під час якого відбуваються кардинальні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. У цей період юнаки та дівчата стикаються зі значним емоційним навантаженням, викликаним необхідністю адаптуватися до нових умов, вирішувати міжособистісні конфлікти, формувати самооцінку та життєві орієнтири. Однією з важливих сфер дослідження психології є пошук ефективних способів допомоги підліткам у подоланні стресу та підтримці їх психологічного благополуччя. Підтримуючи всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативу першої леді Олени Зеленської, впровадженій з перших днів повномасштабного вторгнення, спрямовану на збереження та відновлення ментального здоров'я. Гумор - у цьому контексті виступає універсальним механізмом, який сприяє емоційній регуляції, покращенню соціальної взаємодії та підвищенню стійкості до стресу.

Психологічні визначення почуття гумору підкреслюють його складну організацію, комплексність. В цілому під почуттям гумору мається на увазі комплекс перцептивних, когнітивних, емоційних, фізіологічних і поведінкових процесів. Аналіз наукової літератури, що стосуються даної проблеми, свідчить про те, що різні вчені по-різному оцінювали вклад цих компонентів в процес виникнення гумором. Найчастіше в процесі прояву почуття гумору виділяють когнітивний (Дж. Сулс, А. Кестлер, В. Раскін, О. Нечипоренко, О. Кульчицька) емоційні компоненти (Р. Декарт, С. Рух) причому вони не завжди знаходяться в прямій залежності один від одного. Гумор досліджували як:

- індивідуальну схильність особистості (Р. Мартін, Д. Шермер, Г. Горохова);
- ознаку темпераменту (Е. Кечмер);
- ступінь розвитку розумової здібності (Ю. Ю. Ільїна, А. С. Петрова);
- рівень сформованості особистості до пристосування (Е. Л. Носенко, Н. Купер, О. О. Баєр).

Якщо роздивлятися останні дослідження у всесвіті позитивної психології, то там гумор відводиться роль сильних рис характеру, позитивних цінностей (чеснот) особистості (Б. Фредріксон, Ч. Снайдер, М. Селігман, К. Петерсон).

Але почуття смішного, у свою чергу, може бути викликана не лише гумором, але особистісними якостями людини (зміст даної проблеми висловив І. В. Гете своєму афоризмів: «Ні у чому так не проявляється характер людини, як в тому, що вони знаходять смішним») [73].

Почуття гумору – це якість, яка украй необхідна в нашому житті, особливо зараз, за допомогою сміху людина пізнає навколишній світ. Інколи воно виручає з безвихідних ситуацій. Допомагає здолати бар'єри і конфлікти в спілкуванні, дозволяє інакше поглянути на поставлені завдання. Гумор допомагає створити атмосферу невимушеності спілкування [36].

Дослідження особливості гумору в підлітковому віці (періоду активної соціалізації, входження в світ дорослих і самоствердження в середовищі однолітків, зміни в особливостях взаємодії один з одним, прагнення відділитися з групи, самоствердження, відвойовування прав, свободи) може допомогти в розумінні багатьох проблем і особливих турбот підлітків, їх потреби, інтереси, рівень розвитку, емоції. Порівняння результатів дослідження особливості почуття гумору підліткового віку дозволить підтвердити специфічність та відмінність гумору у різних вікових періодах співставлення результатів дослідження різних стилів гумору дозволить виявити зв'язок рівня розвитку особистісних якостей з особливостями почуття гумору [12, с. 58-62].

Попри очевидну роль гумору у підтримці психологічного здоров'я, питання його використання як копінг-стратегії у підлітковому віці досліджено недостатньо. Зокрема, потребують уточнення його особливості у зв'язку з віковими, гендерними, культурними та особистісними факторами. Таке дослідження є актуальним не лише у теоретичному аспекті, а й у практичному, оскільки його результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки підлітків, спрямованих на розвиток їх адаптаційного потенціалу, а також для практики психологічного консультування.

Гумор є надзвичайно важливою складовою внутрішнього світу особистості впродовж усього життя. Він не лише відіграє фундаментальну роль у процесі духовного розвитку індивіда, його соціалізації та адаптації до різних за ступенем складності життєвих подій, а й виступає важливим елементом культури та національної свідомості [33].

Серед дослідників, що займалися феноменом гумору, варто відзначити З. Фрейда, М. Брегман, Л. Корб, П. Клайн, К. Резерфорд, Р. Мартін, Ю. Доббін, А. Койпер, П. Франзині, А. Мартін, Л. Олінже, О'Коннелл, М. Джелкопф, М. Сігал, А. Елліс, Ф. Фареллі та інших. Також А. Маслоу виділив «філософське, невороже почуття гумору» як одну з характеристик актуалізованих людей. У цій роботі ми розглянули різні типи гумору, щоб проаналізувати їх вплив.

Якщо звернутися до вітчизняних психологів, то можна виявити низку цікавих досліджень. Так, Ю. Ільїна, І. Бідюк, М. Скуб, К. Смешко вивчали поняття копінг-стратегії та класифікації захисних механізмів, Е. Носенко, О. Зайва досліджували використання почуття гумору як механізму подолання, Т. Титаренко, Т. Яценюк розглядали використання гумору в психотерапії.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: гумор як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості використання гумору як копінг-стратегії в віці.

Теоретична гіпотеза:

1. Використання різних стилів гумору пов'язане з суб'єктивним благополуччям у підлітковому віці.

Емпіричні гіпотези:

1. Учасники емпіричного дослідження, що демонструють більш високі показники за стилями афіліативного та самопідтримуючого гумору, схильні демонструвати більш високі показники суб'єктивного благополуччя особистості ніж у осіб з високими показниками;

2. Учасники емпіричного дослідження, що демонструють більш високі показники за стилями агресивного та самопринижуючого гумору, схильні демонструвати нижчі показники суб'єктивного благополуччя особистості ніж у осіб з низькими показниками;

3. Показники афіліативного та самопідтримуючого гумору позитивно корелюють з показниками шкали подолаючого гумору;

4. Учасники емпіричного дослідження, що мають низький рівень особистісної тривожності, характеризуються більш активним використанням афіліативного та самопідтримуючого стилів гумору;

5. Учасники емпіричного дослідження, що мають більш високий рівень схильності до стресу, характеризуються більш активним використанням агресивного й самопринижуючого гумору.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми переживання почуття гумору як копінг-стратегії.

2. Розробити дослідницьку програму емпіричного дослідження; здійснити добір адекватних меті та завданням психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення почуття гумору у підлітків та особливостей суб'єктивного благополуччя.

3. Виявити характер взаємозв'язків схильності до застосування різних стилів гумору з суб'єктивним благополуччям осіб підліткового віку.

4. Сформулювати висновки та встановити перспективи подальших досліджень.

Методи дослідження. Для дослідження передбачається використовувати наступні методи:

- теоретичні – зіставлення, узагальнення наукових даних, за допомогою яких проводитиметься теоретико-методологічний аналіз схильності до почуття гумору;
- емпіричні – тестування та опитування, кореляційне дослідження;
- статистичні, що використовуються з метою обробки та узагальнення даних емпіричного дослідження, порівняння показників та їх аналіз (коефіцієнт кореляції r -Спірмена, U -критерієм Манна-Уїтні).

У процесі емпіричного дослідження будуть використані психодіагностичні методики, що відібрані відповідно до мети та завдань дослідження:

1. Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу» (CHS) (R. Martin) (Додаток А);
2. Опитувальник стилей гумору (HSQ) (R. Martin) (Додаток Б);
3. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» (Додаток В);
4. Шкала Тривоги Бека (Додаток Д);
5. Тест "Визначення ступеня схильності до стресу» без автора (Додаток Е);
6. Тест-вправа для самооцінки «Виду почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток Ж);
7. Тест – Вправа для самооцінки «Типу почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток З);
8. Тест – Вправа для самооцінки «Спрямованості почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток К).

Методологічну й теоретичну основу роботи стали ідеї і положення іноземних вчених. Серед дослідників, що займалися феноменом гумору, варто відзначити З. Фрейда, А. Лука, Р. Мартіна, Д. Меткалфа та Д. Фелібла, К. Розенфорда, А. Маслоу, П. Франзині та ін.

Якщо звернутися до вітчизняних психологів, то можна виявити ряд цікавих досліджень, наприклад: О. К. Дусавицький, І. Бідюк, М. Скуб, К. Смешко, Ю. Ільїна, Е. Носенко, О. Зайва, Т. Титаренко, Т. Яценюк.

Теоретична значущість роботи та новизна. Ця робота має розширити теоретичні відомості про почуття гумору та його зв'язок із механізмами подолання стресу людини, особливо в такий напружений час для всіх українців.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у подальшому дослідженні почуття гумору та його зв'язку з різними аспектами життя людини і в різних умовах.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Тракткування поняття гумору як вищої психічної функції

Про природу та значення сміху замислювалися не лише поети й письменники, а й медики. Ще в античні часи Гіппократ описував фізіологічні аспекти сміху. У XVI столітті, в епоху Відродження, відомий лікар Жубер з Монпельє опублікував праці «Трактат про сміх» і «Моральні причини сміху». Англійський медик XVII століття Томас Сіденгам зазначав: «Прибуття блазня в місто має для здоров'я мешканців значно більше значення, ніж десятки мулів, навантажених ліками». Лейб-медик прусського короля Фрідріха, Х. Гуфеланд, у своїй «Макробіотиці» писав: «Серед усіх тілесних рухів, що впливають одночасно на тіло і душу, сміх є найкориснішим: він покращує травлення, кровообіг, сприяє виділенню випарів і зміцнює життєві сили організму».

Спроби класифікувати дотепність сягають ще античної епохи: над цим працювали Цицерон і Квінтіліан. Гегель висловлював свої міркування щодо дотепності в «Науці логіки». Арістотель, який вважав людину єдиною істотою, здатною сміятися, зробив один із перших кроків у розумінні природи людини як унікального феномену. Важливо, що Платон і Арістотель аналізували сміх у контексті комедії, тоді як Цицерон розглядав його у зв'язку з риторикою [73].

У психологічній науці неодноразово намагалися класифікувати гумор: одні дослідники пояснювали його виникнення генетичними чинниками, тоді як інші вважали його результатом соціального впливу. Поширеною є також думка, що почуття гумору має змішану природу: з одного боку, воно залежить від вроджених схильностей, а з іншого – формується під впливом соціального середовища та цілеспрямованого виховання [50].

Як зазначає Волженцева І. В., позитивний психотерапевтичний вплив гумору відзначався представниками різних теоретичних підходів у психотерапії, зокрема психоаналізу, індивідуальної психології, біхевіоризму, гуманістичної, когнітивної, раціонально-емотивної терапії тощо, що наочно представлено в табл. 1.1 [73, с. 207-225].

Таблиця 1.1

Роль гумору в психотерапевтичних парадигмах та консультуванні

Дослідження гумору						
Теоретичні школи						
Психоаналітична	Індивідуальна психологія	Біхевіоральна парадигма	Гуманістична парадигма	Когнітивна психотерапія	Раціонально-емотивна	Провокаційна
З. Фройд, М. Брегман, Л. Корб, П. Клайн, І. Зверлинг	К. Резерфорд, Р. Мартін, Ю. Доббін, А. Койпер, С. Казарян, Ю. Жетт	П. Франзині, А. Койпер, А. Мартін, Л. Олінже	О'Коннелл	М. Джелкопф, С. Крейтлер, М. Сігал	А. Елліс	Ф. Фарреллі
Гумор як економія психічної енергії, дотепність економить гальмування, комізм - мислення, гумор - почуття	Почуття гумору розглядається як важлива характеристика особистості, як засіб перепочинку від напруги,	Гумор як типова, пов'язана з гумором поведінка людини при розповіданні анекдотів або гумористичних історій, спонтанних дотепних зауважень	Гумор як один з компонентів психодрами, рольових ігор, керованої уяви і медитації для збільшення	Соматичні, емоційні, соціальні та клінічні впливу на хворих на шизофренію	Гумористичне перебільшення, сарказм як спосіб поставити під сумнів ірраціональне переконанн	Гумор використовується для активного протистояння і «кидання виклику» клієнтам (прихованоагресивні жарти, провокації, абсурд, перевизначення)

У сучасному тлумачному психологічному словнику гумор визначається як:

- психологічний феномен, що виражається в здатності сприймати, створювати й передавати комічне;
- механізм емоційної регуляції, що допомагає знижувати напругу, адаптуватися до стресових ситуацій;
- соціальна взаємодія, яка сприяє встановленню міжособистісних зв'язків і підтримці позитивного емоційного клімату.
- когнітивний процес, пов'язаний із несподіваними змінами сприйняття ситуації або зіткненням протилежних значень.

Гумор може мати різні види: доброзичливий, іронічний, саркастичний, чорний гумор тощо. Він відіграє важливу роль у психологічному благополуччі та комунікації. Недостатньо забарвлення почуття гумору або його відсутність, негативно характеризують емоційний рівень людини і його інтелектуальну сферу розвитку.

Історія розвитку гумору його формування – як культурно – історична концепція відносить гумор до вищої психічної функції. Вищі психічні функції (ВПФ) – це складні психічні процеси, які формуються в ході розвитку людини під впливом навчання, виховання та соціального середовища.

Основні характеристики ВПФ:

- соціальне походження – розвиваються в процесі взаємодії з оточенням;
- опосередкованість – здійснюються за допомогою знаків, мовлення, символів;
- свідомість і довільність – підконтрольні свідомості та керовані волею;
- системність – взаємопов'язані між собою та утворюють єдину систему психіки.

В ході свого формування, як в історичному контексті, так і в онтогенезі, вищі психічні функції спочатку виявляються в формі як інтеріоризовані соціальні процеси, тобто такі, що спочатку існують у формі спільної діяльності, а потім стають внутрішніми процесами людини. Одним із видів як приклад це

мова, яка з'явилась в тривалому процесі суспільно – історичному розвитку людства як система знаків і символів, яка використовується для комунікації, вираження думок, передачі інформації та формування свідомості і є, найбільш універсальним засобом формування й функціонування ВПФ. ВПФ є основою свідомості та особистості, відрізняючи людину від тварин і забезпечуючи її унікальні когнітивні можливості [50, с. 7-8].

Тоталітарне чи частково ринкове суспільство обмежує особистісний розвиток людини, контролюючи її соціальну автономність. Як наслідок, це може призводити до труднощів у самореалізації в системі соціальних відносин. У таких умовах виникає потреба в альтернативних, непрямих шляхах інтеграції в суспільство. Одним із таких засобів є гумор як форма комічного, що сприяє налагодженню соціальних зв'язків, адаптації та самовираженню.

Філософи різних епох по-різному трактували поняття «комічного». Існуючі теорії пояснюють його як:

- об'єктивну властивість предмета (К. Розенкранц, А. Руї);
- результат суб'єктивних здібностей особистості (Ж. Поль, Б. Дземідок);
- взаємодію суб'єкта й об'єкта, тобто як суб'єктивний відбиток об'єктивної реальності (Ю. Боров, А. Я. Зісь, М. С. Коган, А. М. Макарян та ін.).

Попри різні підходи, дослідники сходяться на думці, що комічне завжди містить елемент невідповідності чи суперечності: об'єкт, який здається смішним, ми порівнюємо з усталеними нормами (правильного, гармонійного, прийнятного). Гумор як різновид комічного має такі ключові характеристики:

1. Доброчесність і позитивність – гумор, на відміну від сатири чи сарказму, не спрямований на приниження або образу, а викликає доброзичливий сміх.
2. Інтелектуальність – гумор потребує розуміння контексту, гри слів, прихованих смислів, парадоксів.

3. Неочікуваність – ефект комічного досягається через несподіване порушення звичних уявлень або логіки.

4. Полісемантичність – один і той самий жарт може сприйматися по-різному в залежності від ситуації та контексту.

5. Гнучкість – гумор може проявлятися у вербальній (жарти, анекдоти), невербальній (міміка, жести) або змішаній формах.

6. Емоційна розрядка – викликає позитивні емоції, сприяє зняттю психологічної напруги, допомагає долати стрес.

7. Соціальна спрямованість – часто використовується для встановлення комунікації, формування групової єдності або пом'якшення конфліктів.

Гумор може виконувати різні функції: розважальну, адаптаційну, захисну, критичну, а також слугувати способом самовираження та пізнання світу.

