

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Гумор як одна із стратегій долаючої поведінки»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Олени ЧЕРКАСЬКОЇ

Керівник: доцент кафедри загальної психології,
канд. психол. наук
Любов ЯВОРОВСЬКА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ І СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ	5
1.1 Поняття гумору: визначення, вивчення гумору в психології, стилі гумору	5
1.2 Поняття стратегій долаючої поведінки: визначення, вивчення стратегій долаючої поведінки в психології	10
Висновки до розділу I	17
РОЗДІЛ II. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК ОДНІЄЇ ІЗ СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ	18
2.1. Мета та завдання дослідження	18
2.2. Характеристика вибірки дослідження	18
2.3. Опис методик та методів дослідження	18
Висновки до розділу II	22
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ГУМОРУ І СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ	23
3.1. Результати дослідження особливостей стилів гумору	23
3.2. Результати дослідження особливостей долаючої поведінки	26
3.3. Взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки	37
Висновки до розділу III	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
АНОТАЦІЇ	52
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Життя сучасної людини насичене стресом і великим навантаженням. Темп та умови життя вимагають від людини суттєвих фізичних та психологічних зусиль, інтелектуальних ресурсів, врівноваженості та стійкості до стресових ситуацій. В світлі актуальних подій у світі як ніколи актуальним стає питання долаючої поведінки особистості.

Основоположником теорії подолання особистістю стресу є Р. Лазарус, що визначав долаючу поведінку як набір когнітивних поведінкових зусиль, що дають можливість людині подолати збільшену внутрішню напругу від збільшених внутрішніх та зовнішніх запитів у складних умовах.

В психологічній науці опрацюванню тематики внутрішніх ресурсів особистості присвячені роботи багатьох видатних науковців. Зокрема питання психологічного захисту висвітлюються у роботах таких науковців як З.Фрейд, К.Г.Юнг, Т.М.Титаренко, Т.С.Яценко, Р.Сramer та інші, а питання психологічного подолання стресу висвітлені у роботах таких науковців як S.Folkman, R.S.Lazarus, M.F.Scheier.

Одним із внутрішніх ресурсів подолання стресу науковці розглядають почуття гумору. Значний внесок в розвиток цієї ідеї зробив Р. Мартін. Науковець зауважував важливість гумору в житті людини, оскільки дуже часто особистість використовує саме гумор в непередбачуваних, стресових ситуаціях, з метою підтримання врівноваженості та внутрішнього спокою.

Тематика гумору як одного з ресурсів подолання стресу висвітлено у роботах таких науковців як З. Фрейд, А. Лук, Д. Рокелін, Д. Берлайн, Т. Шульц, У. Рач, М. Аптер. Однак, питання про адаптивну роль гумору в контексті подолання стресу і зв'язку стилів гумору зі стратегіями долаючої поведінки ще не отримало достатнього наукового освітлення, що і обумовило вибір даної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – гумор як психологічний феномен.

Предмет дослідження – взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки.

Мета дослідження – дослідити зв'язок стилів гумору і стратегій долаючої поведінки.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати сутність поняття гумору, стилів гумору.
2. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати сутність поняття стратегій долаючої поведінки.
3. Дослідити особливості стилів гумору та стратегій долаючої поведінки.
4. Проаналізувати взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки.

Гіпотеза: Ми припускаємо, що підтримуючі стилі гумору пов'язані з позитивними стратегіями долаючої поведінки; деструктивні стилі гумору – з негативними стратегіями долаючої поведінки.

Методи та методики дослідження:

1. Опитувальник стилів гумору Мартіна (HQS)
2. Методика індивідуальних копінг стратегій Е. Хайма
3. Копінг тест Лазаруса
4. Методи математичної статистики: описова статистика, порівняльний аналіз (U-критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні) та кореляційний аналіз (метод Ч.Спірмена)

Вибірка: 60 осіб віком від 20 до 25 років (чоловіки та жінки).

Практична значущість даної роботи полягає в можливості використання її висновків для розробки програм психологічної підтримки особистості в кризові періоди, для надання максимально ефективної допомоги у побудуванні стратегії боротьби зі стресом. Дослідження надає змогу спрямовувати розвиток ефективних стратегій стресоподолання завдяки використанню підтримуючих стилів гумору (афіліативного та самопідтримуючого).

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ І СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Поняття гумору: визначення, вивчення гумору в психології, стилі гумору

Тематика гумору як особливого особистісного почуття цікавила вчених з найдавніших часів. Гумор як особливий феномен висвітлений ще в трактатах Платона, Аристотеля, Ібн Сіні і багатьох інших учених і, що не менш важливо, залишається актуальним дотепер. Проте, не дивлячись на усесторонню зацікавленість та важливість даної теми, в сучасній психологічній науці вона, все ж таки, висвітлена не достатньо обширно.

Загалом почуття гумору можна трактувати як: «комплекс перцептивних, когнітивних, емоційних, фізіологічних і поведінкових процесів» [1].

Аналізуючи наукову літературу можна побачити досить багато підходів до вивчення природи почуття гумору, його властивостей, функцій та компонентів, тож вважаємо доцільним проаналізувати деякі із них.

Вивчення здатності людини до емоційного відреагування бере свій початок ще від вчень Ч. Дарвіна. Проте розвиток мислення та інтелекту особистості, що рушає далеко вперед від наших предків, зазначає широкість змін для емоційної сфери особистості. Зокрема саме почуття гумору та близька до цього феномену дотепність розвинулись в особистості на настільки високому рівні, що стали характерною особливістю людської поведінки та характеристикою людського спілкування, маючи фізіологічну основу та ряд соціальних властивостей.

Дослідники Р. Декарт, С. Рух виділяли у почутті гумору два основні компоненти – емоційний та когнітивний, при цьому дані компоненти, на думку науковців, є прямо взаємозалежними [3].

Тобто почуття гумору обумовлене не лише емоційним відреагуванням особистості на ситуацію, а також і тим, що саме людина вважатиме для себе смішним.

Тож можна зауважити, що почуття гумору – це не вміння людини сміятись разом із усіма, а складна розвинена система образного, логічного та асоціативного мислення, уяви, знань тощо.

Сучасний тлумачний психологічний словник трактує почуття гумору наступним чином: «це здатність помічати у явищах комічні сторони, емоційно відгукуючись на них. Ця здатність дозволяє виявляти протиріччя в оточенні, помічати і перебільшувати протилежність позитивних і негативних рис, невідповідності у поведінці і при цьому зберігати дружелюбність» [28].

У свою чергу науковець З.Фрейд розглядав особливості дотепності як важливого компоненту почуття гумору. Дотепність, на думку З. Фрейда, дозволяє особистості виразити свої несвідомі сексуальні бажання та агресивність. Він розглядав наступні етапи розвитку дотепності:

- 1) Гра словами та думками у дитинстві, що мотивується ефектами задоволеності;
- 2) Розвиток жарту як прагнення отримати задоволення;
- 3) Дотеп, що забезпечує задоволення [37].

Гумор, на думку З. Фрейда, слід трактувати як: «захисний механізм, батьківське Супер Його, яке намагається підтримати та розвеселити дитину» [37] .

На думку Г. Олпорта, гумор трактується як: «основна характеристика особистості, яка за експериментальними даними, найкраще корелює зі знанням себе, здатність посміятися над коханим (включаючи самого себе) і все ж таки продовжувати цінувати його, при цьому це почуття властиво зрілій людині і перешкоджає самозвеличенню» [15] .

У свою чергу К. Ізард щодо гумору у власних дослідженнях казав наступне: «почуття гумору є функцією афективних і когнітивних процесів, а передумови для розвитку почуття гумору лежать у дитячому віці і великою мірою залежать від гармонійного раннього розвитку людини та рівня свободи вираження емоцій, якими супроводжуються деякі когнітивно-афективні процеси» [36]. Дослідник вважав, що гумор безпосередньо пов'язаний із базовою емоцією радості, проте в тому випадку, коли гумор направлений на інших може також поєднуватись із емоцією гніву,

прагненням глузування з інших, після чого супроводжуватиметься почуттям провини.

Дослідник О. Лук, у свою чергу, виділяє поняття «смішного» і вважає, що їх треба розділяти із почуттям гумору. Почуттям гумору дослідник називає: «здатність не лише сприймати гумор, але й продукувати його, тобто це самостійна психічна функція, яка хоч і пов'язана з емоціями та інтелектом, але при цьому не може бути зведена лише до них» [20].

Досліджуючи почуття гумору особистості G. Forabosco каже, що недостатня його виразність може свідчити про зниження емоційності особистості, а також недостатній інтелектуальний розвиток і, навіть, наявність деяких психічних захворювань [45].

Свій особливий внесок в дослідження гумору вніс науковець Р. Мартін. Він казав, що: «гумор - це широке поняття, яке відноситься до всіх слів і дій людей, які сприймаються як забавні і зазвичай викликають сміх в інших, а також до психічних процесів, що беруть участь у генерації та сприйнятті такого кумедного стимулу, та до емоційної реакції, пов'язаної з отриманням задоволення від нього» [33]. Науковець додавав, що гумор є суто соціальним явищем, тож його можна вважати формою соціальної гри.

Свій внесок у дослідження гумору також зробив вітчизняний науковець С. Рубінштейн, котрий зазначав, що гумор є формою світогляду особистості, і тут справа не в тому, аби суто розуміти комічне, а в тому, аби сприймати комічним те, що не претендує бути серйозним.

Дослідники М. Аргайл, М. Аптер, М. Джервейс зробили свій внесок у дослідження соціального контексту гумору. Вони казали про те, що гумор є соціальним явищем, формою взаємодії особистості із соціумом. Особливості настрою у зв'язку із гумором дослідники називали: «парателічним станом, який відрізняється від серйозного, цілеспрямованого телічного стану» [34].

У свою чергу А. Кестлер говорив про поняття «бісоціації», що трактується як: «психічний процес, який бере участь у сприйнятті гумористичної невідповідності» [21].

Х. Фут досліджував гумор з трьох основних позицій: як стимул (комунікація, яка викликає посмішку), як реакцію (сміх, посмішка, яку власне викликає ця комунікація), і як схильність (ставлення людини до гумору в цілому). Саме гумор як схильність дослідник і називав почуттям гумору [29].

А. Зів говорив, що гумор можна розглядати як: «наслідок сприйняття відносин між людьми, об'єктами чи ідеями у їхній невідповідності, а також передачі сприйнятого іншим» [43]. Він досліджував основні типи гумору: формальний та неформальний, мимовільний та довільний.

А. Зів виділяв п'ять стадій «народження» гумору:

- 1) підготовка до створення жарту
- 2) формування змісту жарту
- 3) баланс напруги – розслаблення
- 4) підключення когнітивних процесів
- 5) отримання когнітивної насолоди [43].

А також казав про гумор у процесі виховання та навчання дітей. За даними його досліджень, гумор допомагає дітям досягати більш високих результатів у процесі навчання.

Говорячи про стилі гумору слід згадати дослідження таких науковців як Ларсен, Пулік-Дорис, Грей та Вейр, котрі виділяли чотири основні стилі гумору:

1. Афіліативний (підтримуючий стиль) – гумор, призначений для розваги інших, зберігання певної якості соціальних відносин.

