

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук та соціальних технологій

Кафедра психології та педагогіки



ГУМОР ЯК РЕСУРС КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ШКОЛЯРОК 14-16 РОКІВ

курсова робота

Виконала студентка ФСНСТ-2  
спеціальності «Психологія»  
Буракова Анастасія Романівна

Науковий керівник –  
кандидат філософських наук,  
професор  
А. М. Гірник

Київ, 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ГУМОР ТА КОПІНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЯВИЩА У ТЕОРЕТИЧНО- НАУКОВІЙ ПЛОЩИНІ</b> .....	<b>6</b>
1.1. ГУМОР ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ, ЙОГО ІСТОРІЯ.....	6
1.2. КОПІНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ, ЙОГО ВЗАЄМОДІЯ З ГУМОРОМ .....	9
1.3. ТИПОЛОГІЯ ГУМОРУ .....	12
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ГУМОРУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ</b> .....	<b>18</b>
2.1. ПЛАНУВАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	18
2.2. МЕТОДИ Й МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ .....	20
2.2.1. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ.....	20
2.2.2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ГУМОРУ .....	21
2.2.3. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЗА ЗАГАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ .....	22
2.3. ОБРОБКА ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ, ЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ ТИПІВ ГУМОРУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ.....	22
2.4. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ.....	25
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ .....	29
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>31</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>35</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>38</b>

## ВСТУП

Гумор є надзвичайно важливою складовою внутрішнього світу особистості впродовж усього життя. Він не лише відіграє фундаментальну роль у процесі духовного розвитку індивіда, його соціалізації та адаптації до різних за ступенем складності життєвих подій, а й виступає важливим елементом культури та національної свідомості. Почуття гумору є необхідним в різних вікових періодах. Однак, досить гостро це відчувається в підліткову віці, який цілком справедливо вважається одним із найзаплутаніших періодів в онтогенезі. Саме через велику кількість проблемних ситуацій та життєвих питань підлітки схильні використовувати гумор як механізм відреагування на стрес та негативні емоції. Актуальність проблеми на сьогодні пов'язана з соціально-економічними, культурними та політичними змінами, які впливають на процеси розвитку й соціальної адаптації підлітків. Як наслідок, формуються спеціальні захисні механізми задля успішної соціалізації та усунення психологічного дискомфорту. Дана тема має суттєве значення для сучасних підлітків як з позиції використання гумору, так і з гендерної позиції.

Суспільство схильне вбачати у гуморі рису, що властива більшою мірою підліткам-хлопцям, а ніяковість та сором'язливість як риси притаманні дівчатами. Дане дослідження має на меті перевірити це стереотипне уявлення та охарактеризувати гумор більш детально, з позиції одного з можливих варіантів поведінки у стресовій ситуації. Незважаючи на важливість розвитку та вивчення даної теми, питання розробленості проблеми залишається відкритим через недостатню кількість експериментальної бази та надійних методик дослідження. Проте, теоретичне підґрунтя є цілком систематизованим. Почуття гумору є невід'ємною частиною комплексу психічних реакцій: набору соціальних механізмів, які допомагають людині контактувати із зовнішнім середовищем. Дослідженням та вивченням гумору займалися низка зарубіжних вчених: М. Аптер, який зазначав, що гумор є можливістю подолання фрустрації, певним методом виклику катарсичного стану; П. Макгі, котрий

вивчав зв'язок почуття гумору дітей з бажанням інших спілкуватися з ними, тематику жартів дітей та З. Фройд, який характеризував жарти як соціально прийнятний спосіб вираження заборонених тем, можливості звільнитися від почуття тривоги. Вітчизняні психологи Т. Крюкова, О. Сидорова, М. Тишкова вивчали загальне поняття копінг-стратегії та класифікації захисних механізмів, О. Зайва досліджувала використання почуття гумору як механізму подолання, Т. Титаренко і Т. Яценко розглядали використання гумору в психотерапії.

**Об'єктом** дослідження є копінг-поведінка дівчат у віці 14-16 років, а **предметом** дослідження – почуття гумору як ресурс копінг-поведінки, його взаємозалежність із моделями боротьби зі стресом. **Мета** роботи – встановлення стилів гумору, які дівчата 14-16 років використовують як ресурс копінг-поведінки. Загальною **гіпотезою** є: «Афіліативний та самопідтримуючий типи гумору є ефективними стратегіями подолання стресових ситуацій у дівчат-підлітків 14-16 років».

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні **завдання**:

1) розкрити психологічний зміст поняття «гумор» та вивчити історію дослідження гумору як психологічного явища; 2) проаналізувати особливості механізмів копінг-поведінки людської психіки; 3) розглянути специфіку та типологію гумору; 4) встановити залежність копінг-стратегій із почуттям гумору. Для реалізації поставлених у дослідженні завдань було використано наступні методи дослідження: теоретичні (систематизація, узагальнення), емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики) та методи математичної статистики (міри центральної тенденції, міри розподілу даних, показники тісноти зв'язку та статистичні критерії).

**Практична значущість** роботи полягає в активізації й актуалізації розгляду гумору як ресурсу копінг-поведінки. Виконаний аналіз спрямований на дослідження валідності використання існуючих методик з метою вивчення гумору саме як механізму запобігання, боротьби в стресових ситуаціях (а не з позиції захисного механізму) та ймовірною подальшою розробкою

психологічних рекомендацій для батьків, педагогів. З'являється можливість вивчення загальної картини ментального здоров'я підлітків: їхнього рівня тривожності, стресостійкості. Відтак, школярі зможуть звертатися по допомогу не лише за наявності симптомів депресії (чи будь-яких негативних емоційних проявів). Використання гумору як складової копінг-поведінки теж може сигналізувати про потенційну психологічну проблему чи стресову ситуацію, яку індивід намагається розв'язати. Детальний аналіз вищенаведених факторів допоможе вдосконалити як теоретичні, так і практичні знання, що значно підвищать ефективність психопрофілактичної та психотерапевтичної роботи з підлітками зі сторони шкільних психологів чи педагогів. Спеціалісти, володіючи інформацією про гумор не лише як про ознаку радості, зможуть більш точно виявити характер можливої проблеми. Більш того, даний матеріал сприятиме покращенню батьківсько-дитячих взаємин: дорослі не сприйматимуть жарти власних дітей як певну легковажність: пильне ставлення допоможе розпізнати та виявити потенційні прохання про допомогу й вчасно розв'язати проблемну ситуацію.

**Наукова новизна** роботи полягає в дослідженні даного феномену з позиції гендерних та вікових відмінностей копінг-поведінки, доповненні відомостей про гумор як психологічної характеристики особистості.

## РОЗДІЛ 1. ГУМОР ТА КОПІНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЯВИЩА У ТЕОРЕТИЧНО- НАУКОВІЙ ПЛОЩИНІ

### 1.1. ГУМОР ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ, ЙОГО ІСТОРІЯ

Гумор є особливим видом комічного, що поєднує насмішку та співчуття, ззовні комічне трактування та внутрішню причетність до того, що є смішним [1]. Дане тлумачення виходить з гуманітарних наук. Безумовно, існують трактування з різних сфер наукової парадигми. Однак, наше дослідження розглядає гумор як психологічне явище, а саме: здатність людини у потоці подій виходити за межі звичного, повсякденного чи загальноприйнятого; створювати новий образ або новий сенс того, що відбувається, і як наслідок, відчувати полегшення при комунікації із зовнішнім світом [2; 3, с. 313-326]. Природа даного визначення проявляється при взаємодії з емоційними, експресивними атрибутами гумору: відчуттям радості, піднесення й сміху. На нашу думку, гумор є невід'ємною складовою людської Я-концепції, що допомагає не лише зробити життя більш динамічним, але й подолати критичні ситуації. На жаль, дане поняття є досить абстрактним, недосконало вивченим через нестачу об'єктивних досліджень та чіткого розуміння предмету вивчення: в якій парадигмі його розглядати?

