

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка**

ІНІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня: «бакалавр»

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ
СТИЛЕМ ГУМОРУ**

Студентки ІV курсу 41 групи

спеціальність 053 Психологія

Докучай Вікторії Валеріївни

Керівник: к. пс. н., доцентка Примак Ю.В.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Голова ЕК _____

Студентка

(підпис)Докучай В.В.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)Примак Ю.В.
(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2025 року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ МОЛОДІ.....	7
1.1. Феномен емоційного інтелекту: зміст, моделі та функції.....	7
1.2. Почуття гумору: поняття, види та стилі.....	13
1.3. Соціально-психологічні особливості молоді.....	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ГУМОРУ.....	25
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	27
2.3. Психологічні рекомендації щодо емоційного інтелекту засобами адаптивних стилів гумору.....	43
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі все, що пов'язано з емоційною сферою, зокрема йдеться про емоційний інтелект, відіграє ключову роль у налагодженні ефективної взаємодії з іншими людьми, розвитку навичок саморегуляції та успішній адаптації до різноманітних життєвих ситуацій. Особливо актуальним є вивчення емоційного інтелекту серед молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення та соціалізації (зокрема й в умовах військового конфлікту). Важливо враховувати, що стиль гумору, як невід'ємна частина комунікації, впливає на емоційний стан особистості та її взаємодію з оточуючими. Гумор виконує безліч функцій: від зняття емоційного напруження до підвищення рівня соціальної підтримки. Водночас різні стилі гумору можуть як позитивно, так і негативно впливати на рівень емоційної компетентності й міжособистісну взаємодію. Тому дослідження особливостей емоційного інтелекту молоді з різним (провідним) стилем гумору є надзвичайно важливим, адже дозволяє з'ясувати, як саме певні стилі гумору можуть сприяти чи заважати розвитку емоційної сфери особистості, а також її соціальній адаптації. Актуальність цієї проблеми посилюється можливістю використання здобутих результатів для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту молоді, що водночас сприятиме гармонійній взаємодії з оточенням і покращенню емоційного благополуччя.

Методологічна та теоретична основа дослідження. Теоретичну основу становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, які вивчають феномен емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Селовей; серед українських – С. Дерев'янка, О. Карплюк, А. Костюк, Н. Малеш тощо), а також дослідження специфіки гумору й його впливу на особистість (Р. Мартін, Г. Форугі; в Україні праці – М. Король, О. Лазуренко, Ю. Примак, Л. Таран, Н. Чудаєва). Методологічна база спирається на системний та особистісно-орієнтований підходи, що дозволяють комплексно досліджувати

емоційний інтелект і гумор у контексті соціально-психологічних особливостей молоді.

Мета – дослідження особливостей емоційного інтелекту молоді з різним (провідним) стилем гумору.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретико-методологічні підходи до вивчення феномена емоційного інтелекту (його зміст, моделі, функції) та поняття почуття гумору (зокрема види та стилі).

2. Проаналізувати соціально-психологічні характеристики молоді, що увиразнюють особливості формування емоційного інтелекту та провідного стилю гумору.

3. Емпірично дослідити особливості складових емоційного інтелекту в молоді з різним (провідним) стилем гумору.

4. Запропонувати психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційної компетентності молоді завдяки застосуванню потенціалу адаптивних стилів гумору.

Об'єкт дослідження: феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту молоді з різним (провідним) стилем гумору.

Методи дослідження.

- *теоретичні методи:* (аналіз і систематизація) застосовано для узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження феномена емоційного інтелекту.

- *емпіричні:*

1. Авторська анкета на 14 питань (Додаток А);
2. Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (Додаток Б);
3. Методика діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холл) (Додаток В).

– *методи математичної статистики* – статистичну обробку даних та наочну презентацію результатів здійснено за допомогою комп'ютерної програми «Microsoft Office Excel 2010» та методів математичної статистики.

Наукова новизна та практична значущість дослідження полягає в тому, що диференційований аналіз проблеми актуалізації певного провідного стилю гумору особистістю (як апіорі адаптивного, так і дезадаптивного характеру) дозволить проаналізувати й особливості складових емоційного інтелекту, що дає змогу використати отримані результати для розробки програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток складових емоційного інтелекту та вдосконалення соціальних навичок через актуалізацію ресурсу потенційно адаптивних стилів гумору. Психологічні рекомендації можуть бути корисними для психологів-практиків, педагогів та соціальних працівників, які працюють з молоддю, а також для впровадження в освітні програми (наприклад, спецкурсу «Психологія емоційного інтелекту»).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (36 найменувань) та додатків. У першому розділі подано теоретико-методологічний аналіз феномена емоційного інтелекту (його зміст, моделі, функції), розкрито поняття почуття гумору (його види та стилі), а також охарактеризовано соціально-психологічні особливості молоді. У другому розділі висвітлено особливості організації та методики емпіричного дослідження (опис вибірки, методів збору та обробки даних), представлено аналіз і узагальнення отриманих результатів, а також сформульовано психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту молоді засобами адаптивних стилів гумору. Загальний обсяг роботи – 65 сторінок, із яких 50 сторінок основного тексту. Робота містить 13 рисунків, 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ МОЛОДІ

1.1. Феномен емоційного інтелекту: зміст, моделі та функції

Феномен емоційного інтелекту є однією з провідних категорій сучасної психології, адже він об'єднує в собі здатність розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Якщо раніше вважали, що рівень інтелекту (IQ) є основним чинником успішності особистості, то сьогодні набуває дедалі більшої ваги розуміння того, що інтелект у тісному поєднанні з емоційною сферою визначає повноцінність соціального функціонування людини.

За визначенням І. Аршави, емоційна стабільність пов'язана зі здатністю усвідомлювати свої емоції та почуття та керувати ними, є важливим показником психологічного благополуччя, і саме ця здатність безпосередньо корелює з концептом емоційного інтелекту [2]. Зміст поняття «емоційний інтелект» зазвичай розкривається як сукупність умінь і навичок, що дають змогу ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, гармонійно будувати стосунки та досягати поставлених цілей. На думку С. Дерев'янка, емоційний інтелект може бути навіть визначений як критичний чинник успішної соціальної адаптації людини, оскільки без розвинених навичок розпізнавання та регуляції емоцій важко організувати ефективну взаємодію в суспільстві, яке постійно змінюється. Вона наголошує, що, крім аналізу суто «швидкості мислення» чи «глибини розуміння», сучасна когнітивна психологія приділяє чимало уваги саме емоційним аспектам психіки, і навіть штучний інтелект розглядається з позиції емоційної емпатії та здатності відображати й моделювати емоційні стани [11].

Поняття емоційного інтелекту в науковому дискурсі часто пов'язують із моделями, розробленими на ґрунті дослідження взаємозв'язку когнітивних

та афективних процесів. Серед найбільш відомих у психології виділяють модель П. Селовея та Дж. Майєра, яка була пізніше розширена й доповнена, а також концепцію Д. Гоулмана, що набула популярності завдяки практичній спрямованості її застосувань у сферах бізнесу, управління персоналом і лідерства [6]. Загалом, за словами О. Лазуренко, поняття емоційного інтелекту формується на перетині інтересу до людських емоцій і усвідомлення, що емоції не є антагоністами раціонального мислення, а скоріше його «посередниками» у процесі прийняття рішень та комунікації [22]. Емоції, як відомо, відіграють важливу роль у мотиваційних процесах, впливають на сприйняття навколишньої реальності та на вибір тактики поведінки. Тому моделі емоційного інтелекту передбачають наявність декількох ключових структурних компонентів: усвідомлення власних емоцій, розуміння емоційних станів інших людей, здатність до емпатії, ефективне управління й регулювання емоцій та інтеграція емоцій у процесі мислення. Саме такий комплекс навичок, на думку Н. Чудаєвої, дає змогу особистості виявляти гнучкість і витривалість у ситуаціях стресу, конфліктів чи підвищених психологічних навантажень [31].

Однією з провідних функцій емоційного інтелекту слід назвати можливість адекватного відображення емоцій інших людей, що забезпечує гармонію у спілкуванні та взаємодії. На думку Л. Журавльової, емпатія й співпереживання, як складові емоційного інтелекту, відіграють ключову роль у встановленні позитивних міжособистісних контактів та побудові довірливих стосунків [15]. Якщо людина вміє «зчитувати» емоційні сигнали і реагувати на них належним чином, то вона легше долає бар'єри в спілкуванні та розвиває в собі соціальну чутливість. Усе це сприяє налагодженню атмосфери взаємодопомоги і підтримки, що може бути особливо важливо в роботі освітніх колективів, командних проєктах, а також у лідерській діяльності. Емоційний інтелект пов'язаний не лише з розвитком співчуття, а й з умінням стримувати деструктивні емоції. У ситуаціях гострого конфлікту або при зіткненні з критикою, така здатність запобігає надмірній

імпульсивності й агресії, допомагає зберегти внутрішній баланс і не допустити руйнівних наслідків ескалації негативних почуттів. Як зазначає Т. Дуткевич, емоційна регуляція передбачає цілу низку стратегій, що можуть бути свідомо обрані та застосовані людиною: від переключення уваги і когнітивної переоцінки до більш усвідомленої комунікації своїх потреб у стресовій чи конфліктній ситуації [14].

У контексті концептуалізації емоційного інтелекту слід відзначити, що частина дослідників – П. Селовей, Дж. Майєр, Д. Карузо – трактує його насамперед як когнітивно-афективну здатність до ідентифікації, розуміння й опрацювання емоційної інформації, тоді як інші – К. В. Петридес, А. Фернхем, Н. Міколайчак – розглядають емоційний інтелект як комплекс особистісних рис, що зумовлює характерні стилі поведінки у процесі соціальної взаємодії [10]. Д. Гоулман наголошував на важливості чотирьох основних складових – усвідомлення власних емоцій, самоконтроль, емпатія та вміння вибудовувати стосунки, – тоді як П. Селовей і Дж. Майєр виокремлювали спочатку три, а згодом чотири чинники емоційного інтелекту: сприймання, використання, розуміння та управління емоціями. Попри відмінності у трактуваннях, наведені підходи збігаються в тому, що емоційний інтелект виконує низку критично важливих функцій у регуляції психічної діяльності та соціальної поведінки. По-перше, це регулятивна функція, що полягає у свідомому управлінні емоційними реакціями, завдяки чому людина може спрямувати свої внутрішні стани на досягнення бажаного результату та не допустити деструктивних форм поведінки. По-друге, це комунікативна функція, яка забезпечує вміння правильно інтерпретувати й адекватно відповідати на емоційні сигнали від інших осіб. По-третє, це функція саморозвитку, яка на думку О. Чиханцової, розвиток емоційної сфери в межах моделі життєстійкості сприяє підвищенню толерантності до стресу та розширенню можливостей психологічного зростання [30]. Даний підхід, своєю чергою, узгоджується з уявленнями про те, що емоційний

інтелект сприяє формуванню адаптивних стратегій взаємодії, а отже й підвищує особистісний добробут.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у процесі прийняття рішень. Як свідчать сучасні дослідження, зокрема роботи Дж. Лернер, Дж. Левенштейна та А. Дамасіо (1994), здатність особи розпізнавати та розуміти власні емоції сприяє ухваленню більш виважених рішень. Ці дослідники довели, що емоції можуть як покращувати, так і погіршувати якість рішень, залежно від того, наскільки особа усвідомлює їхній вплив на процес мислення. Зокрема, Дж. Лернер та її колеги виявили, що різні емоції по-різному впливають на сприйняття ризику: наприклад, страх може знижувати готовність до ризику, тоді як гнів – підвищувати її. А. Дамасіо, у свою чергу, запропонував гіпотезу соматичних маркерів, згідно з якою емоційні сигнали, пов'язані з фізіологічними реакціями, допомагають швидше та ефективніше оцінювати альтернативи, особливо в умовах невизначеності. Надмірна тривога може бути ознакою реальних загроз, або ж лише суб'єктивною надбудовою без реального підґрунтя; розвинений емоційний інтелект допомагає вчасно провести цю межу і не допустити ірраціональних рішень. Водночас емоційна компетентність дає можливість ефективно використовувати позитивні емоції – наприклад, натхнення, радість чи захоплення – як ресурс для креативності та мотивації. Відповідно, модель емоційного інтелекту передбачає злагоджену взаємодію емоцій, когнітивних процесів та поведінкових патернів. Варто підкреслити, що така взаємодія нерозривно пов'язана і з загальним розвитком особистості. На думку Л. Журавльової, вміння емпатійно реагувати й контролювати власні почуття відіграє важливу роль у формуванні позитивної «Я-концепції» та здорової самооцінки. Адже людина, яка вміє керувати собою і коректно розпізнавати емоції довколишніх, отримує позитивний зворотний зв'язок від соціуму, що зміцнює її впевненість у собі [15].