2. Самопідтримуючий (підтримуючий стиль) – гумор, призначений для підтримання власного психологічного благополуччя, внутрішнього балансу та спокою, тобто гумор як копінг стратегія.

3. Агресивний (деструктивний стиль) – гумор, призначений для маніпулювання іншими та внесення критики у відносини із іншими.

4. Самопринижуючий (деструктивний стиль) – гумор, призначений для висміювання власних негативних рис та слабкостей, проте також може бути використаний як копінг стратегія у процесі подолання негативних відчуттів та переживань.

Р. Мартін говорить про те, що ефективним способом подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя є використання саме афіліативного та самопідтримуючого гумору, тобто підтримуючих стилів. А використання деструктивних стилів, у свою чергу, можуть зіграти роль негативного фактору у досягненні внутрішнього балансу [33].

Підтверджуючи цю думку, у 2016 році дослідники X.Yue, X.Nao, G.Goldman дійшли висновку, що підтримуючі стилі гумору добре корелюють із показниками оптимізму, високою самооцінкою, а також судженнями щодо власної особистісної та професійної компетентності, натомість деструктивні стилі негативно корелюють із оптимізмом, тобто не дають людині повноцінно отримувати задоволення від життя та не підтримують прагнення людини бачити в житті позитивні моменти.

Пов'язуючи почуття гумору із захисною підтримуючою поведінкою, ряд емпіричних досліджень вказують на наступні позитивні ефекти від використання особистістю гумору:

1) надання інформації гумористичного змісту знижує інтенсивність негативних емоцій та переживань, а також поведінкових маркерів страждання особистості;

2) гумор може служити певним когнітивним стимулом, що допомагає людині змінити власне сприйняття та власну інтерпретацію певних стресових подій і, таким чином, суттєво знижує рівень напруги;

3) особистість, що використовує гумор як копінг, схильна сприймати стресогенні ситуації скоріше стимулюючими, аніж деструктивними та загрожуючими, тож під впливом гумору людина може змінити свої очікування від власної поведінки у менш «перфекціоністську» сторону, тож сприймати себе в контексті стресу у більш вільні манері;

4) особистість із розвиненим почуттям гумору, за даними, отриманими в результаті ряду емпіричних досліджень, є більш гнучкою в ситуації стресу, а її поведінка більш реалістичною, здатною до когнітивних та перцептивних швидких змін, а оцінка такою особистістю загрози в стресових ситуаціях виявляється трохи нижчою.

Таким чином можна зазначити, що гумор є складною особистісною структурою, здебільшого соціальної природи, що базується на світоглядних характеристиках особистості, а також на рівні її емоційності, інтелектуальних та когнітивних здібностях, а також соціальних навичках. Дослідження гумору як однієї із стратегій подолання стресу базується на тенденції особистості мати гумористичний погляд навіть у стресових умовах, таким чином підтримуючи власний внутрішній баланс.

1.2 Поняття стратегій долаючої поведінки: визначення, вивчення стратегій долаючої поведінки в психології

У сучасній психології висвітлено досить багато напрацювань відомих зарубіжних та вітчизняних психологів щодо особливостей копінг поведінки особистості. Проте, не дивлячись на досить велику кількість робіт, дана тематика залишається актуальною до сьогодні .

Так одними з основоположників дослідження у контексті даної тематики були такі відомі науковці як Л.Мерфі, Р.Лазарус, С.Фолкман. Серед українських дослідників ми можемо виділити Н.Коростіль, О.Кондратюк, О.Литвин, Ю.Бриж, І.Франків та багатьох інших.

Поняття «копінг» та «копінг поведінка» досліджувались науковцями з багатьох сторін. Так, наприклад, Л. Мерфі вперше ввів поняття копіngu та говорив про нього в контексті досліджень у дитячій психології та переживання дітьми труднощів у вікових кризах.

У вітчизняній психології часто можна зустріти співставлення копіngu із поняттям «адаптивна поведінка», «долаюча поведінка», і розглядається як спосіб адаптування особистості до стресових умов [27].

Основоположником теорії долаючої поведінки в психології вважається відомий науковець Р.Лазарус, котрий в своїй трансактній теорії стресу описав усі особливості копінг-процесу, його структуру та особливості протікання у особистості. Його теорію також можна назвати когнітивною. З огляду на цю теорію, на думку Р. Лазаруса,

процес подолання стресу особистістю залежить від типу когнітивної оцінки, котрих він виділив три:

- 1) Оцінка події як загрози
- 2) Оцінка ресурсів для подолання загрози
- 3) Переоцінка події

В залежності від вибору одного з типів реагування, на думку дослідника, виявляється і майбутні особливості відреагування людини на стрес, тобто або ж стрес виявиться деструктивним для людини, або ж стане приводом для мобілізації власних внутрішніх ресурсів, або ж сприйметься людиною як потрібний особистісний досвід.

З огляду на це, Р. Лазарус виділив наступні основні завдання копінгу:

- Зниження негативного впливу стресу
- Підвищення ресурсів для відновлення після дії стресогенних факторів
- Розвиток терпіння та регулювання
- Розвиток емоційної врівноваженості
- Розвиток позитивного образу «Я»
- Підтримання здатності та необхідності комунікації та тісних зав'язків із іншими [4].

Реалізація вищенаведених завдань та перешкоджання виникненню подальшого стресу обумовлюється успішним вибором копінгу.

Ефективне використання копінгу є основою для долаючої поведінки особистості.

Долаюча поведінка розглядається в психології як набір способів, що дозволяють людині ефективно боротися зі стресом, при цьому характеризуються високим рівнем самоконтролю, аби мати можливість віднайти для себе максимально доцільний шлях боротьби із стресом в житті.

Особливості долаючої поведінки розглядались авторами з позиції багатьох різновекторних теорій та позицій. Так, наприклад, дослідниця С. Девідсон, дала наступне визначення долаючої поведінки: «це поведінка, що спрямована на зниження неприємного емоційного досвіду, але не призводить до розв'язання проблеми, яка лежить в основі цих емоцій» [6].

Науковець К. Барнетт дає наступне визначення долаючої поведінки: «поведінка є спробою уникнути болючих емоцій, таких як тривога та страх, але це лише тимчасове рішення, тобто щоб подолати проблему, необхідно прийняти її та вирішити її корінну причину» [8].

Долаюча поведінка розглядалась також зі сторони психоаналітичного підходу З. Фрейда. Відомий науковець визначив поняття «захисних механізмів» як одного із найбільш ефективних способів долаючої поведінки, та визначав їх як: «способи, за допомогою яких людина справляється з неприємними відчуттями і емоціями, або пригнічуючи їх, або використовуючи інші захисні механізми» [11].

З. Фрейд виділив наступні основні захисні механізми психіки:

1. Витіснення.
2. Регресія.
3. Проекція.
4. Інтродекція.
5. Раціоналізація.
6. Інтелектуалізація.
7. Компенсація.
8. Реактивні формування.
9. Заперечення.
10. Зсув.
11. Сублімація

Також варто згадати і его-психологічну модель А. Адлера, що говорить про долаючу поведінку в контексті особливої системи захисту, так званих несвідомих адаптивних механізмів. В рамках даної думки науковець писав про ті ресурси та енергію, котрі витрачає людина щоденно на досягнення різномірних цілей, проте використовуючи ці ресурси на активізацію поведінки з подолання стресу, людина вже не може використати їх на усунення реальних причин стресу [17].

Американський дослідник Дж. Вайлант, досліджуючи особливості долаючої поведінки, говорив, що є певна система адаптивних механізмів, що співвідносяться із

різними рівнями їх зрілості. Так на думку даного дослідника можна відокремити наступну систему:

1. На рівні примітивних механізмів захисту використовуються такі стратегії як уникання, пристосування, проекція, регресія
2. На рівні механізмів контролю використовуються такі стратегії як поділ, защемлення, заміщення, ізоляція
3. На рівні відлучення від реальності використовуються такі стратегії як фантазування, романтизування, змінювання реальності
4. На зрілому рівні реалістичної адаптації використовуються такі стратегії як адаптація до реальності, творчість, альтруїзм, любов, антиципація, гумор, компроміс та автономія [4].

Варто також згадати модель особистісних рис Г. Олпорта в контексті вивчення цікавої нам тематики. Науковець зазначав, що: «подолання стресу як мінлива особливість особистості впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій. Вважають, що дії індивіда при подоланні стресу в різних умовах можна прогнозувати на основі оцінки характерної індивідуальної особливості або схильності до подолання стресу» [24].

В контексті когнітивної теорії стресу С. Фолкмана процес подолання стресу визначається як: «зміна намірів і дій, які індивід використовує для того, щоб подолати зовнішні та/або внутрішні вимоги, які визначаються взаємозв'язком людини і стресових умов середовища» [8].

Свою думку стосовно копінг поведінки висловив і дослідник Е. Хайм, який займався вивченням особливостей подолання пацієнтами соматичних захворювань. Він виділив 26 копінг-стратегій, специфічних за своєю природою, що є дуже ситуаційними та вузько направленими для основних сфер психічної діяльності, а саме поведінкової, когнітивної та емоційної. Весь цей перелік стратегій умовно розподілений на три основні групи відповідно до адаптивних можливостей. Такими групами є:

- Адаптивні – що допомагають оперативно боротися зі стресом;
- Неадаптивні – що, навпаки, посилюють стрес;

— Дещо адаптивні – не мають визначеного впливу на адаптацію до стресу [6].

Ми можемо побачити багату різноплановість вивчення стратегій долаючої поведінки особистості, при цьому варто зауважити, що жодна з представлених моделей не є досконалою, що і призводить до появи все більшої кількості наукових доробок з даної тематики.

В сучасні психологічній літературі, відповідно до проблеми різноплановості у підходах до вивчення долаючої поведінки, описано так званий інтегративно-особистісно-ситуаційний підхід. В рамках даного підходу прийнято розуміти, що людина - це неповторна особистість, котра підлаштовує власну копінг поведінку відповідно до різних стресових ситуацій. І тут важливими є і той тип стресу, котрий трапляється на шляху у людини, а також і особистісні характеристики кожної людини, яка бореться із цим стресом. Кожна людина обирає копінг стратегії під себе, відповідно до власного світогляду, формує характерну лінію копінгової поведінки саме під себе, відповідно до власних емоційних, когнітивних особливостей, власного рівня стресостійкості тощо [6].

Питання щодо класифікації копінг стратегій є таким же багатогранним, як і дослідження її структури та особливостей. Проте в психології прийнято вважати основною класифікацією копінг стратегій, виділену Лазарусом і Фолкманом. До копінг стратегій, за думкою даних авторів, належать наступні:

— Конфронтація – відреагування на стрес з більш негативної сторони, запекла «боротьба» зі стресом

— Дистанціювання – відхід від стресової ситуації, зниження власної емоційної залученості в неї

— Самоконтроль – цілеспрямоване придушення емоцій та зниження впливу їх на контроль ситуації

— Пошук соціальної підтримки – боротьба із стресом завдяки залученості зовнішніх соціальних ресурсів

— Прийняття відповідальності – боротьба зі стресом, спираючись на власний досвід та власну роль в ситуації

- Уникання – бажання уникати проблеми, дистанціюватися від неї
- Планування вирішення проблеми – подолання стресу за допомогою аналізу власних поступових кроків, планування усіх можливих «форс мажорів»
- Позитивна переоцінка - подолання стресу завдяки переосмисленню ситуації та викоріненню із неї особистісного досвіду [4].