У різні епохи розвитку людства поняттям «гумор», «сміх» надавалося важливе значення в повсякденному житті людей різних культур. У стародавні часи гумору присвячувалася магічна сила пробудження, відродження життя [2; 4]. Середньовічна схоластика тлумачила гумор з меншим піднесенням та захопленням. Однак, значущість гумору не зменшувалася навіть у ті часи. На початку ХІХ століття почалося вивчення даного явища у теоретично-практичному психологічному напрямку. Згодом, у часи науково-технічної революції, знання про гумор активно доповнювалися. Наразі, у сучасній психології виділяють декілька підходів до природи гумору, що є фундаментом до різних трактувань: 1) темпераментна риса (звичайна життєрадісність, яка переважає у сангвінічного та холеричного типів); 2) простий поведінковий

паттерн (тенденція до частого сміху; сміх з чужих жартів); 3) риса характеру (уміння створювати гумор, згадувати та створювати жарти); 4) естетична реакція (насолада специфічними видами гумористичного матеріалу, їх оцінка); 5) спосіб прояву почуттів та емоцій відносно інших (позитивне ставлення до веселих людей); 6) копінг-стратегія (тенденція підтримувати гумористичну перспективу перед неприємністю; розповідь жартів задля гри інших та внутрішньої самозахисту); 7) пізнавальна здатність (здатність вигадувати, розуміти та відтворювати жарти) [3, с. 313-326]. Даний перелік – узагальнення існуючих знань. Також варто звернути уваги на конкретних персоналій та їх внесок у розробку бази знань про гумор як психологічне явище, що трансформувалися в теорії.

Прийнято вважати, що Зигмунд Фрейд був одним із перших, хто привернув увагу до гумору як психологічного феномену. За його словами, жарти – це спосіб соціально прийнятним чином висловити заборонені теми щодо сексу та агресії, що дозволяє людині звільнитися від почуття тривоги, пов'язаного із зазначеними темами. Погляди Фрейда розвивають і його сучасні послідовники. Наприклад, у працях Зів детермінація почуття гумору теж пов'язана з роботою переважно агресивних та сексуальних мотивів особистості, що закладаються на рівні дошкільного виховання в родині [5; 6].

Наступний вчений є автором неординарного психологічного тлумачення гумору. Майкл Аптер розглядає явище у формі гри, як психологічну установку відносно всього світу та дій у ньому. У повсякденному житті це проявляється у формі грайливого (фактично, ігрового) настрою. Аптер припустив, що гра створює певні «захисні кордони», які дозволяють людині відділяти себе від серйозних питань реального світу й знаходитися у стані своєрідного штучного спокою. Учений назвав цей грайливий настрій «парателічним» станом, щоб відрізнити його від «телічного» (спрямованого на мету), що лежить в основі більш серйозних дій. Він припустив, що в різний час ми переключаємось між

наявними станами. Дана теорія перемикання властива соціальній психології та розглядає гумор як форму міжособистісної комунікації.

Схожу з Аптером думку має Р. Мартін, автор популярного опитувальника стилів гумору, який дозволяє визначити домінуючий тип гумору людини. Він теж припустив, що гумор є своєрідною формою гри, яка полегшує комунікацію із зовнішнім світом. Крім того, важливою частиною в цьому процесі є сміх, що допомагає покращувати міжособистісні стосунки та долати стрес. Феномен пом'якшує негативні моменти та спрямовує енергію на позитивні складові життя. Таким чином, людина отримує можливість побачити цінне й значуще навіть у неприємних чи стресових ситуаціях. Ґрунтуючись на грі невідповідностей та множинних інтерпретаціях, гумор дозволяє змінити погляд на події, переоцінити їх з нової, менш загрозливої позиції та ефективно підлаштовуватися під вимоги навколишнього середовища. Як наслідок, виклики й труднощі розцінюються як нові можливості, а не як загрози чи проблеми; відкриваються можливості творчого підходу [7; 8].

Багато вчених розглядали почуття гумору не як окремий феномен, адже його природа передбачає взаємодію з іншими психічними явищами. При спостереженнях, гумор наявний у всіх сферах людського життя. Однак його складно класифікувати через велику кількість взаємозв'язків з іншими психічними процесами. Саме тому, прийнятним варіантом є аналіз гумору у поєднанні з іншими особистісними характеристиками. А. Маслоу розглядав почуття гумору як одну з найважливіших психологічних характеристик самоактуалізованої особистості. Представники позитивної психології відносять почуття гумору до вищих індивідуально-психологічних якостей поряд із духовністю, чесністю, добротою, творчістю, почуттям реальності, альтруїзмом та емпатією [9, с. 58]. Згадуючи поняття «творчість», варто звернути увагу на теорії А. Кестлера. Розглядаючи проблему взаємовідносин творчості й гумору, він стверджує, що останнє явище ґрунтується на процесі бісоціації (формуванні оригінального зв'язку між різними елементами двох ситуацій) [10]. О. М. Лук

пропонує вивчати не просто психологічну структуру почуття гумору, а його місце серед інших «цілісно особистісних показників», таких як прояв національного характеру, форма мислення [11].

У контексті даного дослідження, гумор розглядатиметься через призму стресових ситуацій, фрустрації та життєвих проблем – як механізм емоційно-цілісного відреагування у поєднанні з копінг-стратегіями. Дослідження спрямоване на вивчення гумору в проблемних ситуаціях як одного з ймовірних механізмів, що супроводжує копінг.

## 1.2. КОПІНГ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ, ЙОГО ВЗАЄМОДІЯ З ГУМОРОМ

Ефективність адаптації людини до вимог важкої, екстремальної ситуації описується через поняття «coping behavior» - подолання, опанування. Це активні, переважно свідомі зусилля особистості, що використовуються в ситуаціях загрози [12, с. 83].

Узагальнюючи, можна виділити три основних трактування «копінгу»: перший (неопсихоаналітичний) тип розглядає копінг як еґо-процеси, спрямовані на ефективну адаптацію особистості до важких життєвих ситуацій та передбачає поєднання когнітивних, поведінкових і моральних структур особистості. При їх недієвому використанні, відбувається залучення захисних механізмів, які не допомагають подолати стресову ситуацію, а лише сприяють пасивній адаптації, дезінтеграції особистості [13, с. 105]. Другий тип теорій розглядає копінг як когнітивні та поведінкові спроби оволодіння специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами без залучення моральних аспектів. Наголошується, що цей процес є мінливим та динамічним через нерозривний взаємозв'язок особистості й середовища. У рамках даного визначення, копінг використовується як соціальний інструмент оволодіння стресом й іншими тривожними подіями [12, с. 83]. Третій підхід визначає копінг як якість особистості, що дозволяє використовувати автоматизовані варіанти відповіді на

негативні ситуації [14, с. 128]. Копінг допомагає людині адаптуватися до наявної проблеми та запускає процес пошуку ймовірних варіантів її розв'язання. Авжеж, не завжди знайдений варіант чи обрана модель протистояння є дієвими, ефективними. У той час як певні стратегії сприяють активному та вдалому подоланню стресорів, інші можуть чинити деструктивний вплив не стільки на ситуації (об'єкт), скільки на сам суб'єкт діяльності.

У восьмифакторній моделі подолання стресу Р. Лазарус і С. Фолкман виділяються наступні стратегії копінг-поведінки: конфронтуюча поведінка; дистанціювання (відсторонення); самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення (відмова від вирішення проблеми); планування вирішення проблеми (проблемно-орієнтоване подолання); позитивна переоцінка або емоційне реагування [12, с. 84]. Згідно з класифікацією копінгів Ч. Карвер, можливо виділити наступні копінг-стратегії: «пошук емоційної соціальної підтримки»; «придушення конкуруючої діяльності»; «стримування» й «гумор» [12, с. 86]. Варто зазначити, що «чиста» копінг-стратегія не є частим феноменом. Вона як і особистість, є багатофакторним явищем. Саме тому, різні моделі копінгу поєднуються між собою, утворюючи унікальний сценарій поведінки індивіда. Однак, вивчення закономірностей та пропорціональності поєднання допомагає виявити й соціально прийнятні, й соціально неприйнятні у використанні стратегії.

У підлітковому віці переважають наступні типи копінгу (за восьми факторною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана): позитивна переоцінка, дистанціювання та планування вирішення проблем. При виборі дистанціювання як стратегії подолання, підлітки суб'єктивно знижують значущість проблеми та ступінь емоційного відреагування (за допомогою прийомів раціоналізації, переключення уваги, знецінення, відсторонення й почуття гумору, зокрема) [15, с. 22]. Крім того, активно використовуються заперечення проблеми, фантазування, відволікання й сублімація. Супроводжують дану стратегію

наступні форми поведінки: повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю – метою дій є зниження болісної емоційної напруги [12, с. 91]. Інша розповсюджена підліткова стратегія – стратегія захисту (миролюбності), що передбачає раціоналізацію, переключення уваги, використання гумору з метою подолання критичної ситуації завдяки зниженню значущості проблеми й підвищенню емоційного залучення до неї [15, с. 24].