Відповідно, у межах сучасних психологічних підходів емоційний інтелект не лише пов'язаний зі здатністю спілкуватися, емпатувати та

регулювати негативні почуття, а й виступає як одна з центральних детермінант успішності особистості в широкому спектрі життєдіяльності – від побудови міжособистісних стосунків до професійної реалізації. Якщо людина з високим емоційним інтелектом здатна краще розуміти себе та інших, то вона може швидше знайти спільну мову, досягти домовленостей, відстояти власні інтереси, не виходячи за межі конструктивного діалогу. Високий рівень емоційного інтелекту також сприяє профілактиці психічних розладів і зниженню рівня стресу, оскільки допомагає вчасно розпізнавати симптоми емоційних перевантажень та коригувати їх до того, як вони стануть руйнівними. На думку Н. Чудаєвої, розвиток емоційного інтелекту включає навчання людей усвідомленому ставленню до власних емоцій, тренування емпатії й уважного слухання співрозмовника, а також розуміння того, як змінювати негативні установки на позитивні, щоб забезпечити стійку внутрішню мотивацію [31]. Зростає також актуальність дослідження емоцій у рамках ІТ-сфери на думку вітчизняних дослідниць С. Дерев'яно, Ю. Примака, І. Ющенко, розробка так званого емоційного штучного інтелекту спрямована на вивчення можливостей машин розпізнавати та симулювати емоції людини, що може революціонізувати способи комунікації та надати нові підходи до розв'язання соціально-психологічних задач [11].

У межах операціональної моделі емоційного інтелекту, запропонованої Н. Холлом, процес ухвалення рішень тісно пов'язаний із функціонуванням п'яти ключових компонентів: емоційної усвідомленості, керування власними емоціями, самомотивації, емпатії та здатності керувати емоціями інших. Емоційна усвідомленість передбачає здатність особи точно ідентифікувати власні афективні стани, розрізняти їх та розуміти їхню причину. Керування власними емоціями пов'язане з умінням регулювати інтенсивність, тривалість і спрямованість емоційних реакцій у такий спосіб, щоб вони сприяли досягненню поставлених цілей. Самомотивація передбачає трансформацію емоційних імпульсів у сталі мотиваційні стани, що дозволяють зберігати цілеспрямованість, внутрішню зібраність і готовність

до подолання труднощів. Компонент емпатії передбачає здатність до точного зчитування емоційних сигналів інших людей, розуміння їхніх переживань, потреб і мотивів. Нарешті, управління емоціями інших людей виявляється у вмінні впливати на емоційний стан співрозмовника, вибудовувати ефективну комунікацію, знижувати напруження і створювати сприятливий соціальний клімат. Сукупність цих складових формує інтегральну структуру емоційного інтелекту, яка, за результатами психометричних досліджень з використанням опитувальника Н. Холла, безпосередньо корелює з якістю когнітивної діяльності, здатністю до адаптивної поведінки, продуктивною міжособистісною взаємодією та ефективним прийняттям рішень у складних життєвих обставинах [26].

Феномен емоційного інтелекту не є вродженою властивістю, а формується протягом усього життя під впливом середовища, виховання, власного досвіду та свідомого саморозвитку. Зауважимо, що існують певні індивідуальні відмінності у швидкості та легкості опанування емоційних компетентностей: хтось із дитинства характеризується більшою емпатійністю, хтось краще опановує техніки саморегуляції, а комусь потрібно значно більше зусиль, аби навчитися контролювати імпульсивні реакції. Однак, як вважає О. Лазуренко, емоційний інтелект – це саме та сфера, де людина може досягти істотних змін завдяки систематичній практиці, психологічним тренінгам, самоаналізу й корекції поведінки. До таких методів відносяться, зокрема, методики усвідомлення емоцій (через ведення щоденника почуттів), техніки релаксації, позитивні афірмації, групові дискусії, рольові ігри, які допомагають відпрацювати навички визначення й адекватного вираження емоцій [22].

Отже, емоційний інтелект як феномен охоплює багатогранний комплекс умінь: від розпізнавання відтінків емоцій до розвитку емпатії та емоційної витривалості. Завдяки своїм ключовим функціям – регулятивній, комунікативній, мотиваційній та саморозвивальній – він формує підґрунтя для особистісного зростання, психічного здоров'я та побудови ефективної

соціальної взаємодії. Одним із проявів емоційної зрілості та соціальної компетентності, тісно пов'язаних з емоційним інтелектом, є почуття гумору, яке заслуговує на окремий розгляд у межах дослідження.

1.2. Почуття гумору: поняття, види та стилі

Почуття гумору в сучасній психології розглядається як багатовимірне явище, що охоплює здатність помічати комічні аспекти в навколишній реальності, реагувати на них емоційно та використовувати гумористичний погляд на події в процесі спілкування чи творчості. На думку О. Авдєєва, гумор є невід'ємною частиною студентського середовища, оскільки забезпечує розрядку напруження, сприяє згуртуванню колективу та мотивує студентів до активнішої участі в навчально-виховному процесі. Водночас гумор не обмежується лише комедійним контекстом: він може виявлятися у формі іронії, дружнього кепкування, дотепних словесних реплік чи навіть самопародії. Різноманітність проявів гумору зумовлює наявність різних видів, які зазвичай визначаються за критерієм інтенцій (цілей), емоційного забарвлення або специфіки комунікації [1].

Зокрема, на думку А. Бабаджанової, почуття гумору має як соціокультурну, так і індивідуально-психологічну складову, адже сприйняття комічного неодмінно залежить від культурних норм середовища, в якому зростає особистість, а також від особливостей її психіки та вже набутих переконань [3]. Отже, цей феномен формується одночасно під впливом мікросоціальних чинників (родинна атмосфера, специфіка виховання, коло спілкування) та макросоціальних (загальний рівень гумористичної культури суспільства, національні або регіональні традиції жартів), що робить почуття гумору важливим маркером як особистісної ідентичності, так і групової інтеграції.

Згідно з концептуальною моделлю стилів гумору, розробленою канадським психологом Р. Мартіном виділяють чотири основні типи гумору, що відображають способи його використання в міжособистісній взаємодії та

вплив на психологічне благополуччя. Перший тип – адаптивний доброзичливий гумор (affiliative), який передбачає використання дотепності для пом'якшення напруги, запобігання конфліктам або підтримання позитивного емоційного клімату в колективі. Такий гумор вирізняється відкритістю, теплом і спрямованістю на збереження гармонійних стосунків. Другий тип – агресивний гумор (aggressive), що виявляється у формі сарказму, іронії, цинізму або принизливих жартів, часто спрямованих на домінування чи контроль над іншими. Цей тип здатен викликати у співрозмовника почуття зневаги або сорому, а також може бути формою психологічного тиску. Третій тип – самозневажливий гумор (self-defeating), коли людина свідомо знецінює себе, висміює власні недоліки або невдачі з метою викликати прихильність оточення, зняти соціальну напругу або уникнути критики. Цей тип гумору часто є маркером низької самооцінки та емоційної вразливості. Нарешті, четвертий тип – самопідтримувальний або самопародійний гумор (self-enhancing), що є формою позитивного самосприйняття й креативного переосмислення труднощів. Він дозволяє людині зберігати оптимізм у стресових ситуаціях, знижує рівень тривожності й сприяє емоційній стійкості. На відміну від самозневажливого, цей гумор ґрунтується на внутрішньому прийнятті себе та високому рівні саморефлексії [10]. За спостереженням О. Байєра та А. Кузнецової, вікові та статеві характеристики гумористичної поведінки можуть зумовлювати переважання певного виду гумору: наприклад, у молодіжному середовищі частіше трапляється доволі різка й іронічна манера жартувати, тоді як у старшому віці може бути характернішим добродушний та більш толерантний гумор [4].

Вітчизняні дослідниці Ю. Примаєв і М. Дроздова дійшли висновку, що самопідтримувальний стиль гумору – найрозповсюдженіший нині серед молоді. Саме він засвідчив порівняно найадаптивнішу роль у екзистенційній сповненості молодої людини в умовах війни. В умовах тривалої екзистенційної кризовості розгортання ландшафту життєтворення особистості (через COVID, війну) апріорний адаптивний потенціал

афіліативного стилю гумору виявив свою неоднозначну й порівняно незначущу роль щодо екзистенційної сповненості. Агресивний стиль гумору в екзистенційній сповненості особистості продемонстрував також неоднозначність і виключаючи можливість рефлексії. Аутопринизливий – увиразнив найнебезпечніший варіант структурування екзистенційної сповненості якості життя особистості в умовах війни [27].

Існують і розширені моделі, які враховують не лише спрямованість жартів, а й індивідуальні якості суб'єкта гумору, його когнітивно-емоційний потенціал, соціальні навички тощо. Ці моделі перегукуються з уявленнями про інтелектуальні та емпатійні аспекти гумору, тобто визнання того, що гумор вимагає від людини певного рівня креативного мислення та вміння оцінювати ситуацію з різних боків. На думку О. Дубініної, використання гумору в педагогічній діяльності вимагає не лише вміння викликати в учнів посмішку або розважити їх, а й здатності відчувати, коли саме доречно застосувати жарт, який його тип і стиль будуть найбільш ефективними, а також як не нашкодити атмосфері довіри. Адже в надмірному чи недоречному гуморі можна вбачати певний ризик: у найгірших випадках це призводить до виникнення відчуття сорому, заниження самооцінки чи посилення конфліктів у колективі [13].

Щодо психофізіологічних механізмів, вважається, що гумор містить у собі елемент інтелектуальної активності, яку можна пояснити з точки зору раптовості чи неочікуваності, коли людина одночасно усвідомлює певний парадокс чи незвичне поєднання несумісних понять. Це викликає момент «інсайту», який супроводжується приємним емоційним розрядженням. Саме така «розрядка» часто пояснює стресозахисну функцію гумору, адже жарт дозволяє зняти внутрішнє напруження, перевести погляд з проблемної ситуації на її комічні аспекти й, таким чином, дати можливість психіці відпочити чи переосмислити те, що відбувається. На думку Н. Білоус та С. Браги, почуття гумору має прямий вплив на процес прийняття рішень студентською молоддю: саме крізь призму жартівливої оцінки складних або

невизначених ситуацій студенти навчаються знизити тривожність і переключити увагу на позитивні аспекти, що може сприяти генерації нових ідей [5].

У загальному розумінні, гумор не лише збагачує комунікативну взаємодію, а й виконує низку важливих соціально-психологічних функцій. По-перше, це функція згуртування, коли спільний сміх об'єднує людей, руйнує формальні бар'єри, створює довірливу атмосферу. По-друге, функція розв'язання або зменшення напруження конфліктів: навіть якщо ситуація напружена, вдало дібраний жарт може виступати як посередник і допомогти сторонам подивитися на проблему під іншим кутом. По-третє, функція саморегуляції емоцій, коли людина навмисно вдається до гумору, аби знизити свій рівень стресу, переформатувати песимістичні думки та знайти нові внутрішні ресурси. По-четверте, це функція культурно-історична, бо в кожній спільноті існують власні традиції комікування, що відображають цінності й колективний досвід. На думку В. Москальця, почуття гумору діє як чинник гармонізації міжособистісних взаємин у конфліктних ситуаціях, однак за умови, що воно не набуває форм приниження чи відвертої агресії. У такому разі гумор може стати елементом особливого комунікативного впливу, який дозволить знайти порозуміння й домовитися в дискусійних питаннях [25].

Особливий внесок у дослідження ролі гумору в становленні особистісних рис робить концепція доброчинності, у межах якої гумор розглядається як позитивна якість характеру. На думку Е. Носенко, гумор не тільки забезпечує позитивні емоції, а й слугує ознакою моральної зрілості людини, бо передбачає толерантність і відсутність бажання образити когось задля власної втіхи [26]. Інакше кажучи, гумор може стати ознакою доброзичливості й здатності виявити великодушність у складній ситуації, що, в результаті, позитивно впливає на стосунки з оточенням і формує емоційно благополучне середовище. Однак зрозуміло, що така благодійна дія гумору

здійснюється тільки тоді, коли він ґрунтується на повазі до людей, а не з егоїстичних намірів завдати комусь морального уколу.

Отже, почуття гумору являє собою складну інтегральну характеристику особистості, яка увиразнює в собі емоційний, інтелектуальний і комунікативний аспекти. Воно має різні прояви – від легкого дотепу і дружньої іронії до сарказму чи самопародії, – причому саме контекст і мета його використання визначають, чи буде гумор виконувати просоціальну функцію, чи перетвориться на інструмент агресії. Гумор здатний згуртовувати колектив, допомагати зняти психологічне напруження, стимулювати творчий пошук і водночас впливати на самооцінку й моральний вибір індивіда. Таким чином, види й стилі гумору нерозривно пов'язані з загальною культурою людини та її ставленням до оточення. Важливим наразі виявляється розуміння того, як особливості гумористичного реагування проявляються у молодіжному середовищі, що потребує окремого розгляду соціально-психологічних характеристик цієї вікової групи.

