

**Щербак Т.І.**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

**Пухно С.В.**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

*У статті подано зміст та основні результати новітніх досліджень з проблеми почуття гумору в залежності від рівня життєстійкості особистості. Представлено почуття гумору як предмет психологічного аналізу у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів. Зроблено огляд різних підходів та поглядів на природу та особливості гумору: теорія переваги, приниження та агресії; психоаналітичні, когнітивні теорії; концепція бісоціації; позитивній психології. Окрема увага приділяється вивченню «3Нs» – humor, happiness, hardiness (гумор, щастя, життєстійкість) в межах позитивної психології як корисного способу оцінки стійкості до стресу. Розглянуто життєстійкість як здатність людини залишатися здоровою, стикаючись із негативними подіями, здатність виявляти гнучкість під час зустрічі з викликами життя. Визначено роль життєстійкості у психічному здоров'ї особистості та адаптації до особливих кризових ситуацій. Визначено структурні елементи життєстійкості – 3C's: Commitment, Control, Challenge (залученість, прийняття ризику, схильність до контролю), які готують людину впоратися зі складними та проблемними подіями. Наголошено на ключовій позиції життєстійкості у запобіганні виникненню психологічних захворювань та подоланні посттравматичних стресових розладів. Розкрито сутність гумору як особистісної якості, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій. Виділено чотири основні стилі гумору, серед яких ті, що призводять до позитивних або негативних міжособистісних і внутрішньоособистісних наслідків. Визначено конструктивні (афіліатививний та самопідтримуючий) та деструктивні (уникнення та нерелеванта поведінка) стилі гумору. Констатовано, що гумору властивий стресозахисний та стресодолаючий потенціал, він реалізує функції зниження значущості травмівної ситуації, сублімованого протесту і здобуття визнання іншими. Підтверджено отриманими достовірними статистичними даними істотної відмінності в особливостях гумору осіб з низьким та високим рівнем життєстійкості. З'ясовано, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважною спрямованістю на інших та продукуванням гумору.*

**Ключові слова:** гумор, життєстійкість, копінг, адаптація, афіліативний гумор.

**Постановка проблеми.** Неспровокована злочинна та жорстока війна росії проти України істотно змінила всі аспекти життя. Нинішня ситуація в нашій державі сприяє підвищенню рівня тривожності українців, а відтак, і на інші аспекти благополуччя. Вплив воєнних дій, що ведуться в нашій країні вимагають мобілізації всіх ментальних ресурсів особистості задля забезпечення ефективного функціонування в небезпечних умовах. Це загострює необхідність дослідження чинників життєстійкості особистості.

Одним з ресурсів особистості, що сприяє життєстійкості є гумор. Гумор підтримує ментальне здоров'я, сприяє ефективній діяльності, соціальним стосункам, допомагає особистості справля-

тись зі складними життєвими ситуаціями, знижуючи рівень стресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Роль гумору у підтримці психічного та фізичного здоров'я, а також його потенційному застосуванні в психотерапії, навчанні та в роботі становлять інтерес для прикладних галузей психології, таких як клінічна психологія, психологія здоров'я, педагогічна та виробничо-організаційна психологія. Вивченням почуття гумору займалися такі вітчизняні та іноземні дослідники: О. Зайва [2], Н. Кайпер [13], Р. Мартін [18], Л. Матвієнко, О. Пилипенко, В. Шокота [3], М. Селігман [23], З. Фройд [10], та ін. Проблема життєстійкості була предметом вивчення С. Кобаса, С. Мадді [12], О. Чиханцової [4] та ін.

**Мета статті** – визначення особливостей почуття гумору у осіб з різним рівнем життєстійкості.

**Виклад основного матеріалу.** Традиційна психологія часто піддавалася критиці представниками позитивної психології за те, що вона «приділяла дуже мало уваги вивченню «позитивних» аспектів життя, таких як життєстійкість, благополуччя, сильні сторони характеру та ін., а також занадто зосереджувалася на патологіях і таких проблемах, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад.

Позитивна психологія як нова течія за останні два десятиліття виникла з прикладної психології і відома тим, що має справу зі щастям, радістю, психологічним благополуччям та життєстійкістю особистості. Гумор, щастя, життєстійкість (humor, happiness, hardiness – «3Hs») в позитивній психології постають як спосіб оцінки стійкості до стресу.

Одним із компонентів позитивної психології є життєстійкість, яка відіграє важливу роль у психічному здоров'ї і, як кажуть, є здатністю людини залишатися здоровою, стикаючись із негативними подіями, а також передбачає гнучкість під час зустрічі з викликами життя. Конструкт життєстійкості є основою для розуміння того, чому деякі люди, навіть у стресових умовах, здатні впоратися з проблемами, а інші – ні.

Сама проблема життєстійкості особистості вивчалася багатьма дослідниками та розглядається з різних сторін. В науковий обіг поняття було введено С. Кобаса і С. Мадді, як стиль особистості або шаблон, пов'язаний із збереженням гарного здоров'я та продуктивністю під час стресу, а концепція обґрунтовувалася на основі поглядів екзистенціалістів, фахівців у сфері стресу та філософів [12, с. 169].

За словами С. Кобаса передбачається, що особи з високим рівнем витривалості краще протистоять негативним впливам життєвих стресів і, отже, менш схильні до захворювань, ніж особи з низьким рівнем витривалості. Їх стійкість до хвороб, ймовірно, є наслідком сприйняття змін у житті як менш стресових або наявності в їхньому розпорядженні більшої кількості ресурсів, щоб впоратися зі змінами в житті [12, с. 171].

О. А. Чиханцова визначала її як особистісний потенціал, зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями та пристосуванням до навколишніх умов. Дослідниця порівнювала життєстійкість з життєвим стрижнем особистості, який вказує на міру подолання та адаптації до обставин, та

міру докладених до цього зусиль. Згідно з думкою автора, життєстійкість – багаторівневе, складне за своєю структурою утворення, яке сприяє підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, впливає на процес самореалізації, самоствердження і трансценденцію особистості [4, с. 143-146].

Згідно з С. Мадді, рівень життєстійкості підвищується, коли людина піклується про себе, продуктивно долає життєві труднощі, а також за умови соціального схвалення та підтримки з боку оточуючих [12]. Життєстійкість, як психічна характеристика, може бути ефективним засобом подолання стресових ситуацій і ресурсом позитивного самостварення та сприйняття навколишнього світу, тому О. Завгородня наголошувала на важливій ролі життєстійкості під час адаптації до особливих кризових ситуацій. Дослідниця вказувала на необхідність працювати над розвитком показників життєстійкості з метою більш ефективного подолання кризових станів особистості, а також ефективного подолання проблемних ситуацій у житті людини [1, с. 3].

Життєстійкість складається із зобов'язань, викликів і контролю (3C's: Commitment, Control, and Challenge), які готують людину впоратися зі складними та проблемними подіями. Складова «залученість» – характеризує самостварення, ставлення до навколишнього світу та особливості взаємодії з ним, додає мотивації до самореалізації; дає можливість відчувати власну значущість і цінність, активізує до розв'язання завдань попри стресогенні фактори.

Складова «прийняття ризику» описує здатність особистості бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Схильність приймати виклики була визначена як схильність залучати себе до діяльності в житті та мати щирий інтерес і цікавість до навколишнього. Складова «контроль» уможливорює пошук шляхів впливу на стресогенні фактори, на протипагу стану безпорадності та пасивності. Ці три компоненти утворюють загальну життєстійкість.

Концептуально, всі три С повинні бути сильними, щоб забезпечити екзистенціальну сміливість і мотивацію виконувати важку роботу з перетворення стресів на користь. У 2005 році С. Мадді додав зв'язок (Connection) як 4-й С – «вирішальний фактор» для людей, які відновлюються та протистоять стресу.

Життєстійкі особи характеризуються оптимізмом, позитивним стилем подолання та психічною стійкістю, що має гарні фізичні та психічні

наслідки. Життєстійкі люди демонструють більш адаптивну поведінку, стикаючись з негативними подіями в житті. Дослідження показують, що життєстійкі люди не мають саморуйнівної поведінки, емоційно спокійні та можуть впоратися з несприятливими ситуаціями.

У своєму дослідженні Р. Арке з колегами вказали, що життєстійкі люди більш охоче виражають позитивні емоції під час зустрічі з емоційними подіями нейтрального або невідомого характеру. Позитивна інтерпретація негативних емоцій у життєстійких людей створює основу для їхнього здоров'я [9, с. 104-107].

Позитивна психологія розглядає гумор «як особистісну якість, яка сприяє життєстійкості та благополуччю за допомогою когнітивної переоцінки стресових подій». Вчені стверджують, що почуття гумору є важливим предиктором психологічного благополуччя, полегшує процес подолання стресу. Зокрема, Т. Елахі, вивчаючи психологічне благополуччя студентів, пояснювали його саме через життєстійкість та почуття гумору [8, с. 39]. К. Коннор, Дж. Девідсон [7, с. 77] вважають, що зниження рівня стійкості до життєвих подій супроводжується відчуттям психічного тиску, тривоги та депресії. Життєстійкість підвищує психологічне благополуччя через її стимулюючий ефект. Стикаючись зі стресовими подіями, люди з високим рівнем життєстійкості приймають оптимальну тенденцію подолання та вирішують проблему емоційно.

Почуття гумору, згідно з З. Фрейдом, є найкращим захисним механізмом, який був запропонований як спосіб долати негативні життєві події з меншим стресом – навичка виживання для подолання проблем. Іншими словами, гумор є адаптивним еволюційним інструментом для подолання стресу, зняття стресу та функціонує як механізм здорових стосунків і психічного здоров'я особистості [10].

О. Зайва досліджуючи особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання, стверджувала, що даний феномен потребує розгляду з позиції трьох аспектів: 1) образу ситуації, що стимулює гумористичне реагування, 2) функції мозку, як вияв різноманітних емоцій, 3) регуляції поведінки, як реакції на гумористичний стимул [2, с. 103].

Гумор орієнтований на себе (з метою самовдосконалення чи самооцінки), позитивно пов'язаний із показниками особистого благополуччя та позитивним міжособистісним спілкуванням, тоді як негативні стилі гумору погіршують особисте бла-

гополуччя, часто призводячи до міжособистісних конфліктів. П. Япрак вважає, що позитивне використання гумору це особистісна риса, яка сприяє життєстійкості та благополуччю [26]. Використання афіліативного гумору сприяє просуванню та збереженню мереж соціальної підтримки, які сприяють і підвищують життєстійкість. Тож, гумор постає як життєво важливий ресурс.

Почуття гумору є ефективним засобом для боротьби з психічним тиском і може заспокоювати у стресових психічних станах. Гумор під час зіткнення зі стресом відіграє захисну роль і зменшує загрозу та шкоду від стресу. Люди з кращим почуттям гумору виявляють помітно краще самопочуття після негативних подій життя. Найбільш значуща кореляція була виявлена між категорією почуття гумору в стресових умовах і психологічним благополуччям.

Таким чином, гумор надає можливість розглянути когнітивні альтернативи у відповідь на стресові ситуації та зменшити негативні афективні наслідки реальної чи уявної загрози, тобто здійснити когнітивно-афективний зсув. Останній пов'язаний із трансакційною моделлю стресу, запропонованою Р. Лазарусом та його колегами. Науковці прийшли до висновку, гарне почуття гумору пов'язане з використанням особистістю більш ефективних копінг-стратегій через використання більш реалістичних когнітивних оцінок [14].

Д. Фрай досліджував вплив почуття гумору на когнітивну оцінку стресу та стилів подолання в дослідженні жінок-керівників. Результати показали, що жінки з високим почуттям гумору можуть бути більш здатними до когнітивної реструктуризації та переоцінки стресових життєвих подій у більш позитивний спосіб; жінки з хорошим почуттям гумору також намагалися знайти сенс у стресових подіях і сприймали стресові події як складні для їхнього особистісного розвитку, але передбачаючи певну користь від пережитого [11]. Дослідження осіб 21-90 років реалізоване Р. Маккраєм підтверджує, що здатність знаходити гумор у стресових ситуаціях – це дуже ефективний механізм подолання для вирішення проблем і зменшення страждань, пов'язаних зі стресовими подіями в житті [19].

Для пояснення індивідуальних відмінностей у когнітивній оцінці нових і загрозових ситуацій і відповідних реакцій були запропоновані такі змінні особистості, як витривалість, невротизм, а Н. Кайпер ще додав почуття гумору. Результати його досліджень свідчать, що використання гумору як механізму подолання позитивно коре-

лює з субшкалами дистанціювання та конфронтації, що вказує на емоційні та проблемні аспекти боротьби зі стресом [13].

Х. Лефкур запропонував дві форми стратегії подолання, пов'язані з гумором, стратегію подолання, орієнтовану на емоції, як захисний механізм пошуку гумору в стресовій ситуації та зменшення негативних емоційних реакцій, і стратегію подолання, зосереджену на проблемі, з використанням гумору для зміни самої стресової ситуації [15].

М. Ньюман і А. Стоун виявили, що люди з хорошим почуттям гумору оцінюють серйозне відео нещасного випадку на виробництві як менш стресове, ніж люди з поганим почуттям гумору. Крім того, особи з високим рівнем гумору вважали серйозний фільм більш гумористичним, і їм було зручніше складати гумористичний наратив до серйозного фільму, ніж особам з низьким рівнем гумору [21, с. 103-104].

Д. Фрай обстоює позицію що як чоловіки, так і жінки з високим почуттям гумору значно частіше використовують позитивні стратегії подолання, такі як цілеспрямовані зусилля щодо вирішення проблеми, викликані стресом, і переоцінку стресової ситуації шляхом позитивного переосмислення її значення для особистісного зростання [11].

П. Вутен розглядає гумор як антидот стресу, як якість сприйняття, що дозволяє нам відчувати радість, навіть коли ми стикаємося з труднощами, описуючи терапевтичні наслідки використання гумору як інструменту самообслуговування для боротьби зі стресом. Автор зазначає, що почуття гумору дає нам здатність знаходити задоволення, відчувати радість і знімати напругу та є ефективним засобом «самопідкування» [25, с. 51-54].

Таким чином, почуття гумору може бути корисним для підтримки та покращення психічного здоров'я шляхом сприяння здатності людини регулювати або керувати емоціями, що є важливим аспектом ментального здоров'я. Сміх дає можливість вивільнити незручні емоції, які, якщо їх затримати всередині, можуть спричинити шкідливі біохімічні зміни.

А. Канн зазначає, що гарне почуття гумору є якістю, яка може сприяти життєстійкості та психологічному благополуччю. Механізми гумору, включають допомогу в переоцінці загроз сприяючи появі стану щастя. Автор доводить, що стійкий позитивний вплив сприяє більш ефективному вирішенню проблем і формує життєстійкість [10, с. 163].

Відносини між компонентами ЗНс часто виявляються позитивними. Згідно з дослідженнями П. Япрак щодо життєстійкості, декілька позитивних сильних сторін характеру, таких як доброта, гумор, лідерство, любов а також соціальний інтелект, продемонстрували значне зростання після травмивних подій, таких як небезпечна для життя аварія, напад або захворювання [26]. Однак, підходи до вивчення гумору що базуються на життєстійкості дещо обмежені, оскільки зосереджені виключно на гуморі як позитивному атрибуті і не враховують його негативні аспекти.

Н. Панде стверджує у своїх наукових працях, що почуття гумору істотно впливає на життєстійкість. Це означає, що розвиток гарного почуття гумору може зробити людину психічно стійкою до складних ситуацій, дозволяючи їй скрасити напружену ситуацію розвагами [22, с. 387].

Н. Кайпер наводить аргументи на користь хорошого почуття гумору як особистісної якості, яка може сприяти життєстійкості кількома способами. Життєстійкість передбачає володіння набором особистих якостей, які дозволяють людині процвітати, навіть коли вона стикається з труднощами. Стійкі люди ефективніше керують собою у стресовому стані і швидше відновлюються після негараздів [13].

Життєстійкість займає посередницьку позицію між почуттям гумору та суб'єктивним щастям. С. Любомирський виявив, що диспозиційно щасливі люди характеризуються оптимістичними поглядами, а поведінка, пов'язана з гумором, може бути ще одним способом підтримки щастя [16, с. 59].

К. Петерсон і М. Селігман запропонували набір сильних рис характеру, які впливають на міру задоволеності особистістю своїм життям. Серед запропонованих 24 рис гумор був включений як риса, що допомагає підтримувати трансцендентність, тобто відчуття зв'язку із ширшим всесвітом і сенсу життя [23]. Таким чином, гарне почуття гумору може стати основою для більш позитивного світогляду та більшої особистої сили.

В розробленій Р. Мартіном моделі виділено чотири основні стилі гумору, серед яких ті, що призводять до позитивних або негативних міжособистісних і внутрішньоособистісних наслідків. Афіліативний і агресивний стилі гумору спрямовані в першу чергу на інших. Афіліативний гумор – це позитивний стиль гумору, який передбачає обмін гумором через жарти чи дотепні зауваження, не ображаючи та не завдаючи нікому шкоди. Агресивний гумор передбачає образу та

приниження інших, щоб піднести себе [18, с. 220].

Л. І. Матвієнко, О. О. Пилипенко, В. В. Шокота стверджують, що використання конструктивних стилів гумору – афіліативного та самопідсилюючого має негативний взаємозв'язок з депресією, тривогою та стресом, на відміну від агресивного та самопринижуючого. Високий рівень нетерпимості до невизначеності пов'язаний зі зниженим рівнем як афіліативного, так і самопідтримуючого гумору. Підсилення адаптивних стилів гумору значно корелює зі зменшенням надмірного занепокоєння та загальної тривожності [3, с. 191].

Самопідсилюючий та самознищуючий стилі орієнтовані на себе. Самопідсилюючий гумор використовується, щоб підтримати себе та позитивну перспективу власного життя. Завдяки підсиленню самопідтримуючого стилю гумору відбувається підвищення боротьби людини з непередбачуваними ситуаціями та негативними наслідками певних подій. Гумор, що знищує себе, передбачає висміювання себе, залучення інших до надмірного самовисміювання, щоб отримати визнання інших.

Б. Фредріксон вважає, що позитивні емоційні реакції дозволяють розширити усвідомленість, що дає можливість визначити більш ефективні стратегії для вирішення проблем, легше перемикатися між завданнями, бачити плюси стресових ситуацій. Тож, гарне почуття гумору має позитивний вплив на стійкість і благополуччя та зниження рівня стресу [9, с. 220]. Отже, особи з високим рівнем життєстійкості мають гарно розвинене почуття гумору, яке покращує психо-емоційний стан та підвищує опірність особистості до стресових та травматичних ситуацій.

**Результати.** Базою дослідження виступив ННПП Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Вибіркову сукупність становили 32 студенти спеціальності «Психологія» віком 17-21 р.

Для вирішення поставлених задач нами був дібраний комплекс основних методик: Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ (С. М. Єнікопов, О. С. Зайцева, О. М. Іванова, О. В. Мітіна, О. А. Стефаненко); Опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської; Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової).

Виконаний аналіз первинних даних дозволив виділити 3 групи осіб з різними рівнями життєстійкості: до складу першої увійшли ті, чий показник були на високому рівні 18,72% (6 студентів). Опитані з високими показниками життєстійкості

впевнені у власних силах, рідко перебувають у стресовому стані, зберігають рівновагу та попри зовнішні обставини. Респонденти з високим рівнем життєстійкості товариські та відкриті, приймають себе такими, як вони є; вони впевнені у смислового 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% (15 студентів). 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 – 34,38% (11 студентів). 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 товарищівість, 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, слідує цілям поставленим спонтанно.

Розглянемо структурні особливості життєстійкості респондентів нашої вибірки (табл. 1). 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, відчують свою значущість та цінність при своїй включеності навіть при умові впливу стресових обставин.

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

**Рівні компонентів життєстійкості**  
(за методикою С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєєва, О. І. Рассказової)

Рівні життєстійкості	Рівень	N (%)	Компоненти	Середнє значення компоненту
	Низький		11 (18,72)	Залученість
Контроль				45,1
Виклик				13,2
Середній		15 (46,9)	Залученість	46,4
			Контроль	38,2
			Виклик	16,8
Високий		6 (34,38)	Залученість	36,2
			Контроль	44,3
			Виклик	14,6

**Стилі почуття гумору залежно від рівня життєстійкості**

Рівні життєстійкості	Рівні	Стилі почуття гумору	N (%)
	Низький		Афіліативний
Самопідтримуючий			1 (9,09)
Агресивний			3 (27,27)
Самопринижуючий			5 (45,45)
Середній		Афіліативний	3 (20)
		Самопідтримуючий	7 (46,67)
		Агресивний	2 (13,33)
		Самопринижуючий	3 (20)
Високий		Афіліативний	3 (50)
		Самопідтримуючий	2 (33,3)
		Агресивний	1 (16,7)
		Самопринижуючий	-

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

Представлений розподіл респондентів за рівнями життєстійкості дає можливість реалізувати наступний етап дослідження – з'ясувати особливості гумору у осіб з різними рівнями життєстійкості. З огляду на необхідність дослідити особливості почуття гумору нами було дібрано валідний психодіагностичний інструментарій: Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ та Опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської.

Спочатку визначимо спрямованість та характер гумору: на себе чи на інших; підтримуючий чи зневажливий за допомогою Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ (табл. 2). 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 (46,67%), тобто їх жарти орієнтовані переважно на себе. Ці опитані 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 опитані 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 аффіліативний 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 (45,45%), 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, уїдливиий гумор з критикою та маніпуляцією іншими, сарказм, піддражнювання, глузування, висміювання або принижуючий гумор, а також використання потенційно образливих форм гумору.

Наступним етапом дослідження було визначення типів почуття гумору (за допомогою опитувальника І. С. Домбровської) у співвідношенні з рівнями життєстійкості особистості. Отримані дані дають змогу констатувати особливості почуття гумору: 1) особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважаючою спрямованістю на інших (33,33%), тобто частіше вони жартують щодо інших, та продукуванням гумору (33,33%), тобто виявляють здатність придумувати жарти та розповідати смішне; 2) респонденти з середнім рівнем життєстійкості вияв-

ляють переважно спрямованість гумору на себе (40%), тобто їх жарти стосуються в основному їх самих та, так само, як і особи із високим рівнем життєстійкості, схильні до продукування смішного (26,67%), відтак вони люблять придумувати смішне і комічне; 3) опитаних із низьким рівнем життєстійкості вирізняє спрямованість гумору на себе (45,45%) та розвинена здатність сприймати гумор, розуміти комічність ситуації (27,27%).

З метою встановлення наявності достовірних відмінностей між визначеними групами респондентів з різним рівнем життєстійкості було використано критерій Краскела-Уолліса, що дав змогу порівнювати три групи з використанням порядкових даних зі схеми незалежних вимірювань а також аналогічний за змістом тест Манна-Уїтні з почерговим порівнянням груп досліджуваних.

Порівняння підгруп за означеними показниками виявило суттєву перевагу в бік студентів з 3 підгрупи з високим рівнем життєстійкості за показниками продукування гумору та спрямованість гумору на інших ( $H=14.8053$ ;  $p=0.00061$  при  $p<.001$ ).

Порівняння груп з низьким та середнім рівнем життєстійкості за критерієм Манна-Уїтні не виявило значущих відмінностей ( $U_{\text{емп}}=63.5$ ), так само як між групами із середнім та високим рівнем життєстійкості ( $U_{\text{емп}}=89.5$ ). В результаті порівняння груп із низьким та високим рівнем життєстійкості було отримано такі дані:  $U_{\text{емп}} = 0$ ;  $U_{0,01} = 9.0$ ;  $U_{0,05} = 16.0$ . Було прийнято гупотезу  $H1$ : Відмінності між результатами груп статистично значущі  $p \leq 0,01$ , тобто вони достовірно відрізняються за типами почуття гумору.

**Висновки.** За результатами дослідження можемо констатувати, що досліджуваним студентам характерні такі особливості почуття гумору та

Таблиця 3

Типи почуття гумору залежно від рівня життєстійкості

Рівні життєстійкості	Рівні	Стилі почуття гумору	N (%)
	Низький		Сприйняття гумору
Продукування гумору			2 (18,18)
Спрямованість гумору на себе			5 (45,45)
Спрямованість гумору на інших			1 (9,1)
Середній		Сприйняття гумору	3 (20)
		Продукування гумору	4 (26,67)
		Спрямованість гумору на себе	6 (40)
		Спрямованість гумору на інших	2 (13,33)
Високий		Сприйняття гумору	1 (16,67)
		Продукування гумору	2 (33,33)
		Спрямованість гумору на себе	1 (16,67)
		Спрямованість гумору на інших	2 (33,33)

життєстійкості: переважна більшість має середній рівень життєстійкості, тобто 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. Виявлені структурні особливості життєстійкості респондентів: залученість переважає у респондентів із низьким та середнім рівнем життєстійкості. Група з високим рівнем життєстійкості характеризується переважаючим показником «контроль». Прийняття ризику або готовність взяти на себе виклик виражена мінімально в усіх трьох групах.

Було визначено спрямованість та характер гумору: серед респондентів із високим рівнем життєстійкості переважають ті, чий стиль гумору

аффіліативний, 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.

Згідно з дослідженням типів почуття гумору у співвідношенні з рівнями життєстійкості особистості з'ясовано: 1) особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважаючою спрямованістю на інших 2) респонденти з середнім рівнем життєстійкості виявляють переважно спрямованість гумору на себе 3) опитані із низьким рівнем життєстійкості вирізняються спрямованістю гумору на себе та здатністю сприймати гумор, розуміти комічність ситуації. Виявлено статистично достовірні відмінності в типах почуття гумору осіб з низьким та високим рівнем життєстійкості.

#### Список літератури:

1. Завгородня О. В. Проблема особистості з позицій інтегративного підходу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. 5. С. 1-7.
2. 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.
3. 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.
4. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості *Актуальні проблеми психології*. 2017. 17 (5), 142-150.
5. 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).
6. 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
7. 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
8. 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. С. 38-43.
9. 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
10. Freud S. *Jokes and Their Relation to the Unconscious*. New York: Norton & Co. 1960.
11. Fry Jr. W. F., Salameh W. A. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota: Professional Resource Exchange. 1987.
12. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
13. 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.
14. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer. 1984.
15. Lefcourt H. M., Martin R. A. *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York, NY: Springer. 1986.
16. 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
17. Maddi S., Friedman H. S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA) : Academic Press. 1998. P. 323-335.



18. Martin R. A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings In: Willibald Ruch. 1996. 251–272.
19. McCrae R. R. *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. 2002.
20. Meyer J. C. Humor as a double-edged sword: four functions of humor in communication. *Communication Theory*. 2000. 10 (3), pp. 310-331.
21. Newman M. G., Stone A. A. Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*. 1996. 18(2), 101-109.
22. Pande N. Effect of sense of humour on positive capacities: An empirical inquiry into psychological aspects. *Global Journal of Finance and Management*. 2014. 6 (4), p. 385-390.
23. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A classification and Handbook*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press. 2004.
24. Rim Y. Sense of humour and coping styles. *Personality & Individual Differences*. 1988. 9(3). P. 559-564.
25. Wooten P. Humor: an antidote for stress. *Holist Nurs Pract*. 1996. 10(2). P. 49-56.
26. Yaprak P, Güçlü M, Ayyıldız Durhan T. The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behav Sci (Basel)*. 2018. 12;8(9):82. doi: 10.3390/bs8090082

### **Shcherbak T.I., Pukhno S.V. RESEARCH OF THE SENSE OF HUMOR IN PERSONS WITH DIFFERENT LEVELS OF HARDINESS**

*The article presented the content and main results of the latest research on the problem of the sense of humor depending on the level of person's hardiness. The sense of humor has been presented as a subject of psychological analysis in the theory and practice of domestic and foreign psychologists. An overview of various approaches and views on the nature and features of humor has been made: the theory of superiority, humiliation and aggression; psychoanalytic, cognitive theories; the concept of biassociation; positive psychology. Particular attention has been paid to the study of "3Hs" – humor, happiness, hardiness within the framework of positive psychology as a useful way to assess stress resistance. Hardiness has been considered as a person's ability to remain healthy in the face of negative events, the ability to show flexibility when facing life's challenges. The role of hardiness in the mental health of the individual and adaptation to special crisis situations has been determined. The structural elements of hardiness have been defined – 3C's: Commitment, Control, Challenge (involvement, risk acceptance, tendency to control), which prepare a person to cope with difficult and problematic events. The key position of hardiness in preventing the occurrence of psychological diseases and overcoming post-traumatic stress disorders has been emphasized. The essence of humor has been revealed as a personal quality that contributes to vitality and well-being by means of cognitive reappraisal of stressful events. Four main styles of humor have been identified, including those that lead to positive or negative interpersonal consequences. Constructive (affiliative and self-supporting) and destructive (avoidance and irrelevant behavior) humor styles have been defined. It was established that humor has a stress-protective and stress-relieving potential, it realizes the functions of reducing the significance of a traumatic situation, sublimated protest and gaining recognition by others. Significant differences in the features of the humor of persons with a low and high level of hardiness have been confirmed by the obtained reliable statistical data. It has been found that individuals with a high level of hardiness are characterized by a predominant focus on others and the production of humor.*

**Key words:** humor, hardiness, coping, adaptation, affiliative humor.