Потрібно розрізнити почуття гумору і дотепність, і виступають як різні явища. Так, дотепність є властивістю психіки і тому розглядається як одна з форм мислення, а почуття гумору є почуття, і її відносять до людського. Чи можна навчити гумору, зробити розум гостріше, розвинути дотепність? Люди мають неоднакові здібності породжувати гумор. Одним легко вдається пожартувати або посміхнутися на чийсь жарт іншим -ні, навіть якщо намагаються [73]. Співвідношення почуття гумору і дотепності можна сформулювати таким чином: дотепність створюють (робота дотепності), а комічне знаходять (функція почуття гумору). Ряд авторів (зокрема, В. Фрай) виділяють наступні передумови почуття гумору:

Передумови розвитку почуття гумору можна розглядати через кілька аспектів:

1. Соціальна взаємодія: Почуття гумору формується через взаємодію з іншими людьми. Людина, яка активно спілкується, здатна краще розуміти соціальні сигнали та контексти, що дає їй змогу використовувати гумор для адаптації до різних ситуацій.

2. Когнітивний розвиток: Здатність розпізнавати абсурдність або неочікуваність ситуації залежить від когнітивних здібностей, таких як аналітичне мислення та здатність до деконструкції. Люди, які можуть побачити неочікувані зв'язки між явищами, мають більш розвинене почуття гумору.

3. Культурні фактори: Почуття гумору часто залежить від культурного контексту, адже жартівливі елементи можуть змінюватися в залежності від культурних норм, цінностей та історичного контексту.

4. Емоційний інтелект: Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють настрої інших, що дозволяє їм використовувати гумор для полегшення комунікації, зменшення напруги або налагодження контактів.

5. Персональні фактори: Виховання, індивідуальні переживання та схильність до оптимізму або песимізму можуть також визначати рівень розвитку почуття гумору. Люди, які мають позитивне ставлення до життя, частіше знаходять гумор навіть у складних ситуаціях.

Усі ці фактори взаємодіють і впливають на здатність людини розуміти гумор і використовувати його у повсякденному житті [36].

1.2. Психологічні особливості підліткового віку, особливості використання гумору підлітками

Підлітковий вік (старший шкільний вік) – стадія онтогенетичного розвитку між дитинством і дорослістю (від 11-12 до 16-17 років), яка характеризується якісними змінами, пов'язаними з статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період індивід має підвищену збудливість, імпульсивність, на які накладається, часто неусвідомлений, статевий потяг. Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нової, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-концепції, спроби зрозуміти самого себе і свої можливості. У цьому віці відбувається становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення. Дуже важливе значення має виникаюче у підлітка

почуття приналежності до особливої „підліткової“ спільності, цінності якої є основою для власних етичних оцінок.

Характеризуючи соціальну ситуацію розвитку старшокласника, потрібно враховувати те особливе поєднання внутрішніх процесів розвитку і зовнішніх умов, яке є типовим для даного віку. Це, передусім, виявляється в зміні внутрішньої позиції підлітка в порівнянні з молодшими школярами у нього виникає прагнення до іншого, більш значного у його розумінні, самостійного життя, тобто залучення до життя та діяльності дорослих. У підлітковому віці адресатом спілкування стає суспільство загалом. Це означає, що на даному рівні підлітком вирішується задача не просто заняття певного "місця" в суспільстві, але і проблема взаємовідносин в суспільстві, визначення себе через суспільство, тобто вирішується завдання особистісного самовизначення, прийняття активної позиції відносно соціокультурних цінностей і тим самим визначення значення існування. На цій основі Д. І. Фельдштейном виділяє три стадії процесу розвитку підлітка:

1. "Локально-капризна" (10-11 років) – прагнення до самостійності виявляється в потреби визнання з боку дорослих його можливостей і значущості через рішення епізодичних задач, переважання ситуативно зумовлених емоцій. Вимагає визнання самого факту його як вже „дорослого”, бажання відстояти своє право ("Я хочу").

2. "Право-значуща" (12-13 років) – не задовольняється своєю участю в певній сукупності справ, у нього розгортається потреба в суспільному визнанні, відбувається освоєння не тільки своїх обов'язків, але – прав в сім'ї, в суспільстві ("Я також маю право"), прагнення до дорослості на рівні "Я можу", а не "Я хочу" і "Я повинен".

3. "Стверджуючо-дійова" (14-15 років) – розвивається готовність до функціонування у дорослому світі, прагнення застосовувати свої можливості, усвідомлення свого соціального долучення, загострення потреби в самовизначенні та самореалізації.

Вимога дитини пов'язана з визнанням факту його як дорослого виражається у виникненні та формуванні почуття дорослості. "Це новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює та ототожнює себе з іншими, знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність і формується в процесі спілкування і прийняття морально-етичних норм з життя дорослих. Але спочатку елементи дорослості у зовнішньому вигляді і манері поведінки є результатом прямого наслідування". А під розвитком дорослості автори розуміють становлення готовності дитини до життя в суспільстві дорослих як повноцінного і рівноправного його учасника і відмічають двосторонність цього процесу, різні рівні усвідомленості та міри його сформованості. Він включає становлення об'єктивної готовності дитини в життя в суспільстві (об'єктивна готовність) і розвиток власне почуття дорослості, тобто відношення до самого себе як до дорослого, відчуття себе певною мірою дорослим (суб'єктивна готовність). До показників сформованості почуття дорослості Ельконін Д. Б. і Драгунова Т. В. відносять:

- 1) виникнення бажання, щоб навколишні відносилися до нього як до дорослого;
- 2) наявність прагнення до самостійності і бажання захистити деякі сфери свого життя від втручання старших;
- 3) наявність власної лінії поведінки, певних поглядів, оцінок і їх відстоювання [36].

В цей час відбудовується почуття соціальної приналежності – відповідальності та свободи формування реального особистісного «Я», яке дає розуміння власної гідності, за цим людьми читається його упевненість у наявності у нього свого місця серед людей". Крім того, відношення дорослих до підлітка також міняється: вони чекають від підлітка більше за зрілу, більш "дорослу" поведінку, що вимагає від нього вияву вольових якостей особистості, сюди відноситися і зміну вимог до дитини в сім'ї, зумовлених реальною потребою батьків в його допомозі. Зарубіжні автори (П. Массел, Д. Кондер, Дж.

Каган, А. Хьюстон) виділяють у зв'язку з цим два механізми соціалізації. Перший, направлений в кінцевому результаті на досягнення самостійності, коли дорослі, з одного боку, спонукають його до самостійності, з іншого, заохочують його залежність, а при вирішенні дитиною цього конфлікту досягається позитивний результат; другий торкається взаємовідносин з батьками, а саме, вплив їх на підлітка в більшій мірі виявляється в оцінці етичних і соціальних проблем, розуміння світу дорослих, коли вплив підлітків звичайно переважає в питаннях моди в одязі і розмовній мові, смаків у музиці і розвагах. У перехідний період особливо інтенсивно розвивається сприйняття себе як людини певної статті, що включає специфічні для юнаків і дівчат потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, відношення до представників іншої. Зміни протікають в двох напрямках, як вважає М. Кле, перший напрямок – це звільнення від батьківської опіки, і другий, поступове входження до групи однолітків. П. Массел, Д. Кондер, Дж. Каган, А. Хьюстон виділяють три категорії, пов'язані з розширенням кола знайомств: "групу", "компанію", "дружбу". Група, як вже відмічалось вище, допомагає підлітку триматися на рівні сучасної моди і інших віянь часу, може служити "випробувальним" майданчиком для розвитку соціальних поглядів і особистих оцінок підлітка. Компанія – більш велика, більш дифузна, на думку авторів, спільність. Підбирається звичайно на основі спільних інтересів, соціальних заходів, а не взаємних симпатій. Дружба ж це щось більш близьке, це те чого не може дати група, ровесники з класу. Можна виділити три основні форми спілкування підлітків:

1. Інтимно-особистісна, коли взаємодія заснована на особистих симпатіях – "Я і ТИ".
2. Стихійно-групова – заснована на випадкових контактах "Я і (випадкові) Вони".
3. Соціально-орієнтоване спілкування – засноване на спільному виконанні суспільно важливих справ, що дає особовий вихід на суспільство "Я і Суспільство".

Широке використання «соціалізації» у педагогічних, філософських, психологічних працях, дозволяє нам розглянути це поняття з різних сторін, це процес, у ході якого індивід засвоює соціальні норми, цінності, ролі та культури свого суспільства або соціальної групи. Це допомагає людині адаптуватися до соціуму, взаємодіяти з іншими людьми та виконувати свою роль у різних соціальних контекстах (сім'я, школа, робота тощо). Соціалізація може бути як результат розвитку людини, а з іншого боку – як його складова частина. Науковці визначили важливість соціалізації дітей – як особливий етап цього процесу, коли дитина вчиться бути частиною соціуму. Вона починається з самого народження і триває через різні етапи розвитку. Основні аспекти соціалізації дітей включають:

1. Сім'я: це перша соціальна інституція, де дитина отримує основні навички спілкування, засвоює культурні норми та цінності, вчиться основам моралі та етики.

2. Школа: тут дитина знайомиться з більш широким соціальним контекстом, вчиться взаємодіяти з ровесниками, долати конфлікти, засвоює знання та навички, що допомагають їй бути частиною суспільства.

3. Однолітки: Взаємодія з однолітками відіграє важливу роль у розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, конкуренція, розвиток емоційного інтелекту.

Саме ці три перші аспекти соціалізації можуть допомогти в формуванні дитини як особистості як суб'єкту соціальних відносин. До якостей такої особистості відносять: автономною, не залежати від думок суспільства, вміння керувати своїми емоціями, передбачає наявність самосвідомості, здатність до самооцінки, самоаналізу.

4. Медіа та технології: В сучасному світі медіа (телебачення, інтернет, соціальні мережі) також значною мірою впливають на соціалізацію, формуючи у дітей уявлення про світ, соціальні норми, ідеали та моделі поведінки.

Можна зробити висновок, що соціальна автономність дітей передбачає «реалізацію сукупності установок на себе, стійкість у поведінці і відносинах, які відповідають уявленню особистості про себе, її самооцінку» (Р. Бернс)

З урахуванням наведених поглядів можна зробити висновок, що соціальна автономність дітей передбачає реалізацію сукупності настанов щодо власної особистості, здатність зберігати послідовність у поведінці та взаємодії, які відповідають їхньому уявленню про себе та рівню самооцінки (Р. Бернс).

Досліджуючи психологію самосвідомості, І. Кон спирається на модель М. Розенберга, яка охоплює низку важливих аспектів. Відповідно до цієї моделі, складові, що характеризують окремі компоненти або загальний «образ Я», включають:

На основі цього можна виокремити такі критерії соціальної автономності підлітків:

- **Когнітивний** – усвідомлення себе в контексті міжособистісних відносин та власного особистісного розвитку.
- **Мотиваційний** – розуміння причин, що визначають напрям його поведінки та впливають на прийняття рішень.
- **Поведінковий** – відповідність власних вчинків сформованим переконанням і цінностям підлітка [40].

Висновки до розділу 1

Почуття гумору є необхідним в різних вікових періодах. Однак, досить гостро це відчувається в підліткову віці, який цілком справедливо вважається одним із найплутаніших періодів в онтогенезі. Саме через велику кількість проблемних ситуацій та життєвих питань підлітки схильні використовувати гумор як механізм реагування на стрес та негативні емоції [36].

Виходячи з цього, можна визначити наступні критерії соціальної автономності підлітків:

- когнітивний (усвідомлення підлітком себе в системі міжособистісних відносин і в системі його особистісного розвитку);
- мотиваційний (розуміння підлітком причин, що визначають вибір спрямованості його поведінки);
- поведінковий (адекватність вчинків власним установам підлітка).

РОЗДІЛ 2

ВИБІР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічне обґрунтування підходу до дослідження стилів і форм прояву гумору як «копінг-стратегії»

Гумор виконує різні функції. По – перше, це – функція соціалізації. Він є своєрідним маркером кордонів соціальної групи: специфічної професійної, національної або будь - якої іншої, він є тією ознакою, за допомогою якої члени групи розпізнають свого і відокремлюють від себе чужого. Має місце і захисно адаптивна функція гумору, бо він дає реакцію на несподіваний розвиток подій, дозволяє людині, як представниці біологічного виду, прийняти дійсність, причому з використанням позитивних емоцій, які сприяють укріпленню здоров'я. Слід підкреслити виконання інформаційної, комунікативної, діагностичної та регулятивної його функцій [33].

Розглядаючи проблему використання гумору в екстремальних ситуаціях для подолання стресу, нами було виділено декілька аспектів гумору у процесі стресоподолання:

1. У дослідженні Черткової О., Чолія С. і Сеника О. (Черткова, Чолій, Сеник, 2022) гумор розглядався як копінг-стратегія в умовах загрозливих ситуацій. Автори вивчали ставлення молоді до «карантинних» мемів під час пандемії COVID-19, акцентуючи увагу на їхній ролі у подоланні стресу. Подібну функцію гумору відзначила й Храбан Т. (Khraban, 2022) у своєму дослідженні, присвяченому копінг-стратегіям мирного населення України в перші 15 днів після вторгнення російських військ у 2022 році. Виявлено, що використання гумору стало помітним на 11–15 день від початку воєнних дій. Авторка пояснює це прагненням повернути людям гарний настрій і покращити їхнє самопочуття, що, своєю чергою, сприяє згуртованості суспільства.

2. Гумор як форма психологічного захисту. Окрім копінгу, важливим аспектом є роль гумору як механізму психологічного захисту. Аналізуючи жарти та меми, що з'явилися в українському сегменті Інтернету з 24.02.2022 і до сьогодні, можна помітити, що більшість із них є результатом народної творчості. Відомо, що творчість слугує одним із проявів захисного механізму сублімації. Це дає підстави припустити, що гумор не лише допомагає впоратися з екстремальними обставинами та небезпечними умовами життя, а й слугує способом вираження та трансформації емоцій і переживань у прийнятну форму. Дослідження Носенко Е. та Зайвої О. (Носенко, Зайва, 2004) вказує на те, що гумор може бути способом подолання ілюзій та самообману з позиції когнітивно-експерієнціональної теорії.

3. Гумор як засіб переосмислення ситуації. У контексті військових умов гумор може слугувати інструментом дистанціювання від стресової ситуації та її нового осмислення. Мартін Р. (Martin, 2007) у своїй праці зазначає, що в складних або загрозливих життєвих обставинах гумор допомагає побачити ситуацію з іншого боку, формуючи новий погляд на проблему (Теслюк, Теслюк, Чеберяко, 2020). Храбан Т. (Khraban, 2022) розглядає гумор як копінг-стратегію, що дозволяє говорити про болісні теми, проте в усвідомленій формі. Без розуміння проблеми жарт не матиме сенсу, адже саме через гумор розкривається її глибинна сутність. Подібний підхід використовується і в художній літературі, де автори передають своє бачення дійсності. Наприклад, у п'єсах І. Карпенка-Карого *«Сто тисяч»* і *«Мартин Боруля»* висміюються жадібність, гонитва за збагаченням та моральні вади суспільства. У творі М. Куліша *«Мина Мазайло»* через гумор і сатиру автор зображає політику «українізації» 1920-х років, надаючи їй глибшого змісту.

4. Гумор у соціальній поведінці. Гумор виконує афіліативну функцію, сприяючи згуртуванню людей (Носенко, Зайва, 2004; Філатова, 2020; Khraban, 2022; Martin, 2007). Він не лише привертає увагу оточення, а й допомагає знаходити однодумців, здатних надати підтримку у складних ситуаціях. Таким чином, гумор відіграє важливу роль не тільки у подоланні стресу, а й у

пристосуванні до непростих обставин, сприяючи соціальній адаптації (Теслюк, Теслюк, Чеберяко, 2020; Філатова, 2020).

5. Емоційний вплив гумору. Шпортун О. (2016) визначає почуття гумору як позитивну емоцію, що має значний вплив на психосоматичне здоров'я людини. Вона зазначає, що реакція на гумор викликає зміни у серцево-судинній, ендокринній та гуморальній системах організму, а також сприяє підтриманню високої працездатності та фізичного функціонування. Однією з природних реакцій на гумор є сміх. Як стверджує Мартін Р. (Martin, 2007), сміх залучає не лише вокалізацію, а й активізує дихальну систему, що дозволяє розглядати його як своєрідний вид дихання. У психологічній практиці дихальні вправи використовуються для врівноваження емоційного стану, зняття напруги та покращення концентрації. Аналогічну функцію може виконувати й сміх. Цікаво, що навіть імітація сміху чи посмішки може покращити настрій. Цю ідею підтримують прихильники йоги сміху (хасья-йоги) (Теслюк В. М., Теслюк В. В., Чеберяко А. В., 2020). Позитивний емоційний стан, своєю чергою, сприяє підвищенню активності та ефективності у виконанні завдань.

Здатність людини адаптуватися до складних та екстремальних умов описується поняттям *coping behavior* (подолання, опанування) — це активні й свідомі зусилля, спрямовані на подолання загрозливих ситуацій та збереження психологічної рівноваги [55].

Згідно з класифікацією копінг-стратегій Ч. Карвера, адаптивні стратегії спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації та сприяють успішній адаптації людини до стресу. Серед таких стратегій виділяють: «пошук емоційної соціальної підтримки» — прагнення отримати співчуття та розуміння від оточення; «придушення конкуруючої діяльності» — зменшення уваги до інших справ і зосередження на головному джерелі стресу; «стримування» — утримання від імпульсивних рішень і очікування сприятливіших умов для розв'язання проблеми, а також «гумор», який допомагає переосмислити ситуацію та знизити рівень напруги [55].

Копінг можна трактувати по-різному, виділяючи три основні підходи. Перший (неопсихоаналітичний) розглядає копінг як его-процеси, що допомагають особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій. У цьому контексті йдеться про поєднання когнітивних, поведінкових і моральних структур особистості. Якщо ці процеси не працюють належним чином, включаються захисні механізми, які не вирішують проблему, а призводять до пасивної адаптації або навіть дезінтеграції особистості.

Копінг можна трактувати по-різному, виділяючи три основні підходи. Перший (неопсихоаналітичний) розглядає копінг як его-процеси, що допомагають особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій. У цьому контексті йдеться про поєднання когнітивних, поведінкових і моральних структур особистості. Якщо ці процеси не працюють належним чином, включаються захисні механізми, які не вирішують проблему, а призводять до пасивної адаптації або навіть дезінтеграції особистості.

Другий (психологічний) підхід розглядає копінг як набір стратегій і механізмів подолання стресу, яких людина використовує для зменшення негативного впливу стресових ситуацій. Копінг може бути активним, коли особа намагається вирішити проблему, або пасивним, коли вона просто намагається уникнути або відволіктися від проблеми. Стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними, в залежності від того, наскільки вони допомагають справлятися з ситуацією.

Третій (когнітивно-біхевіоральний) підхід фокусується на зміні сприйняття стресової ситуації та корекції поведінкових реакцій. Це включає зміну негативних переконань, пошук нових способів реагування на стресори, а також використання технік релаксації і управління емоціями для зменшення стресу.

Після когнітивної оцінки ситуації відбувається розробка механізмів подолання стресу. Якщо копінг неуспішний, то стресор зберігається і спроби опанування продовжуються. Тож основними етапами є: сприйняття стресу, когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання, оцінка результату дій

(Нартова-Бочовар, 1997). Ефективність копінг-поведінки визначається специфікою ситуації в кожному випадку. Інструментальні стратегії опанування ефективні тоді, коли ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні - коли ситуація не залежить від волі людини (Божович, 1999). У восьми факторній моделі подолання стресу Р. Лазарус і С. Фолкман виділяються такі типи копінгповедінки:

- конфронтуюча поведінка;
- дистанціювання, або відсторонення;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка [55].

Згідно з класифікацією копінг-стратегій Ч. Карвера, адаптивні стратегії спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації та сприяють успішній адаптації людини до стресу. Серед таких стратегій виділяють: «пошук емоційної соціальної підтримки» – прагнення отримати співчуття та розуміння від оточення; «придушення конкуруючої діяльності» – зменшення уваги до інших справ і зосередження на головному джерелі стресу; «стримування» – утримання від імпульсивних рішень і очікування сприятливіших умов для розв'язання проблеми, а також «гумор», який допомагає переосмислити ситуацію та знизити рівень напруги [11, с. 86].

Отже, копінг можна розглядати як складний процес, що включає взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, спрямованих на подолання стресу і адаптацію до складних життєвих ситуацій, а «чиста» копінг-стратегія явище рідкісне.

Копінг-стратегії у підлітків визначається тим, що у поведінці переважають домінантні стратегії подолання важкої життєвої ситуації. До цих стратегій належить такі:

1. позитивна переоцінка;
2. дистанціювання та планування вирішення проблеми.

Це свідчить, що підлітки за допомогою позитивної переоцінки та позитивного переосмислення намагаються подолати негативні переживання. Позитивним чинником у виборі цієї стратегії є можливість підліткам позитивно переосмислити проблемну ситуацію, а негативним — імовірність підлітком недооцінити можливість дієвого вирішення проблемної ситуації. Вибираючи дистанціювання як стратегію подолання, підліток намагається впоратися з негативними емоціями, пов'язаними з проблемою, через суб'єктивне зменшення її значущості та зниження рівня емоційного занурення в ситуацію. Для цього використовуються інтелектуальні прийоми, такі як раціоналізація, переключення уваги, відсторонення, гумор або знецінення проблеми.

Друга стратегія передбачає подолання труднощів через цілеспрямований аналіз ситуації, вивчення та проробка варіантів реагування та розробку стратегії для її розв'язання. Гумор відносили до однієї із шести базових чеснот — (трансцендентність) і надавали функцію як вищу психічну функцію. Останні наукові експерименти (К. Харцер, Р. Т. Проєр) наважились надати гумору нові риси особистості, назвавши їх «емоційно сильними» (В. Рух), до речі, до цього списку можна надати любов, хоробрість, надію, ентузіазм.

Сучасний етап розвитку психологічної науки і проблеми особистісного потенціалу людини як інтегральної характеристики, дозволив поглянути на гумор під іншим кутом і розширити його роль у формування особистісної зрілості (Ф. Перлз, М. Д. Петраш, Л. А. Головей) та ознак здорового психологічного функціонування людини (Д. Цервоне, К. Роджерс, Дж. Капрара, І. В. Дубровіна) [73, с. 3-4].

Попри очевидну роль гумору у підтримці психологічного здоров'я, питання його використання як копінг-стратегії у підлітковому віці досліджено недостатньо через недостатню кількість експериментальної бази та надійних методик дослідження. Зокрема, потребують уточнення його особливості у зв'язку з віковими, гендерними, культурними та особистісними факторами.

Теоретична основа питання є чітко систематизованою. Почуття гумору становить невід'ємну частину комплексу психічних реакцій та соціальних механізмів, що сприяють взаємодії людини із зовнішнім середовищем. Вивченню гумору присвятили свої дослідження чимало зарубіжних науковців. Зокрема, М. Аптер розглядав гумор як спосіб подолання фрустрації та метод досягнення катарсичного стану. П. Макгі досліджував взаємозв'язок між почуттям гумору у дітей та їхньою соціальною привабливістю, а також аналізував тематику дитячих жартів. З. Фройд, у свою чергу, характеризував гумор як соціально прийнятний засіб вираження заборонених тем та спосіб позбавлення від тривожності [55, с. 91].

1. Інша розповсюджена підліткова стратегія – стратегія захисту (миролюбності), в цьому контексті вона допомагає зменшити серйозність ситуації, створюючи відчуття дистанції від проблеми. Гумор може виступати як своєрідний «психологічний щит», який дозволяє людині не сприймати ситуацію надто трагічно чи загрозливо. Це допомагає підвищити емоційне залучення до ситуації в більш позитивному контексті, зменшуючи стрес і тривогу.

Усі ці стратегії разом дозволяють змінити спосіб сприйняття ситуації, знижуючи емоційний тиск та роблячи проблему менш важкою для сприйняття. Вони можуть бути ефективними інструментами для збереження психічного здоров'я в умовах стресу або кризи [9].

Почуття гумору в підлітковому віці характеризується стресозахисним потенціалом, основній виявляються в захисті суб'єкта від невідомого шляхом прописання йому не типових рис, протест проти «Табу» дорослих, а також — прагнення визнання, пошук підтримки в тих, що оточують та залучення уваги шляхом само глузування.

Дослідження підтвердили зв'язок між позитивними копінг-стратегіями та почуттям гумору. У підлітковому віці важливим є використання адаптивних та просоціальних моделей подолання стресу. Для підлітків характерно застосування стратегії проблемно-орієнтованого копіngu, самоконтролю,

відповідальності, планування рішень, позитивного переосмислення ситуацій та пошуку соціальної підтримки [99].

Отже, формується подібна до дорослої модель, де соціально прийнятні стратегії подолання проблем взаємодіють з різними психічними процесами (як гумор) для підвищення загальної ефективності. Newman та Stone припустили, що сприйняття певної життєвої ситуації може залежати від рівня гумору. Зокрема, люди з високим рівнем гумору здатні зменшити вплив стресора. У той час як низький рівень гумору робить ситуацію більш загрозливою (Newman & Stone, 1996). Цю гіпотезу підтвердили: гумор справді є ефективною копінг-стратегією. Результати дослідження показали, що гумор, як засіб боротьби зі стресом, є корисним для всіх груп. Виявлена очікувана різниця: учасники з високим рівнем гумору відчували себе комфортніше під час виконання завдання, порівняно з тими, у кого рівень гумору був низьким. Респонденти, які активно використовували гумор у повсякденному житті, мали більш позитивний погляд на життєвий досвід і більш позитивне ставлення до себе. Вони були здатні витягувати більше позитивного досвіду зі стресових ситуацій [41, с. 3]. Інше дослідження ґрунтувалося на гіпотезі про ставлення до стресу залежно від рівня гумору. Вчені припустили, що люди з хорошим почуттям гумору, на відміну від тих, у кого гумор обмежений, здатні більш реалістично оцінювати стрес у своєму житті (Kuiper and Martin, 1998; Martin, 1996). Виявилось, що люди з поганим почуттям гумору або перебільшують стрес у своєму житті, або переживають його в більшому обсязі, незалежно від кількості стресових подій. Це є характерною рисою для людей з високим рівнем невротизму [89, с. 377]. Таким чином, за допомогою жартів і сміху як дорослі, так і підлітки здатні зменшити кількість тривожних думок та свідомо знизити масштаб проблеми. Гумор дає змогу не тільки знизити внутрішню напругу чи страх, а й отримати соціально позитивне підкріплення, що особливо важливо для підлітків. Проте це «схвалення» з боку однолітків не повинно бути схожим на співчуття чи жалощі: важливо зберігати підліткову незалежність і статус. І саме гумор допомагає виконати це завдання.

2.2. Обґрунтування вибору методичного забезпечення емпіричного дослідження психологічних чинників прояву різних стилів і форм гумору

Важливу роль в проведенні емпіричного дослідження відіграють методики, влучно підібрані заданим критеріям.

1. Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу (CHS) (Додаток А).

Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу» (Р. Мартін). Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу, розроблена канадським вченим Родом Мартіном у 1986 р. і є інструментом для вимірювання і оцінки використання гумору як стратегії для зниження стресу і поліпшення настрою. Ця шкала дозволяє виявити, наскільки людина використовує гумор як спосіб позитивного копінгу зі стресом.

Шкала Рода Мартіна включає чотири рівні використання гумору

1. Відсутність гумору: Людина не використовує гумор як стратегію подолання стресу. Вона може бути серйозно налаштована і не виявляти жартів або сміху, навіть у стресових ситуаціях.

2. Гумор як засіб відволікання: Людина використовує гумор, щоб відволіктися від стресової ситуації. Вона може розповідати жарти, дивитися комедійні фільми або шукати смішні речі, щоб зняти напругу і забути про стресові фактори.

3. Гумор як стратегія перегляду: Людина використовує гумор як засіб перегляду стресової ситуації. Вона може шукати комічні аспекти або ситуації, які зв'язані зі стресом, і намагатися побачити їх з гумористичного ракурсу. Це допомагає зменшити негативні емоції, пов'язані зі стресом.

4. Гумор як засіб розроблення: Людина активно використовує гумор для розроблення більш позитивного ставлення до стресових ситуацій. Вона може шукати гумор у власних недоліках або невдачах, перетворюючи їх на комічні історії або смішні ситуації. Це допомагає знизити стрес і покращити самопочуття.

Шкала складається з ряду запитань, які дослідник пропонує учасникам дослідження. Наприклад, запитання можуть стосуватися того, наскільки часто людина шукає гумористичні ситуації або жартує, коли вона почувається спресованою. Існують також запитання, спрямовані на оцінку того, наскільки людина розуміє гумор, вміє сміятися над собою і використовує гумор для полегшення напруження.

Відповіді на ці запитання оцінюються за різними балами, що дозволяє визначити рівень використання гумору як ресурсу для подолання стресу. Високий бал на шкалі свідчить про те, що людина активно використовує гумор для зниження стресу і має позитивне ставлення до гумору як засобу копінгу зі стресом.

Цей опитувальник має 7 тверджень, перед яким респондент має поставити свою відповідь. Відповіді ранжуються від 1 до 4, де 1 – повністю не згоден; 2 – скоріше не згоден; 3 – скоріше згоден; 4 – повністю згоден. У підрахуванні варто звернути увагу на зворотні твердження та підрахувати суму балів за всіма семи твердженнями.

Саме ця методика напряду може сказати про ступінь використання гумору людиною як засобу копінгу зі стресом.

2. Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ) (Додаток Б)

Опитувальник розроблений Робертом Мартіном у 2001 році та призначений для використання адаптивного/дезадаптивного гумору, спрямованого на оточуючих/на себе. Валідизований у 2013 році групою авторів (Є. М. Іванова, О.В. Мітіна, О. С. Зайцева, Є. А. Стефаненко, С. М. Єнікопов).

Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ) є інструментом, який використовується для вимірювання і класифікації стилів гумору у людей. Він допомагає встановити, які типи гумору людина виявляє і які механізми використовуються для створення і розуміння гумористичних ситуацій.

HSQ складається з ряду питань, які стосуються індивідуальної реакції на гумор, включаючи комічність, реагування на жарти, власне використання гумору та сприйняття гумористичних ситуацій. Опитувальник допомагає визначити, які з чотирьох стилів гумору (афіліативний гумор, самопідтримуючий, агресивний гумор, та самопринижуючий гумор) є найбільш характерними для конкретної особистості.

Цей інструмент використовується в дослідженні, щоб вивчити взаємозв'язок між стилями гумору та психологічним благополуччям, зв'язок гумору з подоланням стресу особистості.

Опитувальник стилів гумору також може бути корисним інструментом для вивчення особистості, розуміння її уявлень про гумор і встановлення зв'язку між стилем гумору та іншими психологічними аспектами. Проте варто пам'ятати, що результати опитування є лише орієнтовними і не повністю визначають особистість або стиль гумору людини.

Автори опитувальника виділяють чотири стилі почуття гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

1. Соціальний (Affiliative Humor): Цей тип гумору спрямований на зближення з іншими людьми і підтримку соціальних зв'язків. Люди, які використовують соціальний гумор, ставлять перед собою мету розважити інших, розірвати лід, покращити атмосферу та підтримати гармонійні стосунки. Вони можуть використовувати гумор, щоб пожартувати про себе чи інших людей, створюючи позитивну атмосферу.

2. Самопідтримуючий (Self-Enhancing Humor): Цей тип гумору відноситься до позитивного сприйняття життя і себе самого. Люди, які використовують самостверджувальний гумор, шукають гумору в різних ситуаціях, щоб зменшити стрес і підвищити настрій. Вони можуть шукати гумористичні ситуації, навіть у негативних ситуаціях, і використовувати самоіронію, щоб знайти щось смішне в своїх недоліках або помилках.

3. Агресивний (Aggressive Humor): Цей тип гумору використовується для висміювання або насмішки над іншими людьми. Люди, які використовують

агресивний гумор, можуть використовувати грубі або образливі жарти, які можуть вразити або образити інших. Хоча деякі люди можуть використовувати цей тип гумору як спосіб виразити своє незадоволення або уникнути серйозних ситуацій, важливо пам'ятати, що використання агресивного гумору може призвести до конфліктів та насильства.

4. Самопринижуючий (Self-Defeating Humor): Цей тип гумору включає в себе жарти, що стосуються самого себе з метою привернути увагу, зарядити позитивними емоціями або відволіктися від стресу. Люди, які використовують самознищуючий гумор, можуть виражати себе через самокритику, самоіронію або жарти, що стосуються їх недоліків або неуспіхів. Вони можуть брати на себе роль клоуна або жартівника, щоб залучити увагу та показати свою неперфектність.

Як стимульний матеріал тесту респондент пропонуються 32 питання з твердженнями щодо його дій у тій чи іншій буденній ситуації, де можна використати гумор.

Респондент має відповісти на питання шляхом вибору однієї відповіді з таких: 1. Цілком не згоден; 2. Не згоден; 3. Скоріше не згоден; 4. Не можу визначитися; 5. Швидше згоден; 6. Згоден; 7. Цілком згоден.

3. Шкала суб'єктивного благополуччя (Додаток В)

Шкала суб'єктивного благополуччя, розроблена Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche, є інструментом, який використовується для вимірювання і оцінки самопочуття, задоволеності життям та загального благополуччя людей. Вона базується на ідеї, що оцінка благополуччя повинна ґрунтуватися на власних переживаннях, думках і оцінках особистості, а не тільки на зовнішніх об'єктивних показниках, таких як доходи, матеріальні ресурси або соціальний статус.

Шкала суб'єктивного благополуччя складається з серії запитань, на які людина відповідає, визначаючи свій рівень задоволеності життям, щастя, задоволення від різних сфер життя (наприклад, робота, особисті стосунки, здоров'я) і загального психологічного стану.

Основні компоненти, що можуть включатися в таку шкалу, включають наступні:

- **Задоволеність життям:** Це питання стосується загального ставлення особи до свого життя і може запитувати про загальний рівень щастя або задоволеності.
- **Родина та соціальні відносини:** Оцінка якості та задоволеності відносинами з близькими людьми, партнером, друзями, колегами тощо.
- **Робота та кар'єра:** Оцінка задоволеності роботою, кар'єрними можливостями, рівнем доходу та професійним розвитком.
- **Здоров'я:** Включає оцінку фізичного та психічного здоров'я, рівня енергії, витривалості та загального самопочуття.
- **Фінансова ситуація:** Оцінка фінансового стану, стабільності, можливості задовольняти основні потреби та матеріальні бажання.
- **Саморозвиток та особисті досягнення:** Оцінка особистих досягнень, освіти, навичок, саморозвитку та самоактуалізації.
- **Соціальна підтримка:** Включає оцінку рівня підтримки, яку людина отримує від родини, друзів, спільноти або суспільства в цілому.

Структура тесту. Випробуванню надається опитувальник з 17 твердженнями, необхідно визначити ступінь згоди – незгоди з ними за допомогою наступної шкали: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 – більш менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Підрахунок значення шкали суб'єктивного благополуччя проводиться шляхом підсумовування балів, одержуваних за відповідь на кожне запитання з розрахунку: 1 – 1 бал, 2 – 2 бали, 3 – 3 бали, 4 – 4 бали, 5 – 5 балів, 6 – 6 балів, 7 – 7 балів.

Вимірювані параметри:

Середні оцінки (4-7 стени) свідчать про низьку вираженість якості: особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям,

серйозні проблеми у них відсутні, але й повний емоційний комфорт говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного неблагополуччя (високі оцінки), характерні для людей, схильних до депресії та тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, які погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стень) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, мають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного благополуччя (низькі оцінки) говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

Вкрай низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя (1 стень) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного та заперечення їм серйозних психологічних проблем. Така людина має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

Ця методика обрана з метою вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя (СБ) або емоційного комфорту (ЕК) учасників емпіричного дослідження [21].

4. Шкала Тривоги Бека (Додаток Д)

Шкала Тривоги Бека, є інструментом для оцінки симптомів тривоги у людей. Вона була розроблена Аароном Беком, американським психіатром і психоаналітиком, і його колегами у 1988 році, у 1993 році пройшла доопрацювання Ця шкала допомагає фахівцям у галузі психіатрії, психології та інших споріднених областях оцінювати та класифікувати рівень тривоги у

пацієнтів. Вона складається з 21 запитання, які оцінюють різні аспекти емоційного стану особи, такі як сум, роздратованість, втрата інтересу до життя, втрата енергії, втрата сну та інші симптоми депресії. За кожну відповідь досліджуваний може набрати від 0 до 3 балів в залежності від обраного варіанту. Дозволяє стверджувати про відсутність тривоги (0 – 5 балів), (6-8 балів) - легкий рівень тривоги; (9 – 18 балів) вказують на легку депресію; 20 – 28 балів свідчать про помірний стан депресії; 29 – 43 бали вказує на виражений стан депресії, 44 – 63 показують тяжкий стан депресії.

5. Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (Додаток Е)

Автор не відомий, тест складається з 15 питань. На кожне питання потрібно відповісти «Так», «Ні», чи «Іноді».

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий).

Низький (0-6 балів) Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (7-21 балів) Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (22-30 балів) Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущуєте фарби, то наслідки не за го рами. Не хтуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

Наступні три тести як підмога до п'яти фундаментальних методик, спрямовані на види, типи та спрямованість гумору.

6. Тест – вправа для самооцінки виду почуття гумору (за Домбровською І. С.) (Додаток Ж).

Тест ґрунтується на ідеї про існування двох принципово різних видів гумору: гумору, націленого на гомеостаз, і гумору, націленого на самотрансценденцію. З урахуванням філософських, психологічних і біологічних знань ці типи можна конкретизувати таким чином:

1. Установка на гомеостаз пов'язана з біологічним задоволенням, психологічним комфортом, соціальною конформністю, закритістю і стабільністю як відсутністю бажання змінюватися і розвиватися.

2. Установка на трансценденцію пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною нададаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю.

Оцініть за 5-бальною шкалою наскільки Вам і Вашим поглядам відповідають наступні висловлювання 4 – завжди 3 – іноді 2 – рідко 1 – інді 0 – ніколи.

7. Тест – вправа для самооцінки типу почуття гумору (за Домбровською І. С.) (Додаток 3).

На основі аналізу літератури, присвяченої гумору, і аналізу феноменології гумору нам бачиться оптимальним виділення наступних типів гумору: схильність до створення гумору (діяльносність, активність гумору) і схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору). Розрізнення індивідуальних відмінностей в схильності до створення або сприйняття гумору досить традиційно в психології, сходить до З. Фрейда, і експліковано С. Меткалфом і Р. Феліблом в розрізненні «юмороптики» і «юморобики». Інструкція. «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою:

4 – завжди;

3 – часто;

2 – іноді;

1 – рідко;

0 – ніколи.

8. Тест – вправа для самооцінки спрямованості почуття гумору (за Домбровською І. С.) (Додаток К).

Ідея тесту-вправи відштовхується від ідеї тесту спрямованості особистості на себе, на інших, на справу. Так і почуття гумору може бути спрямоване на самого себе, на інших людей або на певну тему або проблему. Інструкція: «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою:

- 4 – завжди;
- 3 – часто;
- 2 – іноді;
- 1 – рідко;
- 0 – ніколи [73].

Висновки до другого розділу

У другому розділі «Методологічне обґрунтування підходу щодо дослідження стилів і форм прояву гумору копінг - стратегії в підлітковому віці» описана:

1 Методологічне обґрунтування емпіричних гіпотез що до існування специфіки зв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя та стилями гумору які обирають підлітки в якості копінг – стратегії, визначається тим, що у поведінці переважають домінантні стратегії подолання важкої життєвої ситуації. До цих стратегій належить такі:

- позитивна переоцінка;
- дистанціювання та планування вирішення проблеми.

Наше дослідження базується на працях: Носенко Е., Зайва О., Черткова О., Чолій С., Сенік О., Теслюк В. М., Теслюк В. В., Чеберяко А. В, Мартін Р., Храбан Т.

3 Підбір методів і методик дослідження.

У процесі емпіричного дослідження ми використали психодіагностичні методики, що відібрані відповідно до мети та завдань дослідження:

1. Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу» (CHS)(R. Martin) (Додаток А);
2. Опитувальник стилей гумору (HSQ) (R. Martin) (Додаток Б);
3. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» (Додаток В);
4. Шкала Тривоги Бека (Додаток Д);
5. Тест "Визначення ступеня схильності до стресу» без автора (Додаток Е);
6. Тест-вправа для самооцінки «Виду почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток Ж);
7. Тест – Вправа для самооцінки «Типу почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток З);
8. Тест – Вправа для самооцінки «Спрямованості почуття гумору» (за Домбровською І. С.) (Додаток К).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Цілі, завдання, гіпотези та загальна схема організації емпіричного дослідження

База дослідження: Нами продіагностовано 124 особи, де 41 чоловіків та 83 дівчини. Вік від 14 до 16 років. Також є два педагога в віці 47 та 58 років.

Всі вони є учнями. Тестування проводилося в «Дніпровському ліцею №28» Дніпровської міської ради. Учасників емпіричного дослідження можна поділити за гендерними особливостями. Даний поділ розглянемо в наступній діаграмі:



Рисунок 3.1 – Гендерні особливості

Тут ми фіксуємо, що осіб жіночої статі більше, а саме – 67%, а чоловічої статі – 33%.

Емпіричні гіпотези:

1. Учасники емпіричного дослідження, що демонструють більш високі показники за стилями афіліативного та самопідтримуючого гумору, схильні демонструвати більш високі показники суб'єктивного благополуччя особистості аніж у осіб з високими показниками;
2. Учасники емпіричного дослідження, що демонструють більш високі показники за стилями агресивного та самопринижуючого гумору, схильні демонструвати нижчі показники суб'єктивного благополуччя особистості аніж у осіб з низькими показниками;
3. Показники афіліативного та самопідтримуючого гумору позитивно корелюють з показниками шкали подолаючого гумору;
4. Учасники емпіричного дослідження, що мають низький рівень особистісної тривожності, характеризуються більш активним використанням афіліативного та самопідтримуючого стилів гумору;
5. Учасники емпіричного дослідження, що мають більш високий рівень схильності до стресу, характеризуються більш активним використанням агресивного й самопринижуючого гумору.

Ми виконали наступні завдання для досягнення поставленої мети:

1. Здійснили теоретико-методологічний аналіз проблеми переживання почуття гумору як копінг-стратегії.
2. Розробили дослідницьку програму емпіричного дослідження;
3. Здійснили добір адекватних меті та завданням психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення почуття гумору у представників юнацького віку та особливостей суб'єктивного благополуччя.
4. Виявили характер взаємозв'язків схильності до застосування різних стилів гумору з суб'єктивним благополуччям осіб підліткового віку.
5. Сформулювали висновки та встановили перспективи подальших досліджень.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз,

узагальнення теоретичних підходів); емпіричні (психологічне тестування); математико-статистичні (кількісний і якісний аналізи); інтерпретаційні методи.

Емпіричне дослідження проводилось згідно з кореляційною стратегією наукових досліджень. Для підрахунку сили взаємозв'язку між змінними застосовано коефіцієнт кореляції ρ -Спірмена та визначення за U-критерієм Манна-Уїтні.

3.2. Результати емпіричного дослідження психологічних чинників

1. Шкала Використання гумору як ресурсу подолання стресу (CHS) (Додаток А).

48% у розподілі за гендерною ознакою дали ось такі данні у відсотках (рис. 3.2).

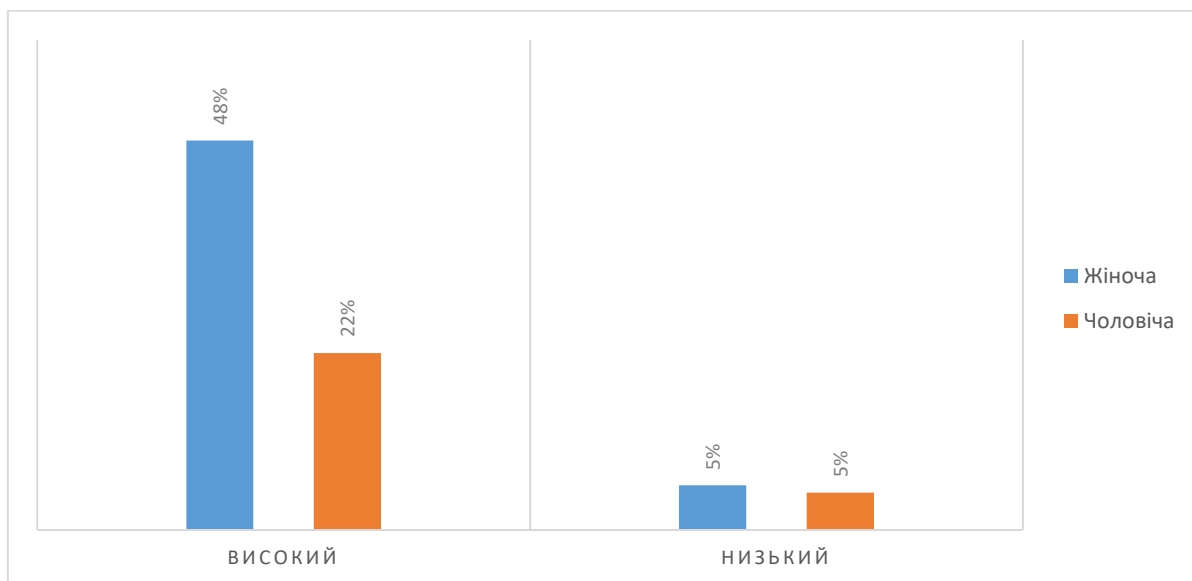


Рисунок 3.2 – Динаміка (CHS) за гендерною ознакою у відсотках

Дані по 124 учасникам емпіричного дослідження показали що:

Підлітки жіночої статі:

48% використовують гумор як ресурс подолання стресу;

5% не використовують гумор як ресурс подолання стресу.

Підлітки чоловічої статі:

22% використовують гумор як ресурс подолання стресу;

5% чоловіків не використовують гумор як ресурс подолання стресу.

Виходячи з (рис. 3.2) можна припустити що підлітки жіночої та чоловічої статі однаково використовують гумор як ресурс подолання стресу, в даному емпіричному дослідженні підлітків чоловічої статі в два рази менше (рис. 3.1) і це вплинуло на діаграму але не на остаточний висновок.

2. Методика Опитувальник стилів гумору (HSQ) (Додаток Б)

Надала нам ось такі результати



Рисунок 3.3 – Види гумору

Таблиця 3.1

Види гумору у відсотках

1 Афільативний гумор	31%
2 Самопідтримуючий	27%
3 Агресивний	21%
4 Самопринижуючий	21%

Підлітки надають перевагу афільативному та самопідтримуючому стилю гумору що свідчить про потребу зберегти або відновити міжособистісні стосунки за умови збереження самосприйняття та самоповаги.

Агресивний та самопринижуючий стилі гумору вийшли з однаковими відсотками, у підлітковому віці це внутрішній протест проти зовнішніх обставин, погрози, авторитетом у вигляді гумористичної критики, а також непрямий вияв вербальної агресії на адресу людей прикладом може слугувати протест підлітків проти табу дорослих, прагнення визнання з боку інших.

3. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» (Додаток В)

Поділяється на 6 кластерів



Рисунок 3.4 – Шкала суб'єктивного благополуччя в поділах на 6 кластерів в %

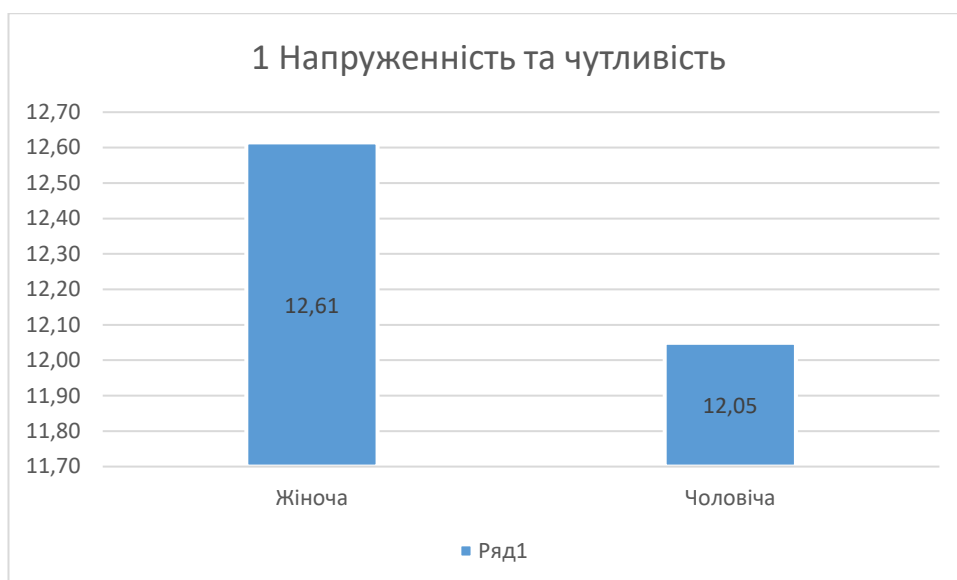


Рисунок 3.5 – Напруженість та чутливість середні значення по статі



Рисунок 3.6 – Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику середні значення по статі

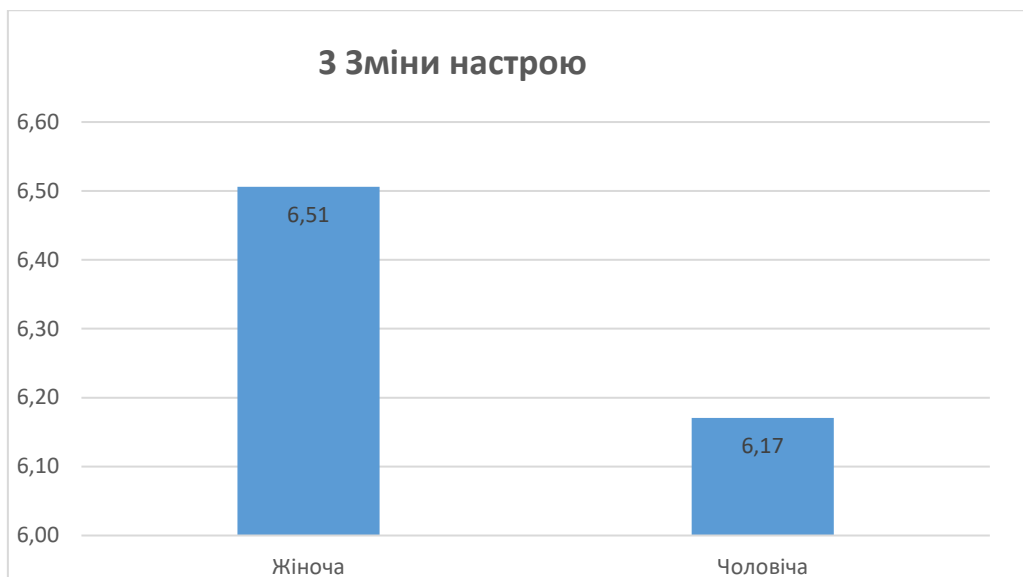


Рисунок 3.7 – Зміни настрою середні значення по статі

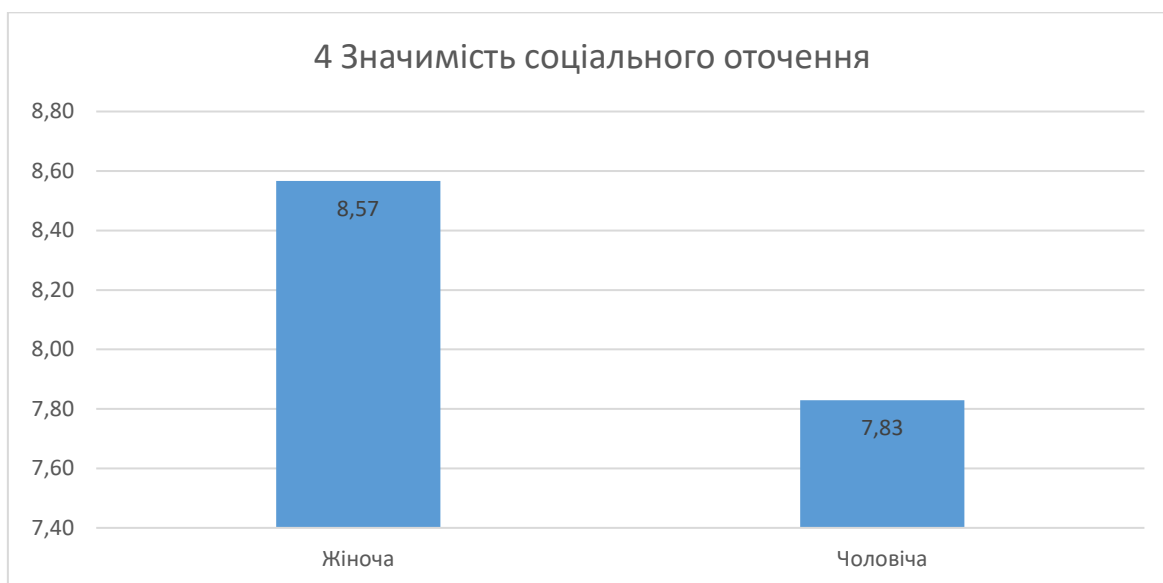


Рисунок 3.8 – Значимість соціального оточення середні значення по статі

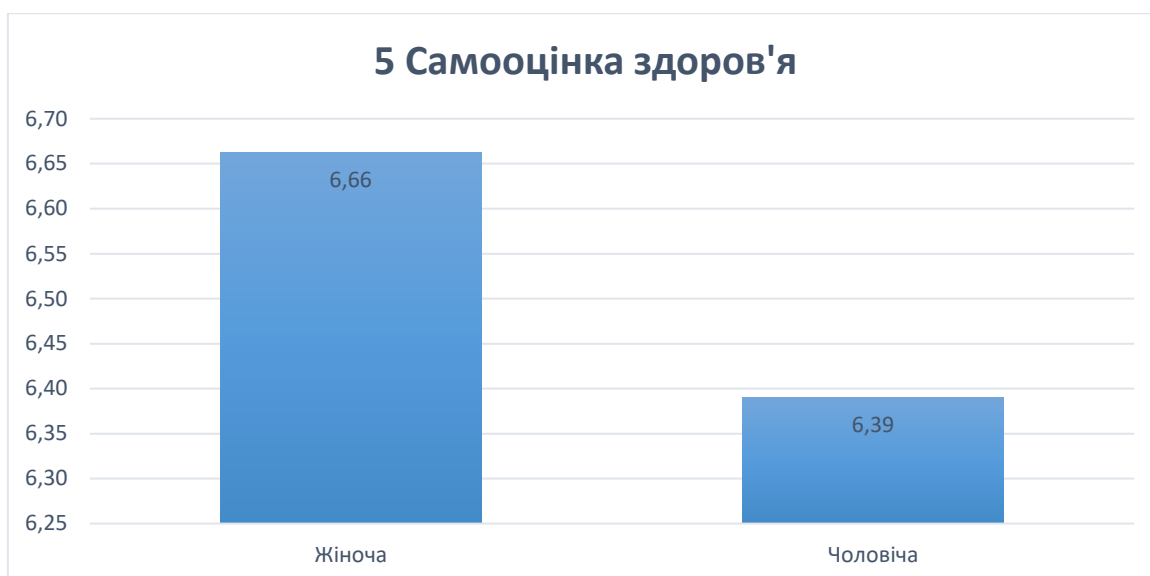


Рисунок 3.9 – Самооцінка здоров'я середні значення по статі



Рисунок 3.10 – Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю середні значення по статі

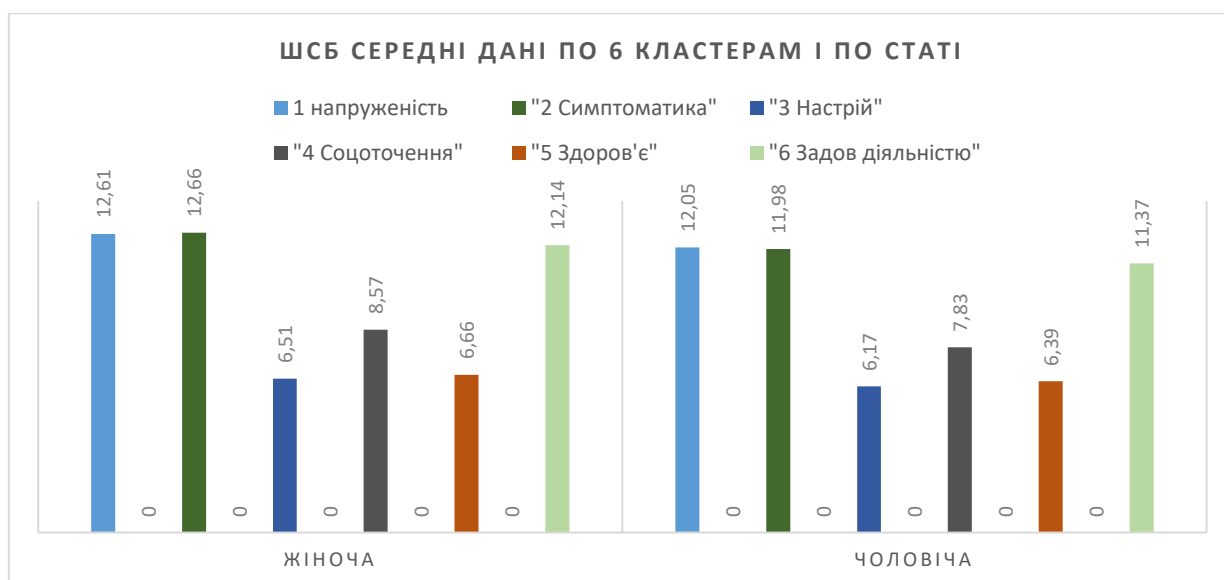


Рисунок 3.11 – Зведена таблиця ШСБ середні значення по 6 кластерам по статі

Надані дані по (рис. 3.11) свідчать, що напруженість та чутливість, ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, задоволеність повсякденною діяльністю середній бал яких від 11,37 - 12,66 свідчить про значимість цих складових для визначення суб'єктивного благополуччя підлітків. Загалом підлітків як жіночої так і чоловічої статі однаково турбують емоційний стан та соціальне становище виходячи із шести кластерів.

4 Шкала тривоги Бека (Додаток Д)

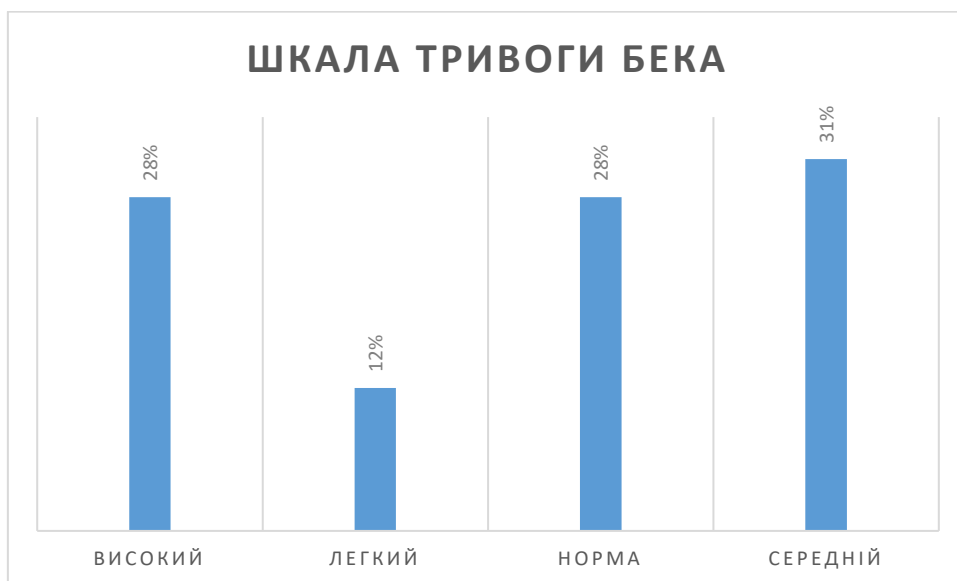


Рисунок 3.12 – Рівень тривоги по 124 дослідженим по ШТБ в % виразі

31% підлітків мають середній рівень тривоги і як найвищий в розподілі визначення рівня тривоги по ШТБ.

5. Методика Визначення ступеня схильності до стресу (Додаток Е)

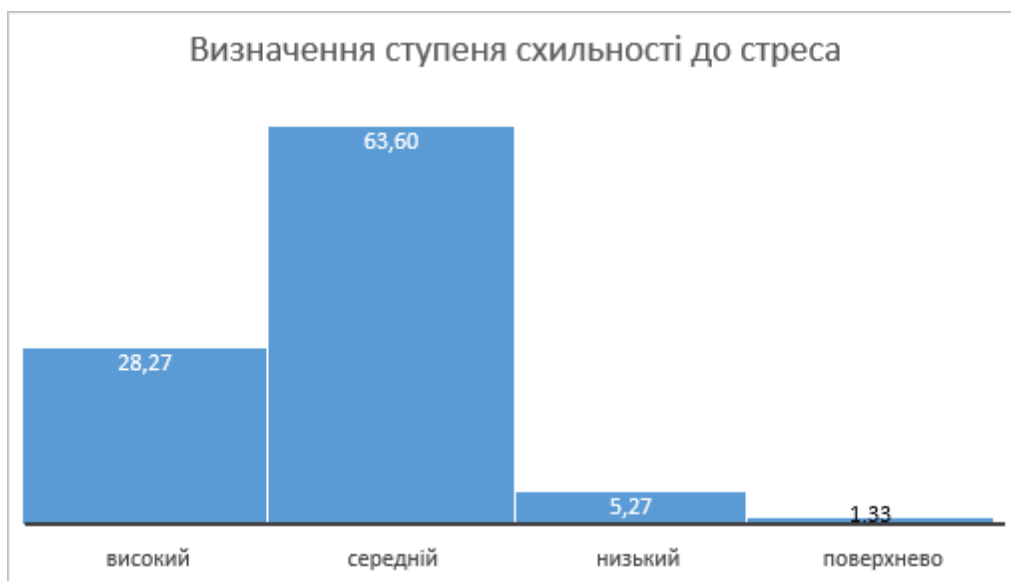


Рисунок 3.13 – Рівень визначення ступеня схильності до стресу по 124 дослідженим в % виразі

63,60 % підлітків мають середній рівень стресу і як найвищий в розподілі визначення за методикою ступеня схильності до стресу.

6. Тест – вправа для самооцінки виду почуття гумору (Додаток Ж)



Рисунок 3.14 – Самооцінка виду почуття гумору

Рисунок надав нам ось такі результати:

1- 53% -Установка на трансценденцію пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною над адаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю.

2- 47% - Установка на гомеостаз пов'язана з біологічним задоволенням, психологічним комфортом, соціальною комфортністю, закритістю і стабільністю як відсутністю бажання змінюватися і розвиватися.

7. Тест – Вправа для самооцінки типу почуття гумору (Додаток З)



Рисунок 3.15 – Самооцінка типу почуття гумору

Рисунок надав нам ось такі результати:

43 % - Схильність до створення гумору (діяльність, активність гумору);

57 % - Схильність до сприйняття гумору (когнітивна, реактивність гумору).

Тест – Вправа для самооцінки типу почуття гумору показав, що підлітки надали перевагу реактивному сприйняттю почуття гумору, тобто гумор вони розуміють але не прагнуть його створювати самі.

8. Тест – Вправа для самооцінки спрямованості почуття гумору (Додаток К)

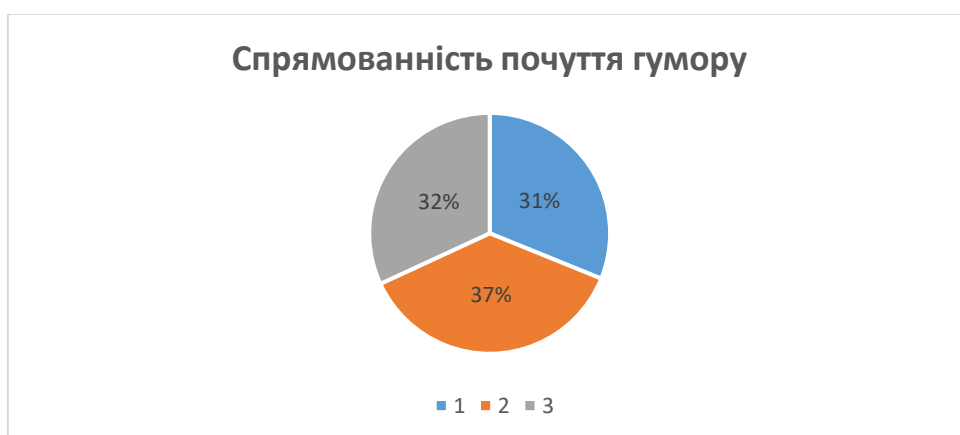


Рисунок 3.16 – Самооцінка типу почуття гумору

Рис. 3.16 надав нам ось такі результати:

1- 31% - почуття гумору спрямоване на самого себе;

2 – 37% - почуття гумору спрямоване на інших людей;

З – 32% - почуття гумору на певну тему або проблему.

Тест – Вправа для самооцінки спрямованості почуття гумору показав, що підлітки надали перевагу спрямованості почуття гумору саме на інших людей.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати кореляційного аналізу за всією вибіркою учасників емпіричного дослідження підлітків між показниками стилів гумору та суб'єктивного благополуччя наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Значення коефіцієнтів кореляції r-Спірмена між показниками стилів гумору та суб'єктивного благополуччя

Шкали Опитувальника діагностики суб'єктивного благополуччя	Шкали методики «Опитувальник стилів гумору» (HSQ)				Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу»
	Афіліатив ний	Самопідтри муючий	Агресивн ий	Самоприни жуючий	
Напруженість та чутливість	-,205*	-,272**	,078	,351**	-,123
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику	-,103	-,216*	,112	,352**	-,017
Зміни настрою	-,435**	-,523**	-,033	,169	-,386**
Самооцінка здоров'я	-,340**	-,405**	,023	,369**	-,197*
Значимість соціального оточення	-,222*	-,424**	-,108	,243**	-,226*
Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	-,200*	-,366**	-,039	,194*	-,295**

Примітка: * - коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$

** - коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$

Як бачимо з наведених даних, афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору негативно корелюють з такими шкалами суб'єктивного благополуччя

особистості як «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Зміни настрою», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю». Тоді як самопринижуючий стиль гумору позитивно корелює зі шкалами суб'єктивного благополуччя підлітків: «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю».

Кореляційний аналіз між показниками «Шкали використання гумору як ресурсу подолання стресу» та «Шкалами суб'єктивного благополуччя» дозволив отримати статистично значущі негативні кореляції між показниками за шкалами «Зміни настрою», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю».

В табл. 3.2 представлено результати кореляційного аналізу між показниками стилів гумору та шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу.

Таблиця 3.2

Значення коефіцієнтів кореляції r -Спірмена між показниками стилів гумору та шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу

Шкали методики «Опитувальник стилів гумору» (HSQ)	Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу
Афіліативний	,433**
Самопідтримуючий	,665**
Агресивний	,092
Самопринижуючий	,213*

Примітка: * - коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$

** - коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$

Афіліативний, самопідтримуючий (на рівні $p < 0,01$) та самопринижуючий (на рівні $p < 0,05$) стилі гумору позитивно корелюють зі схильністю підлітків використовувати гумору як ресурсу подолання стресу.

Для більш детального аналізу для підтвердження або спростовування гіпотез чотири та п'ять було проведено порівняння між даними за «Шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу» та «Опитувальником стилів гумору» за допомогою статистичного U-критерію Манна-Уїтні. Ми розділили вибірку учасників емпіричного дослідження на дві групи (з високими та низькими показниками рівня тривожності) та підраховали усереднені показники за стилями гумору, які вони використовують. Ми отримали такі дані (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати порівняння показників стилів гумору та Шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу в групах з високим та низьким рівнями тривожності за U-критерієм Манна-Уїтні

Опитувальник стилів гумору (HSQ)	Групи		U-критерій Манна-Уїтні значущість розбіжностей
	Досліджувані з високими показниками тривожності (n=35)	Досліджувані з низькими показниками тривожності (n=16)	
Афіліативний	35,31	37,87	p < 0,05, значущі розбіжності
Самопідтримуючий	29,42	31,53	p < 0,01, значущі розбіжності
Агресивний	26,23	25,07	p > 0,05
Самопринижуючий	29,26	18,07	p < 0,01, значущі розбіжності

Виходячи з отриманих результатів, можна відмітити такі статистично значущі розбіжності між показниками за шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу та опитувальником стилів гумору у досліджуваних з високим та низьким рівнями тривожності.

Афіліативний стиль гумору: між групами є значущі розбіжності ($p < 0,05$). Тобто, учасники емпіричного дослідження з низьким рівнем тривожності частіше використовують афіліативний стиль гумору.

Самопідтримуючий стиль гумору: є значущі розбіжності ($p < 0,01$). Учасники емпіричного дослідження з низьким рівнем тривожності частіше використовують цей стиль гумору порівняно з тими, хто має високий рівень тривожності.

Агресивний стиль гумору: різниця між групами несуттєва ($p > 0,05$), тому можна сказати, що рівень тривожності не впливає на використання агресивного стилю гумору.

Самопринижуючий стиль гумору: є значущі розбіжності ($p < 0,01$), де учасники емпіричного дослідження з високим рівнем тривожності частіше використовують цей стиль гумору.

Висновок за четвертою гіпотезою:

Гіпотеза підтверджується: учасники емпіричного дослідження, що мають низький рівень тривожності, дійсно частіше використовують афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, порівняно з тими, хто має високий рівень тривожності.

Результати порівняння показників стилів гумору та Шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу в групах з більш високим та низьким рівнями схильності до стресу представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати порівняння показників стилів гумору та Шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу в групах з більш високим та низьким рівнями схильності до стресу за U-критерієм Манна-Уїтні

Опитувальник стилів гумору (HSQ)	Групи		U-критерій Манна-Уїтні значущість розбіжностей
	Досліджувані з високими показниками схильності до стресу (n=17)	Досліджувані з низькими показниками схильності до стресу (n=17)	
Афіліативний	34,59	38,88	p < 0,01, значущі розбіжності
Самопідтримуючий	25,94	33,94	p < 0,01, значущі розбіжності
Агресивний	23,00	23,47	p > 0,05
Самопринижуючий	33,59	21,47	p < 0,01, значущі розбіжності

На основі наданої таблиці зробимо висновки щодо гіпотези про використання агресивного і самопринижуючого стилів гумору досліджуваними з високим рівнем схильності до стресу.

Агресивний стиль гумору: різниця між групами не є значущою ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що рівень схильності до стресу не впливає значним чином на використання агресивного стилю гумору.

Самопринижуючий стиль гумору: існують значущі розбіжності між групами ($p < 0,01$). Учасники емпіричного дослідження з високими показниками схильності до стресу частіше використовують самопринижуючий гумор порівняно з тими, хто має низькі показники схильності до стресу.

Висновок за п'ятою гіпотезою:

Гіпотеза частково підтверджується. Учасники емпіричного дослідження з високим рівнем схильності до стресу частіше використовують самопринижуючий гумор, але агресивний гумор не має значущих розбіжностей між групами.

Висновки до розділу 3

У нашій роботі здійснено емпіричне дослідження особливостей використання гумору як копінг – стратегії в підлітковому віці.

1. За допомогою методів описової статистики проаналізовано результати дослідження за методиками: опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу» (CHS)(R. Martin) Р. Мартіна, опитувальник стилей гумору (HSQ) (R. Martin) Р. Мартіна (валідизований 2013 року), були отримані результати, що свідчать:

Що 48% підлітків жіночої статі використовують гумор як ресурс подолання стресу, а чоловічої статі - 22%, можна припустити що підлітки жіночої та чоловічої статі однаково використовують гумор як ресурс подолання стресу (тому що в даному емпіричному дослідженні підлітків чоловічої статі в два рази менше).

Підлітки надають перевагу афілітивному та самопідтримуючому стилю гумору, що свідчить про потребу зберегти або відновити міжособистісні стосунки за умови збереження самосприйняття та самоповаги.

2. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)» Н. Бредборн, К. Рифф, шкала «Тривоги Бека» А. Бекк (валідизований 1993 року), тест "Визначення ступеня схильності до стресу» (без автора), допомогли нам зрозуміти з чого складається суб'єктивне благополуччя підлітка, це напруженість та чутливість, ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику та задоволеність повсякденною діяльністю, середній бал яких від 11,37 - 12,66 і саме це свідчить про значимість цих складових для визначення

суб'єктивного благополуччя підлітків. Загалом підлітків як жіночої так і чоловічої статі однаково турбують емоційний стан та соціальне становище виходячи із шести кластерів на які поділяється опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя».

31% підлітків мають середній рівень тривоги і як найвищий в розподілі визначення рівня тривоги по шкалі «Тривоги Бека».

63,60 % підлітків мають середній рівень стресу і як найвищий в розподілі за методикою «Визначення ступеня схильності до стресу».

3. Також методики: тест-Вправа для самооцінки «Виду почуття гумору» (за Домбровською І. С.), тест – Вправа для самооцінки «Типу почуття гумору» (за Домбровською І. С.), тест – Вправа для самооцінки «Спрямованості почуття гумору» (за Домбровською І. С.) надали нам ось такі результати:

- За тестом-Вправа для самооцінки «Виду почуття гумору» - 53% підлітків мають установку на трансценденцію пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною над адаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю;

- За тестом – «Вправа для самооцінки типу почуття гумору» показав, що підлітки надали перевагу реактивному сприйняттю почуття гумору 57 %, тобто гумор вони розуміють але не прагнуть його створювати самі;

- За тестом – «Вправа для самооцінки спрямованості почуття гумору» показав, що – 37% підлітків надали перевагу спрямованості почуття гумору саме на інших людей.

Для більш детального аналізу для підтвердження або спростовування гіпотези два та гіпотези три, було проведено визначення коефіцієнтів кореляції r-Спірмена між показниками стилів гумору та суб'єктивного благополуччя Як бачимо з наведених даних, афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору негативно корелюють з такими шкалами суб'єктивного благополуччя особистості як «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Зміни настрою», «Самооцінка

здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю». Тоді як самопринижуючий стиль гумору позитивно корелює зі шкалами суб'єктивного благополуччя підлітків: «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю».

4. Кореляційний аналіз між показниками «Шкали використання гумору як ресурсу подолання стресу» та «Шкалами суб'єктивного благополуччя» дозволив отримати статистично значущі негативні кореляції між показниками за шкалами «Зміни настрою», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю». Значення коефіцієнтів кореляції r -Спірмена між показниками стилів гумору та шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу. Афіліативний, самопідтримуючий (на рівні $p < 0,01$) та самопринижуючий (на рівні $p < 0,05$) стилі гумору позитивно корелюють зі схильністю підлітків використовувати гумору як ресурсу подолання стресу. Гіпотези два та гіпотези три частково підтверджені.

5. Для більш детального аналізу для підтвердження або спростовування гіпотез чотири та п'ять було проведено порівняння між даними за «Шкалою використання гумору як ресурсу подолання стресу» та «Опитувальником стилів гумору» за допомогою статистичного U -критерію Манна-Уїтні. Ми розділили вибірку учасників емпіричного дослідження на дві групи (з високими та низькими показниками рівня тривожності) та підраховали усереднені показники за стилями гумору, які вони використовують. Ми отримали підтвердження четвертої гіпотези: учасники емпіричного дослідження, що мають низький рівень тривожності, дійсно частіше використовують афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, порівняно з тими, хто має високий рівень тривожності. Гіпотеза п'ята частково підтверджується. учасники емпіричного дослідження з високим рівнем

схильності до стресу частіше використовують самопринижуючий гумор, але агресивний гумор не має значущих розбіжностей між групами.

Застосована нами кореляційна стратегія частково підтвердила концептуальну гіпотезу, що особливості використання гумору як копінг – стратегії в підлітковому віці пряму залежить від видів гумору, суб'єктивного благополуччя (напруженість та чутливість, психоемоційну симптоматику та ступеня задоволеності повсякденною діяльністю).

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми особливості використання гумору як копінг-стратегії, поняття гумору як копіngu, його ставлення та розвиток у психології. Було визначено особливості та стилі гумору, ми розглянули різні його види, типи та спрямованість, щоб проаналізувати їх вплив та ставлення до нього підлітками.

В роботі ми розглядали копінг з позиції трьох основних підходів: непсихоаналітичний, психологічний, когнітивно – біхевіоральний. І визначили, що копінг можна розглядати як складний процес, що включає взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, спрямованих на подолання стресу і адаптацію до складних життєвих ситуаціях. Ми визначили, що підлітки в якості копіngu переважають домінантні стратегії подолання важкої життєвої ситуації. До цих стратегій належить такі:

- позитивна переоцінка;
- дистанціювання та планування вирішення проблеми.

Нами були проаналізовані дослідження праць: Носенко Е., Зайва О., Черткова О., Чолій С., Сеник О, Теслюк В. М., Теслюк В. В., Чеберяко А. В, Прокоф'єва О. Мартін Р., Храбан Т.

2. Нами було обґрунтовано методологічний підхід до емпіричного дослідження особливості використання гумору як копінг – стратегії в підлітковому віці. У якості методологічного інструментарію було обрано наступні методи психодіагностики: 1) Опитувальник «Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу» (CHS)(R. Martin); 2) Опитувальник стилей гумору (HSQ) (R. Martin); 3) Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ); 4) Шкала Тривоги Бека; 5) Тест "Визначення ступеня схильності до стресу» без автора; 6) Тест-вправа для самооцінки «Виду почуття гумору» (за Домбровською І.С.); 7) Тест – Вправа для самооцінки «Типу почуття гумору» (за Домбровською І. С.); 8) Тест – Вправа для самооцінки «Спрямованості почуття гумору» (за Домбровською І. С.).

3. Проведено емпіричне дослідження особливості використання гумору як копінг – стратегії в підлітковому віці. Застосована кореляційна стратегія дослідження, а також встановлення статистичної значущості розбіжності між вибірками за коефіцієнтом кореляції r -Спірмена, та U -критерієм Манна-Уїтні, які частково підтвердили, що:

- учасники емпіричного дослідження які демонструють більш високі показники за стилями афіліативного та самопідтримуючого гумору, тим більш високі показники суб'єктивного благополуччя особистості аніж у осіб з високими показниками, за результатами нашого дослідження вони негативно корелюють з такими шкалами суб'єктивного благополуччя особистості як «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Зміни настрою», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю»;

- учасники емпіричного дослідження які демонструють більш високі показники за стилями агресивного та самопринижуючого гумору, схильні демонструвати нижчі показники суб'єктивного благополуччя особистості аніж у осіб з низькими показниками, за результатами нашого дослідження самопринижуючий стиль гумору позитивно корелює зі шкалами суб'єктивного благополуччя підлітків: «Напруженість та чутливість», «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю»;

- кореляційний аналіз між показниками «Шкали використання гумору як ресурсу подолання стресу» та «Шкалами суб'єктивного благополуччя» дозволив отримати статистично значущі негативні кореляції між показниками за шкалами «Зміни настрою», «Самооцінка здоров'я», «Значимість соціального оточення», «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю»;

- показники афіліативного та самопідтримуючого гумору позитивно корелюють з показниками шкали подолаючого гумору, афіліативний,

самопідтримуючий (на рівні $p < 0,01$) та самопринижуючий (на рівні $p < 0,05$) і це підтверджує загальну гіпотезу зі схильністю підлітків використовувати гумору як ресурсу подолання стресу;

- учасники емпіричного дослідження, що мають низький рівень особистісної тривожності, характеризуються більш активним використанням афіліативного та самопідтримуючого стилів гумору. Агресивний стиль гумору: різниця між групами не є значущою ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що рівень схильності до стресу не впливає значним чином на використання агресивного стилю гумору, самопринижуючий стиль гумору: існують значущі розбіжності між групами ($p < 0,01$). Учасники емпіричного дослідження з високими показниками схильності до стресу частіше використовують самопринижуючий гумор порівняно з тими, хто має низькі показники схильності до стресу;

- учасники емпіричного дослідження, що мають більш високий рівень схильності до стресу, характеризуються більш активним використанням агресивного й самопринижуючого гумору. Гіпотеза частково підтверджується. Учасники емпіричного дослідження з високим рівнем схильності до стресу частіше використовують самопринижуючий гумор, але агресивний гумор не має значущих розбіжностей між групами.

Загалом наше дослідження дозволяє говорити, що гіпотезу про особливості використання гумору як копінг – стратегії в підлітковому віці частково підтверджено.

4. Перспектива подальшого дослідження теми особливості використання гумору як копінг-стратегії в підлітковому віці є дуже актуальною, враховуючи специфіку цього вікового періоду. У підлітковому віці сприйнятливості до гумору відрізняється великою варіативністю, що необхідно враховувати при його використанні як регулятора емоційної поведінки підлітків. На підставі проведеного дослідження виникають основні напрями, на які варто звернути увагу в майбутніх дослідженнях:

- Вплив сімейного середовища та виховання - Важливим аспектом може стати дослідження впливу стилю виховання та сімейної атмосфери на

формування гумористичних стилів у підлітків. Наприклад, підлітки з сімей, де гумор є частиною взаємодії, можуть частіше використовувати гумор як позитивну копінг-стратегію.

- Довготривалі наслідки використання гумору в підлітковому віці - Перспективним є дослідження довготривалих наслідків використання гумору як копінг-стратегії на подальший емоційний розвиток і психологічне здоров'я підлітків у дорослому житті.

- Досі не розкриті взаємозв'язки між відданим стилем гумором, сприйнятливістю до гумору та інтернет поведінкою підлітків. Вивчення подібних взаємозв'язків особливо важливе для підлітків, які, зловживаючи інтернетом, потрапляють у ситуацію соціальної ізоляції, зазнають депресивних переживань, зазнають невдач у навчанні.

А також з наукової точки зору цікаво провести емпіричне дослідження після припинення вогню. Отримані знання можуть бути корисними для розробки освітніх програм і психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку підлітків у період їх розвитку.

Гумор є невід'ємною частиною внутрішнього світу людини протягом усього життя. Він не лише сприяє духовному зростанню, соціалізації та пристосуванню до різних життєвих ситуацій, а й відіграє значну роль у формуванні культури та національної ідентичності [33].

Серед дослідників, що займалися феноменом гумору, варто відзначити З Фройда, М. Брегман, Л. Корб, П. Клайн, К. Резерфорд, Р. Мартін, Ю. Доббін, А. Койпер, П. Франзині, А. Мартін, Л. Олінже, О'Коннелл, М. Джелкопф, М. Сігал, А. Елліс, Ф. Фареллі та інших. Також А. Маслоу виділив «філософське, невороже почуття гумору» як одну з характеристик актуалізованих людей. У цій роботі ми розглянули різні типи гумору, щоб проаналізувати їх вплив.

Методологічне обґрунтування емпіричних гіпотез що до існування специфіки зв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя та стилями гумору які обирають підлітки в якості копінг-стратегії, визначається тим, що у поведінці

Почуття гумору відіграє важливу роль на всіх етапах життя, проте особливо значущим воно стає в підлітковому віці, який по праву вважається одним із найскладніших періодів онтогенезу. Через велику кількість проблемних ситуацій та життєвих викликів підлітки часто використовують гумор як спосіб реагування на стрес і подолання негативних емоцій [33].

Виходячи з цього, можна визначити наступні критерії соціальної автономності підлітків:

- когнітивний (усвідомлення підлітком себе в системі міжособистісних відносин і в системі його особистісного розвитку);
- мотиваційний (розуміння підлітком причин, що визначають вибір спрямованості його поведінки);
- поведінковий (адекватність вчинків власним установам підлітка) як копінг-стратегії.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абдуллаева М. М. Возможности юмора как регулятора стресса. Прикладная юридическая психология. 2009. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-yumorakak-regulyatora-stressa>.
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів: Львів ДУВС, 2017. 212 с.
3. Бабаджанова А. Н. Розвиток почуття гумору у старшокласників: системно – структурний аналіз соціокультурних та індивідуальних чинників / А. Н. Бабаджанова. Психологічні науки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України 3/2011. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_10
4. Бабаджанова А. Н. Теоретико-методологічні засади дослідження розвитку гумору в контексті групових й індивідуальних компонентів соціалізації старшокласників / А. Н. Бабаджанова // НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. Драгоманова [Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія] : зб. наукових праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. № 15. С. 335–340.
5. Баєр О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація та застосування. Дніпро, 2005. 12 с.
6. Байбекова Н. Техніка підготовки майбутніх психологів до консультивної діяльності у процесі фахової підготовки // Витоки педагогічної майстерності. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди 2014. Випуск 14. С. 1-5.
7. Барко В. І., Ірхін Ю. Б., Підюков П. П. Психологія управління. Студентський дайджест: збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск №5. РДГУ, 2021. 150 с.
8. Бергсон А. Про сміх. Збірник «Психологія емоцій. Тексти». К. 2017, 336 с.
9. Бідюк І. А. Скуб М. Г. Особливості копінг-стратегії у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів / І. Бідюк, М. Скуб. Науковий

вісник Херсонського державного університету. Том 2. №2. 2018. Серія психологічні науки. С. 20-25. URL:

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/issue/view/14>

<https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/523>

10. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: Курс лекцій. К.: МАУГІ, 2003. 120 с.
11. Братусь Б. С. Досвід обґрунтування гуманітарної психології. Журнал «Питання психології», К. 2022. №6.
12. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. К. Четверта хвиля, 2004. 256 с.
13. Вержинська І. В. Гумор: історія та класифікація поняття. Вісник ХГУ. 2011. № 11. URL: <https://cyberleninka.ua/article/n/yumor-istoriya-i-klassifikatsiya-ponyatiy>
14. Водоп'янова Н. Е. Психодіагностика стресу. К. : Альм аматір, 2009. 336 с.
15. Волкова О. А. Особливості використання гумору як засобу формування соціальної автономності підлітків // Психологія, педагогіка. URL: http://8ref.com/6/referat_67657.html
16. Божок Н. О. Психологічні особливості копінг-стратегій у фруструючих ситуаціях в юнацькому віці. Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості : збірник наукових праць. Вінниця : ВОППОП, 2013.
17. Волженцева І. В. Особливості гумору як методу регулювання емоційного стану людини в різних психотерапіях шкіл. / І. В. Волженцева // Paradigm of Knowledge № 2 (40). 2020. URL: <http://oaji.net/articles/2020/1739-1590120507.pdf>
18. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія: Навчальний посібник. К: «Академвидав», 2012. 402 с.
19. Гуманістична та трансперсональна психологія. Хрестоматія. Упоряд. Сільченко К. К., Фабула, 2018, 592 с.
20. Джеймс Прохазка, Джон Норкросс. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. Пер. с англ. Н. Миронов (и др.) 6-е междунар. изд. К. Прайм ЕВРОЗНАК, 2007. 384 с.

21. Діагностична методика опитувальник суб'єктивного благополуччя. Методи дослідження суб'єктивного благополуччя у психології. Підходи, побудовані на порівняльному судженні. URL: <https://parki48.ru/uk/diagnosticheskaya-metodika-oprosnik-subektivnogo-blagopoluchiya-metody.html>
22. Домбровська І. С. Гумор в якості розвитку. Т/О «НЕФОРМАТ»: Accent Graphics Communications, Montreal, 2014. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3060.pdf
23. Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка. Матеріали онлайн-семінарів “Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка”, 23 квітня 2020 року, та “Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину”, 15 травня 2020 року / під наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Київ : ІСПІ НАПН України, 2020. 121 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf.
24. Дусавицький О. К., Журавель В. С. / О. К. Дусавицький, В. С. Журавель // Психологічні особливості почуття гумору підлітків : Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія психологія. Випуск № 43 (м. Харків 2010 р.)/ред. Колегія : О. Ф. Іванова, О. К. Дусавицький, С. Г. Яновська (відп. за випуск) та ін. Харків : ХНУ, 2010. С. 58-62
25. Енциклопедичний словник з соціальної психології / автори-укладачі Р. Хавула, І. Гриник. Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2023. 246 с.
26. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. К.: 2020, 248 с.
27. Етичний кодекс Психолога від 20.12.1990 р.
28. Жамілов Р. Р. «Гумор та його місце у юнацькому віці». Харків : ХНУ, 2015. С. 58-62.
29. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2005. 19 с.

30. Ільїна Ю. Ю, Петрова А. С. Використання гумору як механізму психологічного захисту особистості для підвищення якості життя / Ю. Ільїна, А. Петрова // Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна. URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/9936/1/Юмор %20Ільїна Петрова 19 Польша україна.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/9936/1/Юмор_%20Ільїна_Петрова_19_Польша_україна.pdf)
31. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / В. Ф. Казібекова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2(1). С. 120-127. URL: <https://cutt.ly/AxMJswL>
32. Казміренко Л. І., Кудерміна О. І. Юридична психологія: хрестоматія 2017. 420 с.
33. Карамушка Л. М., Толков О. С. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях: навчальний практикум для слухачів очнодистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Л. М. Карамушка, О. С. Толков. К. : Вид-во ДВНЗ «Університет менеджменту освіти НАПН України», 2013. 53 с.
34. Квасник Г. В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2014. № 47.
35. Кінчер Дж. Книга про тебе. 40 тестів-самодослідження. Сер.: Абетка психології / Джонні Кінчер. К.: «Академвидав»: , 1997. 224 с.
36. Киян А. О., Салюк М.А. Психологічні особливості підліткового віку, особливості використання гумору підлітками / А. О. Киян, М. А. Салюк // Матеріали круглого столу «Мова. Історія. Культура» (23 травня 2024 року, Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник тез. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2024. С. 124-128.
37. Коваль З. Гумор та сатира як механізм стійкого інформаційно – психологічного впливу // Actual problems of public administration № 1(81)-2020. URL: <https://doi.org/10.35432/1993-8330appa1812020201813>

38. Кінцевий Р., Боухал М. Психологія в медицині. Прага, Авіценус, Медичне видавництво, 1974, 405 с.
39. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI–UKR). *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, Issue 9. P. 57–74. URL: https://www.researchgate.net/publication/336237860_UKRAINAIN
40. Кон І. С. Психологія ранньої юності. К.: «Освіта», 2021, 254 с.
41. Кульчицька О. І. Творча обдарованість. Специфіка дитячої обдарованості / О. І. Кульчицька // Обд. дитина. 2021. №1. С. 3-10.
42. Ларіонова Л. І. Проблема ресурсного підходу в психолого-педагогічній літературі // Психологія. Історико-критичний огляд та сучасні дослідження. Т. 6. № 6А, 2017. С. 50–58.
43. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
44. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): Нав. посіб. К.: МАУП, 2020. 128 с.
45. Мартин Р. Психологія юмора / Р. Мартин // : пер. з англ. під ред. Л. В. Кулікова. Х.: Весна, 2009. 480 с.
46. Меткалф Р., Фелібл Р. Гумор - шлях до успіху. Х.: «Vivat», 2010, 256 с.
47. Методика К. Роджерса і Р. Даймонд. URL: <http://um.co.ua/14/14-5/14-55250.html>
48. Мехед А. С. Таксономії комічного. Компаративні дослідження слов'янських мов і літератур. Пам'яті академіка Леоніда Булаховського : збірник наукових праць. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2010. Вип. 12. С. 117–120. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/kdsm_2010_12_21.pdf.
49. Моляко В. О. Творча конструкторологія (пролегомени). К.: «Освіта України», 2007. 288 с.
50. Мудрік А. В. Час пошуків та рішень, або старшокласникам про них самих. : К. Часопис, 2020, 191 с.

51. Музика О. Л., Тичина І. М. / Структура ціннісної регуляції особистісного розвитку випускників ВНЗ у процесі професійної переорієнтації / О. Л. Музика / Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць [Електронний ресурс] / За ред. В. О. Моляко. Т.12. Вип. 7. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 202-208.
52. Мур Л. П. Ви розумніші, ніж ви думаєте. К.: "Попурі". 2010, 288 с.
53. Носенко Е. Л., Зайва О. О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2004. №7. С. 22 – 31.
54. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: моногр./ Е. Л. Носенко, О. Б. Опихайло. Рецензенти: д-р психол. наук, проф., зав. кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Л. В. Засекіна; д-р психол. наук, проф., проф. кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка . К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dde21a0f523a43c90Nosenko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf>
55. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л. А. Опанасенко. Миколаїв : Іліон, 2019. 310 с. С. 10-11.
56. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.
57. Почебут Л. Г. Крос-культурна та етнічна психологія : уч. посіб. К. 2012. 336 с.
58. Прокоф'єва О. О. , Смірнов Б. І. , Прокоф'єва О. А. // Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці / О. О. Прокоф'єва, Б. І. Смірнов, О. А. Прокоф'єва // Psychological journal. 2021. №1(45). С. 82-98. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/admin,+1-2021-82-98.pdf>
59. Ремшмідт Х. Підлітковий та юнацький вік. Х.: 2019.

60. Рибальченко О. В. Використання гумору як засобу самореалізації творчого потенціалу в підлітковому віці / О. В. Рибальченко // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. пр.]. Т. 12. Проблеми психології творчості. Вип. 7 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; [редкол. : Моляко В. О., Коваленко А. Б., Мойсеєнко Л. А. та ін. ; відп. секр. Н. В. Медведєва]; за ред. В. О. Моляко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 261-267.
61. Рибкін І. В. Коучінг Соціального Успіху / І. В. Рибкін. К. : «Академвидав», 2005. 224 с.
62. Розов В. І. Розвиток адаптивних здібностей особистості до стресів воєнного часу / В. І. Розов // Національна академія безпеки України. Випуск 57. 2024. С. 252-256. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/44.pdf>
63. Слобідчик В. І., Ісаєв Є. І. Психологія людини. К.: "Школа". 2020. 373 с.
64. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970–1980. Т. 7. С. 515.
65. Смаджа Е. Сміх. Біологія, психіка, культура. Київ : Видавництво Анетти Антоненко; Київ : Ніка–Центр, 2017. 160 с.
66. Смешко К. О. Гумор як засіб подолання стресу / К. О. Смешко // Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.). / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 143-147. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/17706/Смешко%20К.О..pdf?sequence=2&isAllowed=y>
67. Смутьсон М. Л. Дослідження ментальної моделі світу засобами наративізації. URL. <http://vuzlib.com/content/view/1020/94>.
68. Смутьсон М. Л. Категорія розвитку в сучасній психології. Технології розвитку інтелекту. 2013. № 4. URL. http://nbuv.gov.ua/j-pdf/tri_2013_4_3.pdf.

69. Судентами професійної діяльності психолога-консультанта. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка №1 (306) лютий 2017 р. С. 51-58.
70. Теслюк В. М., Теслюк В., В., Чеберяко А. В. Гумор у психічному житті людини / В. М. Теслюк, В. В. Теслюк, А. В. Чеберяко // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. №1 (54). С. 167 – 172.
71. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогти в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
72. Ушкалов Л. В. «Пізнай себе». Українська ідея Григорія Сковороди». / Л. В. Ушкалов. URL: <http://tyzhden.ua/History/67626>
73. Ушкалов Л. В. Григорій Сковорода: семінарій. Харків : Майдан, 2004. 776 с.
74. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології. Навч. посіб. для студ. Вищ. навч. закл. III - IV рівнів акредитації / Раїса Петрівна Федоренко, Катерина Іванівна Шкарлатюк. Луцьк: Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012. С. 237.
75. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Чотирьохвимірна освіта : компетенцій, які потрібні для успіху. URL: http://nios.ru/sites/nios.ru/files/poleznoe/4D_Education_0.pdf
76. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості/ Н. В. Філатова // Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія-Україна». Вип. 8. 2020. / рецензенти: Т. А. Коляда, Пічугіна Ю. В. Одеса: Одеса: Видавничий дім «Гельветика. 2020. С. 207-225.
77. Філатова Н. В. Креативне мислення, «гнучкі навички» і конкурентоспроможність на ринку праці військовослужбовців, випускників курсів у межах проекту «Україна Норвегія». / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС

України, звільнених у запас. Проект «Україна Норвегія». Вип. 6. 2018. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2020. С. 207-224.

78. Філатова Н. В. Ресурс що завжди з тобою / Н. В. Філатова // Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія-Україна». Вип. 10. 2021. / рецензенти: Т. А. Коляда, Пічугіна Ю. В. Одеса: Одеса: Видавничий дім «Гельветика. 2021. С. 188-212. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8489/1/Filatova%20Nina%20Valentynivna%202020.pdf>

79. Філософський енциклопедичний словник, К.: 2010. 450 с.

80. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. К.: «Часопис», 2020. 368 с.

81. Фройд З. Дотепність та її ставлення до несвідомого / пер. с нім. Р. Додельцева. Київ.: Абетка-класика, 2021. 288 с.

82. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. К: Vivat, 2020. 672 с.

83. Хасан Б. І. Психотехніка конфлікту та конфліктна компетентність. К., Фонд ментального здоров'я, 2021. 157 с.

84. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

85. Черткова О., Чолій С., Сенік О. Ставлення молоді до «карантинних» мемів у зв'язку із домінуючим стилем гумору та особистісними диспозиціями / О. Черткова, С. Чолій, О. Сенік // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 12. С. 139-150.

86. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. К: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

87. Шапар, В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. Х. : Прапор, 2005. 640 с.

88. Шпортун О. М. Психофізіологічні основи гумору як позитивної емоції. Галицький лікарський вісник : науково-практичний журнал Івано Франківського національного медичного університету. 2016. Том 23. №1. С. 139 – 143.