1.3. Соціально-психологічні особливості молоді

Молодь як специфічна соціально-демографічна група характеризується низкою особливостей, зумовлені одночасно біологічними, психологічними та соціальними чинниками. Цей період життя часто називають перехідним, адже саме тоді відбувається становлення ідентичності, формується світогляд та активно вибудовується система стосунків із соціумом. З одного боку, молодь ще не має достатнього життєвого досвіду, притаманного дорослим, а з іншого – вона вже не сприймається як дитина і прагне більшої самостійності та відповідальності. На думку А. Бабаджанової, особливості розвитку почуття гумору в старшокласників (а це старша ланка молоді) значною мірою віддзеркалюють їхню потребу в самовираженні й пошуку способів соціальної взаємодії: гумор тут постає інструментом виокремлення себе від однолітків і сприяє налагодженню комунікації [3]. Цей приклад ілюструє ширшу закономірність: психічний світ молоді перебуває в стані

динамічного пошуку, спроби та помилки на цьому шляху є неминучими й сутнісно важливими.

Соціально-психологічні особливості молоді значною мірою пов'язані з процесом формування особистісної ідентичності. Це відбувається через взаємодію з однолітками, котрі стають референтною групою й джерелом соціальних порівнянь. Молоді люди перебувають під впливом суспільних очікувань, сімейних традицій і водночас прагнуть знайти власний унікальний шлях розвитку. За спостереженнями Т. Дуткевич, саме в цей період активно розгортається побудова «Я-концепції», коли молода особа починає глибше усвідомлювати власну неповторність і визначати, якою вона хоче бачити себе в майбутньому [14]. Проте незавершеність особистісних структур робить юнацтво вразливим до впливу зовнішніх чинників, зокрема тиску однолітків, моди, медіаконтенту тощо. Тому характерна риса молоді — амбівалентність: одночасне прагнення до автономії й бажання отримати підтримку від значущих дорослих, потреба в соціальному схваленні й необхідність зберігати внутрішню свободу.

Молодь виявляє високу чутливість до нових тенденцій і суспільних змін. Внаслідок у процесі соціалізації молодих людей зростає роль таких феноменів, як цифрові технології та соціальні мережі, що стають важливим майданчиком для комунікації й самопрезентації. На думку О. Байєра, цифрове середовище значно розширює можливості для творчого самовираження й пошуку інформації, але водночас може спричиняти підвищений рівень психоемоційного напруження й формувати поверхові або фрагментовані міжособистісні зв'язки [4]. Молоді люди часто потрапляють у ситуацію, коли кількість контактів у віртуальному просторі не конвертується автоматично в якість реальних стосунків, а велика кількість джерел інформації не обов'язково поліпшує когнітивну обробку й критичне мислення. Тому для аналізу соціально-психологічних особливостей молоді сучасні науковці приділяють увагу феноменам інтернет-залежності, феномена FOMO (fear of missing out), а також питанням безпеки в мережі.

Не менш важливими є ціннісні й мотиваційні особливості молоді. Цей вік є сенситивним щодо формування системи життєвих орієнтирів, вибору пріоритетів, закріплення морально-етичних норм. Чимало конфліктів у родині виникає, коли позиція молодої людини починає відрізнятися від батьківської системи цінностей, і йдеться не лише про «вічний» конфлікт поколінь, а й про специфічні риси сучасного суспільства, що динамічно змінюється. На думку Р. Білоуса, ця колізія здебільшого посилюється нерівномірністю психічного дозрівання: молодь уже здатна усвідомлено висловлювати власну думку, проте іноді не вистачає досвіду й реалістичного бачення наслідків [5]. Також на формування цінностей впливає освітній простір і студентська культура, де з'являються нові можливості для самоорганізації, участі в громадському житті та розширення світогляду.

Молодь вирізняє високий рівень активності, готовність до ризику й експериментування. Такі характеристики можуть знаходити позитивне втілення, коли юнаки й дівчата спрямовують енергію на реалізацію суспільно корисних ініціатив, волонтерських проєктів, творчості. Водночас надмірний ризик або бунтарська поведінка можуть мати деструктивні наслідки: від участі в небезпечних флешмобах до зловживання психоактивними речовинами чи потрапляння до радикальних молодіжних угруповань. Цей «пошук меж дозволеного» характерний для молодіжного середовища в усі історичні епохи, однак нині він може реалізовуватися на тлі великих обсягів інформації в інтернеті, що спрощує доступ до будь-яких «екстремальних» сценаріїв поведінки. В такому випадку молодь з підвищеною чутливістю до соціального схвалення може легше піддаватися впливу груп, які пропонують швидке задоволення потреби в причетності й визнанні.

Соціально-психологічні особливості молоді охоплюють також питання становлення емоційного та вольового компонентів особистості, її здатності до саморегуляції і подолання стресів. На думку Ю. Примака, рівень готовності до дорослого життя визначається не стільки біологічним віком, скільки вмінням контролювати власні емоції та поведінку, брати відповідальність за

прийняті рішення й планувати довгострокову перспективу [12]. Водночас у молодому віці часто бракує навичок системної самоорганізації й реалістичної оцінки складних життєвих ситуацій, оскільки сама психіка ще перебуває в активній фазі розвитку. Значну роль тут може відігравати гумор як інструмент емоційної розрядки і засіб згуртування колективу. Якщо молодь уміє конструктивно вдаватися до жартів, то це сприяє зниженню рівня тривоги в кризових обставинах і допомагає швидше пристосуватися до нового середовища (наприклад, першокурсникам у вищих навчальних закладах). Однак використання агресивного чи образливого гумору, навпаки, здатне провокувати конфлікти та погіршувати атмосферу в колективі.

Ще однією характерною рисою молоді є посилене прагнення до самоствердження в різних сферах. У навчанні це виявляється через змагання за академічні досягнення або пошук нетрадиційних форм самовираження (наприклад, участь у студентських ініціативах, міжнародних обмінах тощо). У професійній сфері – у прагненні знайти сферу діяльності, яка приносить не тільки заробіток, а й задоволення, можливість реалізувати креативний потенціал. На думку В. Бондаренка, почуття гумору в такому контексті може виконувати роль додаткового ресурсу: допомагати долати невдачі, зберігати високий рівень мотивації, а також будувати гармонійні стосунки у студентських та робочих командах [7]. Крім того, перехід молоді до дорослого життя пов'язаний із формуванням нових соціальних ролей: хтось уперше зіштовхується з необхідністю забезпечувати власні фінансові потреби, хтось активно займається громадською діяльністю чи політичною соціалізацією. Ситуація різко контрастує з підлітковим періодом, коли основний простір був обмежений школою й родиною.

Важливим аспектом соціально-психологічних особливостей молоді залишається формування власної ієрархії життєвих цілей та оцінювання успішності їх досягнення. У цій площині часто проявляється амбівалентність між «високими» ідеалами (які молода людина декларує чи внутрішньо сповідує) та реальними можливостями їх утілити в конкретному соціально-

економічному контексті. Якщо юнак чи дівчина не отримує від оточення адекватної підтримки, якщо є розрив між прагненнями та реальністю, зростає ризик виникнення почуття розчарування, соціальної фрустрації, у деяких випадках – і депресивних станів. За даними Л. Журавльової, рівень емпатії та уміння встановлювати емоційно змістовні зв'язки з людьми стає визначальним чинником психологічного благополуччя у студентській молоді, тоді як ізоляція й уникнення можуть спровокувати розвиток тривожності та комплекс неповноцінності [15].

Значна увага в дослідженнях молоді приділяється і питанням особливостей за статтю. Хоча загальні закономірності соціалізації є подібними, хлопці та дівчата можуть по-різному реагувати на соціальні очікування, відмінно сприймати критику й потребувати різних каналів самовираження. Наприклад, у деяких культурах і соціальних групах на хлопця покладається більш активна роль «лідера», через що він може ще сильніше прагнути до змагальності, демонструвати впевненість чи навіть агресивність, тоді як дівчина відчуває тиск традиційних гендерних стереотипів і може частіше стикатися з обмеженими можливостями в самореалізації. Водночас у сучасному світі поступово змінюються уявлення про роль чоловіків і жінок у суспільстві, що дає змогу молодому поколінню шукати свій шлях поза соціальними обмеженнями минулих догм. Це, однак, накладає додатковий тягар відповідальності й вибору, що іноді може бути складним. Тоді знову ж таки активуються механізми пошуку психологічної підтримки – і в цьому разі молоді люди часто звертаються не лише до батьків чи психологів, а й до неформальних груп у соцмережах, блогерів чи лідерів думок, які транслиують прогресивні погляди.

Однією з характерних рис молодіжного періоду є здатність до швидкого засвоєння нових знань і технологій, а також велика гнучкість мислення. На думку О. Лазуренко, висока інтелектуальна пластичність молодих людей забезпечує їхню здатність оперативно адаптуватися до динамічних змін у соціокультурному та інформаційному середовищі; однак

водночас психологічна нестабільність і нестача життєвого досвіду можуть підвищувати їхню вразливість до зовнішнього впливу та інформаційних маніпуляцій [22]. Тобто, активне життя в соціальних мережах зумовлює багато поверхових контактів і змістів, які не завжди мають глибокий зміст. Унаслідок цього сформувати послідовну картину світу може бути складніше – людина може бути перенавантажена потоком інформаційних подразників. Тому важливим завданням педагогів, психологів, батьків є навчити молоду особу системному мисленню та критичному аналізу, розвивати вміння обирати пріоритети й не розпорозуватися на другорядне.

Окремо варто згадати про роль молоді як рушійної сили соціальних перетворень. У різних країнах молодіжні рухи історично виступали ініціаторами культурних, політичних та економічних змін. Енергія та ентузіазм, властиві юному віку, можуть ставати джерелом масштабних проєктів чи акцій протесту, спрямованих на відстоювання інтересів суспільства або захист прав певних груп. На думку В. Москальця, здатність молоді до креативного погляду на традиційні соціальні проблеми сприяє появі нових шляхів розв'язання конфліктів, головне — не обмежувати ці ідеї авторитарними підходами «старшого покоління», а натомість створювати простір для діалогу й партнерства [25]. Якщо ж молодь стикається з бар'єрами чи байдужістю з боку офіційних інституцій, це може породжувати цинізм, зневіру або пошуки альтернатив у радикальних чи деструктивних рухах.

Молодь є особливо вразливою, адже її механізми подолання життєвих труднощів ще не повністю сформовані. У таких умовах можуть зростати тривожність, депресія, агресивні реакції. Аби цьому протидіяти, потрібні доступні консультаційні й соціальні сервіси, тренінги зі стрес-менеджменту, групи взаємопідтримки. Позитивним прикладом може слугувати залучення гумору як одного з ресурсів протистояння негативним емоціям і стимулу для спільних креативних дій. На думку О. Чиханцової, саме життєстійкість молоді – здатність адаптуватися в складних або екстремальних умовах, –

істотно зростає при наявності розвинених умінь емоційної саморегуляції, розвиненого почуття гумору й емпатії [30]. Це також пов'язано з тим, що гумор активізує позитивний емоційний фон та полегшує взаємодію з оточенням.

Стосовно самооцінки молоді, яка часто характеризується нестабільністю, то багато в чому вона залежить від мікросоціального середовища – сім'ї, навчальної групи, дружнього оточення. Успіхи чи невдачі в навчанні, спорті, особистих стосунках можуть значущо впливати на оцінку власних можливостей. Формування стабільнішої самооцінки вимагає часу, досвіду, підтримки з боку дорослих чи менторів, а також позитивного зворотного зв'язку від однолітків. Якщо ці чинники скоординовані, молодь розвиває впевненість у собі й готовність долати життєві перешкоди. Якщо ж у середовищі домінує критика без конструктивної допомоги, відсутність прикладів для наслідування чи зрозумілих моральних орієнтирів – ризик дезадаптації зростає. У такій ситуації молода людина може вдаватися до захисних механізмів (у тому числі й гумору), але робити це не так, щоб вибудовувати здорову самооцінку, а радше щоб уникнути болісних переживань чи замаскувати внутрішню невпевненість.