На нашу думку, не варто заздалегідь вважати, що гумор є ефективним лише в процесі захисного механізму чи копінг-стратегії «дистанціювання». Проведені дослідження підтвердили взаємозв'язок позитивних копінг-стратегій та почуття гумору. У підлітковому віці стає актуальним застосування адаптивних, просоціальних копінг-моделей для подолання стресових ситуацій. Особам властиве застосування стратегій проблемно-орієнтованого копінгу, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивної переоцінки ситуації, пошуку соціальної підтримки [16]. Тобто, формується схожа з дорослими картина, де соціально прийнятні стратегії подолання проблем взаємодіють з різними психічними явищами (як гумор) для підвищення загальної ефективності.

Newman та Stone припустили, що характер сприймання певної життєвої ситуації може залежати від рівня гумору. Так, особи з високим рівнем почуття гумору зменшують об'єм впливу стресора. Зворотній ефект створює низький рівень почуття гумору – життєва ситуація набуває більш загрозливого характеру (Newman & Stone, 1996). Гіпотезу було підтверджено – гумор дійсно може бути ефективною копінг-стратегією. Отримані бали показали, що він як протидія стресу є корисним абсолютно для всіх груп. Було виявлено очікувану різницю: суб'єкти з високим рівнем відчували себе комфортніше під час виконання завдання, ніж суб'єкти з низьким рівнем гумору. Респонденти, які активно використовували почуття гумору у повсякденному житті, були

спрямовані на більш позитивний життєвий досвід та позитивну векторність відносно самих себе. Тобто, вони у більшому обсязі були здатні вилучити позитивний досвід із стресових ситуацій [8, с. 3].

Ще одне дослідження базувалося на гіпотезі щодо ставлення до стресу в залежності від рівня гумору. Припустили, що люди з хорошим почуттям гумору, на відміну від людей із поганим почуттям, більш реалістично оцінюють стрес у своєму житті (Kuiper and Martin 1998; Martin 1996). Було виявлено, що люди з поганим почуттям гумору можуть або переоцінювати стрес у своєму житті, або переживають стрес у більшому об'ємі, незалежно від кількості стресових життєвих подій. Це характерно для невротизму [17, с. 377].

Таким чином, через жарти й сміх як дорослі, так і підлітки зменшують кількість тривожних думок і свідомо зменшують об'єм проблеми. Жарти надають можливість не лише подолати внутрішню напругу чи страх, а й отримати соціально-позитивне підкріплення. Останнє особливо важливо для підліткової групи. Проте, це «схвалення» від ровесників має бути не тотожним до співчуття чи жаління: повинна зберігатися підліткова незалежність та статусність. Гумор й допомагає у виконанні останньої вимоги.

### 1.3. ТИПОЛОГІЯ ГУМОРУ

Як і копінг-стратегії, так і види гумору можуть бути негативними (деструктивними) та позитивними.

Створена Р. Мартіном класифікація стилів гумору налічує чотири можливих типи: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий (саморуйнівний). До потенційно корисних й адаптивних стилів віднесено афіліативний та самопідтримуючий типи, а до потенційно шкідливих – агресивний та самопринижуючий [8]. Зазначені типи можна охарактеризувати наступним чином: афіліативний гумор спрямований на міжособову комунікацію, допомагає підтримати психологічно комфортний клімат спілкування та розслабити співрозмовників. Йому властива доброзичливість,

неупередженість, легкість. Наявна тенденція жартувати у толерантній манері з метою підвищення групової згуртованості й розширення соціальних зв'язків. Самопідтримуючий гумор є одним із найефективніших у боротьбі зі стресом: даний тип допомагає зберігати стабільний емоційний стан та оптимістичний погляд на життя, тому активно використовується у якості копінг-стратегії. Агресивний гумор спрямований на встановлення домінування, самоствердження. Даний тип здебільшого проявляється у висміюванні, маніпуляціях, зневажливих чи принизливих висловлюваннях. За допомогою цих засобів взаємодії, комунікатор приховує власні недоліки, вразливі місця в концепції особистості. Самопринижуючий тип гумору є своєрідним продовженням агресивного. Однак, всі деструктивні дії спрямовані «всередину», на самого себе. Як правило, демонстрація зневажливого ставлення до власного «Я» (висміювання слабких сторін, помилок, невдач) має на меті отримати позитивне емоційне відреагування, схвалення й прийняття зі сторони інших – поліпшення міжособистісних стосунків ціною власного приниження. Варто зауважити, що останній тип гумору вважається деструктивним через власне екстернальний локус дії: людина не просто через жарти прагне прийняти свої особистісні слабкі сторони вона бажає сподобатися соціуму та отримати якомога менше критики.

«Потенційно корисними» та «потенційно шкідливими» дані типи гумору названо не випадково. Наголошується увага на відносності характеристик. Насправді, усі чотири види можуть позитивно впливати на процес резистентності стресовій ситуації. Однак, наслідки для особистості можуть бути різним. Узагалі, агресивний та саморуйнівний типи гумору властиві хлопцям-підліткам [7; 18]. Проте, інше дослідження надає відмінну інформацію щодо гендерних особливостей типів гумору. Так, серед хлопців найбільш популярними видами є афіліативний та самопідтримуючий гумор, тоді як дівчата схильні використовувати самопринизливий й афіліативний гумор. Автори припускають, що цей спосіб допомагає демонструвати поширене в

суспільстві уявлення щодо жінок, хто “не дотягує” за певними параметрами до чоловіків [6; 19]. Така стереотипізація чинить несвідомий вплив на поведінку і, як наслідок, вибір моделі поведінки в соціумі ровесників негативно впливає на індивіда.

За нашими спостереженнями, загальна тенденція серед підлітків усе більше й більше підвищує частоту використання самопринижуючого типу гумору. Природа даного феномену є складною та невивченою. Підлітки обирають даний гумор на побутовому рівні у поєднанні з сарказмом та іронією. Однак, це не можна назвати повністю руйнівним чи шкідливим процесом. За допомогою даного типу гумору відбувається об'єднання людей у великі групи, що здатні чинити спільний опір масштабним проблемам.

Фактично, поєднання негативного чи позитивного видів гумору з будь-якою копінг-стратегією редукує об'єм та значущість життєвих проблем, але наслідки для індивіда є різними. Наприклад, у випадку використання негативного типу, особа частково принижує себе. Як наслідок, це стимулює пошук власних недоліків, створює сприятливі умови до розвитку комплексів. Гумор позитивного типу допомагає позбавитися від негативної спрямованості як на проблемну ситуацію, так і на власну індивідуальність. Тобто, людина не лише розв'язує життєві труднощі, а й чинить підтримку власної «Я-Концепції».

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Отже, феномен гумору та копінг-стратегій окремо є відносно дослідженими явищами, значущість яких неможливо ігнорувати.

Вищезазначена інформація надає підставу вважати, що гумор є значущим інструментом у поєднанні з копінг-стратегіями, що зменшує загальний рівень тривожності та робить стресор менш загрозливим. Дорослі люди, на відміну від підлітків, мають більший об'єм життєвого досвіду та нижчий рівень емоційної нестабільності. Причиною даної закономірності є вищий рівень розвитку в онтогенезі. Як наслідок, гумор більш результативно впливає на підліткові стресові ситуації завдяки яскраво вираженому емоційному компоненту.

Підлітковий вік є періодом активного та різностороннього формування особистості. Центральні процеси як: становлення «Я-Концепції»; формування нового рівня самосвідомості, самовизначення; визначення професійної орієнтованості; активне спілкування з ровесниками, пошук схожих людей; усвідомлення власної неповторності – усе це наповнює життя складними, суперечливими життєвими ситуаціями. Особистість дорослішає, відокремлюється від батьків й активно розвивається як окрема одиниця соціуму – з власними уподобаннями, рисами характеру, цілями та моральними, екзистенційними орієнтирами. Збільшується обсяг відповідальності, життєвих можливостей та дилем. Встановлено, що найбільш важкими життєвими ситуаціями для підлітків є: конфлікт з батьками, сварка з друзями, нерозділене кохання, хвороби близьких та відсутність грошей [12, с. 93].

