МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

МИКОЛАЙЧУК ВОЛОДИМИР ОЛЕГОВИЧ

РОЗВИТОК ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма
«Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня
«Бакалавр»

Науковий керівник:
ШКАРЛАТЮК КАТЕРИНА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної
психології та психодіагностики
від 2024 р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали

_____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь «Бакалавр»
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

_____
«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Миколайчук Володимир Олегович

1. Тема роботи (проекту) **Розвиток почуття гумору як чинник оптимізації емоційно-ціннісної сфери**

Керівник роботи (проекту) Шкарлатюк Катерина Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 22.05.2024 року.
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту): теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості гумору як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери..

4. Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз до вивчення «почуття гумору» у психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості розвитку почуття гумору як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери
3. Проаналізувати основні функції гумору та його значення у переживанні позитивних емоцій.
4. Емпірично дослідити стилі гумору, його вплив на життєстійкість та емоційне благополуччя молоді.
5. Розробити практичні рекомендації з розвитку почуття гумору та оптимізації емоційно-ціннісної сфери молоді.

5. Дата видачі завдання 15.09.2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів р оботи (проекту)	Примітка
1.	На *першому етапі* дослідження, на основі попереднього ознайомлення з заявленою проблематикою та результатів її попереднього аналізу, основний акцент робиться на виборі напрямку дослідження, формулюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, а також на підборі потенційних джерел інформації.	15.09.- 10.10.2023	
2.	*Другий етап* дослідження присвячений сучасним науковим підходам до вивчення феномену «гумору» та його впливу на емоційне благополуччя особистості..	10.10.- 13.11.2023	
3.	*Третій етап* дослідження - проведення емпірико-діагностичного дослідження. Цей етап включав підготовку до діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкцій для респондентів, їх попереднє тестування на простоту й зрозумілість, а також саму діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження було здійснено аналіз стилів гумору, їх впливу на емоційну сферу особистості. Отримані результати стали підставою для організаційних заходів з подальшого планування кваліфікаційної роботи: визначення завдань, розробки програми дослідження, збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибору методів та завдань дослідження, а також кількісного та якісного аналізу отриманих даних.	13.11.- 10.12. 2023	
4.	Здійснити емпіричний аналіз стилів гумору, його впливу на життєстійкість та емоційне благополуччя молоді.	10.12.- 01.01.2024	

5.	П’ятий *етап* дослідження передбачав розробку практичних рекомендацій з розвитку почуття гумору та оптимізації емоційно-ціннісної сфери молоді.	01.01.- 18.03.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів сформувати узагальнення та висновки.	18.03.- 20.04.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	20.04.-22.05.2024	

Здобувач освіти _____ Миколайчук В.О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту) _____ Шкарлатюк К.І.
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Миколайчук В.О. Розвиток почуття гумору як чинник оптимізації емоційно-ціннісної сфери. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У випускній кваліфікаційній роботі описано роль гумору в розвитку та покращенні емоційно-ціннісної сфери людини. Дослідження засвідчують, що гумор має значний вплив на емоції, настрій, якість життя та благополуччя особистості. Гумор може сприяти у вирішенні конфліктів, полегшити спілкування та сприяти формуванню емоційно збалансованих та здорових стосунків. Завдяки аналізу теоретичних підходів до почуття гумористичного та його ролі в емоційно-ціннісній сфері, було встановлено, що гумор є важливим елементом, який впливає на наші емоції, ставлення до себе та оточуючого світу.

Досліджено різноманітні зокрема психологічні та особистісні чинники. Виявлено, що серед факторів, які впливають на розвиток почуття гумору, виділяють особистісні риси, такі як креативність, гнучкість мислення, здатність до самокритики, а також соціальні фактори, які формуються через взаємодію з іншими людьми та культурним оточенням.

Гумор допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій, сприяє формуванню позитивних емоцій та ставлення до себе. Він також впливає на формування ціннісних орієнтацій, сприяючи розумінню та толерантності до різних поглядів та культур.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо використання гумору як засобу оптимізації емоційно-ціннісної сфери. Враховуючи роль гумору у покращенні емоційного стану та формуванні позитивних цінностей, рекомендується використовувати гумор у повсякденному житті, особливо в сферах, пов'язаних зі стресом або негативними емоціями.

Ключові слова: гумор, стилі гумору, емоційно-ціннісна сфера, життєстійкість, емоційне благополуччя, афіліативний гумор, позитивні емоції.

ANNOTATION

Mykolaichuk Volodymyr. The development of a sense of humour as a factor in the optimization of the emotional and value sphere. – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript.

Graduation qualification work for obtaining the Bachelor's degree in the specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

This qualification paper describes the role of humour in the development and improvement of the emotional and value sphere of a person. Research shows that humour has a significant impact on emotions, mood, quality of life and well-being of an individual. Humour can help solve conflicts, facilitate communication, and promote emotionally balanced and healthy relationships. Thanks to the analysis of theoretical approaches to the sense of humour and its role in the emotional and value sphere, it was established that humour is an important element that affects our emotions, attitudes towards ourselves and the surrounding world.

Various, in particular, psychological and personal factors have been studied. It was found that among the factors that influence the development of a sense of humour, personal traits such as creativity, flexibility of thinking, the ability to self-criticize, as well as social factors that are formed through interaction with other people and the cultural environment are distinguished.

Humour helps reduce stress, improves mood, and promotes positive emotions and self-regard. It also influences the formation of value orientations, promoting understanding and tolerance of different views and cultures.

Based on the obtained results, recommendations were developed regarding the use of humor as a means of optimizing the emotional and value sphere. Considering the role of humour in improving the emotional state and forming positive values, it is recommended to use humour in everyday life, especially in areas related to stress or negative emotions.

Key words: humour, styles of humour, emotional and value sphere, vitality, emotional well-being, affiliative humour, positive emotions.

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ ГУМОРУ ТА ЙОГО РОЛЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ.6

1.1. Психологічні аспекти гумору 6

1.2. Взаємозв'язок гумору та емоційно-ціннісної сфери 15

1.3. Розвиток почуття гумору та фактори, що впливають на його формування 19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИННИКА ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ 29

2.1. Методи дослідження та опис обраної вибірки 29

2.2. Аналіз результатів дослідження 32

2.3 Рекомендації щодо розвитку почуття гумору та оптимізації емоційно-ціннісної сфери молоді 41

ВИСНОВКИ 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ДОДАТКИ 55

ВСТУП

Актуальність теми. Нинішня ситуація в Україні зумовлює підвищення рівня тривожності українців, а, відтак, впливає на інші аспекти благополуччя. Вплив воєнних дій, що ведуться в нашій країні вимагає мобілізації всіх ментальних ресурсів особистості задля забезпечення ефективного функціонування в небезпечних умовах. Це загострює необхідність дослідження чинників оптимізації емоційно-ціннісної сфери особистості.

Одним з ресурсів особистості, що сприяє життєстійкості є гумор. Гумор підтримує ментальне здоров'я, сприяє ефективній діяльності, соціальним стосункам, допомагає особистості справлятись зі складними життєвими ситуаціями, знижуючи рівень стресу.

У сучасному світі, який піддається стрімким змінам та розвитку, емоційно-ціннісна сфера людини стає предметом все більшої уваги. Пошук способів оптимізації цієї сфери викликає все більший інтерес серед науковців, практиків та громадськості. Одним із потенційних чинників, що може сприяти покращенню емоційно-ціннісної сфери, є почуття гумористичного. Гумор виявляється невід'ємною складовою нашого життя, і він має потужний вплив на наші емоції, наше самопочуття та взаємодію з оточуючим середовищем.

Дослідження розвитку почуття гумористичного як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери має великий потенціал для внесення вагомого внеску в психологічну науку та практику. Відкриття та розуміння механізмів, що лежать в основі гумору, можуть призвести до розробки нових підходів до психотерапії, освіти та розвитку особистості, сприяючи покращенню якості життя людини.

Об'єктом дослідження є почуття гумору людини.

Предметом дослідження є розвиток почуття гумору у студентської молоді.

Мета дослідження - вивчення розвитку почуття гумору як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери.

Завдання дослідження передбачають:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до почуття гумористичного та його ролі в емоційно-ціннісній сфері людини.

2. Вивчити фактори, що впливають на розвиток почуття гумористичного.

3. Виявити зв'язок між почуттям гумористичного та емоційно-ціннісною сферою людини.

4. Розробити рекомендації щодо використання гумору як засобу оптимізації емоційно-ціннісної сфери.

Теоретико-методологічна основа дослідження. В основу дослідження будуть покладені теоретичні підходи до вивчення гумору, емоцій та цінностей. Зокрема, використані психологічні теорії емоційного інтелекту, психоаналітичні концепції, когнітивно-емоційні теорії та соціокультурний підхід до вивчення гумору. В основу дослідження покладено праці вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як В. Теслюк, А. Чеберяко, Т. Колтунович, О. Поліщук, М. Дворник, З. Оніпко, M. Pledger, L. Martin, D. Feldman, A. Walker, M. Leiter, J. Graffam, Johnson, W.G. McCowin's, N. Milgram, R. Tenne, P. Steel, M. Kazemi, M. Fayyazi, M. Kaveh та ін.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування; психодіагностичні – тестування, авторська анкета; психотренінгові техніки та вправи.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Психологічного консультативного центру, що функціонує при кафедрі практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки упродовж 2023-24 років. Вибірку досліджуваних склали 40 осіб – студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки віком від 18 до 25 років.

Практичне значення отриманих результатів. Результати цього дослідження мають практичне значення для розуміння впливу гумору на емоційно-ціннісну сферу людини. Вони можуть бути використані психологами, педагогами, тренерами та іншими професіоналами, які працюють у галузі розвитку особистості, для покращення психологічного благополуччя та

емоційного самопочуття людей. Результати дослідження можуть також послужити основою для подальших досліджень у цьому напрямку.

Дослідження дозволяє глибше проаналізувати психологічний механізм почуття гумору, виявити його зв'язок з емоційним станом людини та цінностями, а також розглянути можливості використання гумору як ефективного інструменту для підвищення якості життя та психологічного благополуччя.

.

РОЗДІЛ 1
ВИЗНАЧЕННЯ ГУМОРУ ТА ЙОГО РОЛЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

1.1. Психологічні аспекти гумору

Зміни, що відбуваються в методології психологічної науки на сучасному етапі її розвитку, більш повно відбивають специфіку основного об'єкта психологічних досліджень – людини як суб'єкта життєдіяльності. Перехід від класичного типу наукових досліджень, сформованого у межах розвитку природничих наук, до все більш повного і багатостороннього врахування специфіки людини як унікального об'єкта пізнання потребував розробки принципово нових методів дослідження. У зв'язку з цим все більш широкого розповсюдження набувають як відомі традиційні для психології проективні психодіагностичні методи та різноманітні засоби їх модифікацій до завдань сучасного етапу розвитку науки (Л. Бурлачук, В. Моргун), так і новітні імпліцитні методи дослідження (Й. Азендорпф, Б. Еглофф, Ш. Шмукле).

У світлі вищезазначеного цілком виправданим здається вибір теми дослідження, пов'язаного з вивченням психологічних чинників різних стилів і форм прояву гумору особистості. До недавнього часу гумор вивчали у зв'язку зі стійкими особистісними диспозиціями (Л. Веселка, Р. Мартін, Д. Шермер), темпераментальними ознаками (Е. Кречмер), рівнем сформованості інтелектуальних здібностей, рівнем розвитку адаптаційних ресурсів особистості (О. Байєр, Н. Куіпер, Е. Носенко), проте останнім часом він увійшов до складу сильних рис характеру, що відображають систему позитивних цінностей (чеснот) особистості (К. Петерсон, М. Селігман, Ч. Снайдер, Б. Фредріксон), які виділені в межах нового напряму досліджень – позитивної психології. Серед шести базових чеснот виокремлено трансцендентність, до якої спочатку відносили гумор як вищу психічну функцію. Проте в останніх дослідженнях (Р. Т. Пройєр, К. Харцер) з'явилась нова дуже цікава спроба концептуалізувати гумор як одну з так 4 званих «емоційно сильних» (за В. Рухом) рис особистості,

до яких також відносять ентузіазм, надію, хоробрість і любов. Розширення поглядів на витоки гумору, його роль у функціонуванні людини пов’язано з ідентифікацією на сучасному етапі розвитку психологічної науки проблеми визначення особистісного потенціалу як інтегральної характеристики рівня особистісної зрілості (Л. Головей, Ф. Перлз, М. Петраш), розкриття змісту поняття «ідеальної особистості», визначення ознак психологічного здоров’я й оптимального функціонування людини (Дж. Капрара, К. Роджерс, Д. Червоне).

Гумор - це феномен, який пронизує наше щоденне життя, надаючи йому легкість, радість і неповторність. Він викликає сміх, використовуючи різні механізми, такі як іронія, сарказм, гуманітарні анекдоти, комедійні ситуації і словесні жарти. Гумор може мати різні форми вираження, від веселощів у повсякденному спілкуванні до сатиричного гумору в літературі та інших мистецтвах.

Визначення гумору не є легким завданням, оскільки воно має багато аспектів і вимагає комплексного підходу. Гумор - це психологічне явище, яке виникає в результаті сприйняття ситуацій або подій з несподіваною, неочікуваною або суперечливою стороною. Він включає в себе розумову активність, в якій розум сприймає новий погляд на світ, грає зі значенням слів або створює комічні образи.

Роль гумору у житті людини є надзвичайно важливою і багатогранною [4]. Гумор сприяє психологічному благополуччю та емоційному стану людини. Коли ми сміємось, наше тіло виділяє ендорфіни - гормони щастя, які покращують настрій і зменшують рівень стресу. Гумор також допомагає зняти напругу, забути про проблеми і переживання, тим самим покращуючи загальну якість життя.

Також, гумор має соціальний аспект. Він є потужним інструментом спілкування, оскільки допомагає підтримувати позитивну атмосферу в колективі, сприяє формуванню соціальних зв'язків і зміцненню взаємодії між людьми. Гумор здатний злагоджувати конфлікти, знижувати напругу в складних ситуаціях і сприяти спільному розумінню.

Гумор має когнітивну функцію. Він стимулює творчий мислення, підвищує креативність і сприяє розвитку інтелекту. Гумор допомагає нам дивитися на речі з нестандартного ракурсу, розширює наші межі сприйняття і розуміння, а також розвиває нашу гнучкість мислення .

Крім психологічного благополуччя, соціального спілкування і когнітивного розвитку, гумор також має цінність в емоційній регуляції. Він може бути ефективним способом висловлення і розрядки негативних емоцій, таких як стрес, тривога або сум. Гумор допомагає розслабитися, відпустити накопичену напругу і перетворити негативні емоції на позитивні.

Гумор є важливим елементом культури і суспільства. Він впливає на наш спосіб мислення, цінності і норми поведінки. Гумор може бути засобом критики, підкреслення суперечностей у суспільстві та спонукання до рефлексії. Він допомагає зберегти нашу духовність і гнучкість у світі, де часто зустрічаються напруженість і серйозність.

Гумор також має можливість змінювати наше сприйняття навколишнього світу. Він допомагає нам знайти гуманістичну перспективу, підкреслити гуманістичні цінності та побачити гуманітарний аспект у всьому, що нас оточує. Гумор може стати засобом, який надає нам можливість згладжувати релігійні, етнічні та культурні відмінності, побудовувати мости між людьми і сприяти взаєморозумінню.

Гумор має інтелектуальний аспект. Він часто вимагає розумової гнучкості, оригінального мислення та здатності швидко реагувати. Гумор розвиває нашу творчість і допомагає розкрити наш потенціал у галузі креативного мислення. Він стимулює наші мозкові процеси, підвищує креативну продуктивність і сприяє розвитку нових ідей; має свої межі і потребує відповідального використання. Хоча гумор може бути потужним засобом спілкування, варто пам'ятати про його контекст і враховувати індивідуальні особливості та чутливість людей. Некоректний гумор може образити, пошкодити чи спричинити негативні наслідки. Тому важливо бути уважними до аудиторії та контексту, у якому використовується гумор.

Психологічні аспекти гумору включають психологічне благополуччя, соціальне спілкування, когнітивний розвиток та емоційну регуляцію. Гумор виступає як потужний інструмент, який збагачує наше життя, надаючи йому радісність, легкість і глибину. Вміння цінувати гумор і вміло ним користуватися є важливими аспектами нашої психологічної та соціальної адаптації, а також сприяють нашому особистісному зростанню і розвитку.

Ми використовуємо гумор для розважання, комунікації та вираження своїх почуттів. Проте, питання про те, як і чому ми сміємося, залишається однією з найбільш складних проблем для дослідників. У гуморі є багато аспектів, і різні теорії стараються пояснити цей феномен з різних поглядів.

Психоаналітична теорія гумору виникла з праць Зигмунда Фрейда. Вона стверджує, що гумор є способом вираження незадоволеності, підсвідомих бажань і конфліктів. Згідно з цією теорією, сміх може виникнути внаслідок відвертого висміювання табуйованих ідей або неприйнятних бажань. Гумор допомагає знайти вихід з підсвідомих конфліктів і перетворити їх у безпечну форму.

Когнітивна теорія гумору зосереджена на процесах мислення та сприйняття. Згідно з цією теорією, гумор виникає тоді, коли ми очікуємо одне, а отримуємо інше. Смішність може бути пов'язана зі зміною у наших когнітивних моделях або утрудненням у розумінні певної ситуації. Гумор допомагає нам переорієнтуватися, змінити наше сприйняття і побачити різницю між очікуванням і реальністю.

Соціальна теорія гумору зосереджена на взаємодії між людьми та соціальному контексті. Згідно з цією теорією, гумор є способом підтримати і зміцнити соціальні зв'язки. Він може використовуватися для виявлення спільних ідей, стереотипів або невдач, що сприяє формуванню групової ідентичності. Гумор також може бути засобом вираження влади і контролю, коли людина використовує його для висміювання або приниження інших.

На додаток до психоаналітичної, когнітивної та соціальної теорій гумору, існують і інші підходи до розуміння цього явища. Наприклад, еволюційна

теорія гумору стверджує, що сміх є соціально-психологічним механізмом, який розвивався в процесі еволюції для покращення комунікації та соціальної адаптації. Згідно з цією теорією, гумор допомагає знижувати напруження, зміцнювати соціальні зв'язки і виявляти інтелектуальну гнучкість.

Також існують культурологічні підходи до розуміння гумору. Культурологи досліджують, як гумор відрізняється в різних культурах і як він виконує різні функції відповідно до соціальних і культурних контекстів. Гумор може бути засобом вираження національної ідентичності, політичного протесту або соціальної критики.

Важливо зазначити, що жодна з теорій не є всеосяжною і остаточною. Гумор - це складний і багатогранний феномен, і його розуміння вимагає комплексного підходу. Комбінація різних теорій може допомогти краще розкрити сутність гумору і його ролі в людському житті .

Теорії гумору, такі як психоаналітична, когнітивна, соціальна, еволюційна та культурологічна, намагаються пояснити походження, функції та значення гумору в людському житті. Кожна з цих теорій надає свій унікальний погляд на цей складний феномен, пропонуючи різні пояснення і тлумачення. Розуміння гумору є важливим аспектом вивчення людської психології і соціальних взаємин, і подальші дослідження в цій галузі допоможуть нам краще розуміти і оцінювати роль гумору в нашому суспільстві.

Дослідження гумору викликає інтригуючі запитання в психології. Які когнітивні процеси задіяні в розумінні та знаходженні речей смішними? Як гумор впливає на мозок і на наші фізичні реакції? Яку роль відіграє сміх у нашій насолоді гумором? Як гумор впливає на наші соціальні взаємодії? Як розвивається почуття гумору у дітей і яку користь воно приносить для психічного та фізичного благополуччя? [33]

Гумор охоплює різні сфери психології. Когнітивні психологи зосереджуються на психічних процесах, пов’язаних зі сприйняттям, розумінням, оцінкою та створенням гумору. Соціальні психологи досліджують міжособистісні функції гумору у взаємодії та груповій динаміці. Психологи, що

займаються розвитком, вивчають, як гумор еволюціонує від дитинства у доросле життя. Дослідники особистості досліджують індивідуальні відмінності в почутті гумору та його зв'язки з іншими рисами. Біологічна психологія вивчає фізіологічні аспекти сміху та відділи мозку, залучені до розуміння гумору. Галузі прикладної психології, такі як клінічна, медична, педагогічна та виробничо-організаційна психологія, цікавляться роллю гумору в психічному та фізичному здоров'ї, терапії, освіті та на робочому місці. Отже, повне розуміння гумору вимагає інтеграції висновків у цих різноманітних областях психології [18].

Незважаючи на значення гумору в різних аспектах людського життя та його актуальність для всіх галузей психології, загальна психологія здебільшого залишила без уваги цю тему. Дослідження гумору практично відсутні або висвітлюються мінімально в текстах студентів із психології та наукових публікаціях. Тим не менш, дослідження гумору з часом постійно накопичувалися, що призвело до значного обсягу знань.

Згідно з З. Фрейдом та кількома іншими теоретиками психології, гумор являє собою адаптивний захисний механізм високого рівня, який має вирішальне значення для збереження здорового світогляду в складні часи. Його розглядають як потужний інструмент для подолання життєвих та повсякденних труднощів і травм [27].

Зокрема, використання гумору як захисту передбачає подумки переосмислити ситуацію, знайшовши гумористичний кут, що зменшує сприйняту загрозу та допомагає впоратися з нею. Гумор замінює почуття занепокоєння чи страху, дозволяючи підвищити гнучкість вирішення проблем і вивільнити негативні емоції через сміх.

Гумор також виступає як контрфобічна реакція на травму, замість того, щоб піддаватися труднощам, він гумористично звертається до тривоги та усуває її, зберігаючи відчуття контролю, оптимізму та особистої цілісності. Такий підхід допомагає людям, як дітям, так і дорослим, не тільки вижити, але й досягти успіху в складні моменти.

Коли сміх є спільним досвідом, він сприяє співпереживанню, створюючи тепло, зв’язок і дружелюбність між людьми. Крім того, для тих, хто має справу з психічними захворюваннями, такими як депресія або тривога, було виявлено, що сміх позитивно впливає на такі нейромедіатори, як серотонін і дофамін, покращуючи настрій навіть при простому сміху.

Гумор є невід’ємним аспектом людської взаємодії, поширеним у соціальних мережах, розвагах та обміні інформацією в інтернеті. Незважаючи на його важливість, зрозуміти, що саме робить щось смішним, є складним завданням. Зазвичай люди асоціюють гумор із несподіваними подіями, але цієї відповіді виявилося недостатньо, щоб пояснити всю повноту гумору [27].

Дослідження Warren C. та McGraw A.P. заглибилося в тонкощі гумору, зосередившись на концепції «доброякісних порушень». Вони підкреслили, що хоча несподівані події сприяють гумору, не всі сюрпризи за своєю суттю смішні. Суть полягає в доброякісних порушеннях - ситуаціях, які порушують очікування щодо того, як все має бути, але зрештою нешкідливі [35].

Їхнє дослідження продемонструвало, що сценарії, пов’язані з нешкідливими порушеннями, зазвичай викликають гумор. Навіть коли учасники були заздалегідь попереджені про результат, сам по собі елемент несподіванки не став причиною гумору. Однак, коли сценарій передбачав травму, гумор зменшився, показуючи, що порушення має бути абсолютно безпечним, щоб воно сприймалося як смішне.

У іншому експерименті учасники відреагували сміхом, коли співрозмовник несподівано кинув цукерку, але ситуація стала смішною, коли союзник вперше попередив про дію, встановивши, що вона не є загрозливою, незважаючи на її несподіваність.

Загалом, цей напрямок дослідження підкреслює думку про те, що гумор часто включає несподівані елементи, які кидають виклик уявленням людей про світ, але в безпечний і доброзичливий спосіб. Це проливає світло на те, чому певні ситуації сприймаються як смішні, а інші, хоч і мають деякі риси гумору, не мають гумористичного аспекту.

Наукові дослідження широко підкреслюють позитивні фізичні ефекти гумору. Сміх знижує рівень гормону стресу в крові, суттєво зміцнює нашу імунну систему та відіграє роль у регуляції кров'яного тиску та частоти серцевих скорочень. Крім того, він покращує пам'ять, концентрацію та увагу.. Гумор і сміх також володіють болезаспокійливими властивостями, викликаючи вивільнення ендорфінів, які полегшують фізичний дискомфорт, біль і напругу м'язів. Дослідження також демонструють значний вплив гумору на зменшення післяопераційного та хронічного болю [21].

Термін «гумор» походить від латинського слова «humorem», що стосується рідин, які все ще зберігаються у фізіологічних контекстах щодо рідин організму, таких як водяниста та склоподібна рідини в оці. Гіппократ, давньогрецький лікар, пов'язував хороше здоров'я з балансом чотирьох рідин організму: крові, мокротиння, чорної та жовтої жовчі. Гален, інший грецький лікар у Римі, пов'язав ці рідини з певними психологічними якостями, припускаючи, що надлишок будь-якої рідини призводить до відмінних темпераментів або характерів [27].

Серед чотирьох типів гумору афіліативний гумор сприяє сміху та єдності серед людей, особливо під час спільного досвіду. Подібним чином, гумор, що розвиває себе, передбачає пошук розваг у складних ситуаціях, сприяючи покращенню добробуту. І навпаки, самопринизливий гумор, хоч і потенційно створює зв'язки в певних сценаріях, може негативно вплинути на психічне здоров'я, якщо його надмірно використовувати чи інтерналізувати [26, с. 57].

Агресивний гумор, що включає сарказм і маніпуляції, широко вважається шкідливим як для цілі, так і для благополуччя мовця. Незважаючи на його зображення в ЗМІ, такий гумор пов'язаний із негативними наслідками, тому його слід уникати.

Декілька інструментів спрямовані на використання гумору для покращення самопочуття, наприклад, записування кумедних моментів у щоденник або обмірковування жартівливих рішень стресових ситуацій. Доведено, що залучення гумору, чи то через улюблені комедійні шоу, чи

щоденні роздуми про кумедні випадки, зменшує стрес і збільшує задоволення від життя.

Дослідження також показують, що афіліативний гумор може допомогти в загоєнні ран і полегшити симптоми у пацієнтів, які проходять лікування. Однак важливо зазначити, що гумор може підійти не всім, і поміркованість є ключовою, оскільки навіть гумор може по-різному впливати на людей [57].

Гумор був фундаментальним аспектом людського існування протягом усього часу існування людства, можливо, навіть до нашого виду. Хоча психологічні дослідження гумору відносно нещодавні, спроби зрозуміти його почалися з Фрейдом, хоча й без наукових інструментів, доступних сьогодні. Міжнародне товариство вивчення гумору, засноване наприкінці 1980-х років, приклало чимало зусиль у цій галузі, але дослідження гумору все ще борються за визнання.

Зауважено, що гумор сприяє психологічному та фізичному благополуччю, допомагаючи людям справлятися зі стресом і складними ситуаціями, навіть допомагаючи в процесі горя. З наукової точки зору, щирий сміх пов’язаний з поліпшенням кровообігу, роботи легенів і залученням м’язів, особливо навколо живота. Гумор також отримав визнання за його роль у боротьбі з болем і труднощами [20].

У соціальному плані кумедні люди отримують позитивну увагу та захоплення, впливаючи на соціальну динаміку, уподобання щодо знайомств і дружбу. Гумор широко вважається бажаною рисою, що проявляється в особистих і онлайн-профілях знайомств, які використовують абревіатуру GSOH (хороше почуття гумору). Крім того, гумор посилює творчі здібності та полегшує почуття в незручних соціальних обставинах [32].

Однак, незважаючи на те, що успішний гумор приносить численні переваги, розуміння того, чому гумор не вдається, є не менш важливим. Невдалі спроби гумору можуть призвести до несприятливих наслідків, від напружених стосунків до значних маркетингових помилок.

Підсумовуючи, можна сказати, що розуміння механізмів гумору є ключовим, оскільки він позитивно впливає на різні аспекти життя. Ретельне дослідження гумору може дати людям змогу ефективно використовувати гумор, допомагаючи впоратися зі стресом і загалом покращити якість життя.

1.2. Взаємозв'язок гумору та емоційно-ціннісної сфери

Емоційно-ціннісна сфера є надзвичайно важливим аспектом людського життя, який впливає на наші переживання, дії, взаємини та загальний психологічний стан. Вона охоплює широкий спектр емоційних проявів та вартісних орієнтацій, що формуються в процесі взаємодії зі світом індивіда.

Складові емоційно-ціннісної сфери включають емоції, цінності, вірування, ставлення до себе та оточуючого середовища.

Емоції є внутрішніми станами, які виникають в результаті сприйняття подій, ситуацій або інших людей. Вони можуть бути позитивними (радість, любов, захоплення) або негативними (стрес, гнів, сум). Емоції впливають на наше настрій, мислення, поведінку та загальний добробут.

Цінності - глибоко вкорінені переконання про те, що є важливим, прийнятним і цінним в житті. Вони визначають наші пріоритети, вибори та дії. Цінності можуть бути різними для кожної людини і включати такі аспекти, як сім'я, дружба, успіх, свобода, справедливість, творчість тощо. Цінності дають нам орієнтири в житті і допомагають приймати важливі рішення [3].

Вірування - це переконання, які формуються на основі нашого досвіду, отриманої інформації та взаємодії зі світом. Вони можуть бути релігійними, філософськими, науковими або особистими. Вірування впливають на наше сприйняття світу, мислення та поведінку. Важливо бути свідомими своїх вірувань і розуміти їх вплив на наше життя.

Ставлення до себе та оточуючого середовища також є важливою складовою емоційно-ціннісної сфери. Ставлення до себе включає самооцінку, самосприйняття та самолюбов. Воно визначає, як ми сприймаємо себе, свої

досягнення та недоліки. Позитивне ставлення до себе сприяє саморозвитку, самовпевненості та задоволенню життям.

Ставлення до оточуючого середовища охоплює наше відношення до інших людей, природи, культури та соціального середовища. Це може включати емпатію, толерантність, повагу та відповідальність. Позитивне ставлення до оточуючого світу сприяє розумінню, співпраці та побудові гармонійних взаємин.

Емоційно-ціннісна сфера є динамічною і змінюється протягом життя людини. Взаємодія з оточуючим середовищем, особистий розвиток і набуття нового досвіду можуть впливати на наші емоції, цінності та ставлення.

Емоційно-ціннісна сфера є надзвичайно важливою для нашого психологічного благополуччя. Вона включає емоції, цінності, вірування та ставлення до себе та оточуючого середовища. Розуміння та розвиток цих складових допомагає нам керувати своїми емоціями, приймати важливі рішення та будувати гармонійні взаємини з оточуючим світом.

У сфері особистих взаємин емоції виконують ключову роль. Вони допомагають нам встановлювати зв'язки з іншими людьми, виражати свою любов, прихильність, співчуття та розуміння. Емоційна взаємодія є основою побудови здорових та задовільних міжособистісних відносин. Навички емоційного спілкування, такі як активне слухання, співчуття та вираження емоційної підтримки, є важливими для збереження гармонії в стосунках з близькими людьми, друзями та колегами.

У професійній сфері емоційно-ціннісна сфера також має велике значення. Емоційний інтелект, який включає в себе свідомість своїх емоцій та емоцій інших людей, уміння керувати емоціями та ефективно взаємодіяти з колегами та клієнтами, стає все більш важливим навичками в сучасному світі. Люди, що володіють розвинутим емоційним інтелектом, здатні краще сприймати та вирішувати проблеми, мають більшу мотивацію й продуктивність на роботі, а також здатні побудувати успішніші відносини з колегами та керівництвом.

У сфері особистого розвитку емоційно-ціннісна сфера також має вагому роль. Самосвідомість та саморефлексія допомагають нам розуміти свої емоції, реакції та поведінку. Це дає нам можливість працювати над собою, розвиватися та досягати особистої гармонії. Усвідомлення своїх цінностей допомагає нам зорієнтуватися в житті, визначити свої цілі та приймати рішення, які відповідають нашим особистим переконанням. Емоційно-ціннісна сфера також впливає на нашу мотивацію, творчість та задоволення життям.

Багатогранність емоційно-ціннісної сфери робить її однією з найважливіших аспектів нашого життя. Розуміння і управління власними емоціями, співчуття до інших людей, здатність будувати глибокі стосунки та виявляти повагу до різних цінностей є ключовими компонентами щасливого та задоволеного життя.

Гумор та емоційно-ціннісна сфера є двома важливими аспектами людського життя, які часто взаємодіють між собою. Гумор відіграє важливу роль у сприйнятті та вираженні емоцій, а також впливає на наші цінності та світогляд.

Гумор є потужним інструментом для вираження емоцій. Він може бути використаний для виразного висловлення радості, сміху, жарту, а також для зменшення напруження та стресу. Гумор допомагає нам розслабитися та відчути позитивні емоції, що в свою чергу позитивно впливає на наше емоційне самопочуття та загальний настрій.

Крім того, гумор має великий вплив на наші цінності та світогляд. Завдяки гумору ми можемо відобразити свої погляди та переконання у комічній формі, що дозволяє нам роздивлятися ситуації з різних ракурсів. Гумор допомагає нам переосмислити наші цінності та переконання, а також розширює наше розуміння світу навколо нас. Він може викликати рефлексію та стимулювати нас до перегляду своїх поглядів, що сприяє особистому розвитку та розширенню світогляду.

З іншого боку, емоційно-ціннісна сфера також впливає на гумор. Наші емоції та цінності визначають, що ми сприймаємо як смішне та як реагуємо на

гумористичні ситуації. Наприклад, люди з різними цінностями та світоглядом можуть мати різний сенс гумору. Також наші емоційні стани можуть впливати на сприйняття гумору, наприклад, коли ми настроєні позитивно, нам легше розуміти та оцінювати жарти.

Залежність між гумором та емоційно-ціннісною сферою можна спостерігати в різних аспектах нашого життя. Гумор може бути використаний як засіб вираження наших емоцій та почуттів. Наприклад, ми можемо використовувати гумор, щоб виразити своє задоволення, радість або жартівливо сміятися зі своїх недоліків чи помилок. Гумор дозволяє нам виразити наші емоції у легкій, невимушеній формі, допомагаючи зняти напругу та покращити наше емоційне самопочуття.

Гумор може впливати на наші цінності та переконання. Він може бути використаний для порушення табу, стереотипів та консервативних уявлень, що допомагає нам переглянути та переосмислити свої цінності. Гумор може викликати сміх та рефлексію, що спонукає нас замислитися над нашими установками та переконаннями. Він може бути інструментом для соціальної критики та зміни, а також для просування різних цінностей, таких як толерантність, рівність та гуманізм.

Зв'язок між гумором та емоційно-ціннісною сферою також проявляється в тому, як ми сприймаємо гумор. Наші емоції та цінності впливають на те, що ми знаходимо смішним і як ми реагуємо на гумористичні ситуації. Наприклад, люди з різними цінностями та світоглядом можуть мати різні сенси гумору. Також наші емоційні стани, такі як настрій чи ступінь втоми, можуть впливати на наше сприйняття гумору.

Гумор та емоційно-ціннісна сфера взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Гумор є важливим інструментом для вираження емоцій та впливу на наші цінності. Він допомагає нам виразити наші емоції, зняти напругу та покращити наше емоційне самопочуття. Водночас, гумор може впливати на наші цінності, переконання та світогляд, допомагаючи нам переосмислити та розширити наше розуміння світу. Таким чином, гумор та емоційно-ціннісна

сфера взаємодіють та впливають один на одного, сприяючи нашому особистому розвитку, покращенню міжособистових відносин та сприяють створенню позитивної атмосфери.

Гумор може мати різні форми та виразні засоби, включаючи жарти, сатиру, іронію, сарказм, гумористичні історії та комедійні виступи. Кожен з цих видів гумору може викликати різні емоції та сприйматися різними людьми залежно від їхнього характеру, життєвого досвіду та цінностей. Наприклад, одні люди можуть насолоджуватися жартами, які базуються на іронії та сарказмі, вважаючи їх засобом вираження критичної думки і ставлення до різних аспектів життя. Інші можуть більше цінувати легкий, позитивний гумор, що приносить радість та сміх.

Гумор також може викликати емоційну реакцію від аудиторії. Сміх є природним реакцією на щось смішне, і він може бути сильним каталізатором для емоційного відгуку. Гумор може викликати сміх, який в свою чергу сприяє вивільненню ендорфінів - хімічних речовин, які викликають почуття щастя і радості. Таким чином, гумор може бути емоційно зарядженою досвідом, який позитивно впливає на нашу настроєву сферу та загальне самопочуття.

Гумор може мати значний вплив на міжособисті відносини. Вміння використовувати гумор у спілкуванні може допомогти знизити напругу, зміцнити зв'язок між людьми та покращити загальний настрій в групі. Гумор може бути механізмом для побудови спільного розуміння, створення позитивної атмосфери та знешкодження конфліктів. Він може допомогти зрозуміти та прийняти різні точки зору, знівелювати бар'єри та створювати сприятливу основу для співпраці та взаєморозуміння.

1.3. Розвиток почуття гумору та фактори, що впливають на його формування

Гумор – це безсумнівно одна з найбільш важливих складових нашого життя, яка принесла нам радість, сміх та відсоток легкості. Гумор є

універсальною мовою, яка перетинає культурні, соціальні та мовні бар'єри. Вміння розуміти та створювати гумор є цінним навичкою, яка збагачує наше життя та покращує наші міжособистісні відносини.

Розвиток гумористичного почуття є процесом, що залежить від багатьох факторів. Одним з них є культурне середовище, в якому ми виростаємо. Кожна культура має свої власні характеристики гумору, свої традиції та жарти, які відображають особливості цієї культури. Люди, що виростають у гумористичному середовищі, часто розвивають більш виразне почуття гумору та навички створення жартів.

Розвиток гумористичного почуття залежить від нашого інтелекту та сприйняття світу. Люди з розвиненим інтелектом та кмітливим розумом часто мають здатність бачити смішне в навколишньому світі та знаходити гумор у різних ситуаціях. Крім того, люди з високим рівнем емоційної інтелігенції здатні краще розуміти емоційні зв'язки, що лежать в основі багатьох жартів.

Соціальне оточення також впливає на формування гумористичного почуття. Коли ми спілкуємося з гумористичними людьми, ми постійно знаходимося в оточенні жартів та смішних ситуацій. Це стимулює наше гумористичне почуття та сприяє його розвитку. Коли ми взаємодіємо з людьми, які цікавляться гумором, в нас з'являється можливість обговорювати смішні моменти, а це дозволяє нам краще розуміти і аналізувати гумористичні ситуації.

Особистий досвід та життєві ситуації мають великий вплив на формування гумористичного почуття. Наші життєві досвіди, які включають успіхи, невдачі, смішні та несподівані ситуації, стають матеріалом для нашого гумору. Вони надають нам контекст та референції для створення жартів і смішних історій.

Сприйняття гумору може бути зумовлене нашими особистісними рисами. Особистості, які мають відкрите мислення, творчий підхід до життя та здатність до самокритики, часто виявляють розвинене гумористичне почуття. Це

пов’язано з їх здатністю бачити різні перспективи та знаходити незвичайні підходи до ситуацій.

Гумор є способом вираження емоцій та релаксації. Він може служити засобом виведення стресу та полегшення напруги. Гумор розглядається як механізм, що допомагає нам знайти позитивні моменти в негативних ситуаціях та підвищити наше загальне самопочуття.

Важливо враховувати, що гумор є культурно залежним явищем. Різні культури мають свої власні типи гумору, стереотипи та характеристики. Що може бути смішним для однієї культури, може не мати сенсу для іншої. Тому розуміння гумору вимагає культурної компетентності та відкритості до різноманітності.

Розвиток гумористичного потенціалу є складним і багатогранним процесом, який включає в себе психологічні та соціокультурні аспекти. Гумор - це універсальна мова, яка перетинає культурні, соціальні та мовні бар'єри, здатна сприйматися та розумітися людьми різних національностей, вікових груп і соціальних статусів. Велика сила гумору полягає в його здатності здійснювати психологічний вплив на індивіда та суспільство в цілому.

Один з головних психологічних аспектів розвитку гумористичного потенціалу - це творчість і фантазія. Гумор потребує високого рівня творчих здібностей, здатності бачити звичайні речі в нестандартному світлі і знаходити незвичайні зв'язки. Також гумор вимагає гнучкості мислення та здатності до асоціативного мислення, що дозволяє знаходити гумористичні зв'язки між різними об'єктами і концепціями. Розвиток творчості та фантазії може бути сприяти відповідними тренуваннями і вправами, які стимулюють гнучке мислення та здатність до оригінального сприйняття світу.

Однак, психологічний аспект гумору не обмежується лише творчими здібностями. Гумор також здатний впливати на емоційний стан людини. Він може створювати позитивні емоції, сприяти зняттю стресу та покращенню настрою. Гумор викликає сміх - одну з найсильніших емоцій, яка активує вироблення ендорфінів - гормонів щастя. Сміх має потужний вплив на фізичне

та психічне здоров'я людини, знижує рівень стресу, підвищує імунітет та загальний рівень життєвої енергії.

Соціокультурний аспект гумору також надзвичайно важливий. Гумор є важливою складовою культури і традицій суспільства. Він відображає особливості менталітету, цінності та гумористичні стереотипи різних народів. Культурний контекст впливає на формування гумористичних жанрів, стилів та тематик. Наприклад, в різних країнах можуть існувати національні гумористичні традиції, що відображають особливості народної культури, історії та соціальних реалій. Гумор може бути інструментом соціальної критики, політичної сатири, або ж просто засобом зворотного зв'язку із суспільством [9].

Залежно від соціокультурного контексту, гумор може мати різну спрямованість і форму вираження. Він може бути іронічним, саркастичним, або ж легким і безтурботним. Також гумор може використовувати різні мовні і лінгвістичні засоби, такі як гра слів, алегорії, парадокси, метафори та інші, для досягнення комічного ефекту.

Розвиток гумористичного потенціалу в суспільстві вимагає сприятливого середовища, де гумор є прийнятним та цінним видом культурної активності. Важливо враховувати різноманітні культурні особливості та смаки, а також етичні межі гумору, щоб уникнути образливості та неприйнятних висловлювань.

У науковій літературі описані різні психологічні функції гумору. Г. Вільсон у своїй роботі [34] наводить наступний перелік основних функцій гумору (як особистих, так і соціальних), автором якого є ізраїльський психолог Авнер Зів:

1) послаблення соціальних табу;

2) соціальний критицизм;

3) захист від страху та тривоги;

4) інтелектуальна гра;

5) консолідація членів групи.

Як засіб послаблення соціальних табу гумор виконує роль своєрідного «запобіжного клапана» для вираження табуйованих думок, особливо тих, які пов’язані з агресією та сексом. Ці природні потреби та схильності вимагають соціальної регуляції, але не можуть бути повністю пригніченими. Подібно до того, як відвідування боксерського матчу або участь у ньому забезпечує соціально прийнятний вихід для агресивних імпульсів, так і гумор є областю контрольованого вивільнення імпульсів, потенційно небезпечних для цивілізованого суспільства. З. Фрейд вважав, що в більшості жартів можна виділити два основних компоненти: збудливий матеріал, який посилює сміхову реакцію, і формальну структуру, або техніку, яка забезпечує соціальне виправдання стимуляції табуйованих почуттів. Жарт допомагає людям у завуальованому вигляді поділитися з іншими неприйнятними в суспільстві ставленнями до інстинктів, не розкриваючи при цьому повністю їх прихований зміст [17].

Прикладом цієї функції може виступити дослідження, в якому наводяться дані спостережень за бесідами між клієнтами та персоналом у нічній закусочній у північній частині штату Нью-Йорка [31]. Чоловіки й жінки використовували гумор, щоб висловити інтерес до можливого любовного зв’язку. Якби учасники повинні були використовувати в цьому контексті серйозний спосіб комунікації, вони ризикували б образити іншу людину і бути особисто ображеними відмовою. Однак, використовуючи жарти на сексуальну тематику, вони могли дослідити рівень зацікавленості іншої людини таким способом, який дозволяв їм врятувати свою репутацію, якщо їм не відповідали взаємністю. Соціальний критицизм реалізується у формі сатири, за допомогою якої висміюються і розвінчуються в очах суспільства соціальні та політичні інститути й окремі індивіди. Іноді сатира просто служить способом зняття напруженості і тим самим підтримки статус-кво, а іноді вона, навпаки, стимулює перетворення соціальної системи.

Оскільки однією з основних причин агресії є фрустрація [18], то не дивно, що люди, які заважають іншим досягати своїх цілей і отримувати задоволення,

стають головними об’єктами осміяння (наприклад, судді, урядовці, батьки, вчителі та взагалі будь-які представники влади).

Задоволення, яке дозволяє отримати жарт, може бути посилено за рахунок підвищення соціального статусу об’єкта насмішок і ступеня його відірваності від аудиторії. Оскільки безпосереднє вираження агресії по відношенню до людей, що викликають в інших страх і презирство, неприпустимо, то гумор забезпечує їм непряме задоволення [16]. Наприклад, політичний гумор є свого роду сублімацією агресії населення проти влади. Політичні жарти, анекдоти та гостроти, вказуючи на недоліки й помилки в політиці, руйнуючи стереотипи та знімаючи різноманітні табу, допомагають створювати нові, справжні ідеали й цінності, постійно оновлюють суспільство, підштовхують його до конструктивних змін. Деякі дослідники вважають, що так званий «чорний гумор» одночасно виконує функцію послаблення соціальних табу та функцію соціального критицизму [24].

Захист від страху та тривоги є, мабуть, найважливішою функцією гумору. Сміючись над явищами, які викликають в індивідів страх, вони певною мірою починають їх контролювати і сприймати як менш небезпечні. Анекдоти про катастрофи (що з’являються, наприклад, після аварії на космічному апараті) відіграють роль своєрідного захисного механізму. Для тих же цілей може використовуватися самопринижения: і сам жартівник, і публіка захищаються таким чином від страху перед приниженням. Самоспостереження людей, що вижили в таких екстремальних умовах, як концентраційні табори, демонструють, що гумор у формі жартів з приводу гнобителів і мук, які доводилося переносити, є важливим засобом генерації позитивних емоцій, підтримки групової згуртованості і морального духу, збереження відчуття своєї переваги, надії і почуття власної гідності [23].

Інтелектуальні жарти на якийсь час звільняють нас від впливу логічного мислення. Вони дозволяють вийти за межі реальності та насолодитися власною винахідливістю й оригінальністю. Аналіз природи гумору, що не враховує цю найбільш розвинену і «гуманну» його функцію, неминуче виявиться неповним і

обмеженим. Саме через цю функцію гумору багато теоретиків і дослідників проблеми відзначають тісний зв’язок між гумором і креативністю [34].

Такі особливості інформації як невідповідність, несподіванка і новизна, що вважаються необхідними компонентами гумору, також розглядаються теоретиками креативності як визначальні характеристики креативності. Таким чином, і гумор, і креативність припускають зміну точки зору, новий погляд на речі. У цілому ряді експериментів отримано значну кількість доказів того, що пред’явлення гумору призводить до підвищення креативності. А. Зів [32] порівняв оцінки учнів десятих класів за двома тестами вербальної креативності після того, як вони або слухали запис виступу популярного коміка, або займалися негумористичною діяльністю. У порівнянні з учасниками контрольної групи досліджувані в умові гумору отримували значно більш високі оцінки за шкалами швидкості, гнучкості й новизни, а також загальної креативності.

Соціальна функція сміху виявляється й у консолідації членів групи. Як відомо, перше позитивне вираження почуттів немовляти до батьків – це посмішка, що з’являється у віці близько двох тижнів і означає «Я відчуваю себе добре». Крім того, вона включає в себе також компонент впізнавання оточуючих дитину осіб і їх голосів, а з віку близько восьми тижнів немовля реагує усмішкою вибірково – лише на появу батьків. У маленьких дітей посмішка і сміх пов’язані із задоволенням і веселощами; як правило, вони супроводжують гру і найчастіше спостерігаються при спілкуванні з іншими людьми.

Таким чином, гумор стає однією з важливих основ соціальної згуртованості – своєрідною внутрішньою мовою спілкування консолідованої групи. Сміючись на виступах артистів гумористичного та комедійного жанрів, глядачі тим самим стверджують спільні цінності (або забобони), діляться один з одним ставленням до тієї чи іншої теми. У виявленні того факту, що інші люди думають так само, як ми, і стикаються з тими ж проблемами і переживаннями, що і ми, полягає одне з головних джерел задоволення. У той же час,

«знущальний» аспект гумору (присутній в ситуаціях, коли об’єктом насмішок стають певні групи людей) є однією з причин, через яку гумор з легкістю може стати образливим. Гумор може слугувати також способом повернення до групових норм членів групи, які відійшли від них. Наприклад, група хіпі може висміяти одного зі своїх представників, який вирішив поголитися і постригтися. У подібному випадку осміяння, якому піддають відступника від норм групи, є формою соціального осуду. У крайній ситуації член групи може бути повністю виключений з колективу за допомогою насмішок і знущань; у найжорстокіших формах цей процес можна спостерігати у дітей. Проте «гумор, що принижує» не завжди має руйнівні наслідки. В одному з досліджень роль такого гумору вивчалася за даними спостережень, проведених на шеститижневих курсах підвищення кваліфікації для старших офіцерів поліції в Канадському поліцейському коледжі в Оттаві [31].

Дослідники зробили висновок, що даний гумор відігравав важливу роль в об’єднанні цієї тимчасової групи в більш-менш згуртований підрозділ. Відбулась зміна об’єкта гумору, від приниження себе до приниження спільної ідентичності, зовнішніх груп і, нарешті, інших членів групи. На використання принижувального гумору, мабуть, впливав набір негласних соціальних правил, що стосуються відповідних об’єктів насмішок, методів і реакцій, який допомагав підтримувати самооцінку і позитивний психологічний клімат у групі.

Відомий канадський дослідник психології гумору Р. Мартін пропонує розподіляти психологічні функції гумору на три категорії, представлені нижче [11]. Когнітивні та соціальні вигоди позитивної емоції радості. Посилаючись на дослідження Еліс Ізен [23], яка узагальнила велику кількість експериментальних досліджень, Р. Мартін підкреслює, що в людей розвиваються когнітивні здібності і форми соціальної поведінки в ситуаціях, коли вони відчувають позитивні емоції (включаючи викликану комізмом радість), у порівнянні з нейтральними або негативними емоціями. Вони демонструють більш високі рівні когнітивної гнучкості, більш ефективну

організацію й інтеграцію пам’яті, мислення, а також більш високий рівень соціальної відповідальності і таких просоціальних форм поведінки, як послужливість і великодушність. Мішель Шіота з колегами підтвердили припущення, що позитивні емоції, пов’язані зі сприйняттям та продукуванням гумористичних висловів, можуть відігравати важливу роль у вирішенні трьох фундаментальних для міжособистісних відносин завдань: – визначення потенційного партнера для відносин; – встановлення, розвиток і підтримка ключових відносин; – спільна діяльність (тобто робота разом з іншими для досягнення цілей, які б неможливо було досягти поодинці). Пов’язана з гумором позитивна емоція радості ефективна для вирішення всіх цих трьох завдань при різних типах відносин, включаючи романтичний зв’язок, дружбу і відносини в групі. Наприклад, радість, пов’язана із загальним сміхом, може допомогти визначити людей зі спільними інтересами, вибрати і залучити партнерів, винагородити спільні зусилля і зміцнити міжособистісні зв’язки та згуртованість групи. Визначаючи корисність використання гумору для соціальної комунікації та впливу, соціолог Майкл Малкей [25] припустив, що гумор можна розглядати як спосіб міжособистісної комунікації, який часто використовується для непрямої передачі повідомлень і здійснення впливу на інших людей.

Оскільки гумор передбачає гру з невідповідностями і суперечливими ідеями, а також одночасно передає різні значення, він є особливо корисною формою комунікації в ситуаціях, де більш серйозний і прямий спосіб спілкування ризикує бути занадто конфронтаційним, потенційно бентежити співрозмовника або бути іншим чином небезпечним. Психологічна функція гумору як засобу зняття напруги і подолання неприємностей є, мабуть, найбільш поширеною. Дослідники традиційно відзначають роль гумору в подоланні стресів і неприємностей. Гумор може допомогти людині змінити свій погляд на стресову ситуацію, переоцінивши її з нової і менш загрозливої точки зору. В результаті цієї гумористичної переоцінки ситуація стає менш стресовою і більш керованою. П. Крамер характеризує гумор як один із високоадаптивних

механізмів психологічного захисту і розглядає його поряд із альтруїзмом та сублімацією. Ця ідея підтримується іншими авторами, які стверджують, що виявляти почуття гумору відносно життєвих ускладнень і невдач притаманно зрілій особистості

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИНИКА ЕМОЦІЙНО-ЦІНІСНОЇ СФЕРИ

2.1. Методи дослідження та опис обраної вибірки

Вибірку досліджуваних склали 40 осіб – студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки віком від 18 до 25 років.

Дослідження проводилося на базі Психологічного консультативного центру, що функціонує при кафедрі практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки упродовж 2023-24 років.

Для виконання емпіричного дослідження на тему «Розвиток почуття гумористичного як чинник оптимізації емоційно-ціннісної сфери» було використано такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник стилів гумору (Р. Мартін, 2001).

Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ) розроблений Родом Мартіном у 2001 році та призначений для використання адаптивного/дезадаптивного гумору, спрямованого на оточуючих/на самого себе.

Запропонована Родом Мартіном та співавторами класифікація стилів гумору заснована на двох критеріях:

1. спрямованість гумору на себе чи інших

2. підтримуючий характер гумору або принижуючий його тон, глузування. Автори методики описують 4 стилі почуття гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

Афіліативний гумор (підтримуючий, спрямований на інших) пов'язується з екстраверсією, відкритістю нового досвіду, оптимізмом, життєрадісністю, самоприйняттям та самоцінністю, з успішністю встановлення та підтримки міжособистісних відносин, задоволеністю якістю життя, переважанням

позитивних емоцій та гарного настрою. Люди з афіліативним почуттям гумору часто жартують, спонтанно залучаються до добродушного обміну жартівливими зауваженнями. Цей м'який, доброзичливий та толерантний стиль гумору сприяє зміцненню міжособистісних стосунків та зростанню взаємної привабливості.

Самопідтримуючий (підтримуючий, спрямований на себе) стиль гумору має на увазі оптимістичний погляд на життя, вміння зберігати почуття гумору перед труднощами і проблемами, тобто є регулятором емоцій і механізмом справитися зі стресом. У порівнянні з афіліативним, самопідтримуючий гумор виконує, в першу чергу, інтрапсихічну функцію і тому не так пов'язаний з екстраверсією. Він має негативний зв'язок з нейротизмом і позитивно корелює з оптимізмом, відкритістю нового досвіду, самоцінністю та задоволеністю якістю життя, з успішністю встановлення та підтримки міжособистісних відносин.

Агресивний гумор (деструктивний, спрямований інших) включає у собі сарказм, глузування, подтрунивание, може бути використаний з метою маніпуляції іншим. Люди з агресивним стилем гумору часто не можуть впоратися з бажанням пожартувати, навіть якщо жарт може когось образити. Цей стиль гумору позитивно пов'язаний з нейротизмом, ворожістю, гнівом та агресією та негативно – із задоволеністю міжособистісними відносинами, дружелюбністю та сумлінністю, соціальною компетентністю, здатністю надавати емоційну підтримку іншій людині та ефективністю гумору як копінг-стратегії.

Самопринижуючий стиль (деструктивний, спрямований на себе) означає використання гумору, спрямованого проти самого себе, з метою здобуття розташування значущих інших. Такі люди, підлещуються перед оточуючими, дозволяють їм робити себе об'єктом жартів і готові розділити з ними цей сміх. Хоча вони можуть сприйматися як дотепні та веселі, за цим стоять низька самооцінка та загострена потреба у прийнятті. Вони мають труднощі у відстоюванні своїх прав. Самопринижуючийй стиль гумору позитивно пов’язується з нейротизмом, депресією, тривогою та негативно – із

задоволеністю міжособистісними відносинами, якістю життя, психологічним благополуччям, самоцінністю.

2. Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.Леонтьєва).

Опитувальник дозволяє досліджувати життєстійкість – систему переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

Інструкція: «Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»)».

Стимульний матеріал: бланк, що містить 45 тверджень.

Окрім загального показника «життєстійкість» розглядаються такі показники (субшкали): «залученість», «контроль», «прийняття ризику».

Отримані результати порівнюються із нормативними значеннями.

3. Опитувальник «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя» (М. Мушкевич).

Тест-опитувальник дозволяє оцінити рівень емоційного благополуччя людини:

1. 22–24 бали: ви досягли емоційного благополуччя. Ви поважаєте себе, відчуваєте свою індивідуальність і вмієте радіти життю;

2. 18–21 бал: вас якоюсь мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, ви не зовсім задоволені собою та недооцінюєте себе як особистість;

3. 17 балів і менше: ви могли б одержувати від життя набагато більше радості, ніж тепер.

4. Авторська анкета самооцінки власного почуття гумору.

1. Я вважаю себе людиною з розвинутим почуттям гумору. (Учасникам пропонувалось оцінити свою здатність розуміти та сприймати гумор. Висока оцінка свідчить про розвинене почуття гумору, а низька оцінка свідчить про його відсутність або недостатній розвиток.)

2. Здатність до гумору позитивно впливає на мою емоційну стабільність. (Учасникам пропонувалось оцінити, наскільки гумор впливає на їх емоційний

стан та здатність зберігати емоційну стабільність. Висока оцінка свідчить про позитивний вплив гумору на емоційну стабільність, а низька оцінка свідчить про його обмежений або відсутній вплив.)

3. Я відчуваю, що гумор допомагає мені краще розуміти інших людей. (Учасникам пропонувалось оцінити, наскільки гумор допомагає їм зрозуміти інших людей. Висока оцінка свідчить про сприйнятливість до гумору як засобу розуміння та спілкування, а низька оцінка свідчить про обмежену здатність розуміти гумор.

4. Моє почуття гумору допомагає мені вирішувати конфліктні ситуації. (Учасникам пропонувалось оцінити, наскільки їх почуття гумору допомагає вирішувати конфліктні ситуації. Висока оцінка свідчить про здатність використовувати гумор для зняття напруги та полегшення конфліктів, а низька оцінка свідчить про обмежену ефективність гумору в таких ситуаціях.)

5. Я вважаю, що розвиток почуття гумору збагачує моє життя та взаємодію з іншими людьми.(Учасникам пропонувалось оцінити, наскільки вони відчувають, що розвиток їх почуття гумору приносить користь і збагачує їх життя та взаємодію з іншими людьми. Висока оцінка свідчить про переконання у позитивному впливі гумору на якість життя і стосунки з оточуючими, а низька оцінка свідчить про обмежений або відсутній вплив.)

2.2. Аналіз результатів дослідження

За результатами «Опитувальника стилів гумору Р. Мартіна» ми отримали дані, які представлені у таблиці 2.1. Відповідно до отриманих результатів, у більшості респондентів (65%) переважають афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору.

Водночас 38% респондентам властивий афіліативний стиль. Людей із цим стилем гумору часто асоціюють з екстравертами, відкритими до нових досвідів, оптимістами, впевненими в собі та самовизначеними особистостями. Вони успішно спілкуються з новими людьми і підтримують відносини завдяки

своєму гумористичному підходу. Зазвичай вони виражають позитивні емоції, цілком задоволені життям, часто жартують і через це їх оточення вважає їх привабливими та харизматичними.

Таблиця 2.1

Показники визначення стилів гумору за методикою Р.Мартіна

Стиль гумору	Рівень	Показник,%
Афіліативний	Низький	25
	Середній	42,9
	Високий	32,1
Самопідтримуючий	Низький	20
	Середній	25
	Високий	55
Агресивний	Низький	42,9
	Середній	28,6
	Високий	28,6
Самопринижуючий	Низький	33,3
	Середній	33,3
	Високий	33,3

Самопідтримуючий стиль властивий 27% респондентів. Цей стиль гумору відображає оптимістичний погляд на життя, особливо у важкі періоди. Цей тип гумору виконує роль регулятора емоцій та механізму подолання стресу. Хоча він більше спрямований на внутрішній світ особистості, він позитивно взаємопов’язаний з афіліативним стилем гумору.

35% досліджуваним характерні агресивний та самопринижуючий стилі, які є деструктивними.

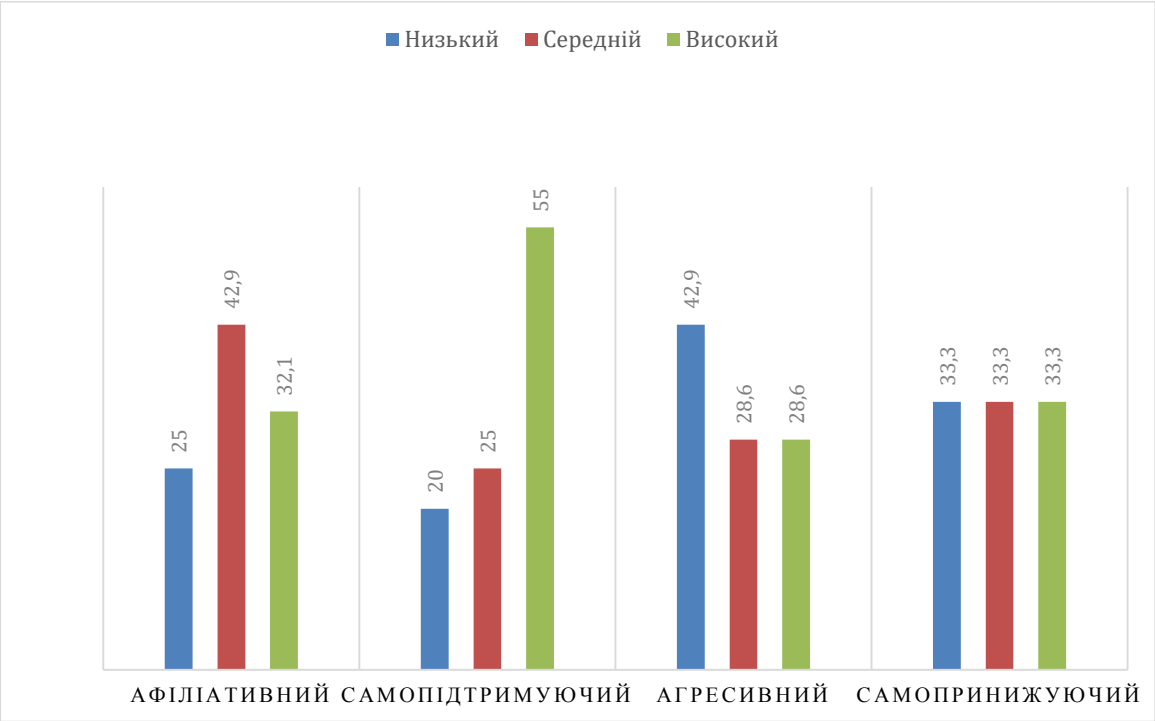

Рис 2.1. Показники визначення стилів гумору

Агресивний стиль гумору, який властивий 19% респондентів включає в себе сарказм та насмішки і часто застосовується з метою маніпулювання. Люди, які користуються таким стилем гумору, дуже часто жартують, навіть якщо їхні жарти можуть образити інших. Цей тип гумору часто асоціюють із гнівом, ворожістю та нейротизмом, через це людям з цим стилем важко встановлювати відносини з новими знайомими.

16% досліджуваних притаманний самопринижуючий стиль гумору, який спрямований проти себе з метою привернути увагу оточуючих. Особистості з таким стилем гумору часто роблять себе об'єктом жартів і насолоджуються спільним сміхом. Незважаючи на те, що вони можуть здаватися життєрадісними та веселими, за цими жартами часто стоїть низька самооцінка та потреба у визнанні інших. Їм складно захищати свої права. Цей стиль гумору пов'язують з тривогою, нейротизмом та депресією.

У колективі спостерігається перевага конструктивного гумору, зокрема афіліативного та самопідтримуючого стилів. Афіліативний гумор характеризується використанням гумористичних елементів для підтримки соціальної взаємодії та сприяння спільноті. Це може виявлятися у жартівливих ситуаціях, які об'єднують колектив та створюють позитивну атмосферу.

Самопідтримуючий стиль гумору ґрунтується на вмінні використовувати гумор для зменшення стресу та підтримки власного емоційного благополуччя. У цьому випадку, люди можуть використовувати гумор як засіб саморегуляції, що допомагає їм зберігати емоційну стійкість та позитивний настрій навіть у стресових ситуаціях.

Переважання таких стилів гумору може свідчити про здатність колективу ефективно взаємодіяти та управляти стресом. Це може бути індикатором здорового психологічного клімату в організації, де співробітники володіють ефективними стратегіями подолання труднощів, у тому числі за допомогою гумору. Такий підхід також може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття у колективі.

Вибірку досліджуваних було розподілено на 3 групи осіб з різними рівнями життєстійкості: до складу першої увійшли ті, чиї показники були на високому рівні 18,7%. Респонденти з високими показниками життєстійкості впевнені у власних силах, рідко перебувають у стресовому стані, зберігають рівновагу попри зовнішні обставини. Респонденти з високим рівнем життєстійкості товариські та відкриті, приймають себе такими, як вони є; вони впевнені у смисловому наповненні життя, готові відповідати за свої вчинки. Ця група опитаних прогнозує, контролює і регулює свою поведінку.

До другої групи респондентів потрапили студенти із середнім рівнем життєстійкості 46,9%. Ці опитані характеризуються високою активністю, ресурсністю і впевненістю у собі при високій втомлюваності, їм не властива схильність до переживання стресу. Вони цікавляться як процесом, так і результатом діяльності. Представники цієї частини вибірки докладають зусилля до пошуку способів вирішення проблемних питань і намагаються тримати своє життя під контролем.

Третю частину опитаних складають студенти із низьким рівнем життєстійкості – 34,4%. Вони можуть бути охарактеризовані як люди із низькою впевненістю у собі, важко долають стрес і сильно переживають щодо проблемних аспектів життя, тривожні, залежні від думок інших. Для них не

властиві товариськість, відчуття задоволеності своїм життям, віра в себе, самоконтроль. Ця частина вибірки впевнена, що від них мало що у житті залежить, тому не намагаються планувати та контролювати події, слідують цілям поставленим спонтанно.

Розглянемо структурні особливості життєстійкості респондентів нашої вибірки. Згідно з представленими даними компонент залученість переважає у респондентів із низьким та середнім рівнем життєстійкості. Цих студентів виділяє прагнення до цікавого у житті, бажання включатися у вирішення життєвих проблем та ситуацій. Такі люди досить впевнені у собі, від- чувають свою значущість та цінність при своїй включеності навіть при умові впливу стресових обставин.

Таблиця 2.2

Стилі почуття гумору залежно від рівня життєстійкості

	Рівні	Стилі почуття гумору	**%**
Рівні життєстій кості	Низький	Афіліативний	18,2
		Самопідтримуючий	9,1
		Агресивний	27,3
		Самопринижуючий	45,5
	Середній	Афіліативний	20,0
		Самопідтримуючий	46,7
		Агресивний	13,3
		Самопринижуючий	20,0
	Високий	Афіліативний	50,0
		Самопідтримуючий	33,3
		Агресивний	16,7
		Самопринижуючий	-

Група з високим рівнем життєстійкості характеризується переважаючим показником «контроль», тобто вони ретельно продумують свою діяльність та поведінку, мають детальний план дій у непередбачуваних обставинах, залишаються стійкими у стресових ситуаціях. Опитані студенти усвідомлюють взаємозв’язок між діями та результатами, тому вірять, що від їх дій залежить багато. Прийняття ризику або готовність взяти на себе виклик виражена мінімально в усіх трьох групах. Це означає, що опитані студенти не

сприймають події свого життя як нове випробування, яке дасть змогу набути важливий і корисний досвід.

Представлений розподіл респондентів за рівнями життєстійкості дає можливість з'ясувати особливості гумору у осіб з різними рівнями життєстійкості. Аналіз представлених даних свідчить, що серед респондентів із високим рівнем життєстійкості переважають ті, чий стиль гумору афіліативний (50%). За спрямованістю їх стиль гумору спрямований на інших, назовні. Ці студенти отримують задоволення від теплих і довірливих стосунків з іншими людьми, створюють умови для реалізації своїх потреб, мають чітко поставлені цілі, відкриті новому досвіду і бачать своє зростання. Разом з цим, учасники цієї групи добре усвідомлюють різні сторони свого «Я» (і позитивні, і негативні) і приймають їх. Особи з високим рівнем життєстійкості та афіліативним стилем гумору люблять жартівливі історії, добрі жарти, встановлювати дружні стосунки. За рахунок жартів вони намагаються знизити напругу у міжособистісних відносинах.

Виходячи з представлених даних, серед респондентів із середнім рівнем життєстійкості найбільше тих, у кого переважає самопідтримуючий стиль гумору (46,7%), тобто їх жарти орієнтовані переважно на себе. Ці респонденти є емоційно стійкими, стабільними, успішними, відкриті новому досвіду та здатні до навчання, прийняття нових ідей, оволодіння навичками орієнтації й адаптації в інформаційному просторі, що швидко змінюється. З-поміж інших їх виділяє задоволеність якістю свого життя. Вони зберігають гумористичний погляд на життя, навіть коли інші не поділяють цей погляд. Зазвичай ці студенти веселі, радісні, дотримуються гумористичної точки зору на будь-які події. Цей стиль гумору, як правило, використовується, коли людина дізнається про щось неприємне або потрапляє в таку ситуацію, яка виводить її зі стану рівноваги. Варто зазначити, що у респондентів із середнім рівнем життєстійкості після самопідтримуючого стилю гумору однаковою мірою виражені афіліативний та самопринижуючий стилі, що, як зазначав, Р. Мартін є ознакою адекватного реагування на мінливі події життя.

Самопринижуючий стиль гумору переважає у осіб з низьким рівнем життєстійкості (45,5%), це вказує на орієнтацію гумору проти себе з метою привернення увагу до своєї персони і отримання схвалення інших за рахунок власної репутації. Також опитаних з цієї групи характеризує агресивний стиль гумору, що орієнтований назовні, на інших. Цій частині вибірки характерний жорсткий, уїдливий гумор з критикою та маніпуляцією іншими, сарказм, піддражнювання, глузування, висміювання або принижуючий гумор, а також використання потенційно образливих форм гумору.

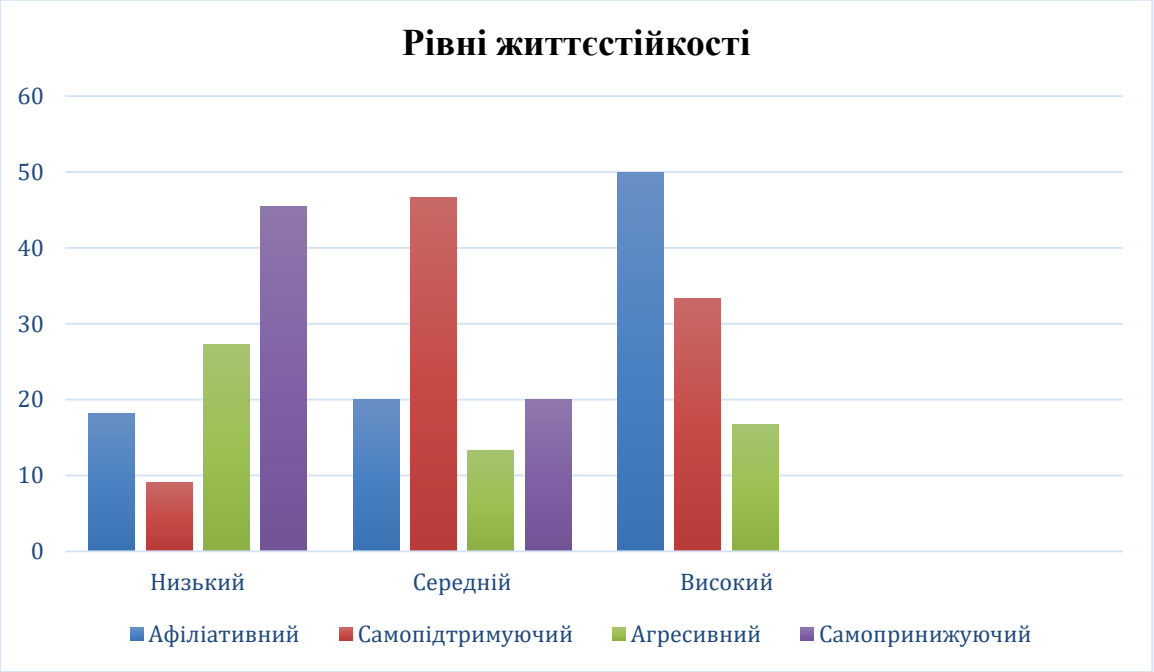

Рис.2.2. Стилі почуття гумору залежно від рівня життєстійкості

Було визначено спрямованість та характер гумору: серед респондентів із високим рівнем життєстійкості переважають ті, чий стиль гумору афіліативний, за спрямованістю їх стиль гумору спрямований на інших, назовні. Констатовано, що серед респондентів із середнім рівнем життєстійкості найбільше тих, у кого переважає самопідтримуючий стиль гумору; самопринижуючий стиль гумору переважає у осіб з низьким рівнем життєстійкості.

Учасникам було запропоновано заповнити самооцінювальний опитувальник, що містив питання, пов’язані з почуттям гумору та його впливом на різні аспекти їхнього життя. Результати дослідження демонструють такі показники:

- Почуття гумору:

42% студентів оцінили своє почуття гумору як розвинене або дуже розвинене. Вони вважають, що мають здатність розуміти та сприймати гумор і виявляти його в різних ситуаціях; 48% студентів поставили оцінку середньому розвитку почуття гумору. Вони виявляють гумор, але іноді можуть потребувати додаткових зусиль для його розуміння та сприйняття; 10% студентів вважають, що мають обмежене або слабке почуття гумору. Вони мають труднощі з розумінням та сприйняттям гумористичних ситуацій.

- Вплив гумору на емоційну стабільність:

60% студентів стверджують, що гумор позитивно впливає на їхню емоційну стабільність. Вони відчувають, що гумор допомагає розслабитися, зняти напругу та покращити настрій; 30% студентів виявили обмежений вплив гумору на їхню емоційну стабільність. Вони можуть відчувати певну позитивну реакцію на гумор, але цей вплив є менш помітним; 10% студентів вважають, що гумор не має значного впливу на їхню емоційну стабільність.

- Вплив гумору на взаємодію з іншими :

63% студентів відчувають, що гумор допомагає їм краще розуміти і спілкуватися з іншими людьми. Вони вважають, що гумор створює позитивну атмосферу, полегшує спілкування та сприяє формуванню міжособистісних приємних стосунків; 27% студентів відчувають, що гумор може мати нейтральний вплив на взаємодію з іншими. Вони не помічають настільки суттєвого впливу гумору на спілкування та взаємодію з оточуючими; 10% студентів відчувають, що гумор може мати негативний вплив на взаємодію з іншими. Вони відчувають, що гумор може бути розуміти неправильно або призводити до конфліктів у взаємодії з іншими людьми.

- Вплив гумору на вирішення конфліктних ситуацій: 61% студентів оцінили високий рівень ефективності свого почуття гумору в розв'язанні конфліктів. Вони відчувають, що вміють використовувати гумор для зняття напруги, полегшення конфліктів та покращення взаємин з іншими людьми.39 % студентів оцінили обмежену ефективність свого почуття гумору в розв'язанні

конфліктів. Вони можуть відчувати, що гумор не завжди допомагає полегшити конфліктні ситуації або знайти компроміс.

- Вплив гумору на життя та взаємодію з іншими людьми:

70% студентів високо оцінили позитивний вплив розвитку свого почуття гумору на якість життя та взаємодію з іншими. Вони відчувають, що розвиток почуття гумору допомагає збагатити їхнє життя, покращити комунікацію та створює позитивну атмосферу взаємодії; 30% студентів оцінили обмежений або відсутній вплив розвитку почуття гумору на їхнє життя та взаємодію з іншими людьми. Вони можуть відчувати, що гумор не має значної користі або впливу на їхні стосунки з іншими.

Таблиця 2.3

Показники самооцінки респондентів щодо власного почуття гумору, %

	Дуже часто	Часто	Час від часу	Зрідка
Чи вважаєте Ви себе людиною з почуттям гумору	27	38	19	7
Чи використовуєте Ви гумор з колегами?	23	43	15	11
Чи часто Ви жартуєте?	21	20	27	24
Чи відчуваєте Ви, що ваш гумор впливає на подолання труднощів?	20	31	27	15

На основі результатів дослідження розвитку почуття гумору та самооцінки, можна зробити наступні загальні висновки:

1. Розвиток почуття гумору: 75% респондентів високо оцінили свої здатності розуміти різні жанри гумору та їх відмінності. Вони зазначили, що легко знаходять смішне в різних ситуаціях та мають розвинене почуття та здатність до жартів і сміху. Більшість учасників також вказали, що вони вміють розпізнавати сарказм та іронію.

2. Використання гумору: близько 60% досліджуваних зазначили, що вони часто використовують гумор, щоб зняти напругу або полегшити ситуацію. Вони відчувають вплив гумору на своє загальне самопочуття та настрій.

3. Розвиток самооцінки: більшість учасників (80%) вважають себе людьми з розвинутим почуттям гумору. Вони стверджують, що здатність до гумору позитивно впливає на їхню емоційну стабільність і допомагає краще розуміти інших людей. Вони також вважають, що розвиток почуття гумору збагачує їхнє життя та взаємодію з іншими людьми.

Отже, результати анкетування свідчать про те, що більшість учасників мають розвинуте почуття гумору, використовують його в повсякденному житті та вважають його важливим для своєї самооцінки та взаємодії з іншими.

2.3. Рекомендації щодо розвитку почуття гумору та оптимізації емоційно-ціннісної сфери

Гумор є потужним інструментом для розвитку креативності та інноваційного мислення. Здатність до гумору вимагає гнучкості мислення, здатності бачити ситуації з різних ракурсів та знаходити нестандартні рішення. Він стимулює творчість та уяву, спонукає до пошуку нових ідей та підходів. Гумор допомагає розширити границі мислення та перетворити навчальний процес або роботу з молоддю на захопливу та захоплюючу пригоду [3].

Гумор має позитивний вплив на емоційний стан та загальний настрій учасників навчального процесу або молодіжної групи. Сміх і радість викликають в організмі вироблення ендорфінів, так званих «гормонів щастя», що сприяють покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Відчуття гумору робить навчання та роботу цікавішими, допомагаючи зберегти ентузіазм та мотивацію протягом тривалого періоду.

Він сприяє зміцненню міжособистісних відносин, командній співпраці, розвитку творчого мислення та підвищенню настрою. Він повинен створювати

позитивну та веселу атмосферу, сприяючи навчанню, співпраці та особистісному розвитку.

Гумор - це одна з найчарівніших інтелектуальних здатностей людей, яка не тільки розсмішить нас, але й може послужити потужним інструментом самопізнання та розвитку особистості. Він має унікальну здатність розкривати наші внутрішні протиріччя, переконання та стереотипи, допомагаючи нам побачити світ з нової перспективи.

Гумор дозволяє нам відступити від серйозних проблем і переживань, знайти легкість і радість в навколишньому світі. Він викликає сміх, який, як відомо, має цілющу силу. Сміх звільняє нас від стресу, розслабляє м'язи, підвищує настрій і стимулює наш креативний потенціал. Коли ми сміємося, ми відчуваємо себе більш розслабленими і відкритими до нових ідей та переживань.

Гумор також може бути важливим засобом самопізнання. Коли ми спостерігаємо свої смішні реакції на життєві ситуації, ми можемо краще зрозуміти себе. Гумор допомагає нам побачити наші слабкі сторони, недоліки та незвичайні риси особистості. Він розкриває наші страхи, комплекси і невпевненість, але робить це з таким жартівливим підходом, що ми можемо дистанціюватися від них і приймати себе з усіма нашими протиріччями [9].

Здатність до гумору також сприяє розвитку емоційного інтелекту. Вона вимагає вміння сприймати ситуацію з різних точок зору, розрізняти суб'єктивне та об'єктивне сприйняття, а також розуміти емоції інших людей. Гумор надає нам можливість знайти спільну мову з іншими людьми, розслабити атмосферу і покращити міжособистісні взаємини.

Гумор сприяє креативному мисленню та інноваціям. Він стимулює нашу уяву, допомагаючи знайти нестандартні шляхи вирішення проблем. Гумор руйнує стереотипи та шаблони мислення, що дозволяє нам побачити нові можливості та перетворити звичайні речі на джерело інновацій.

Навчитися розуміти гумор і розвивати його в собі можна через сприйняття і аналіз комічних ситуацій, читання гумористичних творів,

переглядом комедійних фільмів і шоу, а також спілкування з гумористично налаштованими людьми. Важливо при цьому не піддаватися негативним емоціям, а навпаки, вміти знайти яскраву сторону навіть у важких ситуаціях.

Гумор - це не тільки засіб розваги, але і потужний інструмент саморозвитку та самопізнання. Він допомагає нам знайти гармонію зі своїм внутрішнім світом, розслабитися та побачити різноманітність і непередбачуваність життя. Завдяки гумору ми можемо стати більш толерантними, відкритими до нових ідей та готовими до викликів, які життя нам підкидає.

О. Лук вважає, що почуття гумору і дотепність пов’язані як з мисленням, так і з чуттєвою сферою. Але в дотепності емоційний компонент – це лише фон і спонукаючий мотив; сама «психічна дія» відбувається в інтелектуальній сфері. А в структурі почуття гумору стосунки зворотні: «психічна дія» розгортається в емоційній сфері (реверсування, перехід негативних почуттів в позитивні), а розумові реакції грають роль пускової пружини цієї реакції [8].

Процес пізнання на основі гумору протікає через вирішення протиріч і опосередкований інтелектуальною активністю. Гумор проявляється як ототожнення двох і більше елементів, які одночасно виключають один одного, що викликає активний самостійний розвиток процесу мислення. Гумор – інтелектуальне почуття, опосередковане взаємопроникненням когнітивних і афективних компонентів. Гумор сприяє оптимізації емоційного стану особистості за допомогою емоційного усунення, при якому посилюється об'єктивність сприйняття. Гносеологічна специфіка гумору полягає в реалізації способів пізнання на основі прийомів дотепності (парадокс, абсурд, метафора, каламбур та ін.) як форми експлікації змісту.

Гумор має безліч корисних властивостей, які можуть бути використані в психотерапії. По-перше, гумор викликає сміх, що сприяє вивільненню ендорфінів - природних анальгетиків та антидепресантів, які сприяють поліпшенню настрою та зниженню рівня стресу. Крім того, сміх сприяє

релаксації м'язів та покращує кровообіг, забезпечуючи загальний фізичний комфорт.

При обмеженому використанні традиційних методів надання психологічної допомоги використання гумору може стати потужним інструментом, який допомагає розслабити атмосферу, залучити увагу та створити позитивну основу для роботи з психічними проблемами.

По-друге, гумор може допомогти змінити перспективу на проблему. Він дозволяє клієнтам переглянути ситуацію з іншого ракурсу та знайти нові рішення або можливості. Гумор допомагає перебороти стереотипи та негативні установки, що можуть бути перешкодою в процесі зміни.

По-третє, гумор створює сприятливу атмосферу взаємодії між психотерапевтом та клієнтом. Він допомагає знизити напругу та побудувати довірливі стосунки. Гумор використовується як інструмент спілкування, що робить процес психотерапії більш доступним та приємним.

Гумор може бути використаний в психотерапії різними способами. Один з них - це використання анекдотів або кумедних історій, що стосуються проблем клієнта. Це допомагає зняти напругу та показати, що індивідуальні проблеми не є щось незвичайним або непереборним. Коли клієнт відчуває розуміння та підтримку, це сприяє покращенню самопочуття та стимулює його до подальших кроків.

Інший спосіб - це використання гумору як способу розриву звичайних шаблонів та моделей поведінки. Психотерапевт може запропонувати пацієнту подивитися на його проблему з комічного ракурсу, що дозволяє переглянути її з нової перспективи. Це може допомогти клієнту відкрити нові можливості та знайти творчі рішення.

Важливо зазначити, що використання гумору в психотерапії повинно бути здійснене з урахуванням контексту та особливостей кожного клієнта. Деякі особи можуть мати більш серйозний підхід до своїх проблем і не реагувати на гумор. Тому психотерапевт повинен бути чутливим до індивідуальних потреб та готовим адаптувати свій підхід для кожного клієнта.

Використання гумору в психотерапії та психокорекції є потужним інструментом, який може сприяти зціленню та змінам. Він допомагає зняти напругу, покращити настрій та сприяє побудові довірливих стосунків між психотерапевтом та клієнтом. Використання гумору допомагає змінити перспективу на проблему та сприяє знаходженню творчих рішень. Однак, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта та його реакцію на гумор, щоб забезпечити ефективність та безпеку психотерапевтичного процесу.

Гумор має потужну роль у психокорекції, яка спрямована на зміну негативних установок, поглядів і поведінки. Використання гумору може допомогти пацієнтам перебороти страхи, тривогу, депресію та інші негативні емоції, які перешкоджають їхньому психічному благополуччю.

Сміх, що виникає від гумору, має знеболюючий ефект на психічний дискомфорт. Він може тимчасово забути про свою біль або страждання і відчути полегшення. Гумор викликає фізіологічні реакції, такі як вироблення ендорфінів - природних анальгетиків, які забезпечують відчуття радості та знижують рівень стресу. Це особливо корисно для пацієнтів, які стикаються з хронічними болями або емоційним дискомфортом.

Гумор може допомогти пацієнтам розслабитися і зняти напругу, що сприяє покращенню комфорту та сприйняттю терапевтичного процесу. Він також підвищує самосвідомість, допомагаючи людям осмислити свої емоції та думки у гумористичний спосіб. Це може спонукати їх до роздумів над своїми проблемами з нової перспективи і знайти творчі рішення.

Гумор може зняти опір щодо терапії та створити сприятливу атмосферу для спілкування. Він розриває бар'єри між терапевтом та клієнтом, допомагаючи побудувати довірливі стосунки. Гумор створює почуття спільності і розуміння, що є важливим для ефективної психотерапії.

В психодинамічній психотерапії гумор використовується як засіб виявлення та розуміння несвідомих конфліктів і потреб. Психотерапевт може

використовувати гумористичні історії, аналогії або жарти, щоб допомогти розкрити певні психологічні проблеми і зрозуміти їх глибший зміст.

У когнітивно-поведінковій терапії гумор використовується для виклику позитивних емоцій і зміни негативних мислей та переконань. Психотерапевт може використовувати гумор, щоб допомогти пацієнту побачити ситуацію з іншого ракурсу, знайти гумористичні аспекти у своїх думках або змінити спосіб сприйняття негативних подій.

Гумор може бути ефективною стратегією саморегуляції, особливо для людей, які стикаються зі стресом, тривогою або депресією. Він може допомогти знизити рівень стресу, зняти напругу і полегшити емоційне навантаження. Пацієнти можуть використовувати гумор як спосіб виразити свої почуття, знайти трішки легкості в нелегкій ситуації і покращити загальний настрій.

Використання гумору в психотерапії потребує обережності і розуміння етичних меж. Деякі важливі аспекти етики включають:

Психотерапевт повинен бути уважним до індивідуальних реакцій пацієнта на гумор. Що для одного може бути смішним, для іншого може бути образливим або викликати дискомфорт. Важливо дотримуватися границь та бути готовим адаптувати свій стиль гумору до потреб і вподобань кожного пацієнта.

Гумор повинен бути адекватним контексту терапевтичного процесу. Важливо, щоб гумор не був образливим, непрофесійним або викликав неприпустимі реакції. Психотерапевт повинен бути обережним, щоб не використовувати гумор у шкідливий спосіб або з відсутністю поваги.

Психотерапевт повинен бути збалансованим у використанні гумору і враховувати потреби і комфорт клієнта. Деякі люди можуть бути більш серйозними або чутливими до гумору, тому важливо бути уважним до їхніх індивідуальних потреб і вподобань.

При використанні гумору в психотерапії важливо уникати об’єктивації або використання стереотипів. Гумор не повинен сприяти утвердженню негативних уявлень або викликати образливих коментарів щодо рас, гендерних

чи соціальних груп. Психотерапевт має бути свідомим і обережним, щоб не зашкодити пацієнту або не посилити негативні стереотипи.

Використання гумору в психотерапії повинно бути обмежене рамками професійної поведінки. Психотерапевт має пам'ятати про свою відповідальність і етику, уникати використання гумору для власного задоволення або введення в оману пацієнта. Важливо дотримуватися етичних принципів і забезпечувати безпеку, довіру та ефективну психотерапевтичну роботу.

Гумор може бути потужним інструментом в психотерапії, проте його використання повинно бути збалансованим, етичним і враховувати потреби та комфорт пацієнта. Він може допомогти зняти напругу, покращити настрій, змінити ставлення до проблем та сприяти розвитку здорових стосунків між терапевтом і пацієнтом. Однак, важливо мати на увазі контекст і виявляти повагу до індивідуальних реакцій та меж кожного клієнта.

Гумор у навчальному процесі та в роботі з молоддю є надзвичайно важливим інструментом, який має потужний вплив на студентів та молодих людей. Він не тільки розслабляє атмосферу і забезпечує позитивний настрій, але й сприяє покращенню сприйняття і засвоєнню нових знань, розвитку творчого мислення та соціальних навичок.

По-перше, гумор створює сприятливу атмосферу в навчальному середовищі. Учні та студенти, які сміються разом, відчувають себе більш комфортно, це розриває лід і покращує взаємини між ними та викладачами. Веселість і сміх розслабляють напругу, знижують рівень стресу і допомагають зосередитися на навчанні. Коли студенти відчувають радість, вони більш відкриті для сприйняття нових ідей та знань.

По-друге, гумор сприяє покращенню процесу навчання. Веселість залучає увагу студентів, робить матеріал цікавішим і легше запам’ятовуваним. Гумористичні приклади, анекдоти чи кумедні історії можуть бути використані викладачами для пояснення складних понять або ілюстрації теоретичних відомостей. Коли навчальний матеріал подається з гумором, студенти

активніше залучаються до процесу навчання, а це сприяє покращенню їхнього розуміння та засвоєнню інформації [5].

По-третє, гумор розвиває творче мислення та соціальні навички у молоді. Він спонукає студентів думати нестандартно, шукати неочікувані рішення, знаходити гумористичний підхід до вирішення проблем. Гумор також сприяє розвитку комунікативних вмінь, вмінню виявляти емпатію та розуміти інших людей. Студенти, які вміють жартувати, часто мають більшу впевненість у себе та легше знаходять спільну мову з однолітками і викладачами.

Але, гумор має бути відповідний контексту та не образливим. Важливо знайти баланс між веселощами і серйозними аспектами навчання, щоб не втратити фокус на основній меті — набутті знань та навичок.

Гумор у навчальному процесі та в роботі з молоддю має значний потенціал для покращення якості навчання та розвитку студентів. Він створює сприятливу атмосферу, полегшує засвоєння матеріалу і сприяє розвитку творчого мислення та соціальних навичок. Використання гумору в навчальному процесі повинно бути обдуманим та відповідати особливостям аудиторії, забезпечуючи позитивний досвід та підвищуючи мотивацію до навчання.

Усмішки та гумористичні ситуації здатні зламати лід та звести бар'єри між людьми. Вони створюють спільну мову, сприяють формуванню позитивного сприйняття один одного та зміцненню взаєморозуміння. Гумор може бути мостом, що з'єднує різні соціальні групи та культури, допомагаючи створити гармонійне спілкування та спільні цінності.

ВИСНОВКИ

У випускній роботі розглянуто роль гумору в розвитку та покращенні емоційно-ціннісної сфери людини. Дослідження показали, що гумор має значний вплив на наші емоції, настрій та загальну якість життя.

Перш за все, гумор викликає позитивні емоції, такі як сміх і радість. Він стимулює вироблення ендорфінів - природних антидепресантів, що сприяють поліпшенню нашого самопочуття та загального настрою. Гумор також може допомогти нам зняти стрес і заспокоїтися у складних ситуаціях.

По-друге, гумор сприяє покращенню міжособистісних відносин. Вміння використовувати гумор допомагає нам злагоджено спілкуватися з іншими, зміцнюючи наші зв'язки та створюючи позитивну атмосферу. Гумор може зменшити конфлікти, полегшити спілкування та сприяти формуванню емоційно збалансованих та здорових стосунків.

Гумор розширює наше мислення та креативність. Він стимулює нашу уяву, сприяє зніманню бар'єрів у мисленні та сприйнятті, що дозволяє нам бачити ситуації з різних кутів та знайти нові, нестандартні рішення. Гумор розвиває гнучкість мислення та сприяє креативному мисленню, що є важливим у сучасному світі.

У роботі було проведено комплексне дослідження розвитку почуття гумористичного як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери людини. Завдяки аналізу теоретичних підходів до почуття гумористичного та його ролі в емоційно-ціннісній сфері, було встановлено, що гумор є важливим елементом, який впливає на наші емоції, ставлення до себе та оточуючого світу.

Досліджено різноманітні фактори, що впливають на розвиток почуття гумористичного, зокрема соціокультурні, психологічні та особистісні чинники. Виявлено, що серед них належить виділити особистісні риси, такі як креативність, гнучкість мислення, здатність до самокритики, а також соціальні фактори, які формуються через взаємодію з іншими людьми та культурним оточенням.

З'ясовано, що існує тісний зв'язок між почуттям гумористичного та емоційно-ціннісною сферою людини. Гумор допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій, сприяє формуванню позитивних емоцій та ставлення до себе. Він також впливає на формування ціннісних орієнтацій, сприяючи розумінню та толерантності до різних поглядів та культур.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо використання гумору як засобу оптимізації емоційно-ціннісної сфери. Враховуючи роль гумору у покращенні емоційного стану та формуванні позитивних цінностей, рекомендується використовувати гумор у повсякденному житті, особливо в сферах, пов'язаних зі стресом або негативними емоціями. Також варто сприяти розвитку гумористичного сприйняття у себе та інших людей шляхом активної участі в гумористичних подіях, читанні гумористичної літератури та спілкуванні з гумористично налаштованими людьми.

Отже, дослідження підтвердило важливість почуття гумористичного як чинника оптимізації емоційно-ціннісної сфери людини. Гумор має потужний вплив на емоції, ставлення до себе та інших, а також на формування ціннісних орієнтацій. Рекомендації, що були розроблені на основі дослідження, підкреслюють важливість використання гумору у повсякденному житті з метою поліпшення емоційного стану та підвищення позитивних цінностей. Враховуючи зв'язок між почуттям гумористичного та емоційно-ціннісною сферою, розвиток гумористичного сприйняття може бути корисним для підтримки психологічного благополуччя та позитивного самовизначення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаджанова А. Н. Щодо питання методології психологічних досліджень почуття гумору. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Психологічні науки.* 2011. № 58. С. 97–100.

2. Байєр О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта. *Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності: Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції.* Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. С. 103–104.

3. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності Київ: Академія, 2010. 414 с.

4. Дубініна О. С. Використання гумору у педагогічній діяльності. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2012. Вип. 1. С. 90–93.

5. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія. Дніпропетровськ, 2003. Вип. 9. С. 23–29. 63.

6. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 Дніпропетровськ, 2006. 191 с.

7. Завгородня О. В. Проблема особистості з позицій інтегративного підходу. *Практична психологія та соціальна робота.* 2009. 5. С. 1-7.

8. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. *Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2003. Т. 5, ч. 6. С. 102-107.

9. Засєкіна Л. В. Наративний досвід vis-a-vis здоров'ю особистості. *Психологічні перспективи.* Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2012. Вип. 19. С. 101–110.

10. Зеленянська Л.А. Роль гумору у формуванні особистості. *Світ науки, культури, освіти*. 2013. № 3 (40). С. 226-228.

11. Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 8 (13), 2022. С. 398-408.

12. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку. Навчальний посібник. – Суми: Видавництво «МакДен», 2011. 148 с.

13. Левіт Л. Нова парадигма в психології щастя. Київ, 2012.

14. Левіт Л. Особистісно-орієнтована концепція щастя: коротка історія *«Психологія і психотехніка» №8»*, 2012.

15. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 189-194.

16. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. Київ: Слово, 2012. 464 с.

17. Носенко Е. Л. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с.

18. Подкоритова Л. О. Важливість почуття гумору як діагностичного критерію у міжособовій взаємодії. *Perspektywiczne opracowania nauki i techniki.* 2007. № 3 (19). С. 11–13.

19. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології [Текст] : навч. посіб. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Луцьк, Вежа-Друк, 2018. 300 с.

20. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

21. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2009. 464 с.

22. Технологія тренінгу. За заг. ред. С. Максименка. К. Главник, 2005. 112 с.

23. Теслюк В., Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. Т. 54, № 1. С. 167–172. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-167-172 (дата звернення: 13.05.2024).

24. Третьякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса : НУ «ОЮА», 2021. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14395

25. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посіб. [2–е вид., випр. і доп.]. К.: Професіонал, 2007. 544 с.

26. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

27. Шкарлатюк К.І. Психологія щастя: методичні рекомендації до курсу «Психологія щастя». Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 28 с.

28. Arce R., Fariña F. El Sistema de Evaluación Global (SEG) de la credibilidad del testimonio: Hacia una propuesta integradora. *Psicología jurídica*. 2005. P. 101-118).

29. Cann A., Etzel K. Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2008. *21*(2), 157-178. doi:10.1515/ HUMOR.2008.008

30. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety.* 2003. *18*(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113

31. Elahi T., MadahKarani Z., FathiAshtiani A., Salehi J. Sense of humor and resiliency: Explanatory components of psychological well-being. *International Journal of Behavioral Sciences.* 2017. 11. C. 38-43.

32. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist.* 2001. *56*(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

33.Kuiper N. A., Grimshaw M., Leite C., Kirsh G. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research.* 2004. 17(1/2). 135–168.

34. Lefcourt H. M., Martin R. A. *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York, NY: Springer. 2006.

35. Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science.* 2013. *22* (1), 57-62. doi:10.1177/0963721412469809

36. Maddi S., Friedman H. S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. Encyclopedia of MentalHealth. San Diego (CA) : Academic Press. 1998. P. 323-335.

37. Martin R.A. Sense of humor // S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.). Позитивна психологічна оцінка: Handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association. 2003. P. 313-326.

ДОДАТОК А

Анкета «Самооцінка розвитку почуття гумору»

Загальна інформація

Стать: [Чоловік / Жінка / Інше]
Вік: [Запишіть Ваш вік у роках]

Оцінка розвитку почуття гумору
На даному етапі вам будуть поставлені питання, що стосуються вашого розвитку почуття гумору. Будь ласка, оцініть кожне з питань за шкалою від 1 до 5, де 1 - «Повністю не погоджуюся», а 5 - «Повністю погоджуюся».

- Я розумію різні жанри гумору та їх відмінності.
- Мені легко знайти смішне в різних ситуаціях.
- У мене розвинений почуття та здатність до жартів і сміху.
- Я часто використовую гумор, щоб зняти напругу або полегшити ситуацію.
- Я здатний/здатна розпізнавати сарказм та іронію.
- У мене є вміння розповідати жарти та смішні історії.
- Я багато читаю гумористичну літературу або переглядаю комедійні фільми/серіали.
- Я відчуваю вплив гумору на моє загальне самопочуття та настрій.
- Я відкритий/відкрита до нових гумористичних жанрів та стилів.
- Я здатний/здатна розуміти гумор, що базується на культурних або соціальних контекстах.

Метод самооцінки
Будь ласка, оцініть кожне з питань за шкалою від 1 до 5, де 1 - «Повністю не погоджуюся», а 5 - «Повністю погоджуюся».

- Я вважаю себе людиною з розвинутим почуттям гумору.
- Здатність до гумору позитивно впливає на мою емоційну стабільність.
- Я відчуваю, що гумор допомагає мені краще розуміти інших людей.
- Моє почуття гумору допомагає мені вирішувати конфліктні ситуації.
- Я вважаю, що розвиток почуття гумору збагачує моє життя та взаємодію з іншими людьми.