Отже, соціально-психологічні особливості молоді включають у себе комплексні процеси формування ідентичності, побудови системи цінностей і моральних орієнтирів, засвоєння нових соціальних ролей та пошуку власного місця у світі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі комплексно узагальнено теоретичні уявлення про емоційний інтелект і почуття гумору у зв'язку з соціально- психологічними особливостями молоді. Під емоційним інтелектом розуміється інтегральна здатність особистості розпізнавати, інтерпретувати й регулювати власні та чужі емоції, що виявляється у трьох ключових напрямках – регулятивному, комунікативному та мотиваційному. Регулятивний аспект забезпечує

емоційну самоконтрольованість і стресостійкість; комунікативний – підвищує емпатійність і ефективність міжособистісних контактів; мотиваційний – підтримує внутрішню зацікавленість і цілеспрямованість, особливо актуальні для молодіжного періоду життєвого циклу.

Почуття гумору розглядається як багатовимірний психічний феномен, покликаний виконувати адаптаційні, захисні та комунікативні функції (що проявляються вже на етапі його означення). У структурі стилів гумору виокремлюються доброзичливий, агресивний, самопринизливий і самопідтримувальний різновиди, котрі віддзеркалюють різні стратегії взаємодії: перший сприяє формуванню позитивного емоційного клімату, другий може провокувати напруження, третій знижує внутрішню тривогу ціною самоіронії, а четвертий підтримує оптимістичну самооцінку й життєстійкість.

Соціально- психологічні особливості молоді формують специфічний контекст для розвитку обох феноменів. Молодіжний вік характеризується динамічним пошуком ідентичності, підвищеною пластичністю мислення та водночас емоційною вразливістю, що робить актуальними як навички емоційної регуляції, так і продуктивні гумористичні стратегії. Цифрове середовище розширює комунікативні можливості, але збільшує інформаційне навантаження та потребу в адаптаційних механізмах.

Отже, емоційний інтелект і адаптивні стилі гумору становлять взаємодоповнювальні ресурси соціально- психологічного розвитку молоді, забезпечуючи її життєстійкість, ефективну саморегуляцію й гармонізацію міжособистісних відносин. З'ясовані теоретичні положення слугують методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження та аналізу, викладеного у другому розділі, де буде досліджено конкретні прояви та взаємозв'язки названих конструкцій у молодіжній вибірці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ГУМОРУ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

У 2024 році було проведено емпіричне дослідження, покликане окреслити особливості емоційного інтелекту молоді залежно від її провідного стилю гумору. З огляду на безпекові ризики та обмеження, пов'язані з воєнним станом, дослідження відбувалося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms: усі необхідні інструменти (анкета, опитувальники) надсилалися респондентам у вигляді покликання, що забезпечувало зручність і швидкість збору даних.

Участь у дослідженні взяли 50 респондентів віком від 18 до 35 років, які належать до категорії «молодь» згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді» (ст. 1, п. 1). Середній вік учасників становив 24,2 року, а за статевою ознакою вибірка розподілилася таким чином: 56% жінок і 44% чоловіків. При цьому близько 70% опитаних були студентами різних курсів вищих навчальних закладів Чернігова (зокрема, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка та Чернігівського політехнічного національного університету), а решта 30% – молодь, зайнята у сфері послуг, торгівлі та ІТ. Вибірка формувалася умовно-випадково, частково за принципом «snowball sampling», коли перші учасники мали змогу поділитися посиланням на дослідження зі своїми знайомими, що сприяло різноманітності освітнього й професійного контингенту.

З огляду на складну ситуацію, пов'язану з воєнним станом, можна припустити, що емоційний стан учасників та їхня мотивація брати участь у дослідженні зазнавали певного впливу, проте всі респонденти добровільно

надали відповіді на запитання, дотримуючись вказівок і з дотриманням принципів конфіденційності, гарантованих етичними нормами дослідження.

Для реалізації поставленої мети та завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що охоплювали різні аспекти емоційного інтелекту, а також кількісне й якісне вивчення феномена гумору. Зокрема, використовувалася авторська анкета на 14 запитань (Додаток А), покликана з'ясувати, наскільки часто респонденти вдаються до гумору в повсякденному житті, чи допомагає гумор знижувати емоційне напруження та врегульовувати конфлікти, як вони реагують на комічні ситуації та чи ображаються на жарти інших людей. Анкета містила як відкриті, так і закриті запитання (наприклад, про частоту жартування у стресових обставинах або вплив гумору на спілкування в групі), що дозволило скласти первинний «зріз» особливостей гумору в молодіжному середовищі.

У дослідженні застосовано «Humor Styles Questionnaire» Р. Мартіна (див. Додаток Б). Опитувальник складається з 32 тверджень, що охоплюють чотири стилі гумору; респонденти оцінювали кожне твердження за семибальною шкалою. Ключ до опитувальника подано в додатку: на кожний із чотирьох стилів припадає по вісім позицій, отже максимальний сумарний бал за окремий стиль становить 40, мінімальний – 8. Для кожного учасника підсумовано бали відповідних восьми пунктів і поділено на 8, отримуючи середній показник (1-5) за афіліативним, самопідтримувальним, агресивним і самопринизливим стилями. Провідним уважався стиль, за яким фіксувався найвищий середній бал, що забезпечує узгодженість із логікою предмета та мети дослідження. Третій інструмент, методика «Емоційний інтелект» (Н. Холла, Додаток В), мав на меті з'ясувати рівень кожної зі складових емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та вміння розпізнавати й керувати емоційним станом інших. Хоча у дослідженні не передбачалося валідизувати саму методику, важливим завданням було зіставити результати опитувальника Р. Мартіна з показниками за шкалами Н.Холла.

Процедура дослідження відбувалася за стандартною схемою: перед заповненням анкети й опитувальників учасникам роз'яснювали мету роботи, підкреслювали на важливості дотримання принципів анонімності та добровільності участі, а також давали чіткі настанови щодо порядку відповідей (зокрема, обов'язковість вибору однієї з градацій згоди чи незгоди, уникання пропусків). Наголошувалося, що не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей, оскільки основна мета полягає в об'єктивному вивченні сприйняття гумору та емоційного інтелекту. Дотримання етичних норм передбачало як конфіденційність отриманої інформації, так і право респондента припинити участь у будь-який момент. Дані зібрано в онлайн-форматі. Для кожного респондента обчислено п'ять індикаторів емоційного інтелекту. Вибірку поділено на чотири групи за домінуючим стилем гумору – афіліативним, самопідтримувальним, агресивним і самопринизливим – визначеним за максимальним середнім балом відповідної шкали HSQ. Міжгрупові відмінності показників емоційного інтелекту перевірено парними порівняннями за ранговим критерієм Манна-Уїтні; статистично значущими вважалися різниці при $p \leq 0,05$. Застосована процедура дала змогу встановити, у яких групах рівень окремих складових емоційного інтелекту є вищим або нижчим.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження, проведеного серед 50 респондентів віком від 18 до 35 років, було з'ясовано, що одним із ключових параметрів вибірки стала її збалансованість за статтю: 44% учасників становили чоловіки, а решту 56% – жінки. Така рівна пропорція є особливо важливою для цілей дослідження, адже дозволяє уникнути статевих упереджень і забезпечує належні умови для порівняння особливостей гумору та емоційного інтелекту серед чоловіків і жінок. Звернімо увагу, що один із пунктів завдань дослідження безпосередньо передбачає аналіз статевих відмінностей у виборі стилів гумору та рівні емоційного інтелекту. Аналіз

вікової структури вибірки показав її різноманітність у межах категорії «молодь»: найбільша частка респондентів (14%) припала на вікову групу 31 рік, а решта вікових підгруп (18, 20, 22, 25, 27 і 33 роки) розподілилися приблизно рівномірно, по 4-8%. Загалом це дало змогу охопити і «молодшу» молодь (18-24 роки), і «старшу» молодь (25-35 років). Середній вік опитаних становив 24,2 року, що є додатковим показником збалансованості вибірки в межах досліджуваної вікової категорії. Водночас необхідно враховувати, що збір даних відбувався в особливих умовах воєнного часу, коли напружений соціальний контекст міг суттєво впливати на психологічний стан респондентів, їхню емоційну реактивність і готовність використовувати гумор як копінг-стратегію. Перед тим як розглядати результати анкетування, наведемо на рис. 2.1 візуальне зображення структури вибірки за статтю й віком. З рисунка 2.1 помітно, що оптимальна пропорція чоловіків і жінок, а також вікова різноманітність серед опитаних дозволяють розглядати отримані дані як репрезентативні в межах поставлених нами завдань (рис. 2.1).

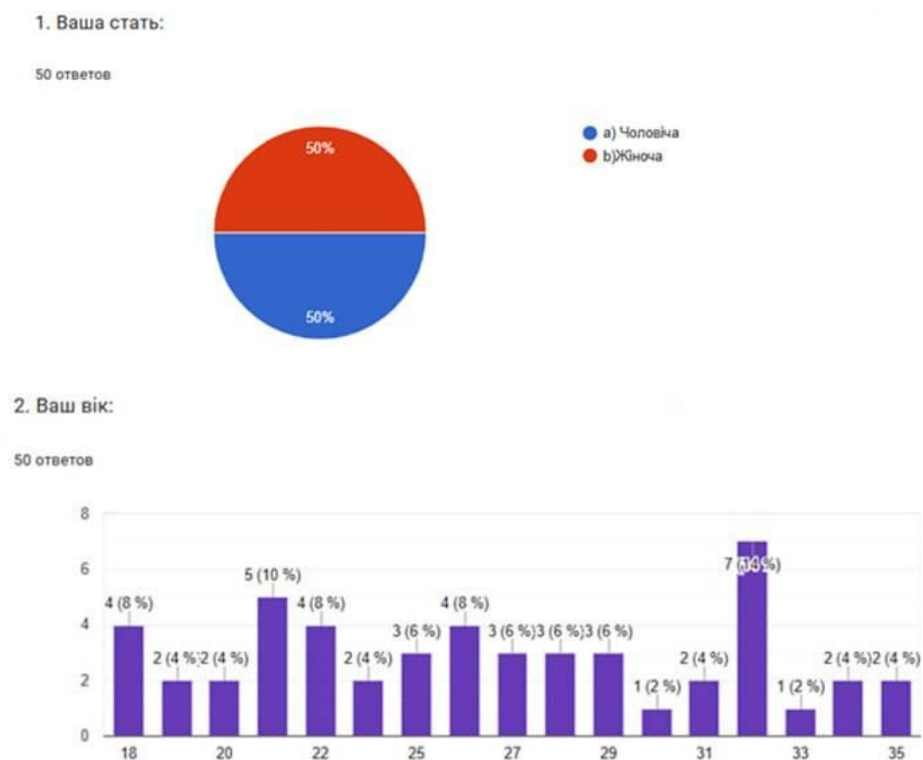


Рис. 2.1 Аналіз вибірки за статтю та віком

Виходячи з наведених характеристик, можемо стверджувати, що досліджувана вибірка забезпечує широкий спектр для аналізу особливостей емоційного інтелекту та стилів гумору. Вона є збалансованою за статтю та різною за віковими категоріями, що підвищує достовірність і обґрунтованість подальших висновків. Звернімо особливу увагу на те, що середній вік респондентів (24,2 року) свідчить про оптимальну представленість молодіжної групи, яка, з одного боку, вже має певний життєвий досвід і сформовані стратегії подолання стресу, а з іншого – перебуває на стадії активного особистісного й соціального розвитку. Саме тому результати будуть корисними для розуміння того, як молодь застосовує гумор у складному соціальному контексті воєнного часу.

Наступним кроком став аналіз відповідей на запитання анкети, що стосувалися практик використання гумору у повсякденному житті, його ролі в емоційній регуляції та міжособистісній взаємодії. Зокрема, у питанні № 3 учасникам пропонувалося оцінити частоту використання гумору для зменшення напруження у стресових ситуаціях. Результати показали, що 44% респондентів рідко вдаються до гумору з такою метою, 32% роблять це часто, 20% – дуже часто, і лише 4% зовсім не застосовують гумор як копінг-стратегію (рис. 2.2).

3. Як часто ви використовуєте гумор, щоб зменшити напруження в стресових ситуаціях?

50 ответов

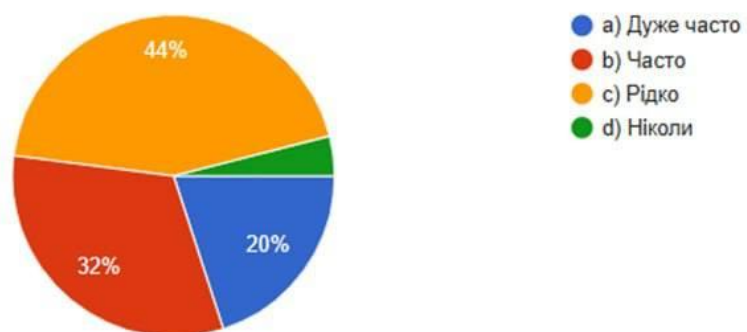


Рис. 2.2 Результати відповідей респондентів на питання анкети №3, у %

Аналізуючи такі відповіді, можна припустити, що специфіка воєнного часу, коли рівень стресу й тривоги підвищений, частково обмежує частоту використання гумору, оскільки люди нерідко обирають більш прагматичні або традиційні способи подолання труднощів. Водночас для тих 20% респондентів, які активно застосовують гумор, це може бути свідченням розвинених навичок емоційної регуляції та здатності зберігати оптимізм. Результати також ілюструють, що в частини молоді (4%) гумор узагалі не розглядається як копінг-стратегія, що може бути обумовлено як особистісними особливостями, так і неготовністю чи небажанням використовувати гумор у стресових ситуаціях.