Усе це є надзвичайно серйозною стресовою ситуацією, в якій гумор, на нашу думку, може чинити найбільш «тонізуючий» ефект: не повністю створювати «стіну» між підлітком та проблемами, а пом'якшувати вплив та допомагати поступово вирішити поставлені життєві задачі. Явище допомагає видозмінити процес прийняття особистісних, соціальних змін та зменшує силу травматичного досвіду. Максималізм, егоцентризм, становлення та закріплення

соціальної ролі підлітків робить останніх з одного боку – надзвичайно уразливими до соціальних взаємодій, а з іншого – надзвичайно прискіпливими та агресивними. Гумор сприяє трансляції почуттів зі збереженням ймовірності відмови від власних слів, надає можливість заміни неприйнятних форм самовираження. Даний психологічний феномен є своєрідним «кредитом довіри» завдяки своїй загальній соціальній прийнятності та бажаності. Опанування негативних емоцій відбувається через сублімовані форми внутрішнього протесту, які не зустрічають соціальну реакцію агресії чи ворожості, адже гумор для оточення – явище комічне. Таким чином, відбувається двобічна реакція, де кожна зі сторін задовольняє власні мотиви й цілі, не завдаючи шкоди іншій: одні вивільняють власні негативні емоції, а інші висловлюють певну підтримку завдяки продукуванню позитиву. Це запобігає збільшенню неприємних ситуацій, зберігаючи підліткову статусність та комунікабельність [10]. Більш того, гумор використовується задля встановлення приналежності до групи, є певним викликом соціальним догмам, стереотипам та табуованим суспільним темам.

На відміну від інших вікових груп, у підлітків загострену реакцію гумору викликають наступні чинники: пияцтво, грубість, недоречна поведінка, аморальність та примітивізм. Безумовно, зазначені теми зустрічаються й в дорослому спілкуванні. Однак, молодь схильна проявляти більшу ініціативу та більші зусилля у масовому розповсюдженні тем. Таким чином, саме підлітки створюють велику кількість культурних матеріалів: від відео, картинок («мемів»), комічних пародій, усталених фраз до різноманітних трендів, які поширюються на багатомільйонну аудиторію. Усе це пояснюється більшою свободою вікової групи (адже суспільство лояльне до підлітків в силу незрілості останніх) та стресозахисною тенденцією індивідуумів. Не варто дотримуватися однолітності та вважати, що це є показником розбещеності чи згубності даної вікової групи. Функції гумору спрямовані на резистентність напруженим стосункам, конфліктам, тривожним станам. Так, жартуючи над

власними проблемами, відбувається помірне зменшення напруги, почуття небезпеки й навики, підвищується почуття впевненості та надії. Фактично, через різноманітні «деструктивні» жарти відбувається імплементація підлітків у соціальну групу, формування власного авторитету й статусності. Наведені дослідження як дорослих, так і підліткових груп показали, що гумор не є проявом механізму уникнення чи заміщення негативу. Навпаки, дане явище сприяє пошуку ймовірних варіантів розв'язання та активізації показника соціальної залученості.

Маємо досить суперечливі результати щодо взаємозв'язку типів гумору із гендерними характеристиками та копінг-стратегіями. Частина досліджень виокремлює гумор лише в деструктивних стратегіях та «приписує» позитивні типи гумору хлопцям-підліткам [18]. Інша частина наполягає на ефективності гумору у боротьбі зі стресовим чинником та наводить схожі емпіричні дані у використанні типів гумору як у хлопців, так і у дівчат [19]. Емпірична частина даного дослідження спрямована на аналіз вищезазначеної інформації, виявлення закономірностей серед типів гумору, копінг-стратегії та гендерних особливостей.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ГУМОРУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

### 2.1. ПЛАНУВАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Досліджуваною групою були дівчата підлітки 14-16 років, які навчаються у різних школах України. Лейтмотив респондентів був наступним: гумор для кожної видався надзвичайно цікавою темою – методики проходили активні підлітки, які зацікавлені у формуванні загального світогляду та кращого розуміння власних психічних закономірностей. Як приклад, це були наступні формулювання: «Хочу краще дізнатися та зрозуміти себе», «Намагаюся зрозуміти, наскільки сильно гумор впливає на моє спілкування у школі», «Хочу переконатися, що гумор дійсно допомагає мені у скрутні часи», «Я часто жартую. Друзі називають мене «коміком», але мені неприємно. Хочу показати їм результати тесту та довести, що гумор для мене – це допомога, а не самознищення», «Ми в компанії часто жартуємо та сміємося – разом долаємо сімейні та шкільні проблеми. Нам захотілося переконатися у «правильності» вибору засобу боротьби з негативом». Як бачимо, мотивів пізнання себе та власних інструментів протистояння стресовим чинникам досить багато. Безумовно, у даному дослідженні трапляються й індивідуальні мотиваційні формулювання, які стосуються різних рис особистостей. Наприклад, деякі дівчата пояснювали зацікавленість проходження методик наступним чином: «Я люблю проходити психологічні тести», «Моя цікавість змусила мене відкрити посилення та відповідати на питання», «Хотілося допомогти у дослідженні», «Чесно, було приємно розуміти, що я є частиною якогось важливого психологічного експерименту». Узагальнюючи, мотивація респондентів була позитивно підкріпленою. Деструктивних установок не зустрічалось. Дане явище можна пояснити декількома факторами. По-перше, збір інформації відбувався у форматі дистанційного анкетування, на платформі Google Forms. Даний вибір зумовлений війною та неможливістю проведення оффлайн-заходів.

Саме тому респондентам було запропоновано взяти участь в дослідженні в онлайн форматі. Це значно полегшило процедуру опитування та сприяло активному проходженню методик: респонденти отримали можливість відповідати на запитання з різних точок світу. Однак, є й негативні наслідки вибору такого формату процедури: було втрачено можливість безпосереднього спостереження за відповідями, поведінкою дівчат; унеможлилювалася ймовірність «ефекту раптовості» і, як наслідку, найбільшої вірогідності щирих відповідей. По-друге, загальне формулювання дослідження, яке було наступним: «Вітаю! Я студентка спеціальності "Психологія" і наразі проводжу дослідження гумору у психологічному житті підлітків-дівчат 14-16 років. Буду дуже вдячна за проходження невеликої кількості тестів. Кожна відповідь є важливою для подальшого розвитку психології як галузі науки майбутнього. Виконавши тест, Ви надаєте згоду на обробку та використання Ваших відповідей», показує, що залучення до процесу відбувається за бажанням респондента та вмотивовано його власною зацікавленістю в тематиці психології та гумору.

Результати тестування дівчата отримували теж за бажанням: наприкінці опитування було текстове поле для рефлексії, де респонденти могли написати власні думки, побажання або залишити контакти, на які хотіли б отримати результати. Так, троє дівчат описали власні відчуття під час проходження тесту: «Було цікаво проходити ці тести», «Дуже цікаве опитування, дякую», «Гарний тест», а дві дівчини залишили контактний номер для отримання результатів. Варто зазначити, що обидві з них отримали високі результати взаємодії афіліативного гумору із копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки». Дослідження проводилося наприкінці серпня – часу літніх канікул та хронологічно відносної адаптації до війни. Провідні афекти як агресія чи жорстокість виражалися в значно менших об'ємах, що дало змогу отримати більш об'єктивні відповіді. Пошук учасників відбувався через спільні шкільні онлайн-групи, які є активним інструментом у комунікації підлітків без осуду

педагогів чи дорослих – лише природня взаємодія ровесників. Збір емпіричних даних відбувався протягом чотирьох днів: збільшення кількості респондентів, як правило, відбувалося ближче до вечора. Дану активність можна пояснити порядком дня підлітків, для яких вечір є часом дозвілля.

## 2.2. МЕТОДИ Й МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Для досягнення встановлених у дослідженні завдань, було використано наступні методи дослідження: теоретичні (систематизація, узагальнення), емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики) та методи математичної статистики. Остання група методів має декілька підгруп: 1) міри центральної тенденції (середнє арифметичне, мода, медіана); 2) міри розподілу даних (розмах вибірки, дисперсія, стандартне відхилення); 3) показники тісноти зв'язку (метод парної лінійної залежності, метод кореляції Пірсона); 4) статистичні критерії (метод згоди хі-квадрат та метод Стьюдента).

Було використано три валідних методики дослідження з метою досконалого аналізу та детального вивчення наявних закономірностей.

### 2.2.1. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Задля формування уявлення про підліткові стратегії та встановлення закономірностей їх застосування, нами було використано опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової та О. Старченкової [20]. Дана методика розроблена для визначення стратегій подолання та моделі поведінки (дій, характерних для обраної стратегії) в проблемних ситуаціях. Методика має п'ятдесят чотири твердження, які необхідно оцінити від одного до п'яти. Аналіз результатів відбувається за дев'ятьма субшкалами, які відрізняються за характером дій (активність/пасивність), соціальною спрямованістю (просоціальність/асоціальність) та характером взаємодії зі стресором

(пряма/непряма взаємодія). Опитувальник складається з наступних субшкал: 1) асертивні дії; 2) вступ у соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії. Отримані результати аналізують за ступенем вираженості відповідно до затверджених контрольних показників. Бали підраховуються відповідно до обраних відповідей, частина інтерпретується у зворотніх значеннях.

Дана методика була використана в дослідженні з метою формування «індивідуального портрету» копінг-поведінки та визначення узагальнених фактів копінгу у дівчат-підлітків 14-16 років. «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» є першою частиною в аналізі ймовірної закономірності протидії стресу у поєднанні з використанням гумору. Крім того, опитувальник важливий власним теоретичним підґрунтям: чи гумор є ресурсом копінгу для деструктивних або позитивних стратегій?

### 2.2.2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ГУМОРУ

Задля формування картини підліткового гумору та типологізації феномену, нами було використано опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire, HSQ) Р. Мартіна, в адаптації О. Іванової, О. Мітіної, А. Зайцевої, О. Стефаненко та С. Єніколопова [21]. Методика розроблена на основі класифікації гумору Р. Мартіна з метою визначення домінуючих стилів гумору особистості. Опитувальник складається з тридцяти двох питань, на які треба відповісти за відповідною шкалою від одного до семи, обираючи від (1) «Я повністю НЕ погоджуюся» до (7) «Я повністю погоджуюсь». Респонденту необхідно вибрати один варіант у кожному питанні. Бали підраховуються відповідно до наявних відповідей (частина з яких інтерпретується у зворотніх значеннях) та аналізуються за чотирма можливими субшкалами, що є типами гумору (афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та саморуйнівний).

Дана методика є другою частиною аналізу закономірності «копінг-гумор». Окрім цього, опитувальник було використано для формування загальної гендерної картини гумору у підлітків 14-16 років.

### 2.2.3. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЗА ЗАГАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Узагальнення проведеного дослідження спостерігається у використанні «Шкали подолання за допомогою гумору (CHS)» Р. Мартіна та Х. Лепфорта, в адаптації Н. Обухової [22, с. 123]. Шкала налічує сім тверджень стосовно тематики гумору. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від одного до чотирьох. Бали підраховуються відповідно до обраних відповідей, частина інтерпретується у зворотніх значеннях. Отримані результати є загальним показником використання гумору як ресурсу копінг-стратегії.

Даний опитувальник було використано в роботі з метою формування всеохоплюючого підсумку процесу вивчення закономірності «копінг-гумор».

### 2.3. ОБРОБКА ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ, ЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ ТИПІВ ГУМОРУ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ.

Учасниками дослідження стала група дівчат підлітків 14-16 років у кількості тридцяти п'яти осіб. Для проведення емпіричного дослідження й вивчення взаємозв'язку типів гумору із копінг-стратегіями кожному респонденту було запропоновано пройти три методики. Після формування індивідуальних психологічних портретів, було проведено статистичний аналіз.

Усі дані було оформлено у зведену таблицю: див. табл.1. Після цього було розраховано загальні математично-статистичні показники, а саме: моду, медіану, середнє арифметичне, розмах, дисперсію та стандартне відхилення: див. табл.2. Зазначені показники необхідні для первинної систематизації даних та формування основи для застосування статистичних критеріїв.

Аналізуючи загальну вибірку, більша кількість респондентів (38%) має високий рівень загальної вираженості стратегій поведінки при стресових ситуаціях (за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла). Це означає, що загальна кількість стратегій кожного учасника з високим рівнем є переважаючою. Найбільш доміантними серед усіх учасників є наступні стратегії: «агресивні дії» (переважають у 34%), «пошук соціальної підтримки» (переважають у 23%), «непрямі маніпулятивні дії» (переважають у 20%) та «вступ у соціальний контакт» (переважають у 17%). При аналізі даних за критерієм  $\chi^2$ -квадрат, було підтверджено основну гіпотезу щодо свідомого та психологічно детермінованого вибору стратегій подолання стресових ситуацій (8,  $n=35$ ;  $32,13 > 15,51$  при  $\alpha=0,05$ ).

Щодо типів гумору (за опитувальником стилів гумору (Humor Styles Questionnaire, HSQ) Р. Мартіна), афіліативний гумор є доміантним (46%). У шістнадцяти психологічних анкетах учасників він є панівним. Відносно однакові позиції займають самопідтримуючий (26%) та саморуйнівний (23%) гумор. Агресивний гумор використовується найменше (6%). При аналізі даних за критерієм  $\chi^2$ -квадрат, було підтверджено основну гіпотезу щодо свідомого застосування типів гумору в залежності від психологічного характеру ситуації (3,  $n=35$ ;  $6,49 < 7,81$  при  $\alpha=0,05$ ).

Більша кількість респондентів (54%) мають рівень використання гумору для подолання стресу нижче середнього (за шкалою подолання за допомогою гумору (CHS) Р. Мартіна та Х. Лепфорта).

Кореляцію типів гумору зі стратегіями подолання стресових ситуацій було обчислено за допомогою  $t$ -критерію Стьюдента для залежних вибірок, коефіцієнта парної лінійної залежності та коефіцієнта кореляції Пірсона. Ймовірні взаємозв'язки визначалися між двома домінуючими типами гумору та дев'ятьма типами стратегій подолання. Тобто, аналізувалася кореляція між конкретним типом гумору та наявними стратегіями подолання. За  $t$ -критерієм

Стюдента було отримано наступні результати: афіліативний тип гумору найбільш тісно корелює зі стратегіями подолання «Непрямі маніпулятивні дії» (34,  $n=35$ ;  $29,42 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ), «Уникнення» (34,  $n=35$ ;  $10,83 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ) та «Імпульсивні дії» (34,  $n=35$ ;  $10,67 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ). У той час, найменш тісний взаємозв'язок виявлено зі стратегією «Агресивні дії» (34,  $n=35$ ;  $7,293 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ). Самопідтримуючий тип гумору найбільш тісно корелює зі стратегіями подолання «Асертивні дії» (34,  $n=35$ ;  $6,565 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ), «Імпульсивні дії» (34,  $n=35$ ;  $5,549 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ) та «Жорстокі, цинічні дії» (34,  $n=35$ ;  $5,545 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ). У той час, найменш тісний взаємозв'язок виявлено зі стратегіями «Непрямі маніпулятивні дії» (34,  $n=35$ ;  $4,029 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ) та «Вступ у соціальний контакт» (34,  $n=35$ ;  $3,881 > 3,601$  при  $\alpha=0,001$ ).

Було розраховано і лінійний, і ранговий коефіцієнти кореляції (останній був коефіцієнтом Пірсона). Лінійна кореляція показала, що між типом гумору та стратегіями подолання стресових ситуацій існує як прямий, так і обернений взаємозв'язок. Так, афіліативний гумор найбільше прямо корелює зі стратегіями «Уникнення» ( $n=35$ ;  $0,35 < 1$ ), «Вступ у соціальний контакт» ( $n=35$ ;  $0,121 < 1$ ) та «Пошук соціальної підтримки» ( $n=35$ ;  $0,117 < 1$ ). У той час, найбільш тісна обернена взаємодія виявлена зі стратегіями «Непрямі маніпулятивні дії» ( $n=35$ ;  $-0,5 < 1$ ) та «Жорстокі, цинічні дії» ( $n=35$ ;  $-0,4 < 1$ ). Найслабша кореляція зі стратегією «Асертивні дії» ( $n=35$ ;  $-0,18 < 1$ ). Самопідтримуючий гумор найбільш прямо корелює зі стратегіями «Пошук соціальної підтримки» ( $n=35$ ;  $1,496 > 1$ ) та «Асертивні дії» ( $n=35$ ;  $0,262 < 1$ ). У той час, найбільш тісна обернена взаємодія виявлена зі стратегіями «Уникнення» ( $n=35$ ;  $-0,41 < 1$ ) та «Імпульсивні дії» ( $n=35$ ;  $-0,3 < 1$ ). Найслабша кореляція зі стратегіями «Вступ у соціальний контакт» ( $n=35$ ;  $-0,04 < 1$ ) й «Агресивні дії» ( $n=35$ ;  $-0,08 < 1$ ).

Кореляція Пірсона показала, що між афіліативним гумором і стратегіями подолання переважає обернена кореляція. Так, статистично достовірна пряма кореляція зі стратегією «Жорстокі, цинічні дії» (34,  $n=35$ ;  $3,183 > 0,33$  при

$\alpha=0,05$ ), а статистично достовірна обернена зі стратегіями «Непрямі маніпулятивні дії» (34,  $n=35$ ;  $(-2,27 > 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ) та «Агресивні дії» (34,  $n=35$ ;  $(-0,5 > 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ). Результати схожі з лінійною кореляцією. Самопідтримуючий гумор статистично достовірно корелює зі стратегією «Жорстокі, цинічні дії» (34,  $n=35$ ;  $1,792 > 0,33$ ). У той час, статистично достовірна обернена взаємодія виявлена зі стратегіями «Уникнення» (34,  $n=35$ ;  $(-1,03 > 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ) та «Агресивні дії» (34,  $n=35$ ;  $(-0,41 > 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ).

Гумор як загальний ресурс подолання стресу показав переважно обернено кореляцію із копінг-стратегіями. Найбільша пряма кореляція зі стратегіями «Асертивні дії» (34,  $n=35$ ;  $0,234 < 1$  при  $\alpha=0,05$ ) та «Пошук соціальної підтримки» (34,  $n=35$ ;  $0,373 < 1$  при  $\alpha=0,05$ ), а найбільш тісна обернена зі стратегіями «Імпульсивні дії» (34,  $n=35$ ;  $-0,27 < 1$  при  $\alpha=0,05$ ) й «Уникнення» (34,  $n=35$ ;  $-0,24 < 1$  при  $\alpha=0,05$ ). Найслабше гумор взаємодіє стратегією «Агресивні дії» (34,  $n=35$ ;  $-0,02 < 1$  при  $\alpha=0,05$ ). Кореляція з «обережними діями» відсутня.

Шкала CHS прямо корелює з типами гумору: самопідтримуючий (34,  $n=35$ ;  $0,659 > 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ) та афіліативний (34,  $n=35$ ;  $0,260 < 0,33$  при  $\alpha=0,05$ ) типи гумору показують достовірний прямий взаємозв'язок. Фактично, ці типи гумору найчастіше використовуються у стресових ситуаціях.

#### 2.4. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ

Дослідження показало, що афіліативний гумор часто використовується з метою мінімізації власних дій для результативного вирішення проблеми. Незважаючи на те, що даний тип є основним та найбільш популярним, у якості ресурсу копінг-поведінки він використовується не так ефективно. Проте, варто зауважати, що афіліативний гумор редукує не стільки сам стресор, скільки ймовірну супроводжуючу агресію та маніпулятивні прояви поведінки індивіда. Крім того, даний тип гумору є активізатором комунікації та соціальної взаємодії людини: відбувається пошук соціальної підтримки, збільшується загальна контактність індивіда. Можна припустити, що такий тип гумору в

критичних ситуаціях найбільш часто використовується при наступних поведінкових паттернах: бажання терміново обговорити власну проблему з близькими людьми; прагнення висміяти проблему у групі, створивши довкола ситуації ряд жартів; свідоме викривлення ситуації для висвітлення її комічної сторони.

Самопідтримуючий гумор більш активно використовується як ресурс копінг-поведінки. У той же час, відбувається стимуляція найпродуктивніших варіантів розв'язання проблемної ситуації. За його використання значно зменшується агресія та саме бажання «уникнути завад». Тобто, людина не «біжить» від ситуації, а шукає можливості зменшення її згубності. Цікаво зазначити, що даний тип гумору активно взаємодіє зі стратегією «жорстокі, цинічні дії». Гіпотетично, наявний взаємозв'язок можна пояснити активною боротьбою індивіда та сильним бажанням здолати перешкоди. Наслідком такого опору є часткова втрата усвідомлення власної моральності й гуманізму. Окрім цього, відбувається незвичайний процес взаємодії із соціумом. На противагу афіліативному гумору, що передбачає міцну соціальну комунікацію, самопідтримуючий гумор спрямований на узагальнений пошук соціальної підтримки. Проте, він не передбачає вступ у соціальний контакт. Таку варіативність можна пояснити своєрідним перехідним станом: людина розуміє соціальні норми, однак вже не намагається розв'язати власні проблеми за допомогою залучення людей. Проаналізувавши взаємозв'язок самопідтримуючого гумору, бачимо підвищення ефективності дій щодо подолання самого стресора в більш усамітненому середовищі. Можлива інтерпретація даної відмінності полягає у загальному розумінні типів гумору: афіліативний гумор передбачає спілкування та взаємодію з людьми (наприклад, спільні жарти, формування спільного протистояння стресу), а самопідтримуючий гумор має більш інтимний характер: людина заспокоює себе шляхом внутрішньо-особистісного аналізу ситуації.

Зазначені у теоретичній частині типи копінгу (за восьми факторною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана) наголошують на використанні гумору при виборі стратегій «дистанціювання» та «миролюбності». Як бачимо, ця думка є валідною, але неоднозначною. Ґрунтуючись на проведеному дослідженні, ми припустили, що такий взаємозв'язок копінг-стратегій можливий переважно з афіліативним типом гумору.

Зазначені у теоретичній частині гендерні відмінності використання гумору теж можуть бути підтвержені частково. Дівчата-підлітки використовують не афіліативний та саморуйнівний гумор, а афіліативний і самопідтримуючий. Дана детермінованість може бути пояснена активними сучасними соціально-гендерними змінами, соціальним рухом та значною увагою мас до цього питання.

У проведеному дослідженні доктора Millicent H. Abel про взаємозв'язок статі, гумору та стратегій подолання стресових ситуацій було отримані схожі результати з нашим дослідженням [17]. Опитування студентів здебільшого 19 років показало активне використання гумору з метою протидії стресовим чинникам. Було виявлено незначну кореляцію між гендером та типом гумору. Фактично, всі використовують гумор в залежності від власного психоемоційного стану та ситуації. Єдиною достовірною кореляцією у даній роботі виявилася залежність між гумором та кількістю щоденних проблем. Як наслідок, і чоловіки, і жінки з високим рівнем гумору здатні більш ефективно протистояти неприємним ситуаціям та більш швидко «дистанціюватися» від них. Схожі результати було отримано і в нашій роботі. Вищезазначений результат емпіричної частини показав кореляцію афіліативного типу гумору зі стратегією «дистанціювання».

Аналіз почуття гумору як ресурсу подолання життєвих труднощів висвітлив певні відмінності в ієрархії типів гумору [23]. Робота частково підтвердила наші результати: лише афіліативний та самопідтримуючий гумор є

ефективними стратегіями подолання проблем. У свою чергу, агресивний та саморуйнівний типи є деструктивними, виступають у ролі захисних механізмів. Дана думка є схожою з нашим аналізом. Однак, визначено відмінність: наше дослідження створило ієрархію типів гумору на чолі з афіліативним. Найменш популярним типом є агресивний. Проте, робота інших дослідників надала видозмінену ієрархію: найменш популярним типом є саморуйнівний. Дане розрізнення можна пояснити загальними соціальними процесами (активне використання саморуйнівного типу гумору у якості «популярного») та індивідуальними відмінностями респондентів. У нашому дослідженні брали участь дівчата-підлітки: можливі прояви агресії є потенційно нижчими та менш вираженими.

Проведене дослідження використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання підтвердило отримані дані в нашій роботі й показало: і студенти, і люди середнього віку характеризується більш зрілими та адекватними уявленнями відносно себе за умови усвідомлення користі почуття гумору як засобу боротьби з проблемними ситуаціями [24]. Таким чином, досліджуваним, які усвідомлюють вищезазначену думку, не характерна тривога або стурбованість з приводу можливих невдач як в ситуації досягнення, так і в ситуації афіліації. Крім того, вони демонструють тенденцію до більш активних дій у ситуаціях спілкування та характеризуються статистично вищим рівнем «сміливості у спілкуванні», «відкритості новому досвіду». Водночас, особи, які не відзначають роль почуття гумору як допоміжного засобу в стресоподоланні, значно частіше використовують стратегію «уникнення», що загально визнається як менш конструктивна. Узагальнюючи, останні частіше використовують агресивний тип гумору через власну «ворожу» позицію до світу. На відміну від них, респондентам з позитивним ставленням до феномену почуття гумору властиве використання афіліативного, самопідтримуючого та саморуйнівного стилів, метою яких є самодопомога без зневажання оточуючих.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

На наш погляд, ефективність гумору як ресурсу копінг-поведінки підтверджено. Особливість цього явища полягає в спрямованості дії: найефективнішим є самопідтримуючий гумор, який спрямовано не на розширення соціальної взаємодії й побудови багатоманітних зв'язків. Основна мета поєднання цього типу з копінгом – розв'язання проблеми. Дана цілеспрямованість має певні наслідки: відбувається підвищення жорстокості та зменшення пасивності, імпульсивності.

Другий дієвий тип гумору: афіліативний – є певною протилежністю самопідтримуючому. У процесі протистояння стресовій ситуації, проблема вирішується не стільки боротьбою та активністю, скільки соціалізацією та заміщенням проблеми завзятою комунікацією.

Саморуйнівний гумор є передостаннім типом, що використовується для розв'язання критичних ситуацій. Його цілком логічне розташування в «ієрархії гумору» пояснюється наслідками для особистості: відбувається знецінення себе та применшення власних здобутків і сильних сторін характеру.

Найменш популярним типом гумору є агресивний. Результат його дії схожий із саморуйнівним, але масштаб та об'єм деструктивності є значно більшими. У порівнянні з саморуйнівним, агресивний гумор характеризується значною імпульсивністю, емоційною нестабільністю та ірраціоналізацією – усе це дереалізує особистість, заважаючи свідомому оцінюванню проблеми.

Дослідження показало, що загальна картина закономірності «копінг-гумор» виключає використання гумору у якості обережних чи агресивних дій. Будь-який негативізм проявляється в латентній формі: жорстокість, маніпуляції, пасивність. Пряма кореляція з асертивністю доводить факт цілісного та результативного використання гумору як ресурсу копінг-стратегій.

Незважаючи на весь аналіз, отримані результати варто регулярно оновлювати та збільшувати, адже неможливо виключити вплив соціальних факторів. Наприклад, війна значно підвищила загальний рівень тривожності та агресії – це спричинило підвищення кореляції агресивного типу гумору з копінг-стратегіями. Як наслідок, можливе зменшення показників кореляції афіліативного та самопідтримуючого гумору. Проведення досліджень у різних соціальних періодах та з різними віковими групами допоможуть сформулювати більш точну та валідну картину закономірності «копінг-гумор».

## ВИСНОВКИ

Отже, проведена робота показала задовільні результати, якими було підтверджено основну гіпотезу дослідження: «Дівчата-підлітки у віці 14-16 років активно використовують афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору як один із провідних механізмів копінг-поведінки».

Завдання дослідження було визначено та детально проаналізовано. Незважаючи на абстрактність та неповну вивченість феномену гумору в науковій сфері, отримано наступні результати.

- 1) Було визначено та сформульовано хронологічну послідовність становлення гумору: починаючи від стародавнього періоду й закінчуючи сучасністю. Так, маючи певні відмінності в кожному історичному періоді, людство завжди тлумачило гумор як вид комічного, що спрямований на виокремлення в загальноприйнятому світогляді неординарних явищ з метою покращення загального психічного стану. Було зазначено, що сучасне наукове товариство трактує гумор за сьома можливими напрямками: починаючи від риси характеру, темпераментної риси та закінчуючи естетичною реакцією, пізнавальною здатністю та копінг-стратегією. Аналіз наукових теорій показав, що гумор як психологічне явище прагнуть вивчати багато дослідників. З. Фрейд, М. Аптер, О. Лук, А. Маслоу, А. Кестлер та Р. Мартін – вклад кожного із вчених є дуже різним та незрівнянно важливим. Розгляд гумору з позиції творчості, агресії, самоактуалізації, гри та стресу створює умови для багатофакторного та багатоманітного продуктивного вивчення цього психологічного явища. Однак, для нашого дослідження найважливішим науковим осередком стали роботи Рода Мартіна, який вивчав явище гумору у взаємозв'язку зі стресом. Крім того, створена ним типологія гумору полегшила процес вияву закономірності «копінг-гумор». Варто

також зазначити й про розроблені Мартіном гумористичні методики, що були використані в нашому дослідженні.

- 2) Аналіз копінг-поведінки людської психіки показав невизначеність та різноманіття ймовірних поведінкових моделей. Таким чином, взаємодія зі стресовою ситуацією створює незвичайні поєднання, які закріплюються в людській свідомості. У теоретичній частині було розглянуто класифікацію трактування «копінгу» як загального явища та дві класифікації копінг-стратегій (за Р. Лазарусом, С. Фолкманом і Ч. Карвером). Останні дві типології створили фундамент для нашого дослідження: об'єднавши виявлені копінг-стратегії, ми скористалися опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла та отримали можливість формування валідних результатів. До того ж, окремо було приділено увагу копінг-стратегіям в підлітковому віці та виявлено розбіжності між теоретичною й практичною частиною нашого дослідження. Наприклад, за восьми факторною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана, гумор часто використовується в поєднанні з копінг-стратегіями «дистанціювання» та «миролюбність». Це суперечить емпіричним даним. Наше дослідження показало, що підлітковий гумор часто поєднується зі стратегіями «пошук соціально підтримки» та «асертивні дії». Невідповідність теоретичної та практичної частини можна пояснити двома факторами: по-перше, наше дослідження мало вузький гендерний та віковий спектр респондентів (дівчата-підлітки 14-16 років). По-друге, дослідження проводилося не за моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Тобто, копінг-стратегії відрізнялися від наведених в теоретичній частині.
- 3) В основі типологізації гумору знаходилася робота Рода Мартіна, який виокремив чотири типи даного явища. Розподіл гумору на деструктивний та позитивний сприяв кращому розумінню характеру взаємодії з моделями при боротьбі зі стресом. Класифікація Мартіна була

використана і в емпіричній частині: теорію вченого покладено в основу опитувальника стилів гумору (Humor Styles Questionnaire, HSQ).

Визначено, що підліткова специфіка гумору має позитивну спрямованість та активізується задля формування підлітком власної авторитетності в очах ровесників і подолання стресових ситуацій. Останній напрямок виявив значні суперечності в теоретичній частині. Вивчення робіт двох незалежних дослідників показали якісно різні результати, що викривили загальну картину вивчення феномену з гумору.

- 4) Теоретичні невідповідності було перевірено у ході дослідження й виявлено, що думка про використання дівчатами-підлітками самопринизливого та афіліативного гумору є некоректною. Ця група схильна використовувати афіліативний та самопідтримуючий типи гумору у процесі подолання стресової ситуації. Отримані відмінності можуть базуватися на різних часових етапах проведення досліджень: адже людська психіка є динамічною, а соціальний вплив швидким та сильним. Задля більш точного вивчення наявного питання, схожі дослідження потрібно проводити систематично.

Робота має велике значення не лише з психологічної-наукової позиції вивчення гумору. Гендерне питання, наслідки впливу стресу та травматичних подій (дослідження проведено у час війни) показало, що подальший розвиток та аналіз закономірності «копінг-гумор» є необхідним для психологічного розвитку людства. Основний результат дослідження – підтвердження нашої гіпотези. Отримані дані, також, підтверджують потенційну можливість застосування знань про гумор з метою заснування нових методів психотерапії, розширення інструментарію психопрофілактики та психогігієни. Наприклад, при аналізі співвідношення чотирьох типів гумору, можна сформувати потенційні моделі поведінки школярів в колективі: пасивна, інтровертована поведінка чи активна й експансивна. Залежно від результату, шкільному керівництву та батькам надається можливість формування найбільш

комфортних та продуктивних колективів. У свою чергу, даний тип групи зменшує ймовірність появи шкільного булінгу чи формування вагової різниці в підліткових робочих ритмах. Такий усеохоплюючий вплив покращить загальний рівень шкільної продуктивності, якості освіти та допоможе зменшити кількість психотравматичних подій: стрес через складність шкільної програми, невідповідність власних розумових показників досягненням однокласників. Крім того, явище гумору створює перспективи для інших вікових груп: зарубіжні та українські дослідники: Т. Титаренко, Т. Яценко, Дж. Брандсма, Ф. Фареллі, А. Klein, M.S.Sultanoff, P.Wooten) вивчають використання психологом певних «гумористичних інтервенцій», які дають змогу послабити вплив психологічних захисних механізмів (що, в свою чергу, блокують певний травматичний досвід без можливості його усвідомлення) та допомогти індивіду впоратися з ситуаціями, які продукують високий рівень негативу [24].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хазова С. А. Юмор как ресурс совладающего поведения / С. А. Хазова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №3. – С. 177 – 182.
2. Дмитриев А. В. Смех. Социофилософский анализ / за ред. А. В. Дмитриева, А. А. Сысоева. – М.: Альфа М, 2005. – 592 с.
3. Martin R. A. Sense of humor Positive psychological assessment : A handbook of models and measures / S. J. Lopez , C. R. Snyder (Eds.). – Washington, DC: American Psychological Association, 2003. – P. 313 — 326.
4. Буслович Д. С. Люди. Герои. Боги / Д. С. Буслович. – СПб.: Зимний сад, 1992. – 368 с.
5. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательном / пер. с нем. Р. Додельцева. – СПб.: Азбука-классика, 2007. – 288 с.
6. Ziv A. Personality and sense of humor. Springer Publ. Co., 1984.
7. Dixon R. The Effects of Humor when Coping with Stress // CMC Senior Theses, 2021. – URL. – Access mode : [https://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/2551](https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/2551)
8. Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин : пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
9. Ершова Р. В. , Киямова Р. З. Чувство юмора и тематические предпочтения шуток в юношеском и зрелом возрасте / Р. В. Ершова , Р. З. Киямова // Вестник РУДН. – 2016. – №2. – С. 58
10. Koestler A. The Act of Creation. London., 1964. – 753 p.
11. Лук А. Н. Юмор, остроумие, творчество / А. Н. Лук. – М.: Искусство, 1977.
12. Прокоф'єва О. О. , Смірнов Б. І. , Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці / О. О. Прокоф'єва , Б. І. Смірнов , О. А. Прокоф'єва// Psychological journal. – 2021. – №1(45). – С. 82-98.
13. Лазарус Р. С. , Фолкман С. Стресс, адаптация и копинг / Р. С. Лазарус , С. Фолкман. – Нью-Йорк, 1994. – 231 с.

14. Вассерман Л. И. , Абабаков В. А. , Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / под ред. Л. И. Вассермана. – СПб.: Речь, 2013. – 186 с.
15. Бідюк І. А. , Скуб М. Г. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів / І. А. Бідюк , М. Г. Скуб // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. - №2. – С. 20 – 25.
16. Слинько Д. В. Зв'язок самоствавлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків / за ред. О. В. Гірчук // Національний авіаційний університет. – 2022. – 51 с.
17. Abel M. H. Humor, stress, and coping strategies // Western Carolina University. – 2002. – №4. – P. 365 – 381.
18. Ульянова Ю. И. Основные подходы к научному исследованию индивидуальных особенностей чувства юмора / Ю. И. Ульянова // Вестник Военного университета. – 2011. – №3(27). – С. 21 – 25.
19. Байер О. О. , Кузнецова А. С. Вікові та статеві характеристики гумористичної поведінки / за ред. Р. П. Навацького // Український психолого-педагогічний науковий збірник. – Львів, 2020. – №19(19). – С. 5 – 9.
20. Хобфолл С. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) / под ред. Н. П. Фетискина , В. В. Козлова , Г. М. Мануйлова // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Институт Психотерапии, 2002.
21. Иванова Е. М. , Митина О. В. , Зайцева А. С. , Стефаненко Е. А. , Еникопов С. Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина: Теоретическая и экспериментальная психология. – 2013. – № 2.
22. Артемьева Т. В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т. В. Артемьева // Казанский педагогический журнал. – 2011. – №4. – С. 118 – 123.

- 23.Бондаренко В. Ф. , Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів / за ред. О. В. Горецької // Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості : Збірник матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю. – Бердянськ: БДПУ, 2019. – С. 256 – 271.
- 24.Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : афтореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія та історія психології” / О. О. Зайва. – Харків, 2006. – 20 с.

## ДОДАТКИ

Таблиця 1

Зведена таблиця даних результатів дослідження

(n=35)

№	Опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій (за С. Хобфоллоу) 2										Опитувальник стилей гумору**				Σ (CHS)
	Субшкали*										Типи гумору**				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Загаль	1	2	3	4	
1.	22	22	18	24	24	19	23	19	20	1,069	31	24	29	26	21
2.	17	25	24	26	19	24	20	13	10	1,404	33	23	8	53	14
3.	14	22	23	10	13	17	19	15	30	0,952	35	40	38	45	23
4.	19	16	8	25	19	18	13	15	17	0,86	41	48	11	9	26
5.	18	25	23	21	18	21	25	19	28	0,971	36	28	34	41	22
6.	13	21	16	21	20	28	25	15	27	0,714	34	14	17	42	14
7.	20	28	24	24	15	12	15	13	10	2,057	40	38	11	34	23
8.	18	26	18	21	21	20	29	21	12	1,169	21	23	39	31	23
9.	19	26	20	21	12	16	26	15	18	1,327	38	27	24	19	17
10.	14	28	19	25	20	16	20	21	30	0,911	44	27	33	12	15
11.	11	15	20	17	20	20	16	17	22	0,779	38	36	20	14	19
12.	22	20	15	21	17	17	25	27	22	0,864	28	34	33	20	19
13.	18	16	12	24	19	19	29	29	21	0,667	37	24	38	11	12
14.	20	22	23	21	19	18	25	17	21	1,161	24	29	27	24	20
15.	19	27	26	24	21	20	14	18	12	1,44	37	29	24	35	18
16.	13	20	16	24	23	25	22	20	23	0,721	24	14	17	21	10
17.	22	24	30	28	19	25	25	22	22	1,102	31	24	28	18	21
18.	8	24	28	19	23	22	17	16	28	0,909	39	20	33	38	20
19.	22	23	26	15	11	10	17	12	19	1,732	27	32	26	35	19
20.	27	25	26	17	21	23	23	20	28	1,099	42	45	43	31	27
21.	19	20	15	23	16	20	29	23	24	0,806	29	31	25	16	13
22.	24	26	18	25	17	22	22	22	30	0,919	32	14	30	18	7
23.	23	21	27	21	13	19	23	19	24	1,145	37	42	17	24	24
24.	16	29	30	24	20	20	18	14	21	1,364	36	40	34	50	28
25.	21	15	14	16	21	19	22	15	25	0,848	35	13	21	29	10
26.	9	15	11	16	24	20	15	10	11	0,854	30	24	39	33	11
27.	25	16	14	22	17	10	30	30	27	0,821	17	39	43	54	19
28.	20	25	23	22	21	21	22	25	20	1,03	28	24	9	11	11
29.	21	22	19	26	16	20	20	22	28	0,886	40	9	33	42	24
30.	21	29	26	25	27	23	24	25	29	0,987	22	29	27	20	15
31.	19	23	21	17	20	21	20	23	27	0,887	35	36	28	27	19
32.	20	22	29	13	21	21	21	22	22	1,092	28	30	25	21	18
33.	20	23	26	18	16	16	18	10	9	1,971	42	35	17	28	21
34.	17	25	22	25	19	24	23	18	23	0,985	33	40	32	26	24
35.	26	16	20	25	14	14	22	18	27	1,051	31	42	20	10	26

Таблиця 2

Обчислення загальних математично-статистичних показників: моди, медіани, середнього арифметичного, розмаху, дисперсії та стандартного відхилення

Міри центральної тенденції																
Середнє ар. (M)		18,77	22,34	20,86	21,31	18,74	19,43	21,63	18,86	21,91	1,073	33	29,34	26,66	27,66	18,66
Мода		19 і 20	22 і 25	26	21	19 і 21	20	22 і 25	15	22, 27	-	28, 31,	24	17 і 33	11, 18,	19
Медіана (Me)		19	23	21	22	19	20	22	19	22	0,985	34	29	27	26	19
Міри розподілу даних																
Розмах вибірки		19	14	22	18	16	18	17	20	21	1,39	27	39	35	45	21
Дисперсія (D)		19,09	17,14	30,81	16,67	13,25	15,5	18,92	24,07	38,36	0,104	41,2	93,88	87,94	151,9	28,34
Стандартне відхилення		4,369	4,14	5,551	4,083	3,64	3,937	4,35	4,906	6,194	0,323	6,419	9,689	9,378	12,32	5,323