Зазначимо, що до позитивних стратегій відносять стратегії прийняття відповідальності, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивної переоцінки. А до негативних стратегій долаючої поведінки належать конфронтація, стратегія дистанціювання, уникання.

Також цікавим є розглянути класифікацію, що була відокремлена дослідниками Білінгом та Мусом. Дослідники відокремили чотири основні види копінг стратегій, а саме:

- Підтримуючі стратегії – позитивні, що допомагають оперативно боротися зі стресом
- Уникаючі стратегії – пасивні, що направлені на мінімізування контакту з потенційним стресом
- Оперативні стратегії – передбачають безпосередню дію на стресовий фактор
- Превентивні стратегії – передбачають попередження виникнення стресу [4].

Науковці Д. Лопес, Б. Ваннера та Т. Літтла, розглядаючи особливості різновидів копінг поведінки говорять, що: «долаюча поведінка варіюється за чотирма вимірами поведінкового контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна діяльність, антисоціальна діяльність» [6].

Таким чином можна зазначити, що на особливості долаючої поведінки можуть впливати безмежна кількість факторів, таких як особистісні характеристики, фізіологічні характеристики, соціальне середовище, патерни поведінки, так і особливості самого стресора, що викликає необхідність використання долаючої поведінки.

Натомість долаюча поведінка є одним із основних внутрішніх ресурсів особистості, що допомагає людині усвідомлено та раціонально підтримувати власний рівень психологічного комфорту та життєвого тону в стресових умовах.

Висновки до Розділу I

1. Визначено поняття гумору як складної синтетичної якості особистості, здебільше соціальної природи, що базується на світоглядних характеристиках особистості, а також на рівні її емоційності, інтелектуальних та когнітивних здібностей, а також соціальних навичок. Серед основних стилів гумору виділяють підтримуючі стилі, а саме афіліативний та самопідтримуючий, а також деструктивні стилі, а саме агресивний та самопринижуючий. Дослідження гумору як однієї із стратегій подолання стресу базується на тенденції особистості мати гумористичний погляд навіть у стресових умовах, таким чином підтримуючи власний внутрішній баланс.

2. Досліджено поняття долаючої поведінки як одного із основних внутрішніх ресурсів особистості, що допомагає людині усвідомлено та раціонально підтримувати власний рівень психологічного комфорту та життєвого тону в стресових умовах. На особливості долаючої поведінки можуть впливати безмежна кількість факторів, таких як особистісні характеристики, фізіологічні характеристики, соціальне середовище, патерни поведінки, так і особливості самого стресора, що викликає необхідність використання долаючої поведінки. До основних копінг стратегій належать конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Зазначимо, що до позитивних стратегій відносять стратегії прийняття відповідальності, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивної переоцінки. А до негативних стратегій долаючої поведінки належать конфронтація, стратегія дистанціювання, уникання.

РОЗДІЛ II.

ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК ОДНІЄЇ ІЗ СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження – дослідити зв'язок стилів гумору і стратегій долаючої поведінки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості стилів гумору
2. Виявити особливості стратегій долаючої поведінки.
3. Проаналізувати взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У нашому дослідженні взяли участь 60 студентів, віком від 20 до 25 років, що були розподілені на дві групи за критерієм статі.

До першої групи увійшли 30 чоловіків, віком від 20 до 25 років, до другої групи увійшли 30 жінок, віком від 20 до 25 років.

Усі досліджувані є студентами різних закладів вищої освіти України, 3-6 курсів різних професійних спрямувань.

2.3. Опис методик та методів дослідження

Задля досягнення поставленої мети та завдань нами було використано наступні діагностичні методики:

Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (Humor Styles Questionnaire – HQS), 2001 рік [1]. Дана методика була розроблена дослідником Р. Мартіном для діагностики особливостей стилів гумору, притаманних особистості досліджуваного.

В контексті методики виділяється 4 основні типи гумору:

- 1) Афіліативний (підтримуючий, спрямований на інших)
- 2) Самопідтримуючий (підтримуючий, спрямований на себе)
- 3) Агресивний (деструктивний, спрямований інших)
- 4) Самопринижуючий (деструктивний, спрямований на себе)

Опитувальник складається із 32 питань, на які досліджуваному треба було відповісти за шкалою від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден» (див. Додаток 1).

При обробці отриманих даних ця шкала перетворюється в числові значення від 1 до 7 балів. Обробка результатів відбувається за допомогою сумації усіх отриманих балів за кожним із чотирьох стилів гумору відповідно до наведеного ключа. За результатами сумування балів нами було визначено, який саме із запропонованих стилів гумору є притаманним для досліджуваного.

Досліджуваним була озвучена наступна інструкція. «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, яке описує різні шляхи вираження гумору та вкажіть ступінь Вашої згоди чи незгоди з ним» [1].

Методика індивідуальних копінг стратегій Е. Хайма [12]. Дана методика була використана нами для дослідження індивідуального стилю подолання стресу досліджуваними. Методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіанти копінг стратегій.

Досліджуваним пропонувався ряд тверджень, що стосуються їхньої поведінки. Методика містить 26 тверджень, які поділені на 3 блоки (див. Додаток 2). Необхідно було обрати той варіант в кожному блоці, котрий підходить найбільше (лише один варіант).

Твердження у методиці належать до трьох основних видів копінг стратегій:

- Когнітивні
- Емоційні
- Поведінкові

При аналізі результатів нам необхідно було за ключем співставити результати методики та виявити, продуктивною чи не продуктивною була дана стратегія.

«П» - продуктивна копінг-стратегія, допомагає швидко і успішно впоратися зі стресом. «В» - відносно продуктивна копінг-стратегія, допомагає в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі. «Н» - непродуктивна стратегія, яка не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню.

Копінг тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана, 1988 рік [5]. Дана методика була використана нами для дослідження основних копінг стратегій досліджуваних.

Опитувальник складається із 50 питань, на які досліджуваному треба було відповісти за шкалою від «ніколи» до «завжди» (див. Додаток 3)

При обробці результатів дана шкала перетворюється в бали від 0 до 3.

Усі відповіді досліджуваних відносяться до певних шкал – стилів копінг поведінки, визначених авторами, а саме:

- 1) Конфронтація
- 2) Дистанціювання
- 3) Самоконтроль
- 4) Пошук соціальної підтримки
- 5) Прийняття відповідальності
- 6) Уникання
- 7) Планування вирішення проблеми
- 8) Позитивна переоцінка [5].

Сума балів за кожною шкалою варіюється за наступними показниками:

- Від 0 до 6 – адаптивний варіант копіngu
- Від 7 до 12 – межовий варіант копіngu
- Від 13 до 18 – напружений варіант копіngu

Також в ході обробки результатів були використані наступні **методи математичної статистики**:

Описова статистика – базовий метод статистичного аналізу, що дозволив нам виявити середні показники за усіма шкалами методик, що характерні для різних груп, а також побудувати відповідні таблиці та графіки.

Порівняльний аналіз за U критерії Вілкоксона-Манна-Уїтні – непараметричний статичний метод, що дозволив порівняти результати за отриманими методиками в обох групах досліджуваних.

Кореляційний аналіз за методом Ч. Спірмана – непараметричний статистичний метод, що дозволяє оцінити зв'язок між копінг стратегіями досліджуваних та показниками стилів гумору.

Висновки до розділу II

1. Окреслено мету та завдання емпіричного дослідження, а також виокремлено вибірку досліджуваних, що складається із 60 осіб віком від 20 до 25 років, які були розподілені на дві групи за критерієм статі.

2. Описано діагностичні методики, які використовувались в ході проведення емпіричного дослідження: для дослідження особливостей гумору було обрано опитувальник стилів гумору Мартіна (HQS); для дослідження особливостей копінг-стратегій досліджуваних було обрано методику індивідуальних копінг стратегій Е. Хайма та копінг тест Лазаруса.

Для проведення статичної обробки отриманих даних були обрані методи математичної статистики: описова статистика, порівняльний аналіз (U-критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні) та кореляційний аналіз (метод Ч. Спірмена)

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ГУМОРУ І СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

3.1. Результати дослідження особливостей стилів гумору

На основному етапі емпіричного дослідження нами були проаналізовані дані, отримані в результаті проведення ряду діагностичних методик, що були описані у попередньому підрозділі (див. Додаток 4).

На першому етапі нами було проаналізовано особливості використання гумору у досліджуваних хлопців та дівчат.

Після проведення ряду математичних підрахунків, ми отримали наступні результати, котрі були висвітлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати дослідження стилів гумору

	Середні показники хлопців	Середні показники дівчат	U	p
Афіліативний гумор	32,233	34,767	401,5	0,473
Самопідтримуючий гумор	28,367	34,633	335,0	0,089
Агресивний гумор	46,900	32,867	175,5*	0,000
Самопринижуючий гумор	38,933	49,500	431,0*	0,004

Примітка: * - значущі показники на рівні $p \leq 0,005$

За отриманими результатами дослідження ми можемо говорити про наступні особливості використання різних стилів гумору у досліджуваних хлопців та дівчат.

Для більш детального представлення отриманих показників, ми можемо зобразити їх графічно, у вигляді гістограми, розташованій на рисунку 1.

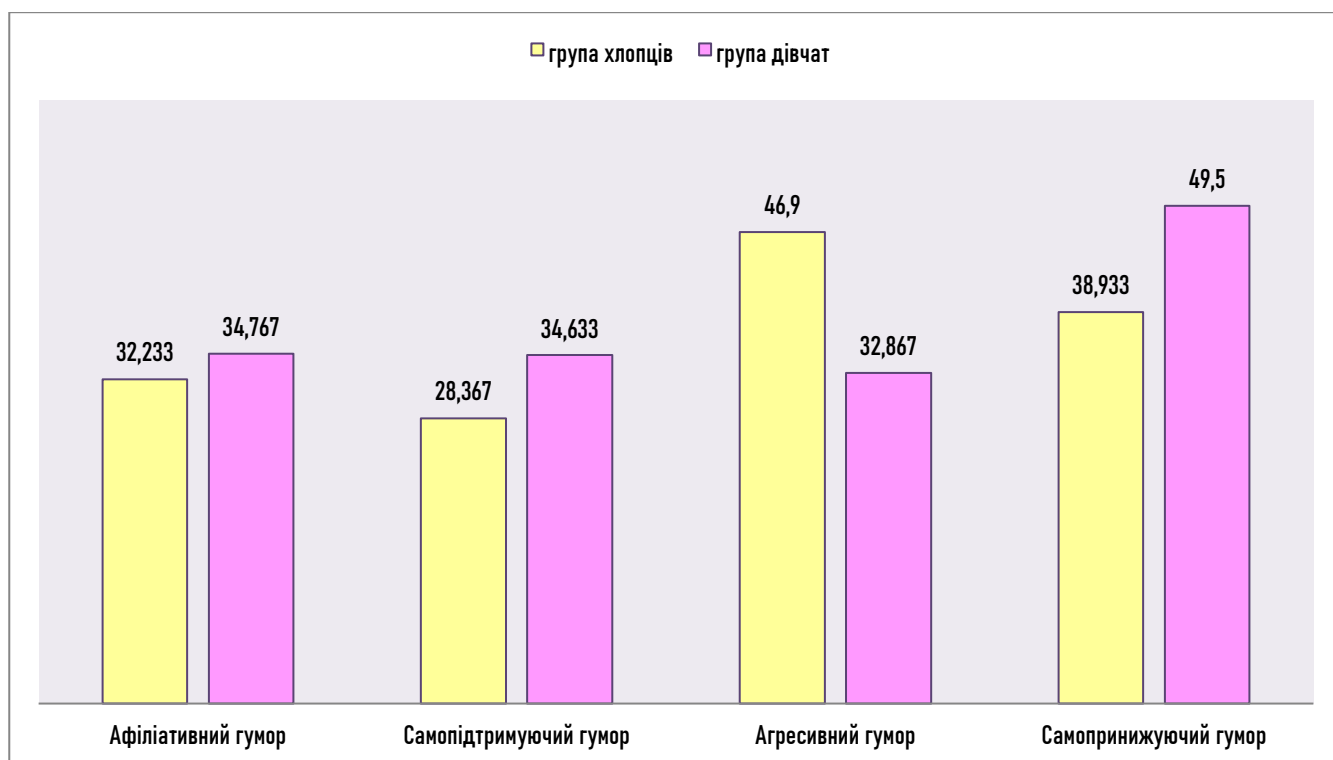


Рис.1.- результати дослідження стилів гумору у хлопців та дівчат

За результатами проведення порівняльного аналізу, нами не було виявлено статистично значущих показників відмінності у показниках за такими стилями гумору як афіліативний та самопідтримуючий.

За результатами дослідження виявлено, що використання даних стилів гумору виражено для досліджуваних обох груп на середньому рівні.

Афіліативний стиль гумору передбачає використання гумору для підтримання розмови, у добрій та коректній манері. Даний стиль можна вважати одним із найдоброзичливіших та найтолерантніших, що сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків, зростанню взаємної привабливості. Використання такого стилю гумору особистістю говорить про неї як про оптимістичну, щиру та відкриту, екстравертовану, життєрадісну, що володіє адекватним самосприйняттям та самоцінністю, котра відрізняється високою якістю життя та вдало встановлює стосунки із іншими людьми.

Близький до нього і самопідтримуючий стиль гумору. Використання даного стилю говорить про особистість як про оптимістичну постать. Проте саме цей стиль гумору має високу кореляцію із механізмами подолання стресу, балансує на межі позитивного погляду на життя та нейротизму і часто є одним із способів попередження або подолання стресу.

Використання даних типів гумору є притаманним для наших досліджуваних, що говорить про них як про відкритих особистостей, що володіють оптимізмом, що є екстравертованими тощо.

Розглянемо стилі гумору, в котрих за результатом порівняльного аналізу було виявлені статистично значущі відмінності.

Статистично значимі показники відмінності було виявлено у використанні такого стилю гумору як агресивний гумор. Було виявлено, що з більшою вірогідністю ($U = 175,5$, $p = 0,00$) використання даного стилю гумору притаманне групі чоловіків.

Використання агресивного стилю гумору передбачає сарказм, глузування, висміювання, жорсткі жарти, що можуть образити опонента. Іноді використання агресивного гумору пов'язане із непереборним бажанням зіпсувати комусь настрій, а іноді даний стиль є частиною такої копінг стратегії як конфронтація, тобто у спробах побороти стрес особистість може агресивно висловлювати, застосовувати злі жарти тощо.

Статистично значимі показники відмінності було також виявлено у використанні такого стилю гумору як самопринижуючий гумор. Було виявлено, що із більшою вірогідністю ($U = 431,0$, $p = 0,004$) використання даного стилю гумору притаманне групі дівчат.

Даний стиль гумору спрямований особистістю проти самого себе. Особистість робить себе об'єктом жарту, намагаючись так встановити контакт із іншими, здобути їхню прихильність. В деяких випадках саме даний стиль гумору можна розглядати як один із механізмів подолання стресу, при котрому людина намагається передбачити вплив стресу на себе, наприклад ситуації висміювання, та «пожартувати» про себе першою. За використанням такого стилю гумору може стояти знижена самооцінка, прагнення до прийняття іншими, страх, знижена самоцінність, а іноді може навіть

бути пов'язаний із нейротизмом та депресивними станами. Можна припустити, що дані показники у дівчат пов'язані саме із емоційністю, високим впливом стресу на їх особистість і розвинутий пригнічений стан в актуальному часі.

Таким чином, за результатами дослідження стилів гумору досліджуваних чоловіків та жінок нами було виявлено, що для групи чоловіків більш притаманним є використання агресивного стилю гумору, що передбачає сарказм, глузування, висміювання, жорсткі жарти, що можуть образити опонента. Для групи дівчат більш притаманним є використання самопринижуючого стилю гумору, що передбачає використання жартів проти себе як спосіб отримати визнання від оточуючих осіб чи попередити дію стресу.

У наступному підрозділі нами будуть розглянуті результати дослідження копінг стратегій досліджуваних чоловіків та жінок і особливості їх використання.

3.2. Результати дослідження особливостей долаючої поведінки

На даному етапі дослідження нами будуть проаналізовані результати оцінки копінг стратегій досліджуваних чоловіків та жінок, а також особливості їх використання. Для проведення даного дослідження нами було обрано дві основні методики:

1. Копінг тест Лазаруса
2. Методика індивідуальних копінг стратегій Е. Хайма

Першими будуть проаналізовані результати дослідження основних копінг стратегій, виділених Р. Лазарусом (див. Додаток 5).

Після проведення ряду математичних підрахунків, ми отримали наступні результати, котрі були висвітлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати дослідження копінг стратегій

	Середні показники хлопців	Середні показники дівчат	U	p
Конфронтація	50,333	53,933	400,5	0,464
Дистанціювання	45,700	50,533	390,5	0,379
Самоконтроль	46,267	49,167	432,5	0,796
Пошук соціальної підтримки	49,800	41,000	357,0*	0,001
Прийняття відповідальності	50,567	52,467	420,5	0,663
Уникання	49,267	45,233	406,5	0,520
Планування	47,933	48,467	447,5	0,971
Позитивна переоцінка	30,167	37,933	373,0*	0,002

Примітка: * - значущі показники на рівні $p \leq 0,005$

Для більш детального представлення отриманих показників, ми можемо зобразити їх графічно, у вигляді гістограми, розташованій на рисунку 2.

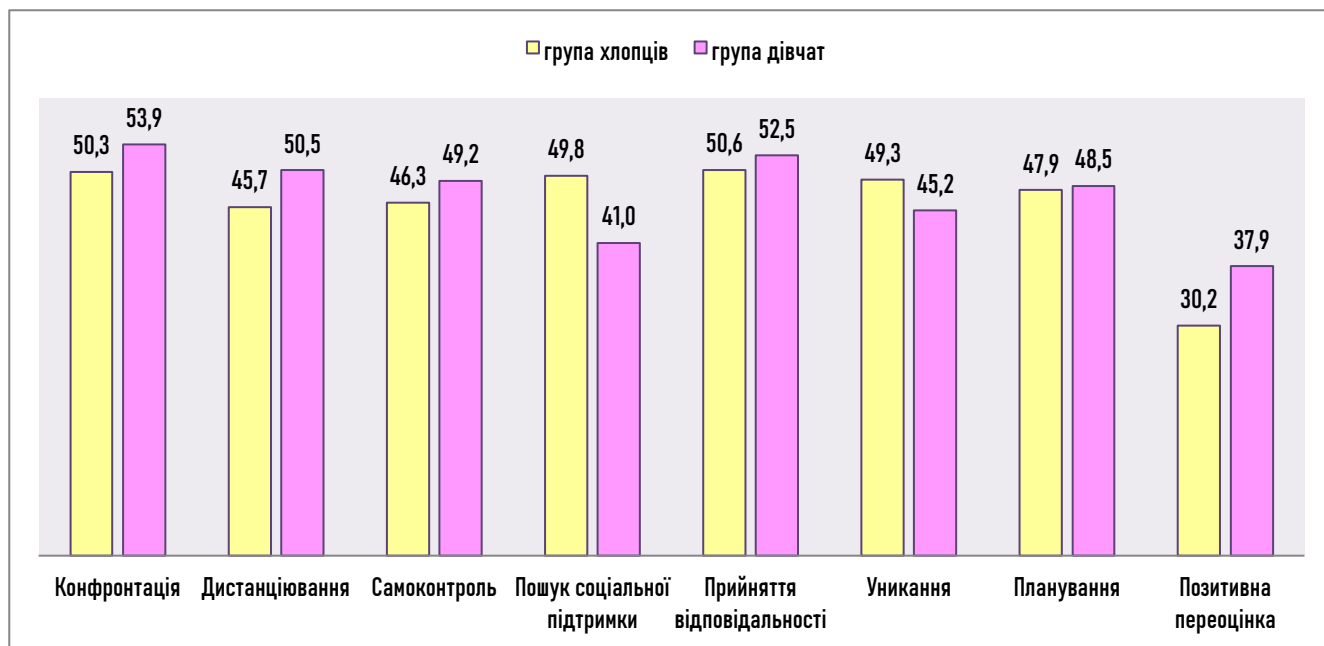


Рис. 2.- результати дослідження копінг стратегій у хлопців та дівчат

Розглянемо копінг стратегії, в котрих за результатом порівняльного аналізу було виявлені статистично значущі відмінності.

Статистично значимі показники відмінності було виявлено у використанні такої копінг стратегії як пошук соціальної підтримки. Було виявлено, що із більшою вірогідністю ($U = 357,0$, $p = 0,001$) використання даного копінгу притаманне групі чоловіків.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає подолання стресу за рахунок певних ресурсів. Частіше всього даними ресурсами можуть виступати пошук інформації, емоцій від близьких людей, підтримка однодумців, авторитетна думка значимих осіб, експертів, тобто ті об'єкти, що можуть розрадити ситуацію, дати пораду, висловити співчуття чи дати більше уваги, або ж надати конкретну дієву допомогу.

Статистично значимі показники відмінності було також виявлено у використанні такої копінг стратегії як позитивна переоцінка. Було виявлено, що із більшою вірогідністю ($U = 373,0$, $p = 0,002$) використання даного копінгу притаманне групі дівчат.

Стратегія позитивної переоцінки передбачає подолання або попередження дії стресових факторів або стресової ситуації шляхом позитивного переосмислення, надання ситуації більш позитивного окрасу, або ж сприйняття її як важливого для особистісного розвитку досвіду. В даному випадку часто застосовується надособистісне, філософське осмислення, що допомагає розширити контекст існуючої проблемної ситуації та перетворити її на фактор саморозвитку.

Інших статистично значимих показників відмінності за результатами проведення порівняльного аналізу, виявлено не було.

Проте також в результаті розгляду середніх показників за усіма типами копінг стратегій може визначити, що найбільш високими показниками для обох діагностичних груп відрізняються такі типи як конфронтація та прийняття відповідальності.

Стратегія конфронтації передбачає прагнення особистості подолати стрес завдяки не завжди цілеспрямованій поведінковій активності, здійснення конкретних дій, що були б спрямовані на зміну ситуації, або ж з іншого полюсу – негативне відреагування на стресову ситуацію та вступ у конфлікт із джерелом стресу. Для особистості це супроводжується імпульсивною і іноді агресивною поведінкою, що іноді включає елементи ворожості та конфліктності, а також проблеми із побудовою плану власних дій, прогнозування наслідків власної поведінки. Копінг дії стають нецілеспрямованими і є результатом розрядки емоційного напруження.

Стратегія прийняття відповідальності передбачає осмислення власної ролі у стресовій ситуації, що сталася із особистістю та приписування відповідальності за дію стресу та його наслідків саме собі. Проте дана стратегія може поєднуватись із високим рівнем самокритики та самозвинувачення. При помірному використанні даної стратегії, що і притаманно нашим досліджуваним, особистість аналізує зв'язок між власними діями та наслідками цих дій, осмислює можливі неточності та некоректність у власній поведінці, що могло спричинити виникнення складної стресової ситуації. Так наприклад, пов'язуючи даний феномен із гумором ми можемо навести наступний приклад – використання агресивного стилю гумору, що може спричинити міжособистісний конфлікт, та усвідомлення недоречності та некоректності використання даного стилю та визнання провини перед опонентом є одним із позитивних варіантів завершення конфлікту та, відповідно, нейтралізації джерела стресу.

Наступними нами було проаналізовано результати, отримані після проведення методики індивідуальних копінг стратегій Е. Хайма (див. Додаток 6). Варто зауважити, що аналіз результатів даної методики несе у собі якісний характер, котрий допоміг нам визначити особливості використання трьох основних стилів копінг - поведінки.

В ході проходження опитувальника досліджуваним необхідно було обрати один із запропонованих варіантів вирішення ситуації. Нам необхідно було звірити отримані результати із ключем та віднести відповідь до одного з трьох основних «маркерів» копінг стратегій, котрі позначались наступним чином:

П - продуктивна копінг стратегія;

В - відносно продуктивна копінг стратегія ;

Н - непродуктивна .

Першими нами було проаналізовано використання досліджуваними хлопцями та дівчатами когнітивного стилю копінг стратегій.

Результати дослідження когнітивних копінг стратегій у вигляді відсоткового співвідношення були окреслені нами на гістограмі, що зображена на рисунку 3.

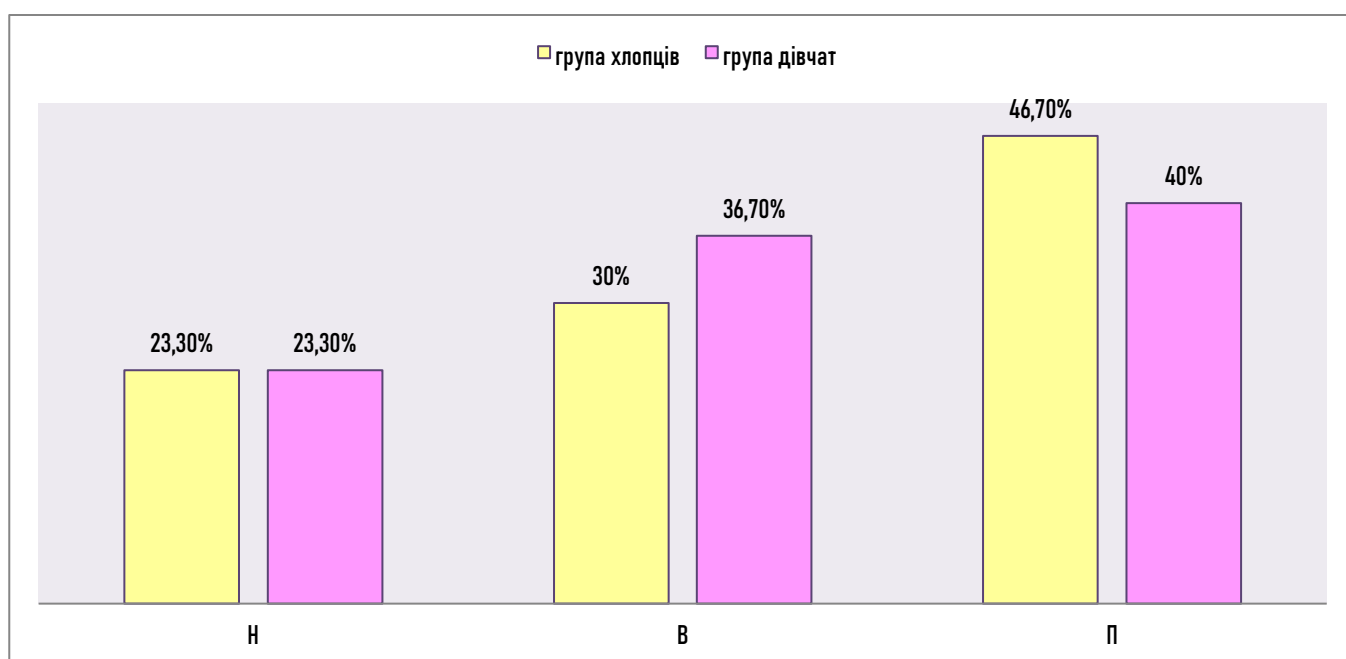


Рис. 3.- результати дослідження когнітивних копінг стратегій у хлопців та дівчат

За результатами проведеного дослідження ми бачимо, що для досліджуваних обох діагностичних груп (40% для групи дівчат та 46,7% для групи юнаків) більшою мірою притаманним є використання продуктивних когнітивних копінг стратегій, тобто таких, котрі дозволяють швидко та ефективно побороти існуючий стрес. До них відносять позитивну переоцінку, проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самовладання.

Проаналізуємо, які саме копінг стратегії можна віднести до когнітивних. Загалом, когнітивні копінг стратегії - це ті способи подолання, котрі особистість

використовує для осмислення та подолання стресових ситуацій шляхом власних мислинєвих процесів та переконань. До таких копінг стратегій можна віднести:

- Позитивна переоцінка – та стратегія, котра за результатами попереднього дослідження є притаманною для групи дівчат, що передбачає переоцінку ситуації шляхом погляду на неї «під іншим кутом» та переформування відношення до неї як до позитивного досвіду;

- Раціоналізація (проблемний аналіз) – дана стратегія передбачає пошук логічних аргументів, пояснень, котрі допомагають ефективно оцінити стресову ситуацію та у подальшому переоцінити її суть чи її значимість;

- Ігнорування – дана стратегія передбачає впевнення особистості в тому, що на даний момент життя в них є більш важливі моменти, на котрі їм необхідно звернути увагу, аніж концентруватись на дії стресових факторів;

- Дисимуляція – дана стратегія передбачає, що особистість, намагаючись впоратись зі стресом, запевняє інших і сама себе, що насправді жодних негативних наслідків від стресу вона не має і ситуація складається набагато кращим чином, ніж здається;

- Відносність – дана стратегія передбачає порівняння дії актуального стресу із іншими теоретичними причинами або наслідками стресу та пошук тих відмінностей, завдяки яким стрес буде сприйматись особистістю як не значимий;

- Встановлення власної цінності – дана стратегія передбачає аналіз особистістю власних можливостей, розуміння послідовності дій та ситуацій, виділення для себе певного часу для вирішення даної проблеми.

- Збереження самовладання – дана стратегія додає віру у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

За результатами проведеного дослідження ми також можемо побачити, що суттєво менша кількість досліджуваних використовує відносно продуктивні копінг стратегії (30% для групи юнаків та 36,7% для групи дівчат). Відносно продуктивні стратегії допомагають впоратись із незначною дією стресу, проте не можна стверджувати, що вони можуть допомогти глобально в будь-якій стресовій ситуації. Відносно адаптивними будуть такі стратегії, як відносність, тобто порівняння своїх

проблем з ситуаціями інших людей, надання особливого змісту подоланню проблем та релігійність.

Найменша кількість досліджуваних (однаково 23,3% для групи юнаків і для групи дівчат) використовують непродуктивні копінг стратегії, тобто не знижують стрес, а навпаки підсилюють його вплив на психіку. До них відносять стратегії покори, розгубленості, дисимуляції, ігнорування. Це пасивні види поведінки з відмовою від подолання труднощів через установки невіри у власні сили та інтелектуальні ресурси, недооцінка складності існуючого моменту.

Наступними нами були проаналізовані емоційні копінг стратегії. Результати дослідження емоційних копінг стратегій у вигляді відсоткового співвідношення були окреслені нами на гістограмі, що зображена на рисунку 4.

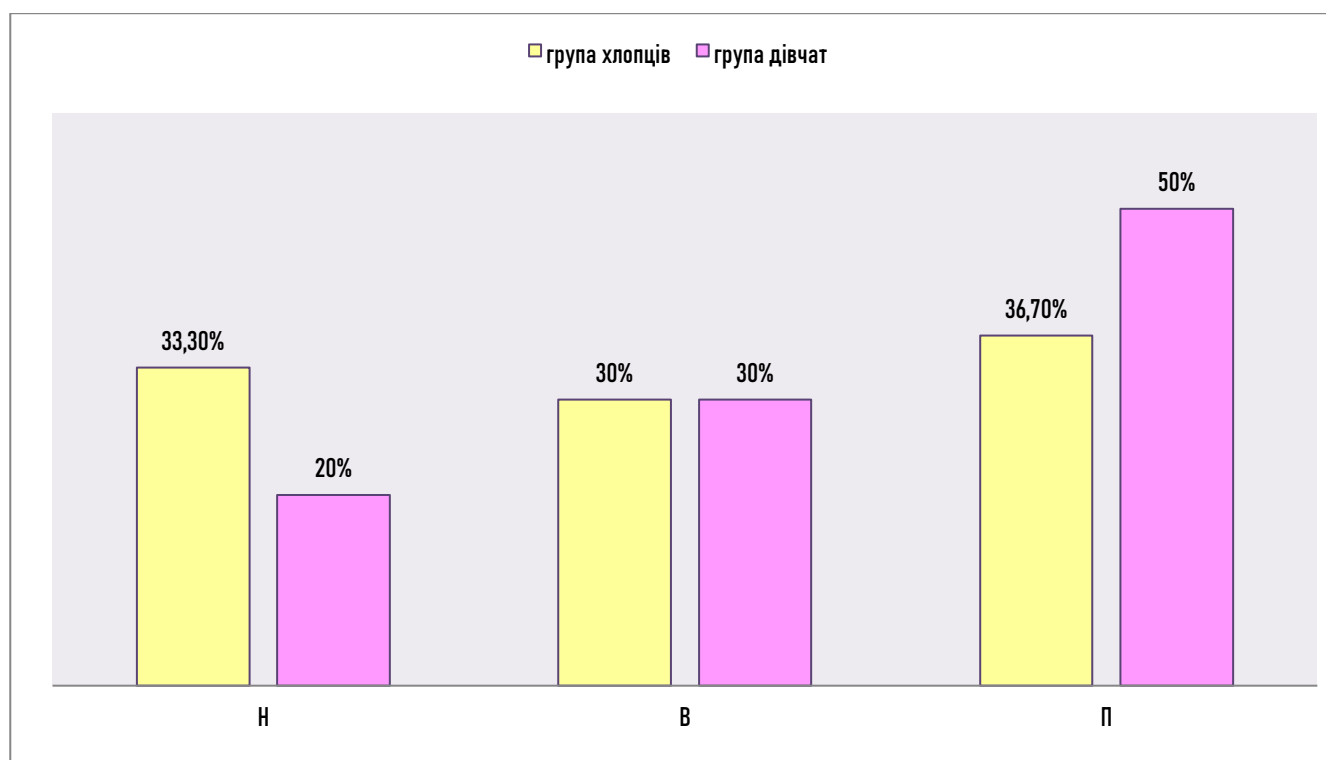


Рис. 4.- результати дослідження емоційних копінг стратегій у хлопців та дівчат

За результатами проведеного дослідження ми знову бачимо, що для досліджуваних обох діагностичних груп (50% для групи дівчат та 36,7% для групи юнаків) більшою мірою притаманним є використання продуктивних емоційних

копінг стратегій, тобто таких, котрі дозволяють швидко та ефективно побороти існуючий стрес.

Проаналізуємо, які саме копінг стратегії можна віднести до емоційних. Загалом, емоційні копінг стратегії - це ті способи подолання стресу, котрі сфокусовані на емоційній складовій особистості, котрі зосереджені на керуванні особистістю власними емоціями. До таких продуктивних копінг стратегій, які виражені достатньо і у хлопців і у дівчат, можливо віднести наступні:

- Пошук соціальної підтримки - та стратегія, яка за результатами попереднього дослідження є притаманною для групи хлопців, що передбачає прагнення пошуку авторитетних думок, підтримки ззовні, додаткової інформації, похвали та співчуття тощо.

- Протест – стратегія, що передбачає глибоке незадоволення наявністю стресової ситуації, вираз невдоволення та активні дії проти джерела стресу;

- Оптимізм – зворотна стратегія, котра передбачає позитивне емоційне відреагування на ситуацію, впевненість особистості в тому, що в будь-якому разі вихід із складної ситуації буде знайдено.

Також варто зазначити, що важливим тут є використання деяких технік, що дозволяють особистості впоратись із негативними емоціями та переформувати їх у стан спокою і таким чином побороти стрес. До таких технік відносять релаксацію, медитацію, позитивні афірмації тощо.

До частково адаптивних емоційних стратегій відносять емоційну розрядку та пасивну кооперацію. Вони спрямовані на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційне відреагування, а також на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Непродуктивними стратегіями є придушення емоцій, покірність, самозвинувачення та агресивність.

За результатами проведеного дослідження ми також можемо побачити, що для групи юнаків, які не схильні використовувати продуктивні копінг стратегії більшою мірою притаманно використовувати непродуктивні копінг стратегії. Таких юнаків

налічується 33,3% від загальної вибірки. І 30% користуються відносно продуктивними копінг стратегіями.

Ми також можемо побачити, що для дівчат характерна така ситуація – 30% досліджуваних дівчат схильні використовувати відносно продуктивні копінг стратегії, що можуть допомогти їм побороти стрес у вузькому визначеному колі стресових ситуацій, та лише 20% користуються непродуктивними копінг стратегіями, що лише посилюють стрес, а не нейтралізують його.

Останніми нами були проаналізовані поведінкові копінг стратегії. Результати дослідження поведінкових копінг стратегій у вигляді відсоткового співвідношення були окреслені нами на гістограмі, що зображена на рисунку 5.

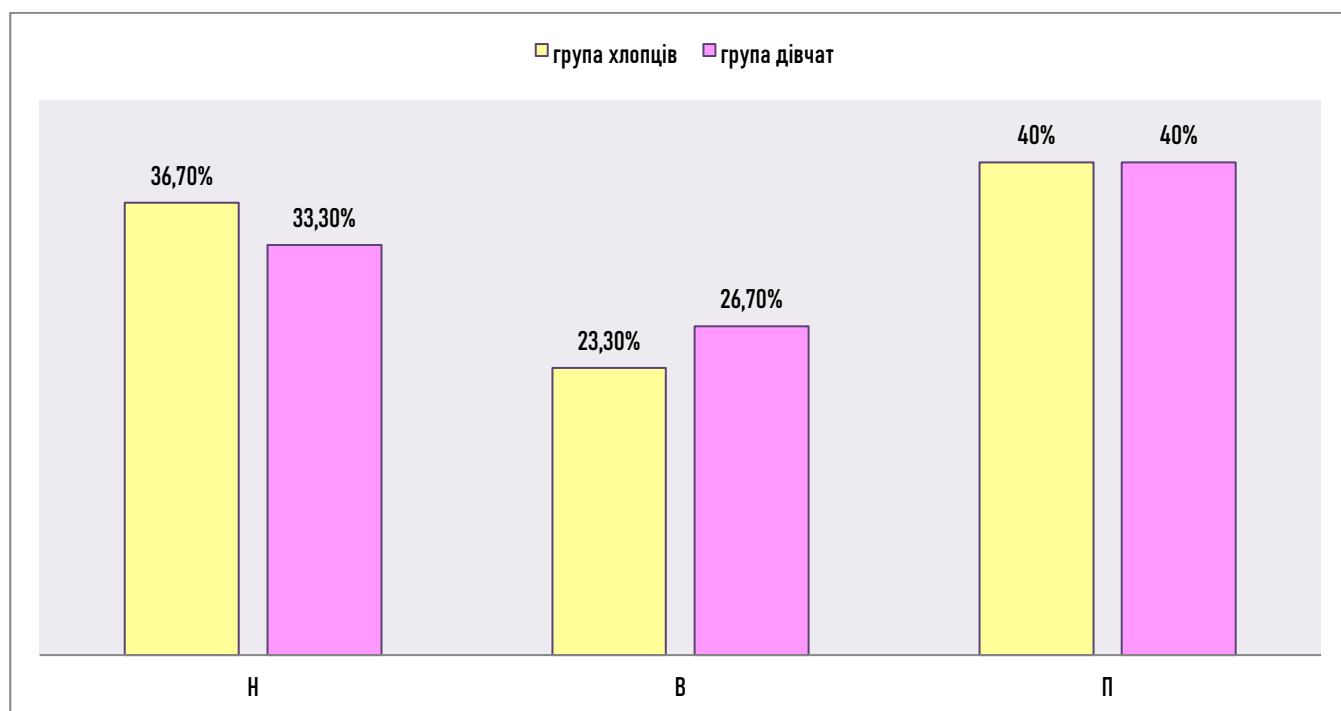


Рис. 5.- результати дослідження поведінкових копінг стратегій у хлопців та дівчат

За результатами проведеного дослідження ми бачимо, що для досліджуваних дівчат більшою мірою притаманним є використання продуктивних поведінкових копінг стратегій, тобто таких, котрі дозволяють швидко та ефективно побороти існуючий стрес (40% від загальної вибірки дівчат). Менша кількість досліджуваних дівчат схильна використовувати непродуктивні та відносно продуктивні поведінкові копінг стратегії (33,3% та 26,7% відповідно).

Результати дослідження у групі хлопців розподілились майже порівну між непродуктивними (36,7%) та продуктивними (40%) копінг стратегіями. Найменша кількість хлопців обирає для себе відносно продуктивні поведінкові копінг стратегії (23,3%).

Проаналізуємо, які саме копінг стратегії можна віднести до поведінкових. Загалом, поведінкові копінг-стратегії - це ті способи подолання стресу, котрі здійснюються за рахунок активної поведінки, впливу на власне оточення чи за умови зміни поведінки у відповідь на негативну дію стресу. До таких копінг стратегій можливо віднести такі:

- Конфронтація – стратегія, котра за результатами попередніх досліджень є притаманною для обох діагностичних груп, що передбачає активні дії у відповідь на стрес, або ж негативне відреагування на стрес, вступ у процес боротьби чи конфлікту із джерелом стресу;

- Проактивне вирішення – стратегія, котра передбачає перебирання ініціативи особистістю у процесі вирішення стресових ситуацій;

- Відволікання – стратегія, що передбачає переключення уваги на більш позитивні види діяльності, наприклад хобі, котрі викликають більш позитивні емоції і таким чином допомагають побороти стрес.

- Планування дій (конструктивна активність) – стратегія, що передбачає пропрацювання покрокового плану дій, котра допомагає запобігти стресу або ж мати чіткий план вирішення проблеми і нейтралізує тривожність та паніку при її вирішенні;

- Альтруїзм – стратегія, що передбачає нейтралізацію стресу шляхом допомоги іншим у вирішенні їхніх проблем;

- Співпраця – стратегія, що передбачає кооперацію із іншими, значимими людьми, для колективного вирішення складної стресової ситуації;

- Компенсація – стратегія, що передбачає відволікання та розслаблення особистості від дії стресу за допомогою алкоголю, вживання їжі, заспокійливих ліків, куріння тощо.

Адаптивними формами копінгу будуть співпраця, оптимізм. Ці форми стратегій є притаманними для обох діагностичних груп, що передбачає активні дії у відповідь на стрес, пошук підтримки у соціальному оточенні, співпраця зі значущими (більш досвідченими) людьми. До частково адаптивних стратегій відносять компенсацію, відволікання та конструктивну активність. Ці стратегії характеризуються прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою хімічних речовин, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

До неадаптивних стратегій відносять активне уникання та відступ, які передбачають уникання думок про ситуацію, пасивність, ізоляцію, прагнення уникнути активних соціальних контактів, відмова від вирішення проблем. Такі поведінкові стратегії ми побачили у хлопців.

Також важливо зазначити, що ефективним у використанні є і інші поведінкові стратегії подолання чи запобігання стресу, наприклад релаксація, відпочинок, розширення кругозору, набуття чи розвиток нових навичок тощо.

Таким чином, за результатами дослідження особливостей копінг стратегій досліджуваних чоловіків та дівчат юнацького віку нами було виявлено, що для групи дівчат притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності, а також позитивна переоцінка. Для групи досліджуваних юнаків притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки. В результаті аналізу індивідуальних стратегій подолання стресу було виявлено, що для дівчат та хлопців характерне використання продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг стратегій.

У наступному підрозділі нами буде проаналізовано результати кореляційного аналізу, котрий дав нам змогу виявити зв'язок між стилями гумору та стилями долаючої поведінки досліджуваних.

3.3. Взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки

На останньому етапі емпіричного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз показників, котрий дозволив нам прослідкувати зв'язок між стилями гумору та стилями копінг поведінки у досліджуваних юнаків та дівчат. Для цього нами було використано метод кореляційного аналізу Ч. Спірмена.

Результати були представлені для двох груп досліджуваних окремо. Першими ми проаналізували результати кореляційного аналізу за показниками групи дівчат. Результати кореляційного аналізу були висвітлені у таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати кореляційного аналізу показників стилів гумору та копінг стратегій хлопців

(r)

	Афіліативний гумор	Самопідтримуючий гумор	Агресивний гумор	Самопригнічуючий гумор
Конфронтація	0,053	-0,002	0,424*	0,164
Дистанціювання	0,109	0,072	-0,229	0,242
Самоконтроль	-0,065	-0,066	-0,213	0,101
Пошук соціальної підтримки	0,393*	-0,211	-0,388*	0,178
Прийняття відповідальності	0,048	0,402*	-0,179	-0,007
Уникання	0,126	-0,055	0,088	0,230
Планування	-0,041	0,147	-0,278	-0,121
Позитивна переоцінка	-0,159	0,010	-0,140	-0,281

Примітка: * - значущі показники на рівні $p \leq 0,005$

За результатами кореляційного аналізу окреслених показників у групі хлопців нами було виявлено наступні статистично значущі показники кореляції.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками пошуку соціальної підтримки та використанням афіліативного стилю гумору ($r = 0,393$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання доброзичливого гумору, котрий за своєю природою є одним із факторів побудування міжособистісних стосунків, допомагає підтримувати хлопцям позитивні відносини із іншими та отримувати від них доброзичливість та підтримку в ході інтенсивної дії стресових факторів. Цей стиль гумору також сприяє підвищенню самоцінності та задоволенню якістю життя.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками прийняття відповідальності та використанням самопідтримуючого стилю гумору ($r = 0,402$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що приймаючи відповідальність, що є свого роду додатковим тягарем під впливом стресової ситуації, вони намагаються зберегти оптимістичний погляд на життя, регулювати власні емоції, «відволікати» себе гумором, аби впоратись із надлишком стресу та збалансувати власне сприйняття. Цей стиль гумору має інтрапсихічну функцію.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками конфронтації та використанням агресивного стилю гумору ($r = 0,424$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання агресивного гумору та сарказму є одним із варіантів, коли хлопці вступають у конфлікт із джерелом стресу та таким чином, пригнічуючи його, відчують власну перевагу та нейтралізують дію стресу. Також агресивний стиль гумору є вираженням деякої ворожості та конфліктності особистості і притаманній їй стратегії долаючої поведінки.

Було виявлено зворотну кореляцію між показниками пошуку соціальної підтримки та використанням агресивного стилю гумору ($r = -0,388$ при $p \leq 0,005$). На нашу думку, даний зв'язок можна пояснити тим, що використовуючи агресивний гумор вони суттєво знижують вірогідність можливої допомоги та підтримки ззовні, тож для того, аби отримати для себе цю підтримку

вони мають нейтралізувати агресію у гуморі та переформатувати власні жарти на більш доброзичливі.

В інших випадках статистично значимих показників кореляції виявлено не було.

Наступними нами було проаналізовано результати кореляційного аналізу показників групи дівчат. Результати дослідження були відображені у Таблиці 4.

Таблиця 4.

Результати кореляційного аналізу показників стилів гумору та копінг стратегій дівчат

(r)

	Афіліативний гумор	Самопідтримуючий гумор	Агресивний гумор	Самопринижуючий гумор
Конфронтація	-0,030	0,179	-0,136	-0,033
Дистанціювання	-0,031	-0,155	0,364*	-0,171
Самоконтроль	0,311*	0,399*	0,001	-0,171
Пошук соціальної підтримки	-0,210	-0,128	-0,153	-0,258
Прийняття відповідальності	0,180	0,103	0,168	-0,208
Уникання	-0,317*	-0,038	0,147	-0,110
Планування	0,212	-0,275	0,043	0,056
Позитивна переоцінка	0,085	-0,002	-0,080	-0,457*

Примітка: * - значущі показники на рівні $p \leq 0,005$

За результатами кореляційного аналізу окреслених показників у групі дівчат нами було виявлено наступні статистично значущі показники кореляції.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками самоконтролю та використанням афіліативного стилю гумору ($r = 0,311$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання доброзичливого гумору дає змогу дівчатам контролювати загальну ситуацію, власну поведінку та не підсилювати дію стресу для себе.

Було виявлено зворотню кореляцію між показниками уникання та використанням афіліативного стилю гумору ($r = - 0,317$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання відкритого та доброзичливого гумору знижує тенденцію дівчат до уникання неприємних, стресових ситуацій, а навпаки мати позитивний погляд на них та намагатись вирішити проблемні ситуації більш конструктивно, переформатовуючи їх у позитивний досвід чи об'єкт жарту.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками самоконтролю та використанням самопідтримуючого стилю гумору ($r = 0,399$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що самопідтримуючий гумор дозволяє дівчатам контролювати власні емоційні переживання, відчуття, поведінку, таким чином нейтралізуючи дію стресу.

Було виявлено пряму кореляцію між показниками дистанціювання та використанням агресивного стилю гумору ($r = 0,364$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що ці стратегія дистанціювання, завдяки зниженню значущості проблеми, знецінення, не залучення до неї знаходить відображення у використанні агресивного стилю гумору у дівчат. Агресивний стиль знижує ефективність гумору, як копінг стратегії, бо він підвищує нейротизм, ворожість, агресивність особистості.

Було виявлено зворотню кореляцію між показниками позитивної переоцінки та використанням самопринижуючого стилю гумору ($r = - 0,457$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання самопринижуючого типу гумору не дає можливості дівчатам переформатувати стресову ситуацію у позитивний досвід, а навпаки, підсилює дію стресових факторів на психіку, що не дозволяє дівчатам активно побороти стрес.

Таким чином, за результатом кореляційного аналізу було виявлено, що використання афіліативного типу гумору корелює із такими копінг стратегіями як

пошук соціальної підтримки у хлопців та самоконтроль у дівчат; самопідтримуючий стиль гумору корелює із такими копінг стратегіями як прийняття відповідальності у хлопців та самоконтроль у дівчат; використання агресивного стилю гумору корелює із показниками таких копінгів як конфронтація у хлопців та дистанціювання у дівчат; самопринижуючий стиль гумору має зворотний кореляційний зв'язок із таким копінгом як позитивна переоцінка у дівчат.

Таким чином за результатами проведеного дослідження ми можемо частково підтвердити гіпотезу дослідження щодо зв'язку стилів гумору та копінг стратегій особистості та використання гумору як одного із способів подолання стресу. Наше дослідження не виявило значущих зав'язків підтримуючих стилів гумору з такими типами долаючої поведінки, як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Та в нашому дослідженні ми не виявили значущих зав'язків деструктивних стилів гумору з копінг стратегією уникання.

Висновки до розділу III

1. Виявлено, що афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору виражені для обох груп досліджуваних на середньому рівні. Для групи чоловіків більш притаманним є використання агресивного стилю гумору, що передбачає сарказм, глузування, висміювання, жорсткі жарти, що можуть образити опонента. Для групи дівчат більш притаманним є використання самопринижуючого стилю гумору, що передбачає використання жартів проти себе як спосіб отримати визнання від оточуючих осіб чи попередити дію стресу.

2. Виявлено, що для групи дівчат притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, дистанціювання, прийняття відповідальності, а також позитивна переоцінка. Конфронтація є для дівчат способом протистояння труднощам, енергійності, вміння відстояти власні інтереси за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності. Емоційність дівчат може підкреслювати важливість вираження та регулювання емоцій, тож дистанціювання може допомагати дівчатам зберігати емоційну стійкість в ситуаціях стресу. Схильність до прийняття відповідальності може виникати з бажання керувати власною стратегією поведінки та володіти ситуацією. Дівчата можуть виявляти схильність до акцентування на позитивних аспектах у стресових ситуаціях для забезпечення психологічного комфорту та підтримки власної емоційної стійкості, тобто мати філософський погляд на проблему.

3. Для групи досліджуваних юнаків притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки. Це пояснюється тим, що конфронтуючий стиль є прагненням до активної самостійності та контролю над ситуацією. Прийняття відповідальності орієнтоване на особистий розвиток та виявлення внутрішніх можливостей чоловіка. Також хлопці схильні віддавати перевагу пошуку соціальної підтримки через засвоєнні соціокультурні норми, які мають акцент на важливості взаємодії та належності до спільноти.

4. В результаті аналізу індивідуальних стратегій подолання стресу було виявлено, що і для дівчат, і для хлопців характерне використання продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг стратегій.

5. За результатом кореляційного аналізу було виявлено, що використання афіліативного типу гумору прямо корелює із такими копінг стратегіями як пошук соціальної підтримки у хлопців ($r = 0,393$ при $p \leq 0,005$) та самоконтроль у дівчат ($r = 0,311$ при $p \leq 0,005$). У хлопців використання доброзичливого гумору, котрий за своєю природою є одним із факторів побудування міжособистісних стосунків, допомагає підтримувати їм позитивні відносини із іншими та отримувати від них доброзичливість та підтримку в ході інтенсивної дії стресових факторів. У дівчат використання доброзичливого гумору до оточуючих дає змогу їм контролювати загальну ситуацію, власну поведінку та не підсилювати дію стресу для себе завдяки реалізації позитивного гумору та копінгу.

Самопідтримуючий стиль гумору прямо корелює із такими копінг стратегіями як прийняття відповідальності у хлопців ($r = 0,402$ при $p \leq 0,005$) та самоконтроль у дівчат ($r = 0,399$ при $p \leq 0,005$). Приймаючи відповідальність, що є свого роду додатковим тягарем під впливом стресової ситуації, хлопці намагаються зберегти оптимістичний погляд на життя, регулювати власні емоції, «відволікати» себе гумором, аби впоратись із надлишком стресу та збалансувати власне сприйняття. Самопідтримуючий гумор дозволяє дівчатам контролювати власні емоційні переживання, відчуття, поведінку, таким чином нейтралізуючи дію стресу.

Використання агресивного стилю гумору прямо корелює із показниками таких копінгів як конфронтація у хлопців ($r = 0,424$ при $p \leq 0,005$) та дистанціювання у дівчат ($r = 0,364$ при $p \leq 0,005$). Використання агресивного гумору та сарказму є одним із варіантів, коли хлопці вступають у конфлікт із джерелом стресу та таким чином, пригнічуючи його, відчують власну перевагу та нейтралізують дію стресу. Стратегія дистанціювання, завдяки зниженню значущості проблеми, знецінення, не залучення до неї знаходить відображення у використанні агресивного стилю гумору у дівчат.

Виявлена зворотна кореляція між показниками уникання у дівчат та використанням афіліативного стилю гумору ($r = -0,317$ при $p \leq 0,005$). Використання відкритого та доброзичливого гумору знижує тенденцію дівчат до уникання неприємних, стресових ситуацій, а навпаки допомагає мати позитивний погляд на них та намагатись вирішити проблемні ситуації більш конструктивно, переформатовуючи їх у позитивний досвід чи об'єкт жарту.

Зворотна кореляція між позитивною переоцінкою у дівчат та самопринижуючим гумором ($r = -0,457$ при $p \leq 0,005$) свідчить про те, що використання такого типу гумору не дає можливості дівчатам переформатувати стресову ситуацію у позитивний досвід, а навпаки, підсилює дію стресових факторів на психіку, що не дозволяє дівчатам активно побороти стрес.

Зворотна кореляція між показниками пошуку соціальної підтримки у хлопців та агресивним стилем гумору ($r = -0,388$ при $p \leq 0,005$) пояснюється тим, що використовуючи агресивний гумор хлопці суттєво знижують вірогідність можливої допомоги та підтримки ззовні. Тож для того, аби отримати для себе цю підтримку вони мають нейтралізувати агресію у гуморі та переробити власні жарти на більш доброзичливі.

ВИСНОВКИ

1. В психології поняття гумору визначається як складна синтетична якість особистості, здебільшого соціальної природи, що базується на світоглядних характеристиках особистості, а також на рівні її емоційності, інтелектуальних та когнітивних здібностей, а також соціальних навичок. Визначено, що серед основних стилів гумору виділяють підтримуючі стилі, а саме афіліативний та самопідтримуючий, а також деструктивні стилі, а саме агресивний та самопринижуючий. Дослідження гумору як однієї із стратегій подолання стресу базується на тенденції особистості мати гумористичний погляд навіть у стресових умовах, таким чином підтримуючи власний внутрішній баланс.

Поняття долаючої поведінки є одним із основних внутрішніх ресурсів особистості, що допомагає людині усвідомлено та раціонально підтримувати власний рівень психологічного комфорту та життєвого тону в стресових умовах. До основних копінг стратегій належать конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Стратегії поділяють на позитивні (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка) та негативні (конфронтація, дистанціювання, уникання).

2. Виявлено, що для групи чоловіків більш притаманним є використання агресивного стилю гумору, що передбачає сарказм, глузування, висміювання, жорсткі жарти, що можуть образити опонента. Для групи дівчат більш притаманним є використання самопринижуючого стилю гумору, що передбачає використання жартів проти себе як спосіб отримати визнання від оточуючих осіб чи попередити дію стресу.

3. Виявлено, що для групи дівчат притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності, а також позитивна переоцінка. Для групи досліджуваних юнаків притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності та пошук соціальної

підтримки. В результаті аналізу індивідуальних стратегій подолання стресу було виявлено, що і для дівчат, і для хлопців характерне використання продуктивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг стратегій.

4. Використання афіліативного типу гумору прямо корелює із такими копінг стратегіями як пошук соціальної підтримки у хлопців та самоконтроль у дівчат; самопідтримуючий стиль гумору прямо корелює із такими копінг стратегіями як прийняття відповідальності у хлопців та самоконтроль у дівчат; використання агресивного стилю гумору прямо корелює із показниками таких копінгів як конфронтація та пошук соціальної підтримки у хлопців та дистанціювання у дівчат. Було виявлено зворотню кореляцію: між показниками уникання у дівчат та використанням афіліативного стилю гумору, між позитивною переоцінкою у дівчат та самопринижуючим гумором, між показниками пошуку соціальної підтримки у хлопців та агресивним стилем гумору.

5. За результатами проведеного дослідження ми можемо частково підтвердити гіпотезу дослідження щодо зв'язку стилів гумору та копінг стратегій особистості та використання гумору як одного із способів подолання стресу. Наше дослідження не виявило значущих прямих зав'язків підтримуючих стилів гумору з такими типами долаючої поведінки, як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Та в нашому дослідженні ми не виявили значущих зав'язків деструктивних стилів гумору з копінг стратегією уникання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Албул М.О. Індивідуально-психологічні особливості почуття гумору представників творчого об'єднання студентів. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – 32 с.
2. Бабаджанова А. Н. Щодо питання методології психологічних досліджень почуття гумору. Психологічні науки : збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. 2011. № 58. С. 97–100.
3. Бабаджанова А.Н. Психологічний супровід розвитку почуття гумору в старшокласників: експериментальна верифікація програми та соціально-психологічного тренінгу. Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 3. С. 151 – 155.
4. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2011. Вип. 41. С. 33–42.
5. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов ; отв. ред. С. Б. Крымский. – К. : Наук. думка, 1989. – 200 с.
6. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. С. 95-107.
7. Гавриш Н. В. Гумор виховує, навчає.\ Н. В. Гавриш, С. М. Курінна\ \ Дошкільне виховання. – 1999. С. 20-21
8. Дьоміна Л.Д, Ральнікова І.А. Психічне здоров'я і захисні механізми особистості. Бібліотека «Полиця букініста»
9. Дудник Н.В. Гумор як психолого-педагогічна проблема. Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 3. С. 187-191.

10. Ільїна Ю.Ю., Петрова А.С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості // Матеріали міжнародної науково - практичної конференції «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук», 1-2 лютого 2019. – К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. – Ч. 3. – С. 48-52.
11. Йодченко П. Як позбутися стресу: нові методи психологів «Стрес не встоїть перед жартами, сміхом та почуттям гумору». К.: 2019 р.
12. Зайва О.О. Методики, спрямовані на вимірювання почуття гумору: опис, адаптація, перші результати. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України: збірник наукових праць / за ред. Максименка С.Д. № 26 : у 4 т. Т. 2. К. 2005. С. 99–106.
13. Зайва О.О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. Вісник Дніпропетровського університету. Дніпро, 2003. Вип. 9. С. 23–29.
14. Квасник Г.В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2014. Вип. 47. С. 87– 96.
15. Квасник Г. В. Дослідження суб'єктивних уявлень про гумор асоціативним методом. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 215– 226.
16. Крупельницька Л. Ф., Шпортун О. М. Психологічні підходи до побудови регуляторно-рівневої моделі гумору. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 281-303
17. Методики исследования эмоциональной сферы человека : учебно-методическое пособие / сост. Е. В. Заика, А. И. Зимовин. – Харьков: «ПромАрт», 2018. – 260 с.
18. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання / О.О. Зайва // Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. – Харків, 2006. – 19 с.

19. Квасник Г. В. Багатовимірність гумору: актуальні дослідження психологічного феномену. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2014. № 47. С. 87–96.
20. Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання / Е. Л. Носенко, О. О. Зайва // Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка і психологія. – Д., 2004. – № 7. – С. 22 – 31.
21. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2010. Вип. 10. С. 501–514.
22. Опихайло О. Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 123–128
23. Опихайло О. Б. Психологічні чинники різних стилів і форм прояву гумору особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 19 с.
24. Паршина, А. О. Гумор як психологічний ресурс у життєвих кризах особистості Humour as a psychological resource in life crises of an individual : кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / А. О. Паршина ; наук. керівник к.психол.н., доц. Н. І. Тавровецька ; Міністерство освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії і соціології, Кафедра психології. – Херсон : ХДУ, 2021. – 27 с.
25. Пічурін, В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці, Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. 2015. С. 53—59.
26. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2017. С. 37–41.
27. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.

28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.
29. Шпортун О. М. Діагностика особливостей почуття гумору в представників різних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2014. Вип. 1(1). С. 108-114.
30. Doosje, S., Landsheer, J.A., de Goede, M.P.M. et al. Humorous coping scales and their fit to a stress and coping framework. Qual Quant 46, 267–279 (2012).
31. Martin R.A. Psychology of Humor: An integrative approach. - Elsevier Inc. - 2007. – Vol. 464.
32. Martin R. A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings / R. A. Martin // Humor: International Journal of Humor Research. – 1996. – N 9. – P. 251–272.
33. Martin, Rod & Lefcourt, Herbert. (1983). Sense of humor as a moderator between stressors and moods. Journal of Personality and Social Psychology - PSP. 45. 1313-1324.
34. Argyle, Michael. The Psychology of Happiness. London, New York: Methuen. - 1987. – Vol. 256.
35. Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, Humor Styles and Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. Europe's Journal of Psychology, 12(3), 320-337.
36. Carroll E. Izard. The Psychology of Emotions - Springer Science & Business Media, 1991. – Vol. 452.
37. Sigmund Freud. Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten. Fischer Taschenbuch-Verlag, Frankfurt am Main. – 1991. – Vol. 201.
38. Cann, Arnie & Kuiper, Nicholas. (2014). Research on the Role of Humor in Well-Being and Health: An Interview With Professor Arnie Cann. Europe's Journal of Psychology.
39. Ford, Thomas E.; Lappi, Shaun K.; Holden, Christopher J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. Europe's Journal of Psychology, 12(3), 320–337.

40. Apte, M. L. (1985). *Humor and laughter: An anthropological approach*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
41. Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York, NY: Kluwer Academic.
42. Long, D. , & Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processing*, 11, 35–60.)
43. Ziv A. *Personality and sense of humor*. N.Y.: Springer Publ. Co, 1984. 183
44. Avner Ziv, “Teaching and Learning with Humor: Experiment and Replication”, *The Journal of Experimental Education* 57 (1988), 5-15
45. Forabosco G. The ill side of humor: Pathological conditions and sense of humor. *The Sense of Humor: explorations of a personality characteristic* / Ed. W. Ruch. N.Y.: Mouton de Gruyter, 2007; 271–292
46. Anthony J. Chapman, Hugh C. FootHumour and laughter: teory, research ta applications Transaction Publishers 2007 Vol. 348)
47. Mobbs, Dean & Greicius, Michael & Azim, Eiman & Menon, Vinod & Re. Humor Modulates the Mesolimbic Reward Centers. *Neuron*.40.

АНОТАЦІЯ

Черкаська О.В. Гумор як одна із стратегій долаючої поведінки / Черкаська О.В. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2023. – 51 с.

В кваліфікаційній роботі розкривається одна з актуальних проблем сучасної психології, що пов'язана з темою гумору як однієї із стратегій долаючої поведінки. Досліджено особливості стилів гумору та стратегій долаючої поведінки, зв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки. За результатами проведеного емпіричного дослідження було визначено, що існує зв'язок між стилями гумору та стратегіями долаючої поведінки.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 4 таблиці, 5 рисунків, список використаних джерел, що складається із 47 найменувань.

Ключові слова: гумор, підтримуючі та деструктивні стилі гумору, позитивні та негативні стратегії долаючої поведінки, захисні механізми, особистість, чоловіки, жінки, стрес.

ANNOTATION

Cherkaska O. Humor as one of the coping behavior strategies / Cherkaska O. – Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2023. – 51 p.

The qualification paper reveals one of the topical problems of modern psychology, which is related to the topic of humor as one of the strategies of coping behavior. The peculiarities of humor styles and strategies of coping behavior, the relationship between styles of humor and strategies of coping behavior were studied. According to the results of the conducted empirical research, it was determined that there is a relationship between styles of humor and strategies of coping behavior.

The paper consists of an introduction, three sections, conclusions, contains 4 tables, 5 figures, a list of used sources consisting of 47 names.

Key words: humor, supportive and destructive styles of humor, positive and negative coping strategies, defense mechanisms, personality, men, women, stress.