Дещо іншу картину було отримано при аналізі відповідей на запитання № 4, що стосувалося впливу гумору на настрій у періоди засмучення. Найбільше опитаних (38%) зазначило, що гумор допомагає їм лише іноді, тоді як 30% респондентів завжди покладаються на гумор у таких випадках. Рідко використовують гумор для покращення настрою 26% учасників, а 6% вказують, що гумор взагалі не має для них позитивного впливу (рис. 2.3).

4. Чи допомагає вам гумор покращити настрій, коли
почуваєтеся засмученим?

50 ответов

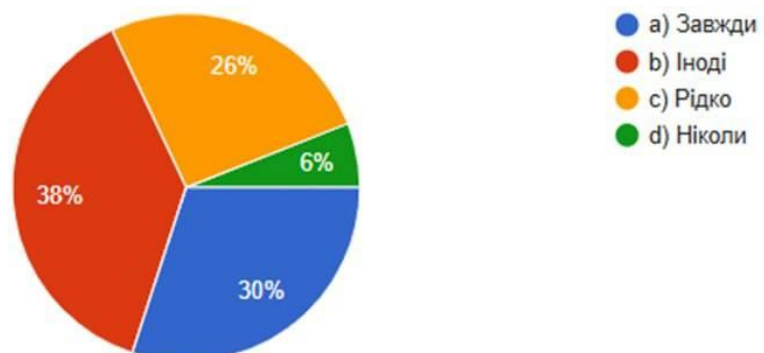


Рис. 2.3 Результати відповідей респондентів на питання анкети №4, у %

Така картина свідчить про ситуативність застосування гумору як емоційного ресурсу: більшість респондентів користується ним з певною періодичністю, водночас існує невелика група, для якої гумор має ключове значення в подоланні емоційного дискомфорту (30%). З огляду на це можна припустити, що саме в них краще розвинені компоненти емоційного інтелекту, пов'язані з управлінням емоціями та самомотивацією. Натомість особи, яким гумор не допомагає (6%), ймовірно, воліють використовувати альтернативні стратегії емоційного реагування або взагалі не вважають гумор дієвим засобом зняття емоційного напруження.

Аналізуючи відповіді на питання № 5, де учасників просили описати власну реакцію на жарти, спрямовані на їхню адресу, можна відзначити, що 38% вважають, нібито все залежить від ситуації (рис. 2.4).

5. Як ви реагуєте на жарти, спрямовані на вашу адресу?

50 ответов

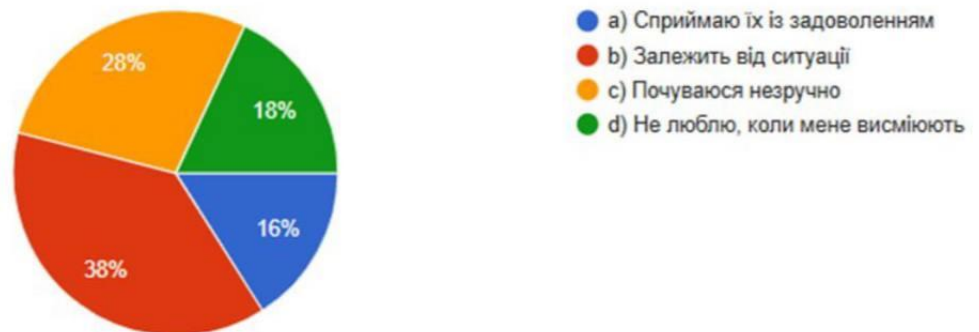


Рис. 2.4 Результати відповідей респондентів на питання анкети №5, у %

Така реакція може свідчити про емоційну гнучкість і розуміння контексту, що є складовими емоційного інтелекту. Помітну частку (28%) становлять респонденти, які почуваються незручно, коли жарти адресуються їм, що може бути пов'язано з низькою самооцінкою або тривожністю. Ще 18% відверто заявили, що не люблять, коли їх висміюють, а 16% реагують на жарти позитивно, тобто виявляють здатність легко сприймати гумор, у тому числі й на власний рахунок.

У питанні № 6 ішлося про використання гумору для зміцнення стосунків із друзями або близькими. На рис. 2.5 показано, що 44% учасників іноді користуються таким інструментом, 36% роблять це рідко, 12% – дуже часто і лише 8% ніколи не вдаються до гумору з метою поліпшити взаємини (рис. 2.5):

6. Чи використовуєте ви гумор для зміцнення взаємин із друзями чи близькими?

50 ответов

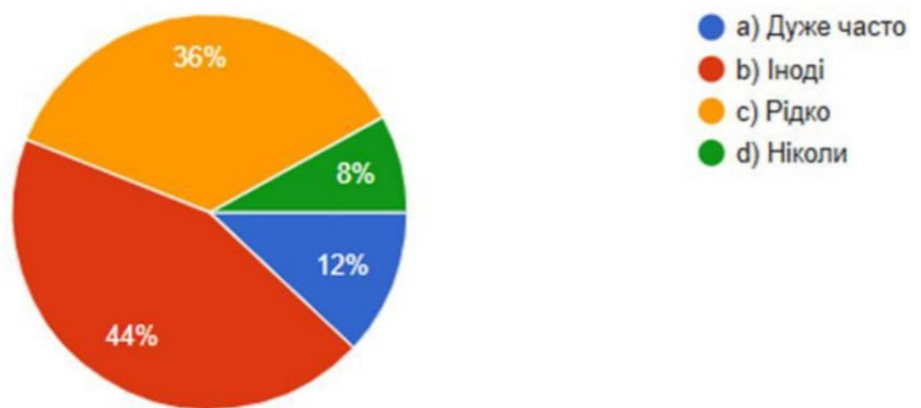


Рис. 2.5 Результати відповідей респондентів на питання анкети №6, у %

Таке розподілення свідчить, що більшість молоді (56%) таки використовує гумор, бодай іноді чи дуже часто, як спосіб посилити емоційні зв'язки з оточенням. Водночас 36% рідко вдаються до цього, вірогідно, через особистісні особливості чи переконання, що гумор не завжди доречний. 8% зовсім не покладаються на гумор як соціальний інструмент, що може вказувати на закритість або скептичне ставлення до гумористичних методів налагодження взаємин.

Відповіді на питання № 7 допомогли оцінити, чи звертаються респонденти до гумору наодинці, коли стикаються з емоційними труднощами. Як видно з рис. 2.6, 44% опитаних рідко використовують гумор

у таких ситуаціях, 24% роблять це іноді, 18% – постійно, а 14% – ніколи не користуються гумором для самопідтримки (рис. 2.6).

7. Чи допомагає вам гумор впоратися з емоційними труднощами на самоті?

50 ответов

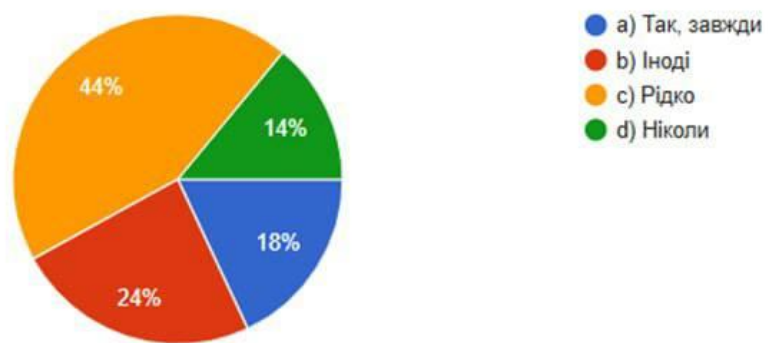


Рис. 2.6 Результати відповідей респондентів на питання анкети №7, у %

З огляду на цей розподіл, можна дійти висновку, що більшість молоді не розглядає гумор як універсальний засіб саморегуляції в моменти емоційного спаду. Лише 18% вважають його надійним способом упоратися зі стресом наодинці. Це може бути зумовлено різним рівнем розвитку самопідтримуючого стилю гумору, про що свідчать і наступні результати інших методик.

Питання № 8 стосувалося частоти використання сарказму чи глузування. На рис. 2.7 видно, що 34% застосовують сарказм час від часу, 26% – рідко, 22% – дуже часто, а 18% не використовують його зовсім (рис. 2.7).

8. Як часто ви використовуєте сарказм або глузування в спілкуванні?

50 ответов

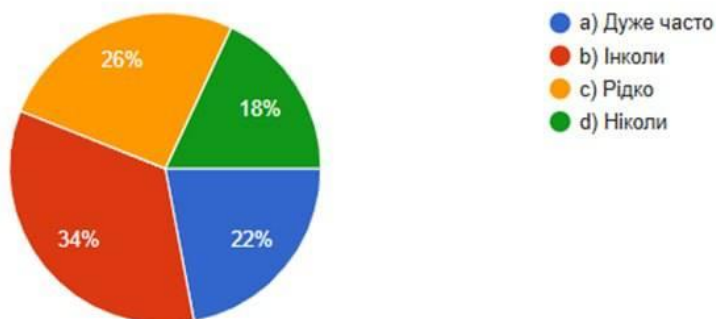


Рис. 2.7 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 8, у %

Третина респондентів (34%) демонструє ситуативний підхід до сарказму, тоді як 22% часто вдаються до такого стилю гумору, що може свідчити про схильність до агресивного гумору. Водночас 18% уникають сарказму та глузування взагалі, надаючи перевагу більш доброзичливим формам спілкування.

На рис. 2.8 зображено дані щодо питання № 9, яке стосувалося гумору у стосунків з незнайомими людьми. 40% застосовують гумор інколи, 36% – дуже рідко, 16% – не використовують узагалі, а 8% – роблять це часто (рис. 2.8).

9. Як ви використовуєте гумор у стосунках із незнайомими людьми?

50 ответов

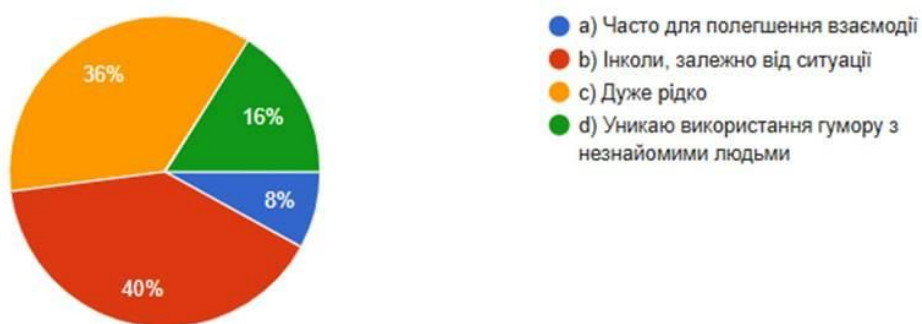


Рис. 2.8 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 9, у %

Отже, переважна частина молодих людей або використовує гумор з обережністю (76%), або зовсім його уникає (16%), що може пояснюватися побоюваннями бути неправильно сприйнятими чи образити співрозмовника. Лише 8% почуваються досить упевнено, щоб регулярно використати гумор у нових соціальних контактах.

Запитання № 10 з'ясовувало, чи жартують респонденти, навіть коли це може образити інших. Як ілюструє рис. 2.9, 30% роблять це інколи, 26% часто, 24% рідко, а 20% не дозволяють собі таких жартів узагалі (рис. 2.9).

10. Як часто ви жартуєте, навіть якщо це може образити когось із присутніх?