89. Штерн В. Серйозна гра у юнацькому віці. К. 2020. С. 55-61.
90. Щедровицький Г. П. Комунікація, Діяльність, Рефлексія // Дослідження мовної діяльності. Харків, 2018. 330 с.
91. Юридична наука: сучасний стан та перспективи розвитку [Текст] : матеріали міжвузівської науково-практичної конференції (Київ, 30 лист. 2017 р.). К : Нац. акад. внутр. справ, 2017. 370 с.
92. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Основи психологічного консультування (лекційний курс): навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Умань: ПП Жовтий О. О. 2013. 204 с.
93. Abel M. H. Humor, stress, and coping strategies // Western Carolina University. 2002. №4. P. 365 – 381.
94. Avalio B. J. A funny thing happened on the way to the bottom line: humor as moderator of leadership style effects / B. J. Avalio, J. M. Howell, J. J. Sosik, // Acad. of management j. Mississippi State, 1999. №2. P. 219-227.
95. Bayer O. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. URL: https://www.researchgate.net/publication/322489052_Pohodzenna_zmist_ta_formi_viavlenna_gumoru_ak_resursu_psihologicnogo_podolanna.
96. Bischetti L., Canal P., Bambini V. Funny but aversive: A large-scale survey of the emotional response to COVID-19 humor in the Italian population during the lockdown.
97. Christian F. Hempelmann. International Journal of Humor Research. URL: <http://www.degruyter.de/journals/humor/index.html>.
98. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology. 1988. No. 54(3). P. 466–475.
[https:// doi.org/10.1016/j.lingua.2020.102963](https://doi.org/10.1016/j.lingua.2020.102963).
<https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/17706/Смешко%20К.О..pdf?sequence=2&isAllowed=y>
https://www.unicef.org/ukraine/media/5406/file/metnal_health_breifing_note

99. Inter-Agency Standing Committee. Інформаційна записка. Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID.

URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8489/1/Filatova%20Nina%20Valentynivna%202020.pdf>

100. Bischetti L., Canal P., Bambini V. Funny but aversive: A large-scale survey of the emotional response to COVID-19 humor in the Italian population during the lockdown.

101. Christian F. Hempelmann. International Journal of Humor Research. URL: <http://www.degruyter.de/journals/humor/index.html>.

102. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology. 2018. No. 54(3). P. 466–475.

103. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. Journal of Community Psychology. № 21. 1993. P. 128–148.

<https://doi.org/10.1016/j.lingua.2020.102963>.

https://www.unicef.org/ukraine/media/5406/file/metnal_health_briefing_note

104. Inter-Agency Standing Committee. Інформаційна записка. Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-

URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/5406/file/metnal_health_briefing_note

105. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. Insight: the psychological dimensions of society, 2022, 7, 59–74.

106. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen. Bern: Huber, 2017. S. 213-259.

107. Martin R. A. Sense of humor Positive psychological assessment : A handbook of models and measures / S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.). Washington, DC: American Psychological Association, 2003. P. 313-326.

108. Martin R. A. The psychology of humor: an integrative approach: Elsevier Academic Press, 2007. 446p.

109. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P.: Character strengths and virtues: A handbook and classification, Oxford University Press. 2004.

URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8489/1/Filatova%20Nina%20Valentynivna%202020.pdf>

110. Veselka L. A behavioral genetic study of relationships between humor styles and the six HEXACO personality factors / L. Veselka, J. A. Schermer, R. A. Martin, L. F. Cherkas, T. D. Spector, P. A. Vernon. Europe's Journal of Psychology. 2010. Vol. 3. P. 9–33.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала використання гумору як ресурсу подолання стресу (CHS)

Інструкція

Цей опитувальник досліджує те, як ви висловлюєте та відчуваєте гумор.

Очевидно, що люди дуже відрізняються в цьому відношенні і тому подані питання не можуть мати правильні або неправильні відповіді. Нижче ви знайдете список із семи тверджень.

Перед кожною пропозицією є місце – будь ласка, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні із твердженням. Зробіть це шляхом вибору цифри від 1 до 4,

використовуючи таку шкалу:

1 = повністю не згоден

2 = швидше, не згоден

3 = швидше, згоден

4 = повністю згоден

___ 1. Коли я маю проблеми, я часто втрачаю почуття гумору.

___ 2. Я не раз виявляв, що в мене стає набагато менше проблем, якщо я намагаюся знайти в них щось кумедне.

___ 3. Коли я потрапляю у напружену ситуацію, я зазвичай намагаюся підійти до неї гумористично.

___ 4. Маю визнати, що моє життя, можливо, стало б легшим, якби я мав велике почуття гумору.

___ 5. Я часто відчував, що потрапляючи в ситуацію, про яку кажуть: «хоч плач, хоч смійся», краще засміятися.

___ 6. Я зазвичай знайду, над чим пожартувати або посміятися, навіть якщо я в досить важкій ситуації.

___ 7. Зі свого особистого досвіду я знаю, що гумор – це дуже ефективний засіб справлятися із проблемами.

Підрахування балів

Зворотні твердження 1 та 4, потім підрахувати суму балів по всім семи твердженням.

Опитувальник стилів гумору (HumorStylesQuestionnaire, HSQ)

Структура тесту

Опитувальник стилів гумору включає 32 твердження, які пропонується оцінити за шкалою від 1 до 7, де 1 – повністю не згоден, 7 – повністю згоден. Твердження описують різні ситуації використання гумору (жарти в компанії, самоіронія, кепкування з інших). Частина з них сформульована у ствердній формі, частина – у негативній.

Текст методики

1. Я не схильний постійно жартувати та сміятися з іншими людьми.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

2. Зазвичай, коли я один і почуваюся пригніченим, гумор піднімає мені настрій.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

3. Якщо хтось припускається помилки, я часто жартую над цим.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

4. Я дозволяю людям сміятися, жартувати над собою більше, ніж варто було б.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

5. Мені неважко розсмішити інших - мені здається, у мене від природи гарне почуття гумору.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

6. Коли я пригнічений, мене не смішать безглуздя життя.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден

g) цілком згоден

Продовження додатку Б

7. Мій гумор ніколи не ображає та не зачіпає інших людей.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

8. Я можу захопитися самокритикою чи приниженням самого себе, якщо це смішить мою сім'ю чи друзів.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

9. Мені рідко вдається розсмішити людей, коли розповідаю смішні історії.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

10. Якщо я засмучений або почуваюся нещасним, я намагаюся знайти щось смішне в ситуації, щоб відчувати себе краще.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

11. Коли я жартую чи розповідаю щось смішне, мене мало хвилює, чи це скривдить когось..

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

12. Я часто намагаюся привернути до себе людей, сподобатися їм, розповідаючи щось смішне про свої слабкості, промахи чи невдачі.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

Продовження додатку Б

13. Близькі друзі вважають, що я багато жартую і сміюся.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

14. Якщо я засмучений чимось, моє почуття гумору допомагає мені не впадати у відчай.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

15. Мені не подобається, коли хтось використовує гумор з метою критики чи приниження інших.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

16. Я не схильний жартувати з себе, роблячи себе об'єктом гумору.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

17. Зазвичай мені не подобається розповідати анекдоти та розважати людей.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

18. Якщо я один і почуваюся нещасним, я намагаюся подумати про щось смішне, щоб підняти собі настрій.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

Продовження додатку Б

19. Якщо мені спадає на думку щось дотепне, я не можу стриматися і не розповісти, навіть якщо це когось образить.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- e) швидше згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- f) згоден
- g) цілком згоден

20. Я часто перегинаю палицю, іронізуючи над собою, щоб розсмішити оточуючих.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

21. Мені приносить задоволення веселити інших.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

22. Мені важко зберігати почуття гумору, якщо я засмучений чи мені сумно.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

23. Я ніколи не сміюся з інших, навіть якщо всі мої друзі роблять це.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

24. У компанії друзів або в колі сім'ї з мене часто жартують.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

25. У компанії друзів я жартую рідше, ніж інші.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися

Продовження додатку Б

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

26. Навіть якщо знайти щось смішне в ситуації, труднощів це не позбавить.

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

27. Якщо мені хтось не подобається, я часто жартую або кепкую над цією людиною.

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

28. Я використовую свої життєві проблеми та слабкості для того, щоб порадувати інших.

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

29. Зазвичай у присутності інших людей я можу придумати набагато дотепніші речі, ніж інші.

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

30. Мені не завжди потрібна компанія для того, щоб розвеселитися - я знайду над чим посміятися, навіть самотньо.

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

31. Навіть якщо щось здається мені дуже смішним, я не буду сміятися або жартувати з цього приводу, якщо це когось образить..

а) цілком не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) не можу визначитися

е) швидше згоден

ф) згоден

г) цілком згоден

Продовження додатку Б

32. Дозволяти іншим сміятися з мене – мій спосіб підтримувати друзів і сім'ю в хорошому настрої.>

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

Інтерпретація результатів

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В обернених значеннях
цілком не згоден	1 бал	7 балів
не згоден	2 бали	6 балів
скоріше не згоден	3 бали	5 балів
не можу визначитися	4 бали	
Згоден	5 балів	3 бали
швидше згоден	6 балів	2 бали
цілком згоден	7 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів

Шкала	В прямих 9	В обернених значеннях
Афіліативний гумор	5, 13, 21, 25, 29	1, 9, 17
Самопідтримуючий гумор	2, 10, 14, 18, 30	6, 22, 26
Агресивний гумор	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31
Самопринижуючий гумор	4, 8, 12, 20, 24, 28, 32	16

Додаток Д

Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____ Вік _____ Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Намагайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6–8 легкий рівень тривоги

9–18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги.

Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)»

Інструкція

Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден.

Тестовий матеріал

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.

Ключ

Прямі пункти (номер обраного відповіді прямо відповідає отримують бали): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Таблиця оцінювання прямих пунктів

Номер відповіді	1	2	3	4	5	6	7
Бал	1	2	3	4	5	6	7

Продовження додатку В

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотний характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Таблиця оцінювання зворотних пунктів

Номер відповіді	1	2	3	4	5	6	7
Бал	7	6	5	4	3	2	1

Підсумковий бал випробуваного по тесту дорівнює сумі балів по прямим і зворотним пунктам.

Обробка та інтерпретація результатів

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скуєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий) .

Низький (0-6 балів) Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднесли до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (7-21 балів) Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (22-30 балів) Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущаєте фарби, то наслідки не за го рами. Не нехтуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ ВИДУ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.)

Тест ґрунтується на ідеї про існування двох принципово різних видів гумору: гумору, націленого на гомеостаз, і гумору, націленого на самотрансценденцію. З урахуванням філософських, психологічних і біологічних знань ці типи можна конкретизувати таким чином:

1. Установка на гомеостаз пов'язана з біологічним задоволенням, психологічним комфортом, соціальною комфортністю, закритістю і стабільністю як відсутністю бажання змінюватися і розвиватися.

2. Установка на трансценденцію пов'язана з пріоритетом духовного над біологічним, соціальною над адаптивністю, рефлексивністю, діалогічністю і установкою на особистісний розвиток, навіть пасіонарністю.

Оцініть за 5-бальною шкалою наскільки Вам і Вашим поглядам відповідають наступні висловлювання 4 – завжди 3 – іноді 2 – рідко 1 – інді 0 – ніколи

А . питання щодо гомеостазу

1. Я жартую, щоб розрядити напружену обстановку.
2. Я жартую, щоб розважити оточення.
3. Я жартую, коли мені весело.
4. Я сміюся, щоб не злитися.
5. Я сміюся, коли всі сміються.
6. Я сміюся, коли помічаю якусь невідповідність або безглуздість в тому, що оточує.
7. Гумор допомагає хорошим стосункам.
8. Гумор потрібний, щоб висміяти чужака в групі.
9. Гумор нічого не змінює в життєвій ситуації.
10. Сміх допомагає зняти фізичну напругу.
11. Сміх інших наді мною принижує мене.
12. Сміх допомагає приховати істинні наміри.

Б. питання на трансценденцію.

1. Я жартую, коли мені сумно.
2. Я жартую, щоб змінити усталені стосунки з людьми.
3. Я жартую, щоб мене зрозуміли в усіх ракурсах.
4. Я сміюся, коли глибоко розумію мотиви чийогось висловлювання.
5. Я сміюся, коли замислив щось несподіване.
6. Я сміюся, коли бачу рішення якоїсь проблеми.
7. Гумор допомагає бути вище за обставини.
8. Гумор допомагає подивитися на себе з боку.
9. Гумор допомагає подивитися на життя свіжим поглядом.
10. Сміх змінює стиль мислення.
11. Сміх інших наді мною надихає мене на неординарні вчинки.
12. У сміху розкривається душа.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А і Б. Якщо сума балів за шкалою А більше, ніж за шкалою Б, то домінує установка на гомеостаз. Якщо сума балів за шкалою Б більше, ніж за шкалою А, то домінує установка на самотрансценденцію і розвиток.

ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ ТИПУ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ**(за Домбровською І. С.)**

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

Розрізнення індивідуальних відмінностей в схильності до створення або сприйняття гумору досить традиційно в психології, сходять до З. Фрейда, і експліковано С. Меткалфом і Р. Феліблом в розрізненні «юмороптики» і «юморобики». Інструкція. «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою:

4 – завжди

3 – часто

2-іноді

1 – рідко

0-ніколи».

А. активність гумору

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

10. Мені подобається висміювати вади людей.

Б. реактивність гумору

1. Я помічаю смішне у багатьох подіях життя.

2. Я розумію контекст жартів багатьох людей.

3. Я можу розсміятися або посміхатися, навіть якщо читаю книгу або дивлюся фільм наодинці.

4. У мене може викликати почуття гумору навіть те, що не смішне іншим.

5. Я розумію гумор інших людей, але сам не прагну жартувати.

6. Буває, що спочатку я помічаю щось смішне, а потім розумію, що за цим криється серйозна проблема.

7. Мене легко розсмішити.

8. Вважаю, що є теми, на які жартувати недобре.

9. Я розумію навіть тонкий, закамouflований гумор.

10. Мені важко докорити в нерозумінні гумору.

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

ТЕСТ-ВПРАВА ДЛЯ САМООЦІНКИ СПРЯМОВАНOSTІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ (за Домбровською І. С.)

Ідея тесту-вправи відштовхується від ідеї тесту спрямованості особистості на себе, на інших, на справу. Так і почуття гумору може бути спрямоване на самого себе, на інших людей або на певну тему або проблему. Інструкція: «Оцініть по 5 бальній шкалі міру того, наскільки висловлювання підходять Вам за шкалою: 4 – завжди 3 – часто 2-іноді 1 – рідко 0-ніколи»

А. спрямованість гумору на себе

1. я можу пожартувати над самим собою.
2. я вбачаю смішне у своїх невдачах.
3. коли наді мною жартують, я теж сміюся.
4. я люблю сам себе виставляти в смішному світлі.
5. я ставлюся до своїх домагань з гумором.
6. я можу підняти собі настрій, посміявшись над собою.
7. суперечність моєї особистості викликає мій сміх.
8. якщо я буваю злий, то мені самому від цього може стати смішно.
9. якщо мені хочеться плакати від чогось, я намагаюся подивитися на це з гумором.
10. ніхто не може висміяти мене дотепніше, ніж я сам.

Б. спрямованість гумору на проблему

1. я помічаю в літературі і кіно багато смішного.
2. я сміюся над проблемами, яким присвячені анекдоти.
3. я читаю афоризми і висловлювання на теми, що цікавлять мене.
4. мене смішить суперечність життя.
5. я роздумую над смішними малюнками, оповіданнями, фільмами.
6. якщо я помічаю щось смішне, то намагаюся зрозуміти його сенс перш, ніж сміятися.
7. вважаю, що смішне – це знак проблеми.

Продовження додатку К

8. я згоден з прислів'ям, що сміх без причини – ознака дурачини.
9. я аналізую причини свого сміху.
10. я можу абсолютно серйозно викласти проблему, над якою посміявся.

В. спрямованість гумору на інших

1. я люблю пожартувати над іншими людьми.
2. людина може бути смішна, хоча сам не знає про це.
3. якщо мене скривдили, я можу пожартувати так, щоб зачепити кривдника.
4. мені подобаються компанії, в яких жартують один над одним.
5. якщо я помічаю у вигляді або мові когось щось безглузде, то жартую над ним.
6. мені подобається висміювати недоліки друзів.
7. якщо мені не подобається людина, я сміюся над нею.
8. у нашій компанії сміються над тими, хто в неї не вписується.
9. я згоден з думкою, що сміх виправляє вади людей.
10. мені не подобається, коли сміються наді мною.

Інтерпретація. Порахувати суму балів по шкалах А, Б і В. Чим більше у вас кількість балів по одній з шкал в порівнянні з іншими шкалами, тим більше у вас спрямованість гумору на себе, на інших або проблему.