50 ответов

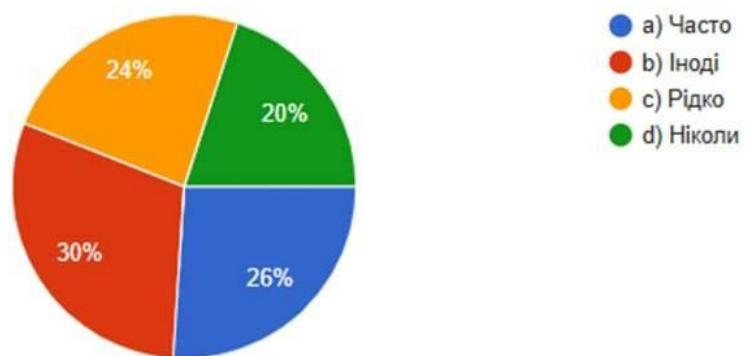


Рис. 2.9 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 10, у %

Тобто 56% опитаних допускають деструктивний гумор, нехай і в різній мірі частоти. Така частка може бути пов'язана з агресивним стилем гумору або бажанням самоствердження в соціумі. Утім, 44% уникають жартів, що можуть завдати образи, виказуючи тим самим негативне ставлення до подібних форм комунікації.

У питанні № 11 йшлося про схильність жартувати зі своїх недоліків чи помилок (рис. 2.10). 30% роблять це рідко, 28% – інколи, 22% – часто, а 20% ніколи не користуються такою формою гумору. (рис. 2.10).

11. Чи схильні ви жартувати з власних недоліків або помилок для розваги інших?

50 ответов

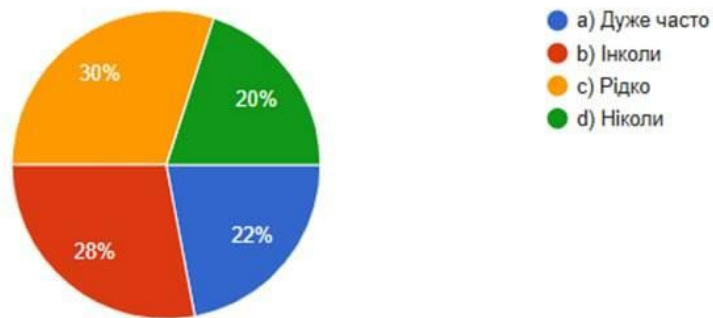


Рис. 2.10 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 11, у %

Розподіл відповідей свідчить, що жартувати з власних недоліків і не домінує серед молоді, деякі учасники (22%) активно так роблять. Це може бути ознакою високої самоіронії або, навпаки, залежності від схвалення оточуючих. Натомість 20% цілковито уникають такої форми жартів з власних недоліків або помилок, оберігаючи власну самооцінку.

Питання № 12 стосувалося важливості підтримання позитивного настрою завдяки гумору під час складних життєвих обставин. Із рис. 2.11 випливає, що 46% вважають гумор важливим, 12% – дуже важливим, 32% – не надто важливим, а 10% – узагалі неважливим (рис. 2.11).

12. Наскільки важливо для вас підтримувати позитивний настрій у складних ситуаціях за допомогою гумору?

50 ответов

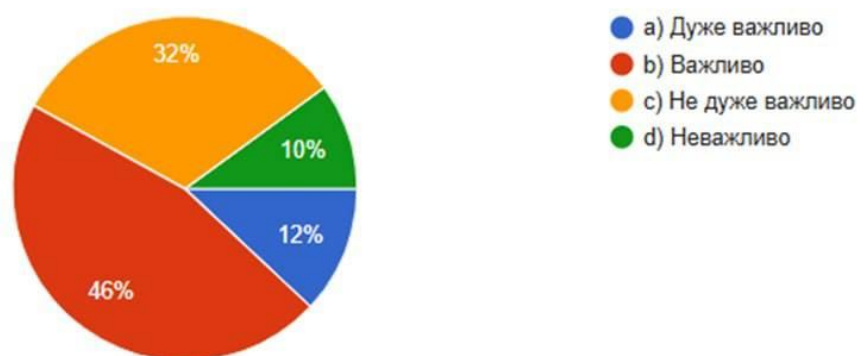


Рис. 2.11 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 12, у %

Отже, більшість респондентів (58%) усвідомлює цінність гумору як емоційної підтримки, тоді як 42% або не надають йому вагомого значення, або повністю заперечують його користь у важких ситуаціях. Це може бути зумовлено різною інтенсивністю розвитку адаптивних стратегій.

Наступне питання № 13 та відповіді до нього дозволило з'ясувати ставлення респондентів до грубого гумору, спрямованого на інших (рис. 2.12). 42% залишаються нейтральними, 24% категорично проти, ще 24% інколи сміються, хоч самі такого не ініціюють, а 10% часто підтримують чи долучаються до грубих жартів (рис. 2.12).

13. Як ви реагуєте на гумор, який спрямований на інших людей
(навіть якщо він грубий)?

50 ответов

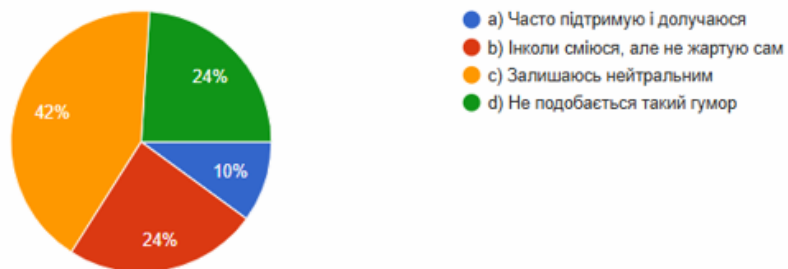


Рис. 2.12 Результати відповідей респондентів на питання анкети № 13, у %

Така картина отриманих результатів може свідчити про те, що більшість молоді (66%) або негативно ставиться до грубого гумору, або займає нейтральну позицію, вочевидь, прагнучи уникнути конфліктів. Водночас 10% охоче вдається до грубого стилю, що може бути маркером агресивного гумору і, можливо, меншою мірою розвиненої емпатії.

У питанні № 14 було проаналізовано, чи допомагає гумор у розв'язанні конфліктних ситуацій (рис. 2.13). Найбільша частка респондентів (48%) іноді застосовує гумор задля зниження напруження, 28% роблять це рідко, 10% – часто, а 14% – ніколи (рис. 2.13).

14. Як часто ви використовуєте гумор для вирішення конфліктних ситуацій?

50 ответов

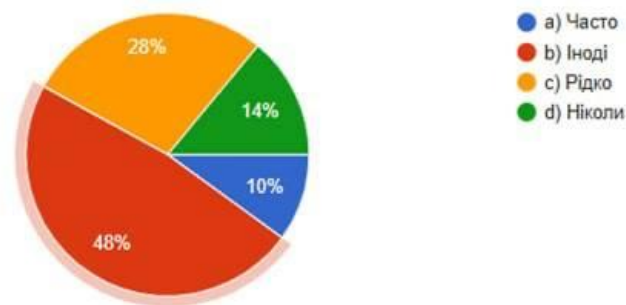


Рис. 2.13 Результати відповідей респондентів на питання анкети №14, у %

З огляду на такі результати, гумор не є універсальним засобом для подолання конфліктів: більшість молоді (58%) або зовсім його не використовує, або вдається до нього рідко, боячись погіршити ситуацію. Водночас 48% (часті та періодичні активні користувачі гумору разом) розглядають його як можливий інструмент зменшення конфліктності.

Отже, узагальнення отриманих анкетних даних дає змогу сформулювати такі проміжні висновки. По- перше, для більшості молоді гумор виконує виразну регулятивну функцію: у стресових чи проблемних ситуаціях він використовується як засіб зниження психоемоційної напруги, хоча не завжди є основним інструментом емоційного самоконтролю. По- друге, у міжособистісних взаєминах гумористичні вислови переважно набувають просоціального змісту; їхня інтенсивність і форма корелюють із рівнем емоційної близькості співрозмовників і конкретним контекстом спілкування. По- третє, агресивні або брутальні жарти оцінюються неоднозначно: частина респондентів сприймає їх як припустиму стратегію самоствердження та демонстрації статусу, тоді як інші розглядають подібні висловлювання як потенційно образливі та конфліктогенні. По- четверте, схильність до самозневажливого чи самопародійного гумору не є домінуючою, однак у низки опитаних простежується тенденція до подібних жартів. Це може свідчити про прагнення маскувати особисту вразливість або компенсувати знижену самооцінку через схвалення групи; висновок

базується на змістовому аналізі відповідей, оскільки окрема шкала опитувальника такі нюанси не фіксує. Нарешті, гумор як інструмент розв'язання конфліктів застосовується досить обережно й розглядається радше як допоміжний, а не універсально ефективний спосіб врегулювання суперечностей.

Далі було проаналізовано отримані результати за опитувальником стилів гумору (Humor Styles Questionnaire – HSQ), де метою було визначити «провідний» стиль гумору для кожного респондента та оцінити загальний розподіл за афіліативним, самопідтримуючим, агресивним і самопринижуючим стилями. Перед тим як наводити статистичні показники, наведено табл. 2.1, у якій узагальнено відсотковий розподіл рівнів (високого, середнього та низького) за кожним зі стилів.

Таблиця 2.1

Результати за методикою опитувальник стилів гумору
(Humor Styles Questionnaire - HSQ)

<i>Провідний стиль гумору</i>	<i>Кількість співпадінь</i>		
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Всього</i>
<i>Афіліативний</i>	20%	12%	16%
<i>Самопідтримуючий</i>	24%	24%	24%
<i>Агресивний</i>	40%	28%	34%
<i>Самопринижуючий</i>	8%	12%	10%
<i>Змішаний</i>	8%	24%	16%

Таблиця 2.1 демонструє відсотковий розподіл провідних стилів гумору, зафіксованих за опитувальником Humor Styles Questionnaire (HSQ). Для кожного учасника обчислювався середній бал за чотирма шкалами HSQ, і стиль із максимальним показником визначався як домінувальний; якщо два стилі набирали однакову найвищу кількість балів, респондента тимчасово відносили до категорії «змішаний» (16 % вибірки), а надалі при міжгрупових

зіставленнях враховували лише «чисті» групи – афіліативну, самопідтримувальну, агресивну й самопринизливу, щоб уникнути змішування профілів. Зведені результати свідчать, що афіліативний гумор, хоча й не превалює кількісно, характеризується найвищою питомою вагою респондентів з високими показниками, що означає стійку орієнтацію частини молоді на доброзичливі, об'єднувальні жарти. Самопідтримувальний гумор посідає друге місце за поширеністю й найчастіше виявляється у студентів, які використовують жарт як ресурс оптимізму під час стресу. Агресивний стиль суттєво частіше спостерігається серед чоловіків, що відображає статеві особливості залучення сарказму та глузування в міжособистісній взаємодії, тоді як самопринизливий гумор трапляється найрідше, виконуючи радше компенсаторну, ніж провідну функцію.

На завершальному етапі дослідження застосовано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка дозволяє оцінити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і п'ять його основних складових: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоційні стани інших людей. Оцінювання проводилося не на рівні загальної вибірки, а в розрізі груп, сформованих за провідним стилем гумору, відповідно до цілей дослідження. Саме цей підхід дав змогу виявити специфіку прояву кожної з компонент емоційного інтелекту залежно від характерної для молоді особи гумористичної стратегії.

Високий рівень управління емоціями виявлено у 36% респондентів, що свідчить про їхню здатність ефективно регулювати свої емоційні реакції, залишатися спокійними у стресових ситуаціях і швидко повертатися до емоційної рівноваги. 46% респондентів продемонстрували середній рівень, що означає часткову здатність до емоційної регуляції. Низький рівень управління емоціями, який мають 18% учасників, вказує на схильність до емоційної нестабільності. Найвищий рівень самомотивації продемонстрували 42% респондентів. Вони здатні використовувати позитивні емоції для

досягнення своїх цілей, залишатися зосередженими та енергійними навіть у складних обставинах. 44% респондентів мають середній рівень, що свідчить про здатність до самомотивації, яка проявляється не завжди. Низький рівень у 14% респондентів може свідчити про труднощі у підтриманні внутрішньої мотивації та відсутність емоційної підтримки власних дій.

Високий рівень емпатії, який продемонстрували 38% респондентів, свідчить про їхню здатність розуміти емоції інших людей, підтримувати їх та налаштовуватися на співпереживання. Середній рівень емпатії мають 48% респондентів, які здатні до співчуття, але іноді не виявляють достатньої емоційної чутливості. Низький рівень емпатії у 14% респондентів може вказувати на труднощі у встановленні емоційного контакту з іншими.

Високий рівень розпізнавання емоцій інших людей продемонстрували 34% респондентів, що свідчить про їхню здатність тонко відчувати настрій інших і впливати на їхній емоційний стан. 50% респондентів мають середній рівень, що означає достатній, але непослідовний розвиток цієї навички. Низький рівень у 16% респондентів може бути пов'язаний із труднощами інтерпретації емоційного стану інших (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Результати за методикою Н. Холла

Шкала	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Емоційна обізнаність	40%	50%	10%
Управління своїми емоціями	36%	46%	18%
Самомотивація	42%	44%	14%
Емпатія	38%	48%	14%
Розпізнавання емоцій інших	34%	50%	16%

Таблиця 2.3

Рівні емоційного інтелекту за шкалами Н. Холла в групах із різними провідними стилями гумору (%)

Шкала	Афіліативний: високий / середній / низький	Самопідтримува льний: високий / середній / низький	Агресивний: високий / середній / низький	Самопринизливи й: високий / середній / низький
Емоційна обізнаність	62 / 38 / 0	42 / 50 / 8	29 / 53 / 18	17 / 33 / 50
Управління своїми емоціями	50 / 50 / 0	50 / 33 / 17	24 / 47 / 29	17 / 33 / 50
Самомотивація	62 / 38 / 0	50 / 42 / 8	29 / 41 / 30	17 / 50 / 33
Емпатія	75 / 25 / 0	42 / 50 / 8	24 / 53 / 23	17 / 33 / 50
Розпізнавання емоцій інших	62 / 25 / 13	50 / 42 / 8	24 / 47 / 29	17 / 33 / 50

Як показано в таблиці 2.3, респонденти з афіліативним та самопідтримувальним стилем гумору найчастіше демонструють високі рівні всіх складових емоційного інтелекту, особливо емоційної обізнаності, самомотивації та емпатії. У групі з агресивним стилем переважають середні значення, однак частка низьких рівнів зростає, зокрема в управлінні емоціями та розпізнаванні емоцій інших. Найменш виражені показники емоційного інтелекту спостерігаються в учасників із самопринизливим стилем гумору: у більшості шкал частка низького рівня сягає 50 %, що свідчить про потенційні труднощі в емоційній саморегуляції та міжособистісному розумінні. Отримані дані підтверджують тенденцію до більшої емоційної компетентності серед молоді з просоціальними гумористичними стратегіями.

Таблиця 2.4

Результати критерію Манна-Уїтні: статистично значущі відмінності між групами з різними провідними стилями гумору ($p < 0,05$)

Порівняння груп	Емоційна обізнаність	Регуляція емоцій	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших

Афіліативний – Агресивний	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.01$	$p < 0.05$
Афіліативний – Самопідтримувальний	n.s.	n.s.	n.s.	$p < 0.05$	n.s.
Афіліативний – Самопринизливий	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.01$	$p < 0.05$
Самопідтримувальний – Агресивний	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$
Самопідтримувальний – Самопринизливий	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.01$	$p < 0.05$
Агресивний – Самопринизливий	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

У таблиці 2.4 показано, що парні зіставлення середніх рангів за критерієм Манна – Уїтні засвідчили, що просоціальні гумористичні стратегії супроводжуються істотно вищим рівнем емоційної компетентності, ніж деструктивні. Зокрема, учасники з афіліативним стилем випереджають групу з агресивним стилем за всіма складниками емоційного інтелекту – емоційною обізнаністю, здатністю регулювати власні емоції, самомотивацією, емпатією та умінням розпізнавати почуття інших; найвиразніші відмінності фіксуються для емпатії та регуляції емоцій ($p < 0,01$ і $p < 0,05$ відповідно). Подібна картина спостерігається й при зіставленні афіліативного та самопринизливого стилів: за кожною з п'яти шкал емоційного інтелекту перевага першої групи є статистично достовірною. Порівняння афіліативного й самопідтримувального стилів демонструє, що ці групи подібні за більшістю показників; різниця виявляється лише за емпатією, де афіліативний гумор зумовлює вищу чутливість до емоцій партнерів ($p < 0,05$).

Самопідтримувальний стиль, попри внутрішню орієнтацію, так само переважає агресивний і самопринизливий за всіма складниками емоційного інтелекту; відмінності особливо помітні щодо емпатії та регуляції емоцій. Натомість між агресивним і самопринизливим стилями статистично значущих розбіжностей за жодною зі шкал не виявлено, що підтверджує їхню близькість за емоційним профілем. У сукупності результати свідчать: використання афіліативного та самопідтримувального гумору сприяє розвитку всіх ключових компонентів емоційного інтелекту, тоді як перевага

агресивних чи самопринизливих жартів пов'язана з обмеженою емоційною обізнаністю, меншою здатністю керувати власними почуттями та нижчим рівнем емпатії. Таким чином, просоціальні стилі гумору виступають значущим ресурсом емоційної зрілості та ефективної соціальної взаємодії молоді.

2.3. Психологічні рекомендації щодо емоційного інтелекту засобами адаптивних стилів гумору

Результати нашого дослідження показують, що стилі гумору мають значний вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту, тому ми розробили психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток адаптивних стилів гумору як інструменту для вдосконалення емоційної компетентності. Отримані дані свідчать, що афіліативний та самопідтримуючий гумор позитивно впливають на ключові аспекти емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей. Водночас агресивний і самопринизжуючий гумор виявилися негативними чинниками, які вимагають корекції (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту засобами адаптивних стилів гумору

Напрямок розвитку	Рекомендації
Розвиток афіліативного гумору	- Навчання доброзичливому жартуванню через рольові ігри. - Тренінги оптимізму та позитивного мислення. - Групові воркшопи для зміцнення соціальних зв'язків.
Розвиток самопідтримуючого гумору	- Щоденник позитивних моментів із гумористичними акцентами. - Тренінги стресостійкості з вправами на пошук гумору у складних ситуаціях. - Використання гумору для самомотивації (гумористичні афірмації).
Зменшення	- Підвищення усвідомленості щодо негативного

дезадаптивних стилів гумору	впливу агресивного і самопринижуючого гумору. - Робота з когнітивними установками через терапію. - Заміщення деструктивного гумору адаптивними стилями через тренінги.
Стимулювання емпатії через гумор	- Емпатичні ігри для створення позитивного настрою. - Психодрама із застосуванням гумору. - Моделювання доброзичливої комунікації з використанням гумору.
Загальні підходи	- Використання гумору в навчальних програмах для зниження напруги. - Створення безпечного середовища для позитивної гумористичної взаємодії.

Афіліативний гумор є ключовим інструментом для покращення соціальної взаємодії та формування емоційної обізнаності. Для його розвитку ми рекомендуємо наступні підходи:

1) Створення середовища, де гумор спрямований на підтримку позитивних соціальних зв'язків, допомагає уникнути критики чи знецінення. Такий підхід реалізується через рольові ігри та обговорення реальних ситуацій, які сприяють формуванню відчуття доречності гумору в різних соціальних контекстах.

2) Формування позитивного світогляду. Завдяки тренінгам оптимізму, учасники навчаються знаходити комічні аспекти у складних обставинах, переформулюючи негативні думки в гумористичному контексті. Це сприяє зниженню напруги та підвищенню життєстійкості.

3) Групова взаємодія для підтримки гумору. Воркшопи та групові тренінги, спрямовані на розвиток командної атмосфери, створюють умови для ефективної комунікації та емпатії. Учасники отримують досвід використання гумору як інструменту соціального зближення.

Самопідтримуючий гумор також є важливим засобом емоційної регуляції та самомотивації. Ми пропонуємо наступні стратегії для його розвитку:

1) Практики рефлексії через гумор. Ведення щоденника позитивних моментів, у якому учасники записують смішні ситуації, пов'язані з їхніми

переживаннями, допомагає усвідомлювати емоції та навчитися бачити комічне в складних обставинах.

2) Тренінги стресостійкості з використанням гумору. Практичні вправи, що включають пошук гумористичних елементів у стресових ситуаціях, допомагають учасникам долати труднощі. Вправи зі створення комічних сценаріїв на основі власного досвіду знижують рівень тривожності та сприяють позитивній самооцінці.

3) Навички самомотивації через гумор. Використання жартівливих афірмацій або гумористичних візуалізацій допомагає підтримувати продуктивність навіть у складних умовах. Наприклад, жартівливі мотивуючі твердження дозволяють зберігати оптимізм.

Агресивний і самопринижуючий гумор мають деструктивний вплив на емоційний інтелект. Для їх корекції ми рекомендуємо:

1) Розпізнавання негативного впливу гумору. Проведення просвітницьких програм із демонстрацією наслідків використання агресивного або самопринижуючого гумору для міжособистісних стосунків та самооцінки.

2) Робота з установками. За допомогою когнітивно-поведінкової терапії учасники виявляють і трансформують внутрішні причини використання деструктивних стилів гумору, такі як низька самооцінка чи емоційна напруга.

3) Заміщення деструктивного гумору адаптивним. Навчання нових моделей поведінки, таких як використання доброзичливих жартів або дотепних коментарів замість сарказму чи самокритики, допомагає створити позитивну атмосферу.

Афіліативний гумор, який має сильний зв'язок із емпатією, може бути інструментом для розвитку здатності розуміти та враховувати емоції інших людей. Ми пропонуємо:

1) Ігри на розвиток емпатії. Вправи, які включають створення жартів для покращення настрою іншої людини, допомагають учасникам розвивати чутливість до емоційного стану інших.

2) Психодрама з елементами гумору. Учасники вживаються в ролі інших людей та вчаться використовувати гумор для вирішення конфліктів чи емоційних труднощів.

3) Моделювання позитивної комунікації. Тренінги, спрямовані на формування навичок створення доброзичливого середовища через гумор, сприяють покращенню міжособистісної взаємодії.

Отже, для ефективного розвитку емоційного інтелекту через гумор рекомендується використовувати інтегративні підходи, які включають емоційну рефлексію, соціальну взаємодію та позитивну комунікацію. Залучення гумору до навчальних програм дозволяє знижувати напругу, підвищувати групову динаміку та формувати сприятливий емоційний клімат. Важливо створювати безпечне середовище, де гумор сприймається як ресурс для підтримки, а не як інструмент критики чи маніпуляції. Відповідно, розвиток адаптивних стилів гумору не лише підвищує рівень емоційного інтелекту, але й сприяє покращенню психологічного благополуччя особистості, забезпечуючи більш гармонійну соціальну взаємодію та ефективну регуляцію емоцій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі емпірично проаналізовано, як емоційний інтелект молоді виявляється залежно від її провідних гумористичних стратегій. Опитування, проведене в дистанційному форматі, дало змогу відібрати репрезентативну групу учасників із рівномірним складом за статтю та різноманітним професійною різноманітністю.

Серед індикаторів емоційного інтелекту – обізнаності, регуляції власних емоцій, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоційні стани інших – найвиразніші відмінності між групами виявлено за допомогою парних порівнянь критерію Манна-Уїтні. Молодь із доброзичливим (афіліативним) і самопідтримувальним стилями гумору демонструє стабільно вищі рангові оцінки всіх складових емоційного інтелекту, особливо емпатії

та регуляції емоцій, порівняно з ровесниками, для яких притаманні агресивний чи самопринизливий гумор. Між останніми двома групами статистично значущих розбіжностей не зафіксовано, що свідчить про подібну структуру їхньої емоційної компетентності й потенційні труднощі у конструктивній соціальній взаємодії.

Отримані результати засвідчують адаптивний характер просоціальних гумористичних стратегій: саме вони супроводжуються розвиненішою емоційною обізнаністю, кращим самоконтролем, вищою мотиваційною стійкістю та здатністю до співпереживання. Натомість агресивні та самопринизливі форми гумору пов'язані зі зниженою емоційною регуляцією та менш вираженою емпатією, що потребує уваги при розробленні психоосвітніх програм, спрямованих на формування здорових стилів комунікації та зміцнення емоційної стійкості молоді.

Таким чином, емпіричні дані підтвердили: просоціальні стилі гумору не тільки покращують атмосферу взаємодії, а й підкріплюють ключові ресурси емоційної компетентності, тоді як деструктивні жарти здатні послаблювати ці ресурси та створювати ризики для ефективної соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу джерел та проведеного емпіричного дослідження, можемо дійти таких висновків:

1. Встановлено, що емоційний інтелект функціонує як цілісна ресурсна система, яка охоплює емоційну обізнаність, регуляцію власних переживань, самомотивацію, емпатію та точне зчитування емоцій інших людей; разом ці складові забезпечують стабільність афективної сфери, підтримують адаптивні копінг-стратегії та полегшують міжособистісну взаємодію. Почуття гумору виконує роль універсального механізму емоційної регуляції й соціальної комунікації, однак його вплив на психологічне благополуччя істотно варіює залежно від провідного стилю жартування. Просоціальні стилі – афіліативний і самопідтримувальний – сприяють конструктивній регуляції емоцій, тоді як агресивний і самопринизливий зумовлюють ризик деструктивних наслідків для особистісної та соціальної адаптації.

2. Емпірична вибірка, що складалася з молоді та була збалансована за статтю та віком, дозволила отримати репрезентативні дані попри дистанційний формат збору інформації, обраний з міркувань безпеки воєнного часу. Першість серед гумористичних стратегій зафіксовано за агресивним стилем, що свідчить про доволі поширене використання сарказму, іронії або насмішкуватих реплік як способу взаємодії та емоційного розрядження. Другу позицію посідає самопідтримувальний стиль, у рівній мірі характерний для обох статей, тоді як афіліативний і змішаний підходи трапляються по 16 % випадків, а самопринизливий – найрідше. Тому, хоча у вибірці і простежується значний прошарок молоді, орієнтований на доброзичливі жарти чи внутрішній оптимізм, перевага агресивного стилю вказує на потенційні труднощі у формуванні довіри й підтриманні конструктивного діалогу, особливо в чоловічих підгрупах.

3. Отримані результати підтверджують, що просоціальні стилі гумору мають виразний адаптивний потенціал: вони полегшують емоційну

саморегуляцію, стимулюють емпатійні реакції та створюють позитивний соціально-психологічний клімат, знижуючи рівень напруження й підтримуючи когнітивну гнучкість у складних ситуаціях. Натомість агресивні та самопринизливі жарти здатні закріплювати деструктивні емоційні сценарії, посилювати міжособистісні конфлікти й порушувати внутрішню рівновагу. З огляду на це, доцільно впроваджувати цільові психоосвітні програми, спрямовані на розвиток афіліативного й самопідтримувального гумору, тренування емоційної обізнаності, самоконтролю та емпатії, а також на свідоме зниження частоти використання агресивних і самопринизливих жартів у щоденній комунікації.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо дослідження впливу адаптивних стилів гумору на різні аспекти психологічного благополуччя, зокрема на рівень стресостійкості, самооцінку та міжособистісну взаємодію у різних вікових та професійних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєв О. Гумор у КПІ: дипломний проект. Львів. 2020. 48 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Avdyeyev_Gumor-uKPT.pdf дата звернення: 01.11.2024).
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпро. Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Бабаджанова А. Н. Соціокультурні та індивідуальні особливості розвитку почуття гумору у старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Бабаджанова Анжела Нуріївна. Київ. 2012. 253 с.
4. Байєр О. О., Кузнєцова А. С. Вікові та статеві характеристики гумористичної поведінки. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 5-10.
5. Білоус Р. М, Брага С. Ю. Вплив почуття гумору на прийняття рішень студентами. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2018. №15. С. 6–9.
6. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах: методичні рекомендації. *Практична психологія і соціальна робота*. 2020. №12. С. 67-70.
7. Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів за ред. О. В. Горецької. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості : Збірник матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю*. Бердянськ. БДПУ. 2019. С. 256-271.
8. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
9. Василевська О. І, Дворніченко Л. Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 5. С. 160-166.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ. Ірпінь: Перун. 2009. 1736 с.

11. Дерев'янка С. П., Примаць Ю. В., Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. №11. С. 115-119.
12. Дроздов О.Ю., Дроздова М.А., Примаць Ю.В. Психологічні особливості просторової ідентичності сучасної студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». № 4. 2018. С. 177-182.
13. Дубініна О. С. Використання гумору у педагогічній діяльності. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 1. С. 90–93.
14. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ. Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
15. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
16. Загальна психологія: хрестоматія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / упоряд. О.В. Скрипченко та ін. Київ. Каравела. 2007. 640 с.
17. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : афтореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». Харків, 2006. 20 с.
18. 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.
19. Іванчук Д. В Використання гумору як засобу подолання стресу персоналом освітньої організації. Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів /

за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 23. С. 166-170.

20. Ільїна Ю. Ю., Петрова А. С. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (1–2 лютого 2019р.). Київ. ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 3. С. 48-52.*

21. Йодченко П. Як позбутися стресу: нові методи психологів «Стрес не встоїть перед жартами, сміхом та почуттям гумору». Київ. 2019. 83 с.

22. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262 с.

23. 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.

24. Мітрова О. В. Почуття гумору – ресурс стресоподолання працівників служби зайнятості. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016 №3. С. 28-31.

25. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 74–80.

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

27. Примак Ю., Дроздова М. Роль стилів гумору в екзистенційній сповненості молоді в умовах війни. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. 2024. №25. С. 73–89. URL : <http://iscs-journal.npu.edu.ua/article/view/330697> <https://doi.org/10.31392/iscs.2024.25.073>

28. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : *матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. Відп. за вип. О.М. Сушкова. Суми. СумДУ. 2014. С. 370-373.*

29. Співак Л., Чорна С. Почуття гумору як ресурс для подолання стресу. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. Вип. 67, том 2, 2023. С. 304-309. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/67-2-45>
30. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. 17 (5), 142-150.
31. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч. посібник. 2- ге вид. доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 126 с.
32. Fry W. F. Humor and the brain: A selective review. *Humor*. 15(3), 2002. P.305-334
33. Gervais M., & Wilson, D. S. The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80(4), 2005. P.395-430.
34. Lefcourt H. M., Martin R. A. Humor and life stress: Antidote to adversity. New York, NY: Springer. 1986.
35. Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*. 2013. 22(1), 57-62. doi:10.1177/0963721412469809
36. Maddi S., Friedman H. S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA) : *Academic Press*. 1998. P. 323-335.

Додаток А.

Шановний респонденте/ко, просимо взяти участь у нашому дослідженні
щодо особливостей сучасної молоді

1. Ваша стать:

- a) Чоловіча
- b) Жіноча

2. Ваш вік:

_____ відкрите питання

3. Як часто ви використовуєте гумор, щоб зменшити напруження в стресових ситуаціях?

- a) Дуже часто
- b) Часто
- c) Рідко
- d) Ніколи

4. Чи допомагає вам гумор покращити настрій, коли почуваетесь засмученим?

- a) Завжди
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

5. Як ви реагуєте на жарти, спрямовані на вашу адресу?

- a) Сприймаю їх із задоволенням
- b) Залежить від ситуації
- c) Почуваюся незручно
- d) Не люблю, коли мене висміюють

6. Чи використовуєте ви гумор для зміцнення взаємин із друзями чи близькими?

- a) Дуже часто
- b) Іноді
- c) Рідко

d) Ніколи

7. Чи допомагає вам гумор впоратися з емоційними труднощами на самоті?

a) Так, завжди

b) Іноді

c) Рідко

d) Ніколи

8. Як часто ви використовуєте сарказм або глузування в спілкуванні?

a) Дуже часто

b) Іноколи

c) Рідко

d) Ніколи

9. Як ви використовуєте гумор у стосунках із незнайомими людьми?

a) Часто для полегшення взаємодії

b) Іноколи, залежно від ситуації

c) Дуже рідко

d) Уникаю використання гумору з незнайомими людьми

10. Як часто ви жартуєте, навіть якщо це може образити когось із присутніх?

a) Часто

b) Іноді

c) Рідко

d) Ніколи

11. Чи схильні ви жартувати з власних недоліків або помилок для розваги інших?

a) Дуже часто

b) Іноколи

c) Рідко

d) Ніколи

12. Наскільки важливо для вас підтримувати позитивний настрій у складних ситуаціях за допомогою гумору?

- a) Дуже важливо
- b) Важливо
- c) Не дуже важливо
- d) Неважливо

13. Як ви реагуєте на гумор, який спрямований на інших людей (навіть якщо він грубий)?

- a) Часто підтримую і долучаюся
- b) Інколи сміюся, але не жартую сам
- c) Залишаюсь нейтральним
- d) Не подобається такий гумор

14. Як часто ви використовуєте гумор для вирішення конфліктних ситуацій?

- a) Часто
- b) Іноді
- c) Рідко
- d) Ніколи

Дякуємо за участь у нашому опитуванні!

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

Він розроблений Родом Мартіном у 2001 році та призначений для використання адаптивного/дезадаптивного гумору, спрямованого на оточуючих/на самого себе. Запропонована Родом Мартіном та співавторами класифікація стилів гумору заснована на двох критеріях:

1. спрямованість гумору на себе чи інших
2. підтримуючий характер гумору або принижуючий його тон, глузування.

Автори даної методики описують 4 стилі почуття гумору: аффіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

Аффіліативний гумор (підтримуючий, спрямований на інших) пов'язується з екстраверсією, відкритістю нового досвіду, оптимізмом, життєрадісністю, самоприйняттям та самоцінністю, з успішністю встановлення та підтримки міжособистісних відносин, задоволеністю якістю життя, переважанням позитивних емоцій та гарного настрою. Люди з аффіліативним почуттям гумору часто жартують, спонтанно залучаються до добродушного обміну жартівливими зауваженнями. Цей м'який, доброзичливий та толерантний стиль гумору сприяє зміцненню міжособистісних стосунків та зростанню взаємної привабливості.

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

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

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

До кожного твердження варіанти відповіді такі:

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

Методика

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

2. Зазвичай, коли я один і відчуваюся пригніченим, гумор піднімає мені настрій.
3. Якщо хтось припускається помилки, я часто жартую над цим.
4. Я дозволяю людям сміятися, жартувати над собою більше, ніж варто було б.
5. Мені неважко розсмішити інших - мені здається, у мене від природи гарне почуття гумору.
6. Коли я пригнічений, мене не смішать безглуздя життя.
7. Мій гумор ніколи не ображає та не зачіпає інших людей.
8. Я можу захопитися самокритикою чи приниженням самого себе, якщо це смішить мою сім'ю чи друзів.
9. Мені рідко вдається розсмішити людей, коли розповідаю смішні історії.
10. Якщо я засмучений або відчуваюся нещасним, я намагаюся знайти щось смішне в ситуації, щоб відчути себе краще.
11. Коли я жартую чи розповідаю щось смішне, мене мало хвилює, чи це скривдить когось..
12. Я часто намагаюся привернути до себе людей, сподобатися їм, розповідаючи щось смішне про свої слабкості, промахи чи невдачі.
13. Близькі друзі вважають, що я багато жартую і сміюся.
14. Якщо я засмучений чимось, моє почуття гумору допомагає мені не впадати у відчай.
15. Мені не подобається, коли хтось використовує гумор з метою критики чи приниження інших.
16. Я не схильний жартувати з себе, роблячи себе об'єктом гумору.
17. Зазвичай мені не подобається розповідати анекдоти та розважати людей.
18. Якщо я один і відчуваюся нещасним, я намагаюся подумати про щось смішне, щоб підняти собі настрій.
19. Якщо мені спадає на думку щось дотепне, я не можу стриматися і не розповісти, навіть якщо це когось образить.

20. Я часто перегинаю палицю, іронізуючи над собою, щоб розсмішити оточуючих.
21. Мені приносить задоволення веселити інших.
22. Мені важко зберігати почуття гумору, якщо я засмучений чи мені сумно.
23. Я ніколи не сміюся з інших, навіть якщо всі мої друзі роблять це.
24. У компанії друзів або в колі сім'ї з мене часто жартують.
25. У компанії друзів я жартую рідше, ніж інші.
26. Навіть якщо знайти щось смішне в ситуації, труднощів це не позбавить.
27. Якщо мені хтось не подобається, я часто жартую або кепкую над цією людиною.
28. Я використовую свої життєві проблеми та слабкості для того, щоб порадувати інших.
29. Зазвичай у присутності інших людей я можу придумати набагато дотепніші речі, ніж інші.
30. Мені не завжди потрібна компанія для того, щоб розвеселитися - я знайду над чим посміятися, навіть самотньо.
31. Навіть якщо щось здається мені дуже смішним, я не буду сміятися або жартувати з цього приводу, якщо це когось образить..
32. Дозволяти іншим сміятися з мене – мій спосіб підтримувати друзів і сім'ю в хорошому настрої.

Ключ:

Афіліативний гумор (підтримуючий, спрямований на інших):

Твердження: 7, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29

Оцінка: Вищі бали вказують на схильність використовувати гумор для зміцнення соціальних зв'язків і підтримки позитивної атмосфери.

Самопідтримуючий гумор (підтримуючий, спрямований на себе):

Твердження: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30

Оцінка: Вищі бали свідчать про здатність використовувати гумор для збереження оптимізму і впорання зі стресом.

Агресивний гумор (деструктивний, спрямований на інших):

Твердження: 3, 1, 11, 15, 19, 23, 27, 31

Оцінка: Вищі бали вказують на схильність використовувати сарказм, глузування та інші форми агресивного гумору, які можуть завдавати шкоди оточуючим.

Самопринижуючий гумор (деструктивний, спрямований на себе):

Твердження: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32

Оцінка: Вищі бали означають схильність використовувати гумор для самокритики та самоприниження з метою розваги інших, що може негативно впливати на самооцінку.

Для кожної групи тверджень підраховується сума балів. Чим вищий бал у відповідній категорії, тим більш виражений цей стиль гумору в особистості.

Додаток В.**Діагностика «емоційного інтелекту»
(Н. Холл, Адаптація О.М. Амплєєва, 2019)**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція:

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ: Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29 Обробка та інтерпретація результатів Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький