

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

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

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Виконав:

студент IV курсу, 41 групи
спеціальність 053 Психологія

Кичкирук Владислав

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Студент

(підпис)

(ПІБ)

Науковий керівник

(підпис)

(ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № _____ від «___» _____ 2025 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ «ГУМОР» та «СТРЕССТІЙКІСТЬ»	4
1.1. Гумор та його основні психологічні аспекти	4
1.2. Сутність поняття «стресостійкість» та його основні характеристики	8
1.3. Інтеграція почуття гумору у повсякденне життя як особистісний ресурс стресостійкості	13
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	19
2.1. Характеристика вибірки	19
2.2. Методи і методики дослідження	20
2.3. Аналіз отриманих результатів	23
2.4. Тренінг: «Боремо стрес. Допомога та самодопомога»	30
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах соціальної невизначеності, спричиненої низкою внутрішніх та зовнішніх факторів, зокрема, російським повномасштабним вторгненням, в українському соціумі сформувалося середовище, яке так чи інакше сприяє поглибленню стресу в кожного індивіда. Такий стан властивий кожній соціальній страті.

Тож важливим завданням для вітчизняних психологів є дослідження стресостійкості, спираючись на внутрішні ресурси людини. Зокрема, одним з таких перспективних внутрішніх інструментів є гумор – одна з найбільш недооцінених рис психологічних рис для стресоподолання. Гумор є інтелектуальною, тобто розумовою, здатністю вбачати в предметах смішне, властивість відчуттів викликати сміх, надавати розвагу.

Об'єктом дослідження є феномен стресостійкості.

Предмет дослідження: особливості гумору як ресурсу стресостійкості.

Мета дослідження: на основі всебічного аналізу з'ясувати, яким чином гумор сприяє стресостійкості у людини.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення таких **завдань**.

1. Проаналізувати наукові дослідження понять «стрес», «стресостійкість» і «гумор».
2. Вивчити основні чинники формування та розвитку стресостійкості.
3. Ознайомитися з видами гумору та основними задачами, які дозволяє реалізувати кожний окремий вид гумору.
4. Спираючись на теоретичні розробки, організувати та реалізувати емпіричне дослідження, покликане з'ясувати взаємозв'язок між гумором та стресостійкістю.
5. Підготувати практичні рекомендації для профілактики стресу, спираючись на провідні наукові розробки.

Теоретико-методологічною основою дослідження є роботи провідних науковців: Вивчали поняття «стресостійкість» М. Перре, Г. Сельє, Ю. Александровський, Б. Варданян, Л. Дика, П. Зільберман М. Корольчук,

О. Конопкін, В. Лебедева, В. Маріщук, А. Мартинов, В. Моросанова, Р. Сгієв, Ю. Щербатих, М. Фрідман, Р. Ройзенман та інші.

У дослідженні використано комплекс **методів**: *теоретичних* (аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння); *емпіричні* (шкала стресостійкості Коннор-Девідсона, опитувальник стилів гумору, розроблений Робертом Мартіном) та *математико-статистичні* (первинна статистика та кореляційний аналіз).

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел 25 найменувань, з них 7 – зарубіжних дослідників, мовою оригіналу).

Основний текст викладено на 42 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ «ГУМОР» та «СТРЕССТІЙКІСТЬ»

1.1. Гумор та його основні психологічні аспекти

Одним з важливих інструментів, який впливає на психоемоційне і фізичне здоров'я людини, є гумор. Загальновідомо, що сміх допомагає знижувати вплив стресу на людину, допомагає активізувати імунну систему людини. Завдяки гумору легше долати травмуючі події.

Почуття гумору – це вміння знайти в будь якій ситуації щось смішне, комічне. Гумор безпосередньо впливає на такі психологічні риси, як мотивація, настрій, стресостійкість.

Водночас почуття гумору людини залежить від її фізіологічного та психологічного і стану, роду її діяльності, від інтересів, тощо. Часто звучить суб'єктивна думка про високий рівень гумору або відсутність почуття гумору, але її важко обґрунтувати, тому що у кожної людини існує своє уявлення про високий і низький рівень гумору. Але, існують деякі загальні критерії оцінки так званого «хорошого» гумору, а саме:

1. Доречність;
2. Гра слів і сенсів;
3. Спрямованість на ситуацію, а не на людину;
4. Використання відомого у несподіваному поєднанні;
5. Відмічання абсурдності ситуації і світу в цілому.

Також відзначають почуття міри, як важливу складову гарного почуття гумору. Відсутність почуття гумору може опосередковано свідчити про наявність у людини психічних розладів.

Дослідник Род Мартін визначив чотири види гумору [9, с. 1]:

1. Гумор, який направлений на виставлення себе у «хорошому світлі», – його називають самопідтримуючий. Самопідтримуючий гумор присутній, загалом, в усіх національних культурах, цей гумор сприяє підтримці життєстійкості та позитивного налаштування – без зазіхання на гідність інших

та підваження поваги до себе. У країнах, яким притаманні агресивний та самопринизливий гумор, цей стиль не викликає особливого сміху і не конче сприймається як гумор. Часто використовується для м'якої захисної реакції на кпинні коментарі на чийсь адресу або для спрямування ситуації у бік співпраці – замість протистояння.

Порівняно з гумором агресивним і самопринижувальним, цей стиль - не найсмішніший, однак він точно більше схожий на гумор, ніж афіліативний. Самопідтримуючий гумор – джерело стійкості у складні періоди, спосіб саморефлексії у складних життєвих ситуаціях. Тут варто зауважити, що цей стиль гумору тяжіє до позитиву і не спрямований на «самокопання» – цю функцію виконує самопринижувальний гумор. Він зручний для використання у медіа-форматах і на публічних заходах, оскільки його фокус – той, хто говорить, а його тональність – позитивна, хоча самоіронія цілком можуть мати місце, однак необразлива і не принизлива [11, с. 1].

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

3. Агресивний гумор, застосовують його для приниження інших різними способами, або для отримання особистої вигоди і признання. Цей вид гумору – деструктивний, спрямований інших, включає у собі сарказм, глузування, 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, товариськістю та сумлінністю, соціальною компетентністю, здатністю надавати емоційну підтримку іншій людині та ефективністю гумору як копінг-стратегії (тобто стратегії та способу подолання людиною стресової ситуації) [17, с. 85].

4. Намагання поліпшити стосунки з оточуючими за рахунок приниження себе, такий вид називають самопринизливий (тобто 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 [9, с. 1].

Відомо, що у представників різних темпераментів почуття гумору відрізняється (див. Таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

Темперамент	Загальні риси	Вид гумору
холерик	Емоційності та енергійні	Самопідтримуючий, афіліативний і агресивний
сангвінік	Пластичні та легко пристосовуються	Самопідтримуючий і афіліативний
флегматик	Терплячі і наполегливі	Самопринизливий
меланхолік	Вразливі і нерішучі	Самопринизливий

Як бачимо, почуття гумору і його види у холериків і сангвініків схожі, як і у флегматиків з меланхоліками. Останні дуже чутливі до гумору тому в житті уникають ситуацій з надмірним використанням гумору, на відміну від холериків і сангвініків.

На вид гумору, яким послуговується людина, значно впливає її рівень інтелігентності і освіченості, у людей з їхнім високим рівнем, гумор ґрунтується на складних темах, не розбираючись в яких дуже складно зрозуміти жарт.

Сміх допомагає понизити рівень стресу і напруги. Це можливо, оскільки завдяки сміху організм позбувається гормонів, які мають негативний, стресовий вплив на нього, а саме – адреналіну та кортизону. Так як сміх – це наслідок гумору, він володіє такими ж функціями і корисним впливом на здоров'я, як і сам гумор. Зазвичай, більшість звикли наголошувати на позитивних сторонах сміху, але нам слід також брати до уваги і його негативні сторони.

Однак, часто сміх є вираженою агресією, частиною насмішок і принижень, особливо у підлітків. Звісно для жертви насмішок, сміх зі сторони кривдників стає чимось нестерпним, такий тиск приносить багато стресу та погіршення психоемоційного стану.

Водночас, сучасні медичні дослідження вказують на здатність гумору змінювати роботу імунної системи людини – розвивати стійку імунну відповідь на подразник [19].

Мати високий рівень почуття гумору важливо, тому що від його високого чи низького рівню залежить психоемоційне і фізичне здоров'я. Якщо наш рівень почуття гумору достатньо високий, і ми їм часто послуговуємось, то гумор стає для нас так званим «щитом» від негативних думок і почуттів. Низький рівень почуття гумору і його рідкісне використання, негативно впливає на здатність знижувати рівень стресу і ставитися до себе та оточуючих з іронією.

Отже, гумор є потужним психологічним інструментом, що позитивно впливає на психоемоційний стан, фізичне здоров'я та соціальні взаємодії людини. Він сприяє зниженню рівня стресу, активізації імунної системи та формуванню життєстійкості. Почуття гумору має індивідуальні особливості, що залежать від типу темпераменту, рівня інтелекту та соціального контексту. Різні стилі гумору, зокрема самопідтримуючий, афіліативний, агресивний і самопринизливий, мають різний вплив на особистість і стосунки з оточенням. Позитивні стилі гумору зміцнюють міжособистісні зв'язки, тоді як деструктивні

– можуть призводити до психологічної шкоди. Високий рівень почуття гумору є важливою складовою емоційного добробуту та ефективним засобом психологічного самозахисту. Його розвиток варто підтримувати як засіб подолання життєвих труднощів і підвищення якості життя.

1.2. Сутність поняття «стресостійкість» та його основні характеристики

Стрес та стресостійкість – пов’язані поняття, які характеризують реакцію організму на подразники та його здатність долати їх. Стрес – це реакція на несприятливий вплив, а стресостійкість – це здатність організму витримувати стресове напруження та адаптуватися до змін. Вивчали поняття «стресостійкість» М. Перре, Г. Сельє, Ю. Александровський, Б. Варданян, Л. Дика, П. Зільберман, М. Корольчук, О. Конопкін, В. Лебедєва, В. Маріщук, А. Мартинов, В. Моросанова, Р. Сгієв, Ю. Щербатих, М. Фрідман, Р. Ройзенман та інші [12, с. 62].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності тощо. Так, Б. Варданян розглядав стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у своїх роботах він зазначав, що стресостійкість визначається як властивість особистості, що забезпечують гармонійні зв’язки між компонентами психічної діяльності. П. Зільберман вважав, що психологічна стійкість у стресових ситуаціях характеризує відсутність її адекватного відображення, а це в свою чергу свідчить про недостатню гнучкість та пристосованість. Науковець запропонував визначення стресостійкості як інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує успішне досягнення виконання певних завдань.

Вчені визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов’язана з ресурсом

особистості, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки [2, с. 230].

Стресостійкість є інтерактивною властивістю особистості, яка передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки, під час та після дій стресгенних факторів. Внутрішнім чинником формування та розвитку стресостійкості є:

- Я-концепція особистості,
- когнітивний розвиток,
- розвиненість комунікативної сфери,
- структурні компоненти стресостійкості особистості [2, с. 230].

Високий рівень стресостійкості передбачає наявність таких психологічних рис: врівноваженість, упевненість в собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери (соціальна значимість праці, професійна майстерність та інш), високий рівень готовності до діяльності.

Е. Мілерян зі стресостійкістю ототожнює емоційну стійкість і здатність контролю емоцій; Н. Данилова розглядає стресостійкість як здатність переносити психологічні навантаження та успішно розв'язувати поставлені завдання в екстремальних умовах; В. Маріщук вважає, що це здатність долати стани емоційного збудження при виконанні складної діяльності; А. Ольшанікова вважає стресостійкість стійким переважанню позитивних емоцій. Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів, які допомагають певній особистості в подоланні негативних наслідків стресової ситуації. Під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях. Одним з важливих ресурсів збереження психологічної стійкості людини є соціальна підтримка, це можуть бути сім'я, друзі, колеги [4, с. 180].

Особливої уваги, у розрізі вивчення проблеми стресу, вимагає наукова спадщина Г. Сельє. Йому належить введення терміну «стрес», та перше наукове

тлумачення даного явища, яке не одразу отримало підтримку наукової спільноти. У 1972 році поняття «стрес» було затверджено Всесвітньою організацією охорони здоров'я як неспецифічної реакції організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Засновник теорії гомеостазу французький медик Клод Бернар, який вважав відносну постійність внутрішнього середовища найважливішою умовою підтримання життєздатності організму. Дозволимо собі перефразувати цю думку: «Забезпечення стабільності є механізмом виходу із стресогенної ситуації».

За десятиліття було створено велику кількість теорій, концепцій, класифікацій, отримали експериментальні факти стосовно проблеми стресу. Проблеми, які викликають стрес різні, але організм реагує на них однаковими біохімічними, фізіологічними змінами. Це доводить, що виникнення стресу залежить не стільки від об'єктивних умов стресової ситуації, скільки від суб'єктивних характеристик людини і ставлення до того, що відбувається. Ця теза автоматично перекладає відповідальність за погіршення здоров'я (фізичного, психологічного, соціального) на саму людину, а не на стресову ситуацію. Тому закономірно говорити про те, що кожен окремий індивід володіє суто індивідуальним потенціалом стійкості до стресів.

Тобто загальними психологічними передумовами вразливості до стресів, дезадаптивності особистості визнано індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту (слабкий тип нервової системи, висока тривожність, емоційна лабільність, низький пізнавальний потенціал, підвищена вразливість), недостатню соціально-психологічну адаптивність [4].

Вчені виділяють два види стресу: еустрес та дистрес, які відрізняються за своїм впливом на організм людини. Еустрес – позитивний стрес, який мобілізує ресурси організму та сприяє адаптації та досягненню цілей. Дистрес – негативний стрес, який виснажує та руйнує організм [20].

Поняття «стресостійкість» є комплексним і може розглядатися з різноманітних точок зору залежно від розуміння природи, сутності, засобів аналізу стресостійкості як: складна інтегративна системна характеристика

особистості; інтегративна якість особистості, що характеризується певним рівнем адаптації до впливу різноманітних стресорів; якість особистості, що забезпечує константність та впливає на результат діяльності; інтегративна властивість особистості, що обумовлює успішне пристосування до впливу різноманітних стресогенних факторів [21].

Тож стресостійкість, – це системна характеристика особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах [6].

Узагальнюючи погляди вчених, констатуємо, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Оглядово-критичний аналіз взаємодоповнюючих даних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів дозволяє виокремити три психологічні компоненти стресостійкості:

1. Соціальний. У той час, коли єдиним розвиненим компонентом стресостійкості була фізіологічна сфера, людство зустрілося із глобальною проблемою – розвиток свідомості, емоційно-вольової, когнітивної сфери підсилював інтенсивність психологічного стресу, оскільки ці «недозрілі структури» не могли чинити йому опір. Це дозволяє нам зробити припущення, що механізмами, які сприяли вирішенню цієї проблеми, стали саме соціальні новоутворення.

2. Поведінковий. Це сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Узагальнено, всі форми поведінки організму відносно стресора, відносимо до засобів управління стресом існує думка, що за критерієм спрямованості останні, можна умовно поділити на:

а) зміну стресової ситуації. Т. Концовський зазначає, що стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли та не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає.

б) зміну самого себе. Стає можливим за рахунок: тренувань, різноманітних механізмів саморегуляції (медитація, самопізнання, вправи дихання, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування, тощо), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) та ін. способ подолання кризи апелює до наших творчих здібностей та потенцій. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію, змінюватися. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділья, гончарство тощо) [14, с. 108].

3. Особистісний. Увібрав і узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. Ми вважаємо його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу.

Оглядово-критичний аналіз наукової літератури, привернув нашу увагу до проблеми характерологічних особливостей структури особистості, як потенційно важливих детермінант особистісного компоненту стресостійкості.

У цьому контексті, особливої уваги заслуговує структурна теорія рис особистості Р. Кеттела, в основі якої знаходиться факторний аналіз даних експериментальних досліджень. Автор стверджував, що основу особистості складають шістнадцять вихідних рис. Всі інші – похідні від базових. Відповідно, знаючи, які саме риси сформовано, гіпотетично можна прогнозувати особливості поведінки людини у певній ситуації. Спираючись на погляди науковця, ми припускаємо, що міра стресостійкості особистості певним чином обумовлена саме сформованими у неї рисами.

Таким чином, поняття стресу та стресостійкості є фундаментальними для розуміння психофізіологічної адаптації людини до зовнішніх викликів. Стрес виступає реакцією організму на надмірне навантаження, тоді як стресостійкість – це здатність особистості зберігати ефективність, емоційну рівновагу та адаптивність у складних життєвих ситуаціях. Вона є інтегративною властивістю, що формується під впливом когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та

поведінкових компонентів. Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграють такі чинники, як Я-концепція, рівень комунікативності, соціальна підтримка, а також особистісні риси, описані у структурній теорії Р. Кеттела. Стресостійкість тісно пов'язана з соціальним і поведінковим функціонуванням, вимагає активної життєвої позиції та постійного розвитку навичок саморегуляції. Таким чином, розуміння механізмів стресу і шляхів формування стресостійкості є ключовим для збереження психологічного здоров'я та ефективного функціонування особистості в умовах постійних змін.

1.3. Інтеграція почуття гумору у повсякденне життя як особистісний ресурс стресостійкості

Тему гумору зачіпали багато видатних дослідників, на сучасному рівні подібна тематика розглядалася у роботах О. Зайвої, Р. Мартіна, Е. Носенко і Шпортун О. Розглядаючи проблему використання гумору в екстремальних ситуаціях для подолання стресу, нами було виділено декілька аспектів гумору у процесі стресоподолання:

1. Гумор як копінг. О. Сеник, О. Черткова та С. Чолій у своєму дослідженні, де вивчалось ставлення молодого населення до «карантинних» мемів у період пандемії COVID-19, розглядали гумор як копінг при загрозливих ситуаціях. Гумор також був виділений як копінг у дослідженні Храбан Т., яка простежувала основні копінг-стратегії, використувані мирним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку вторгнення російських військ у 2022 році. Використання гумору було помічено у межах 11-15 днів від початку воєнних дій. Авторка пояснює використання гумору як спосіб повернення до людей гарного настрою і самопочуття, що може сприяти до згуртованості.

2. Гумор як захист. Поряд з темою копіngu з'являється тема психологічного захисту. Гумор допомагає не тільки пережити екстремальні ситуації, небезпечні умови життя, а й виплеснути власні емоції й переживання у дещо інше. Про гумор як захисний механізм сублімації розглядався у роботі Носенко Е. і Зайвої О. з позиції когнітивно-експерієнціональної теорії.

3. Гумор для переосмислення ситуації. Розглядаючи дослідження ситуації використання гумору у певних військових умовах, Р. Мартін у своїй праці звертає увагу на те, що гумор у складних або загрозливих умовах життя допомагають віддалитися від ситуації і переосмислити її, побачити її іншу сторону. Таким чином це може дозволити визначити власний погляд на проблему. У роботі Е. Носенко і О. Зайвої вказується, що через гумор можуть проявлятися спроби у подоланні ілюзій і самообману.

У дослідженні Т. Храбан зазначалося, що гумор як копінг – це спосіб говорити про болюче. Причому в усвідомленому стані. Ми більше схилиємося до тої думки, що без усвідомлення проблеми, жарту не буде. Бо саме так розкривається її (проблеми) основна суть.

4. Гумор у соціальній поведінці. Гумор має афіліативні властивості: об'єднує людей Гумор не тільки приваблює інших людей, а й дозволяє знайти однодумців, які можуть підтримати у нелегких ситуаціях. Згадані вище пункти так чи інакше вказують на те, що гумор допомагає не тільки долати стресові ситуації, а й допомагає адаптуватися до них [16, с. 207].

5. Емоційний вплив гумору. За висновками О. Шпортун про почуття гумору висловилося так: «це за своєю природою позитивна емоція, яка має величезний вплив на психосоматичне здоров'я людини. Реакція людини на гумор спричиняє зміни у серцево-судинній, ендокринній, а також гуморальних системах організму. Позитивна емоція гумору важлива для збереження високої працездатності та фізичного функціонування людини». Реакцією на гумор є сміх. А як зазначав Мартін Р., сміх залучає не тільки вокалізацію, а й роботу дихальної системи. Це дає нам підстави думати, що сміх – певний вид дихання. З психологічної практики відомо, що найпростішою вправою при емоційному владнанні у складних ситуаціях є дихальні вправи або звичайне слухання ритму власного дихання. Це допомагає вгамувати емоційну напругу [18, с. 208].

Навіть при імітації сміху або посмішки настрої людини може покращитися. Подібної думки притримуються шанувальники йоги сміху (хасья-

йоги). А з гарним настроєм є ймовірність зростання активності, що сприяє ефективній працездатності.

Один спосіб – найбільш доступний, дуже корисний і надзвичайно приємний – це гумор. Він допомагає отримати емоційну розрядку:

– Вигадуючи слова і підбираючи картинки ми називаємо і візуалізуємо свій страх. І замість хаосу і невизначеності образи стають чіткими і визначеними.

– Зусилля з розуміння чи генерації жартів активізує кору головного мозку. Це саме та зона, яка відповідає за спокійні, логічні роздуми, на противагу «рептильному мозку», який забезпечує нам несвідомі стресові реакції.

– Спільне творення жартів і спільний сміх над ними зменшують соціальну дистанцію і допомагають нам бути ближчими, відчувати єдність.

– Сміх над ситуацією допомагає її декатастрофізувати, зробити її менш страшною, подивитись на зі сторони, більш раціонально. Найпопулярніший спосіб жартувати в соціальних мережах – картинки-меми [10, с. 1].

Для покращення гумору використовують різні методи і інструменти, як-то:

- перегляд гумористичних шоу та фільмів;
- спілкування з людьми, почуття гумору яких вам до вподоби і ви вважаєте, що у цієї людини воно на високому рівні.
- аналіз і спостереження за почуттям гумору інших і реакцію людей на жарти [6, с. 140].

Українські дослідники з'ясували, що суттєвий вплив на гумор, як соціальний конструкт, так внутрішню психологічну рису впливає історичний та соціальний контекст. Зокрема, змінилась роль та функціональні можливості (ідеологічні, соціальні, психотерапевтичні) гумору в період повномасштабного вторгнення. Українці жваво реагують та добре запам'ятовують гумористичний контент, що підживлює національну ідентичність, висміює та знецінює ворога, допомагає переосмислити та адаптуватися до страхів війни. Виявлено, що в

умовах війни високо оцінюються більш жорсткі форми гумору (сатира, сарказм та чорний гумор), а гумор, спрямований на ворогів, сприймається краще, ніж спрямований на самих себе. Досліджувані з більш травматичним досвідом переживання воєнних подій позитивніше сприймають будь-які види гумору, пов'язані з воєнною тематикою. При цьому виявлено певний взаємозв'язок між рівнем травматизації та схильністю до агресивного індивідуального стилю гумору (гостре висміювання інших), а також більш позитивне ставлення досліджуваних з вищим рівнем травматизації до жорстких форм гумору (сарказм, чорний гумор) [3].

Отже, гумор відіграє важливу роль у процесі подолання стресу, виступаючи ефективною копінг-стратегією, засобом психологічного захисту, способом переосмислення ситуацій та важливим елементом соціальної взаємодії. У складних, травмуючих обставинах – таких як пандемія чи воєнні дії – гумор допомагає людям зберегти внутрішню рівновагу, емоційне здоров'я, підтримувати міжособистісні зв'язки та навіть активізувати фізіологічні процеси, що сприяють розслабленню. Сміх, як реакція на гумор, виконує дихальну і розвантажувальну функції, знижує напругу, сприяє психоемоційному відновленню.

Висновки до РОЗДІЛУ 1.

Отже, у сучасних соціокультурних умовах, які постійно змінюються та нерідко супроводжуються кризами й викликами, особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості. До таких ресурсів належать гумор і стресостійкість, які взаємопов'язані та відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я, стабільності, адаптації до труднощів та підтримці міжособистісних взаємин.

Гумор, як здатність знаходити комічне в різних життєвих ситуаціях, має багатогранний психологічний вплив: він знижує рівень стресу, покращує настрій, активізує імунну систему та загалом сприяє емоційному оздоровленню особистості. Дослідження підтверджують, що сміх, як реакція на гумор, має не

лише психологічні, а й фізіологічні переваги – впливає на дихальну, серцево-судинну та ендокринну системи, забезпечуючи емоційне розвантаження. Різновиди гумору (самопідтримуючий, афіліативний, агресивний, самопринизливий) демонструють, як по-різному він може проявлятися у різних людей і як впливає на соціальні зв'язки, самооцінку та життестійкість. Найбільш адаптивними та корисними для особистості є конструктивні форми гумору, які сприяють згуртованості, емоційному відновленню та створенню безпечного середовища.

Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує в собі емоційні, когнітивні, мотиваційні, вольові та поведінкові компоненти. Це здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи при цьому психічну рівновагу, працездатність і цілісність Я-образу. Наукові дослідження вказують, що стресостійкість залежить від багатьох факторів: типу темпераменту, гнучкості мислення, рівня тривожності, розвиненості навичок саморегуляції, досвіду подолання труднощів, а також наявності соціальної підтримки з боку родини, друзів і колег. Суттєву роль у розвитку цієї якості відіграють характерологічні особливості особистості, зокрема базові риси, описані у структурній моделі Р. Кеттела.

Інтеграція гумору у повсякденне життя як копінг-стратегії сприяє підвищенню стресостійкості. Гумор у стресових або травматичних ситуаціях виконує функції емоційного буфера, засобу переосмислення дійсності, способу соціальної адаптації та відновлення внутрішнього ресурсу. Дослідження, проведені в контексті пандемії COVID-19 та війни в Україні, показали, що гумор дозволяє людям зберігати надію, підтримувати контакт із реальністю, об'єднуватися в спільноти та переживати надзвичайно складні події з меншою психологічною вартістю. Також гумор є складовою частиною конверсії – одного з психологічних механізмів захисту, тобто з гумором сприймати зауваження чи ситуацію, що створюється, перетворення неприємної для індивіда ситуації на жарт для збереження самолюбства, власного «Я» [13, с. 40].

Таким чином, поєднання почуття гумору та здатності до стресостійкості створює потужну основу для гармонійного розвитку особистості в умовах постійних змін. Гумор можна розглядати не лише як спосіб відреагування на труднощі, а як активний інструмент внутрішньої психологічної трансформації, що допомагає зберігати гнучкість мислення, відкритість до нового та життєвий оптимізм. Водночас стресостійкість забезпечує стабільність і цілеспрямованість у складних обставинах, дозволяючи людині не тільки виживати, а й розвиватися. Обидва ці компоненти є взаємодоповнюючими і повинні бути предметом свідомого розвитку для досягнення психологічного добробуту та ефективної адаптації у сучасному світі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. . Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 30 осіб (гендерний склад: 11 чоловіків та 19 жінок). Респондентами стали студенти – майбутні психологи, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Такий склад респондентів свідчить про високий рівень когнітивного розвитку, що є важливим для адекватного розуміння й осмислення складних психологічних понять, таких як стресостійкість і гумор, тощо.

- Усі учасники отримують вищу освіту, що забезпечує надійність самооцінок у психологічних опитуваннях.
- Освітній рівень дозволяє припускати більшу рефлексивність учасників, що важливо для оцінки гумору як психологічного механізму.

Соціально-психологічні характеристики респондентів:

- Опитувані володіють високим рівнем рефлексії, інтерес до психології, ментального здоров'я, читають профільну літературу, відкриті до нових контактів, цінують горизонтальні зв'язки (неформальні, партнерські відносини), добре володіють цифровими засобами комунікації.

- Дослідження фокусується на взаємозв'язку стилів гумору та рівня стресостійкості (резильєнтності).
- Цей напрям є актуальним у контексті пошуку адаптивних психологічних стратегій подолання стресу.

У сучасних умовах соціальних змін та нестабільності питання психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Резильєнтність розглядається як важливий чинник адаптації особистості до життєвих труднощів, що тісно пов'язаний із емоційною регуляцією та механізмами подолання стресу. Одним із таких механізмів є гумор, різні типи якого можуть по-різному впливати на рівень резильєнтності [22, с. 512].

Для дослідження було обрано дві методики: Опитувальник стилів гумору був розроблений канадським психологом Р. Мартіном та шкалу резильєнтності Коннор-Девідсона.

Опитувальник стилів гумору був розроблений канадським психологом Р. Мартіном у 2003 році. Його мета – виявлення того, як люди використовують гумор у своєму повсякденному житті та міжособистісних стосунках, а також яку роль може відігравати гумор роль у психологічному здоров'ї.

На відміну від традиційних підходів до гумору, ця методика фокусує увагу не на тому, наскільки людина «смішна» або має почуття гумору, а на функціональних ролях гумору у житті особистості [15, с. 173].

Методика складається з 32 тверджень, які розподілені на 4 шкали по 8 тверджень у кожній. Випробувані оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою (від 1 – зовсім не згоден до 7 – повністю згоден)

Методика дозволяє визначити стилі гумору в опитуваних, а саме

1. Афіліативний гумор, метою якого є покращення соціального клімату, створення позитивної атмосфери у спілкуванні. Основні прояви – розповідання жартів, дотепні коментарі, бажання веселити інших, об'єднувати групу. Функція – зміцнення соціальних зв'язків. Як приклад – «Я часто використовую гумор, щоб зробити ситуацію приємнішою для інших».

2. Самопідтримувальний гумор, метою є збереження позитивного емоційного стану, навіть в умовах стресу або труднощів. Проявляється в оптимістичному ставленні до життя, здатність жартувати з себе без самоприниження. Його функцією є емоційна саморегуляція. Приклад твердження: «Навіть у важкі моменти я можу бачити щось смішне в ситуації».

3. Агресивний гумор. Мета: самоствердження за рахунок інших. Прояви: сарказм, іронія, висміювання, використання жартів для домінування. Функція: приховане вираження агресії, часто шкодить міжособистісним стосункам. Приклад твердження: «Я не проти пожартувати з когось, навіть якщо це його образить».

4. Саморуйнівний гумор. Мета: уникнення соціального осуду через самознецінення. Прояви: приниження себе в жартівливій формі, щоб сподобатись іншим або зняти напругу. Функцією цього виду гумору є зниження внутрішньої тривожності через жартування над собою. Приклад вираження: «Я часто жартую над собою, щоб інші почувалися краще» [1].

Психометричні характеристики методики:

1. Надійність: Високий рівень внутрішньої узгодженості для кожної з чотирьох шкал ($\alpha = 0.77 - 0.87$).

2. Валідність: Підтверджена у численних крос-культурних дослідженнях, перекладена багатьма мовами, зокрема українською.

3. Придатність для дослідження: ефективна для вивчення гумору як адаптивного чи дезадаптивного механізму, а також у контексті емоційного благополуччя, стресу, тривоги, депресії та міжособистісної взаємодії.

Методика HSQ дозволяє всебічно оцінити роль гумору у житті людини, його функціональне значення для емоційної регуляції, психологічної стійкості, а також виявити ризики деструктивних гумористичних стратегій. Це робить її надзвичайно цінним інструментом у психологічних дослідженнях, зокрема при аналізі зв'язку між гумором та резильєнтністю.

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) – це один із найвідоміших психометричних інструментів для оцінки стресостійкості (резильєнтності). Розроблена у 2003 році психіатрами Кетрін Коннор та Джонатаном Девідсоном, шкала відображає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, подолання травм і життєвих викликів.

Форма заповнення:

1. Учасники оцінюють твердження за 5-бальною шкалою: від 0 («зовсім не вірно») до 4 («цілком вірно»).

2. Максимальний – 100, чим вищий бал, тим вищий рівень стресостійкості.

Основні компоненти шкали (фактори):

Психометричні характеристики методики:

1. Надійність: Високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0.89$);

2. Валідність: Підтверджена у клінічних і неклінічних вибірках у багатьох країнах;

Шкала застосовується в дослідженнях депресії, ПТСР (пост-травматичного стресового розладу), адаптації до стресу, тривожності, особистісних ресурсів тощо.

Аналізуючи результати, необхідно врахувати, що високі бали свідчать про ефективні механізми подолання труднощів, внутрішню силу у респондентів, у той час як низькі можуть вказувати на високу вразливість до стресу, емоційне виснаження або потребу в психологічній підтримці.

Таким чином, шкала Коннор-Девідсона є науково обґрунтованим і універсальним інструментом для вимірювання резильєнтності, який ефективно використовується в клінічній практиці та академічних дослідженнях.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Отримані у ході дослідження результати були піддані математико-статистичному аналізу, з метою виявлення основних кореляційних зв'язків між типами гумору та стресостійкістю. Зроблено акцент на гендерні особливості рівнів стресостійкості.

У графічному вигляді подано у рисунку 2.1.

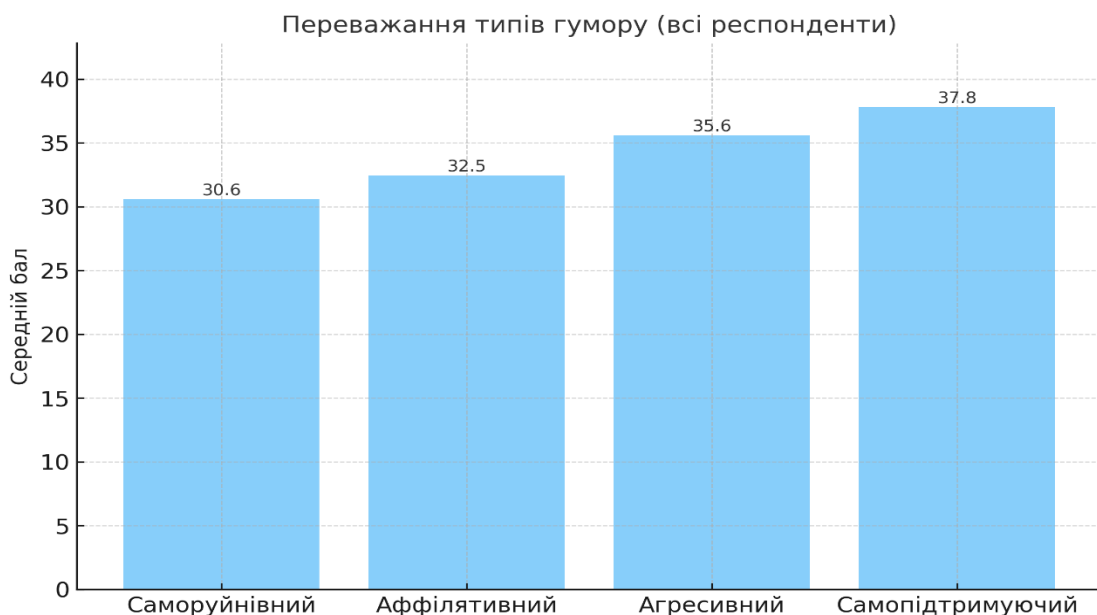


Рис. 2.1. Переважаючі типи гумору

Як бачимо, найпоширеніший тип гумору – самопідтримуючий (37.8 бали). Це означає, що більшість респондентів схильні використовувати гумор як ресурс саморегуляції, підтримки себе в складних обставинах, збереження позитивного настрою. На другому місці – агресивний гумор (35.6 бали).

Це вказує на помітну присутність сарказму, іронії, домінування, іноді – як способу соціального впливу чи захисту. Афіліативний гумор (32.5 бали) – дещо нижчий, хоча він пов'язаний із формуванням позитивних міжособистісних стосунків. Найменш розповсюджений – саморуйнівний гумор (30.6 бали). Респонденти менш схильні знецінювати себе через жарт або використовувати самоіронію як емоційний захист.

Також проаналізуємо ці параметри у гендерному розрізі. у графічно вираженні – див. рис. 2.2.

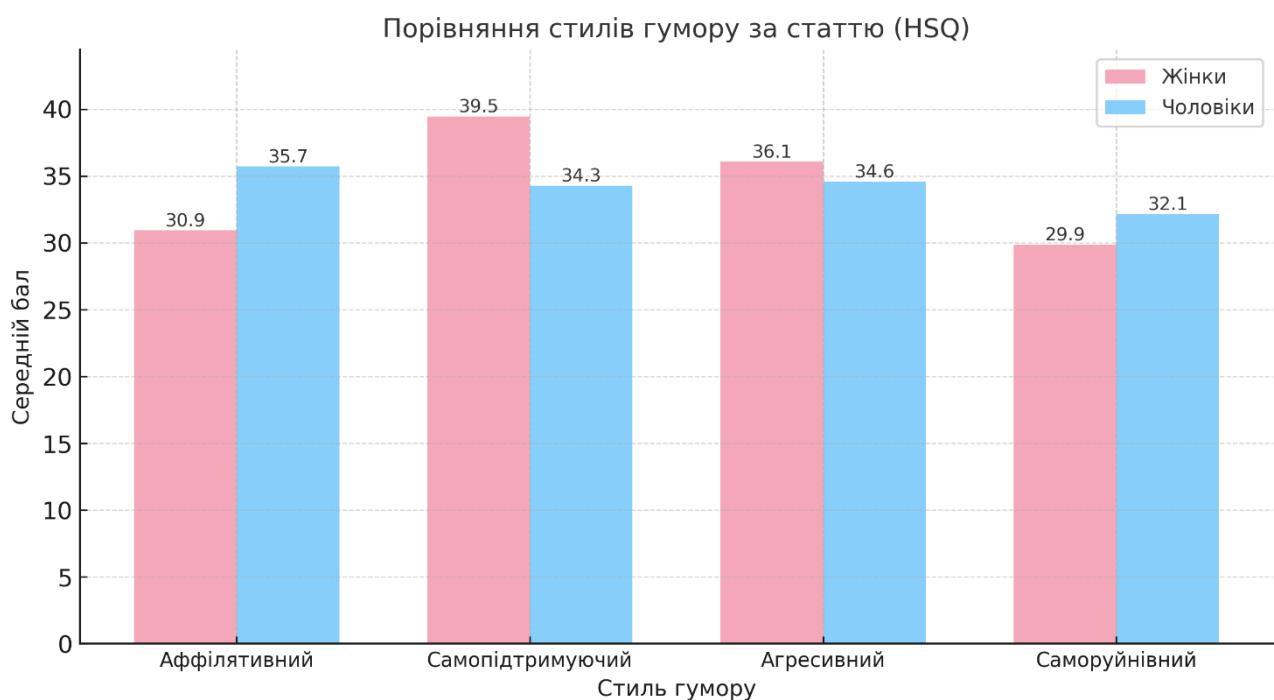


Рис. 2.2. Порівняння стилів гумору за статтю

Афіліативний гумор (жарти для створення позитивної атмосфери): чоловіки частіше використовують цей стиль, можливо, як спосіб бути «душею компанії» або підтримувати неформальні зв'язки.

Самопідтримуючий гумор (гумор як внутрішній ресурс): жінки помітно частіше використовують гумор для саморегуляції, що свідчить про емоційну гнучкість і здатність зберігати оптимізм у складних ситуаціях.

Агресивний гумор (сарказм, підколювання): жінки в цій вибірці мають вищий показник, ніж чоловіки. Це не типовий патерн у більшості досліджень, тому може свідчити про:

- вплив контексту (соціуму, середовища);
- бажання демонструвати силу через гумор;
- або про особливості вибірки;

Саморуйнівний гумор (жарти за власний рахунок): чоловіки мають вищі значення, що може свідчити про:

- прагнення бути прийнятими;
- або приховане знецінення себе через гумор.

Отже, стилі гумору мають гендерні відмінності, проте вони не фіксовані – вони відображають емоційну стратегію кожної особистості. Жінки більше покладаються на внутрішній гумор, а чоловіки – на зовнішню соціальну взаємодію. Агресивний гумор у жінок у цій вибірці – цікавий феномен для подальшого дослідження.

Наступним кроком стало виявлення рівня резильєнтності у респондентів (див. Рис. 2.3.).

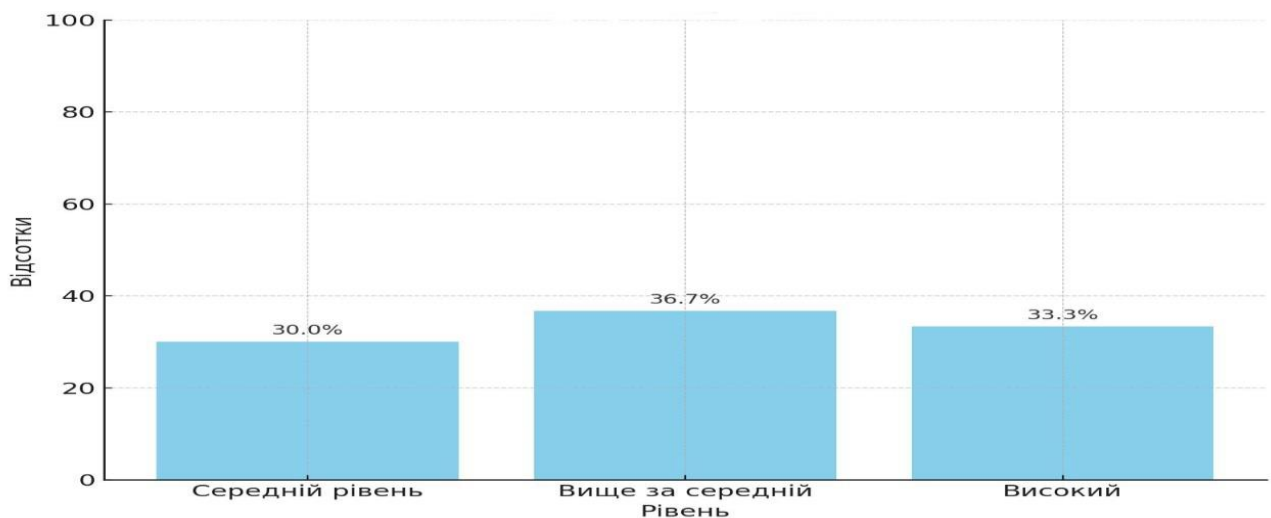


Рис. 2.3. Рівень резильєнтності у респондентів

Найбільша частка (36,7%) припадає на рівень вище за середній. Це свідчить про достатню адаптивність і загалом позитивну динаміку серед молоді з вищою освітою. Третина респондентів (33,3%) мають високий рівень резильєнтності, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів, стійкості до стресів і здатності до саморегуляції. Лише 30% мають середній рівень, що не є проблемним, але може вимагати розвитку ресурсів через психоосвіту або навички емоційної компетентності.

Здійснимо аналіз за статтю опитуваних (див. мал. 2.4.)

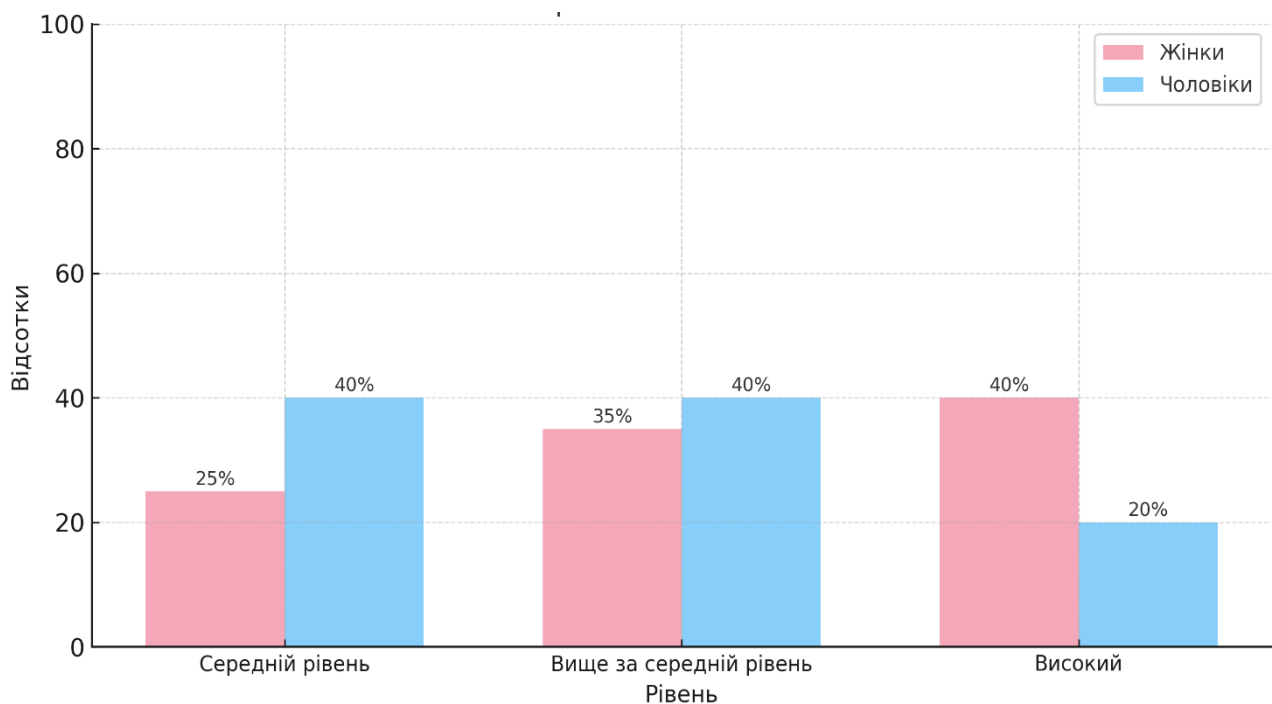


Рис. 2.4. Рівень резильєнтності за статтю

Жінки мають вищий рівень резильєнтності, ніж чоловіки: оскільки 40% жінок мають високий рівень резильєнтності, тоді як серед чоловіків – лише 20%. Це може вказувати на кращу здатність жінок до адаптації, емоційного регулювання, стресостійкості у цій вибірці. У чоловіків переважають середні й вище за середній рівні (по 40%). Жодна група не домінує повністю, але високий рівень – рідший серед чоловіків, хоча «вище середнього» – стабільний.

Таким чином, жінки більше представлені в категорії високої резильєнтності, що потенційно пояснює тенденцію до зниження саморуїнного

гумору у цій групі. Напротивагу жінкам, чоловіки, хоча і мають менше представників із високим рівнем, проте демонструють позитивний зв'язок між підтримуючим гумором і резильєнтністю, що може бути компенсаторним ресурсом.

Загальний висновок. У вибірці переважає середньо-високий рівень резильєнтності, що є позитивною ознакою соціально-психологічного функціонування молоді. Це узгоджується з попередніми результатами:

1. Найпопулярнішим типом гумору є самопідтримуючий, що теж є адаптивним механізмом.

2. У чоловіків спостерігається позитивний зв'язок між резильєнтністю і цим типом гумору.

3. У жінок вища частка з високим рівнем резильєнтності, але більше схильність уникати саморуйнівного гумору.

Застосуємо інструментарій статистичних досліджень та здійснимо структурований статистичний аналіз рівня резильєнтності та типів гумору за коефіцієнтом Спірмена (див. таб. 2.1., 2.2., 2.3).

Таблиця 2.1.

Взаємозв'язок між типами гумору та рівнем резильєнтності

			Кореляції				
			Аффіліативний	Підтримуючий	Агресивний	Саморуйнівний	РівеньРезел
Р _о Спірмена	Аффіліативний	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,155	,209	,296	-,075
		знач. (двостороння)	.	,414	,269	,112	,695
		N	30	30	30	30	30
	Підтримуючий	Коефіцієнт кореляції	-,155	1,000	,137	-,073	,411*
		знач. (двостороння)	,414	.	,470	,702	,024
		N	30	30	30	30	30
	Агресивний	Коефіцієнт кореляції	,209	,137	1,000	,288	,126
		знач. (двостороння)	,269	,470	.	,123	,506
		N	30	30	30	30	30
	Саморуйнівний	Коефіцієнт кореляції	,296	-,073	,288	1,000	-,098
		знач. (двостороння)	,112	,702	,123	.	,605
		N	30	30	30	30	30
	РівеньРезел	Коефіцієнт кореляції	-,075	,411*	,126	-,098	1,000
		знач. (двостороння)	,695	,024	,506	,605	.
		N	30	30	30	30	30

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Результати свідчать про те, що підтримуючий гумор позитивно корелює з резильєнтністю ($\rho = 0,411$, $p < 0,05$) Тобто, чим більше людина використовує підтримуючий гумор, тим вищий рівень її психологічної стійкості. Інші типи гумору (афіліативний, агресивний, саморуйнівний) за результатами аналізу не мають значущого зв'язку з резильєнтністю.

Таким чином, за результатами кореляційного аналізу Спірмена було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між підтримуючим стилем гумору та рівнем резильєнтності ($\rho = 0,411$; $p = 0,024$). Це свідчить про те, що особи, які частіше застосовують гумор із самопідтримкою, можуть демонструвати вищу здатність до психологічного відновлення та адаптації у складних життєвих ситуаціях. Інші типи гумору, а саме, – афіліативний, агресивний та саморуйнівний – не продемонстрували статистично значущих зв'язків із резильєнтністю ($p > 0,05$).

Таблиця 2.2.

Взаємозв'язок між типами гумору та рівнем резильєнтності у чоловіків

			Кореляції				
			Афіліативний	Підтримуючий	Агресивний	Саморуйнівний	РівеньРезел
Розподіл Спірмена	Афіліативний	Коефіцієнт кореляції	1,000	,243	,260	,865**	,361
		знач. (двухстороння)	.	,471	,440	<,001	,275
		N	11	11	11	11	11
	Підтримуючий	Коефіцієнт кореляції	,243	1,000	,381	,075	,718*
		знач. (двухстороння)	,471	.	,248	,827	,013
		N	11	11	11	11	11
	Агресивний	Коефіцієнт кореляції	,260	,381	1,000	,194	,029
		знач. (двухстороння)	,440	,248	.	,569	,931
		N	11	11	11	11	11
	Саморуйнівний	Коефіцієнт кореляції	,865**	,075	,194	1,000	,264
		знач. (двухстороння)	<,001	,827	,569	.	,434
		N	11	11	11	11	11
	РівеньРезел	Коефіцієнт кореляції	,361	,718*	,029	,264	1,000
		знач. (двухстороння)	,275	,013	,931	,434	.
		N	11	11	11	11	11

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Як видно з таблиці, резильєнтність у чоловіків значно пов'язана з підтримуючим типом гумору ($r = 0.718$, $p = 0.013$). Тобто чим вища психологічна

стійкість, тим більше чоловіки схильні використовувати підтримуючий гумор, який сприяє позитивній атмосфері та емпатії. Інші типи гумору (афіліативний, агресивний, саморуйнівний) – не мають статистично значущого зв'язку з резильєнтністю в цій вибірці. Афіліативний і саморуйнівний гумор мають дуже сильний позитивний зв'язок ($r = 0.865$, $p < 0.01$). Можливо, це вказує на те, що люди, які часто жартують для соціального об'єднання (афіліативний гумор), водночас можуть використовувати саморуйнівний гумор як захист або спосіб зниження напруги.

Таблиця 2.3.

Взаємозв'язок між типами гумору та рівнем резильєнтності у жінок

			Кореляції				
			Афіліативний	Підтримуючий	Агресивний	Саморуйнівний	РівеньРезел
По Спірмена	Афіліативний	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,241	,171	-,056	-,131
		знач. (двухстороння)	.	,321	,483	,821	,592
		N	19	19	19	19	19
	Підтримуючий	Коефіцієнт кореляції	-,241	1,000	,056	-,104	,235
		знач. (двухстороння)	,321	.	,821	,672	,333
		N	19	19	19	19	19
	Агресивний	Коефіцієнт кореляції	,171	,056	1,000	,341	,236
		знач. (двухстороння)	,483	,821	.	,153	,332
		N	19	19	19	19	19
	Саморуйнівний	Коефіцієнт кореляції	-,056	-,104	,341	1,000	-,212
		знач. (двухстороння)	,821	,672	,153	.	,383
		N	19	19	19	19	19
	РівеньРезел	Коефіцієнт кореляції	-,131	,235	,236	-,212	1,000
		знач. (двухстороння)	,592	,333	,332	,383	.
		N	19	19	19	19	19

Як бачимо з таблиці, не знайдено статистично значущих кореляцій між резильєнтністю та типами гумору. Однак, найбільш виражена тенденція – зв'язок між саморуйнівним гумором та резильєнтністю ($r = -0.383$, $p = 0.103$). Це негативна тенденція: чим вища схильність до саморуйнівного гумору, тим нижча психологічна стійкість. У жінок взагалі відсутній сильний позитивний зв'язок із підтримуючим гумором – на відміну від чоловіків.

Таким чином, у жінок вищий рівень психологічної стійкості, ніж у чоловіків, за результатами розподілу. Типи гумору та резильєнтність взаємопов'язані по-різному у чоловіків і жінок, що може свідчити про статеві

особливості використання гумору як захисного механізму. Самопідтримуючий гумор – найпоширеніший в обох групах, а також позитивно пов'язаний з резильєнтністю у чоловіків. У жінок виявлено зворотну тенденцію між саморуйнівним гумором і резильєнтністю, що вимагає подальшого аналізу.

2.3. Програма тренінгу: «Боремо стрес. Допомога та самодопомога»

Мета: актуалізувати в учасників поняття «стрес», його основні види, вплив на фізіологічне та психічне здоров'я людини; можливості гумору як ресурсу персонального стресоподолання.

Завдання:

- 1) опанувати теоретичні знання про стрес та його наслідки, у тому числі, вплив на фізіологічне та психічне здоров'я;
- 2) ознайомитися з методикою самодіагностики стресу;
- 3) провести практичне заняття з самооцінки стресу;
- 4) вплинути на психофізіологічний стан групи – знизити рівень стресу в учасників тренінгу за допомогою гумору;
- 5) здійснити роботу з оцінки ефективності проведеного тренінгу, шляхом анкетування учасників.

Хронологічні межі тренінгу: 2,5 – 3 години, включно з перервою на неформальне спілкування, обговорення першої частини тренінгу та каву-брейк.

Цільова група (аудиторія заходу): дорослі (група від 5 до 30 осіб), трудовий колектив.

Інвентар: екран для перегляду відео (проектор), картки для жеребкування з номерами відеофайлів та настільних ігор, настільні ігри, опитувальник для самооцінки стресу, опитувальник для оцінки результатів тренінгу.

План-конспект заходу.

Частина 1

Вступ (5 хв): Доброго дня! Сьогодні ми з вами обговоримо важливе – стрес і стратегії стресоподолання. Розпочнемо з цитати, яку випадково зустрів у мережі tik-tok: «Шестикласники, які пішли на двотижневий «червоний»

карантин через COVID-19, одягли стрічки випускників». Що ви зараз подумали? Дайте, здогадаюся! Невже минуло так багато часу?

Лекція (основні тези; тривалість – 30 хв.).

Стрес – це неспецифічна реакція, загалом нейтральна, а ступінь реакції залежить від контексту людини та того, як вона сприймає ситуацію.

Стресором є будь-яка подія, досвід або подразник навколишнього середовища, що викликає стрес у людини. Ці події або переживання сприймаються як загрози або виклики для людини та можуть бути як фізичними, так і психологічними. Дослідники виявили, що стресори можуть зробити людей більш схильними як до фізичних, так і до психологічних проблем, включаючи серцеві захворювання та тривогу.

Стресори частіше впливають на здоров'я людини, коли вони є хронічними, дуже руйнівними або сприймаються як неконтрольовані.

У психології дослідники зазвичай класифікують різні типи стресорів на чотири категорії: 1) кризи чи катастрофи, 2) важливі життєві події, 3) щоденні клопоти чи мікростресори та 4) стресори навколишнього середовища. Спільним фактором між цими категоріями є невідповідність між очікуваними подіями («встановлене значення») та сприйнятими подіями («фактичне значення»), яку неможливо вирішити задовільно.

1. Кризи або катастрофи. Цей тип стресового фактора є непередбачуваним і непередбачуваним, і тому повністю знаходиться поза контролем людини. Прикладами криз і катастроф є: руйнівні стихійні лиха, такі як великі повені чи землетруси, війни, пандемії тощо. Хоча цей тип стресового фактора трапляється рідко, він зазвичай викликає значний стрес у житті людини. Останні три роки українці якраз і переживають стрес, викликаний війною.

Дослідження, свідчать, що після стихійних лих постраждалі відчували значне підвищення рівня стресу. стрес внаслідок переживання бойових дій є поширеною гострою та хронічною проблемою.

Отже, більш детально:

2. Важливі життєві події.

До поширених прикладів важливих життєвих подій належать: одруження, вступ до навчального закладу, смерть близької людини, народження дитини, розлучення, переїзд тощо. Ці події, позитивні чи негативні, можуть створити відчуття невизначеності та страху, що зрештою призведе до стресу.

Наприклад, дослідження виявили підвищення рівня стресу під час переходу зі школи до університету, причому першокурсники приблизно вдвічі частіше відчують стрес, ніж студенти останніх курсів. Дослідження показали, що важливі життєві події дещо рідше є основними причинами стресу через їх рідкість [7].

Тривалість часу з моменту виникнення події та те, чи є вона позитивною чи негативною, є факторами, що визначають, чи викликає вона стрес і наскільки сильною вона є. Дослідники виявили, що події, що відбулися протягом останнього місяця, зазвичай не пов'язані зі стресом чи хворобою, тоді як хронічні події, що відбулися більше кількох місяців тому, пов'язані зі стресом та хворобою та зміною особистості. Крім того, позитивні життєві події зазвичай не пов'язані зі стресом – а якщо так, то зазвичай лише з незначним стресом – тоді як негативні життєві події можуть бути пов'язані зі стресом та проблемами зі здоров'ям, які його супроводжують. Однак позитивний досвід та позитивні зміни в житті можуть передбачити зниження рівня невротичних станів [24, с. 608].

Пропоную вам коротку «шпаргалку», – стратегії для покращення управління стресом:

1. Регулярні фізичні вправи – розробіть фітнес-програму 3–4 рази на тиждень.
2. Системи підтримки – слухати, пропонувати поради та підтримувати одне одного.
3. Управління часом – розробка організаційної системи.
4. Керована уява та візуалізація – створюють розслаблюючий стан розуму.

5. Прогресивна м'язова релаксація – розслаблення напружених груп м'язів.
6. Робота над ефективним спілкуванням.
7. Ведення щоденника – висловлення справжніх емоцій.
8. Управління стресом на робочому місці – організуйте зручну систему, змініть завдання, щоб зменшити власний стрес [25, с. 52].

Також одним зі способів подолання стресу є гумор. Його часто використовуємо, щоб полегшити складні або стресові ситуації та загалом доповнити соціальну атмосферу. Багато хто вважає його приємним і позитивним досвідом, тому було б розумно припустити, що він може мати певний позитивний фізіологічний вплив на організм.

Дослідження свідчать про позитивний фізіологічний вплив гумору, зокрема зв'язок між впливом гумору та толерантністю до болю. Існують потенційні зв'язки між гумором та здоровою імунною системою. Оскільки гумор часто використовується для зняття напруги, те саме стосується й тривоги.

Гумор є повсюдним, глибоко вкоріненим і значною мірою значущим аспектом людського досвіду, і тому він безумовно актуальний в організаційних контекстах, таких як робоче місце.

Значна роль, яку сміх та веселощі відіграють в житті організації, розглядається як соціологічне явище і все частіше визнається як таке, що створює відчуття причетності та можливого товариства серед працівників. Спільне використання гумору на роботі не тільки допомагає позбутися нудьги, але й може будувати стосунки, покращувати товариські стосунки між колегами та створювати позитивний вплив.

Гумор на робочому місці також може знімати напругу та використовуватися як стратегія подолання труднощів. Фактично, одним із найбільш узгоджених ключових впливів гумору на робочому місці на самопочуття людей є використання гумору як стратегії подолання, яка допомагає впоратися з щоденними стресами, негараздами чи іншими складними ситуаціями. Спільний сміх з кількома колегами може покращити настрій, що

приємно, і люди сприймають це як позитивний вплив на їхню здатність справлятися. Розваги та задоволення є критично важливими в житті людей, а здатність колег сміятися під час роботи, жартуючи чи іншим чином, сприяє гармонії та відчуттю згуртованості.

Гумор на робочому місці не тільки може допомогти розрядити негативні емоції, але й може бути використаний як спосіб обговорення особистих болісних подій у легшому контексті, тим самим зрештою зменшуючи тривожність і дозволяючи проявитися більш щасливим, позитивним емоціям. Крім того, гумор може використовуватися як інструмент для пом'якшення авторитарного тону менеджерів під час надання вказівок підлеглим. Менеджери можуть використовувати самоіронічний гумор, щоб їхні співробітники сприймали їх як більш людяних та «справжніх».

Результати дослідження свідчать про переваги для благополуччя працівників, покращення обслуговування клієнтів та підвищення продуктивності, яким можуть насолоджуватися організації. Інші досліджували результати цього руху, зосереджуючись на науці про щастя, пов'язаній з психічним здоров'ям, мотивацією, розбудовою громади та національним благополуччям, і звертали увагу на здатність досягати «поток» через грайливість та стимулювати «нестандартне» мислення. Паралельно з цим рухом виникла «позитивна» течія в психології, яка прагне на практиці теоретизувати оптимізацію людського потенціалу. Цей рух передбачає, що інвестування в розваги на робочому місці, дозволяючи сміх та гру, не лише створить задоволення та більше відчуття благополуччя, але й підвищить енергію, продуктивність та відданість працівників [23, с. 90].

Також, гумор під час війни допомагає втриматися на плаву, коли навколо надто багато негативу. Мозок починає жартувати й трансформувати наше сприйняття. Такий у нас рефлекс, щоб прийняти та осмислити біль, але не потонути в ньому.

Коли ми жартуємо, то створюємо нову реальність. Вона може бути повністю абсурдною. Але це потрібно для того, аби зробити якусь альтернативу

негативу. Саме в цьому і полягає чорний гумор, як основа психотерапії на війні, або просто гумор – щоб створити таке собі безпечне альтернативне місце, завдяки якому можна вижити. Стати пом'якшувачами тієї інформації, яку ми споживаємо [5].

Практичне завдання з самооцінки стресу в учасників (анкетування, самостійний підрахунок балів, 25-30 хв.).

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [8].

(Після проведення опитування учасники самостійно підраховують кількість балів, порівнюють з контрольною таблицею результатів).

Перерва (кава-брейк, обговорення, неформальне спілкування, 20 хв.)

Частина 2.

Фасилітатор: Що ж, тепер спробуємо розслабитися, і поборотися з нашим щоденним стресом. Заняття буде складатися з двох частин. Спочатку відволікаємося від проблем: пропоную переглянути гумористичну програму. Хай вирішить випадок. Тож мене є картки та відео для перегляду. Трохи «чорного» гумору, трохи соціальних проблем, трохи про роботу, трохи – про наш щоденний біль. Тож обираємо – і переглядаємо відео.

Варіанти (група обирає шляхом жеребкування):

Картка 1, відео 1. Людина вийшла з коми та дізнається новини (Версія 2023) Медіагрупа «Мамахихотала» URL: https://www.youtube.com/watch?v=B_05nHnIcIk

Анотація: Гумористичне відео про повномасштабне вторгнення російських військ в Україну

Картка 2, відео 2. Як відволікатись від новин? / Тарас Стадницький. Стендап українською від черепаХА. URL: https://www.youtube.com/watch?v=iO8cbryfn3Q&list=PLh8TmVyzPaIz_d49e-rPGC6FgeqYJiUY6

Анотація: Гумористичне стендап-шоу про реалії сучасного українського соціуму.

Картка 3, відео 3. Shaman / Мизулина – я русский 2 / URL: <https://www.youtube.com/@%D0%96%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%AC%D0%94%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8>

Анотація: Пародійне шоу про російський так званий «ватний» (тобто псевдопатріотичний) медіа-контент.

Картка 4, відео 4. Твій мозок деградує: як смартфони та штучний інтелект призвели до масового падіння IQ / URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Kw1YMe6aLNw>

Анотація: Просто і з гумором – про складне: ментальні зміни внаслідок розвитку інформаційних технологій.

Після перегляду відео пропоную вам пограти в чудову антистресову гру.

Як варіант, можливе використання настільних карткових ігор типу: «Мемологія» (гравці повинні поєднувати картки мемів та текстові картки – 126 улюблених мемів та 180 текстових карток-жартів. Гра допомагає створювати розслаблюючу, веслу атмосферу); «Згорів сарай – гори і хата» (180+ карток із запитаннями про стосунки, і вчинки та веселі ситуації).

Важливо дотримуватися структури ігор, першопочатково ознайомившись з правилами, утонити чи учасники їх зрозуміли, стежити за грою, і закінчити, якщо помітне згасання зацікавлення до гри і втома гравців.

Заключна частина.

Дорогі учасники! Відгук про наш захід допоможе мені пропрацювати помилки та зробити важливі доповнення. Прошу вас долучитися. Заповніть, будь ласка, цю коротку анкету.

Без стресу – це не на оцінку! І так, анкети – нудні. Визнаю. Дякую вам, що взяли участь. Спасибі за Вашу увагу!

Анкета (опитування) для визначення ефективності тренінгу

(час заповнення – 10-20 хв).

Відмітьте будь-якою позначкою варіанти відповідей, які Вам найкраще відгукуються.

1. Як ви почуваетесь після заходу?

- Відчуваю втому;
- Відчуваю розслаблення;
- Відчуваю радість;
- Відчуваю схвилювання;
- Відчуваю емоційний підйом;
- Відчуваю розчарування.

2. Яке враження від почутого та побаченого та почутого?

- О, це щось нове;
- Я в захваті!
- «Це ж було вже!»;
- Краще б вихідний;
- Не мій формат;
- Прийду ще;
- Більше – ні за які гроші.

3. Давайте до змісту

- Менше тексту – більше дій;
- Лекція коротка – нічого не зрозуміло;
- Я прийшов відпочити, а не грати в ігри;
- Більше розважального контенту.

4. «Пишіть, Ваша думка важлива для нас...»

Щось ще? Пропозиції, побажання (заповніть у довільному порядку)

* За результатами проведеного серед учасників опитування автор тренінгу планує внесення змін до плану-конспекту заходу та його структури, основного матеріалу для роботи з групою.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Таким чином, у другому розділі було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення ролі гумору як особистісного ресурсу подолання стресу.

Характеристика вибірки дозволила встановити, що досліджувана група має достатній рівень когнітивного розвитку, високий освітній рівень та зацікавленість у тематиці психологічного благополуччя. Це створює сприятливі умови для глибокої рефлексії щодо власних стилів гумору та стратегії подолання стресу. Соціально-психологічний портрет учасників вказує на високий рівень адаптивності, відкритість до нових ідей, прагнення до балансу між особистим і професійним життям. Попри це, багато респондентів зіштовхуються з викликами сучасного світу: тривожністю, емоційним вигоранням, нестабільністю умов праці, що підвищує актуальність пошуку дієвих психологічних стратегій, зокрема гумору.

Методики дослідження, а саме, опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, дозволяють розрізнити чотири стилі гумору: афілятивний, самопідтримувальний, агресивний та саморуйнівний. Ці стилі мають різні функції у контексті міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Рівень резильєнтності у опитуваних визначено за шкалою резильєнтності Коннор-Девідсона.

Теоретичне обґрунтування методики підкреслює її релевантність для вивчення гумору як адаптивного або дезадаптивного механізму подолання стресу. Надійність та валідність інструменту підтверджують доцільність його використання у дослідженні.

Загалом, підготовчі етапи дослідження – добір учасників, опис їхніх характеристик та вибір валідної методики – створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між стилями гумору та рівнем стресостійкості особистості.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у контексті постійних змін, соціальних криз та психологічних навантажень, що притаманні сучасному світу, особливої актуальності набуває вивчення внутрішніх ресурсів особистості, здатних забезпечити ефективну адаптацію та психоемоційне благополуччя. До таких ресурсів належать гумор і стресостійкість — два тісно взаємопов'язані чинники, які виступають основою для збереження психічного здоров'я, особистісної цілісності та життєстійкості.

Гумор не лише сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану й активізації фізіологічних ресурсів, але й виконує важливі соціальні функції — полегшує міжособистісну взаємодію, підтримує згуртованість та допомагає переосмислювати складні життєві події. Водночас стресостійкість забезпечує внутрішню стабільність і здатність діяти раціонально навіть в умовах тиску, невизначеності чи небезпеки.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу не лише поглибити теоретичні уявлення про гумор як механізм подолання стресу, а й практично підтвердити його значущість у контексті стресостійкості. Застосування валідних методик — опитувальника стилів гумору Р. Мартіна та шкали резильєнтності Коннор–Девідсона — дозволило виявити статистично значущі зв'язки між конкретними стилями гумору та рівнем психологічної стійкості.

Зокрема, афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору виявилися пов'язаними з загальним рівнем резильєнтності, що свідчить про їхню адаптивну функцію.

Натомість агресивний і самопринизливий стилі корелювали з нижчими рівнями стресостійкості, що може свідчити про дезадаптивну роль певних гумористичних стратегій у подоланні труднощів.

Соціально-психологічний портрет учасників дослідження показав, що попри високий рівень освіченості, зацікавленість у темі психологічного добробуту та відкритість до саморефлексії, більшість з них зіштовхується з типовими стресорами сучасності: тривожністю, емоційним виснаженням,

нестабільністю в професійній сфері. У цьому контексті гумор виконує роль доступного, універсального та ефективного ресурсу, який може бути інтегрований у повсякденні копінг-стратегії для підвищення психологічної витривалості. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що поєднання почуття гумору та здатності до стресостійкості створює надійну основу для збереження психоемоційного балансу й ефективної адаптації особистості до викликів сучасного життя.

Ці характеристики є не лише природними якостями, а й навичками, що можуть бути цілеспрямовано розвинуті. У зв'язку з цим гумор варто розглядати як інструмент внутрішньої трансформації та ресурс психологічної підтримки, а розвиток стресостійкості – як важливий напрям профілактики психологічного вигорання та підвищення загальної якості життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зайва О.О., Скворцов С.Ю. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація та застосування URL: https://www.researchgate.net/publication/322488865_Metodika_doslidzenna_stiliv_gumoru_HSQ_ta_skala_vikoristanna_gumoru_ak_resursu_stresopodolanna_CHS_opis_adaptacia_ta_gastosuvanna (дата звернення: 10.03.2025).
2. Ісак Г.В., Логвіна О.А., Руденок А.І. Стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 229 – 232. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/41.pdf> (дата звернення: 10.03.2025).
3. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2 (20). С. 72 – 83.
4. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій. К., 2009. – 260 с.
5. Козінчук А. Коли ми жартуємо, то створюємо нову реальність – психолог про гумор під час війни. URL: <https://rubryka.com/blog/humor-and-war/> (дата звернення: 15.05.2025).
6. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137 – 143. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799/2772> (дата звернення: 10.03.2025).
7. Кульчицька А., Полікарчик С. Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445> (дата звернення: 11.04.2025).
8. Матеріал: Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html> (дата звернення: 15.05.2025).

9. Опитувальник стилів гумору [Р. Мартін] URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_hsqr/#google_vignette (дата звернення: 11.04.2025).
10. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91 – 95.
11. Стародубська М. Гумор у різних національних культурах. URL: <https://tlfrd.substack.com/p/4> (дата звернення: 11.04.2025).
12. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60 – 65. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf> (дата звернення: 10.03.2025).
13. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. – 55 с.
14. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 11 (56). С. 114 – 118.
15. Тищенко Л.В. Гумор як інструмент соціалізації особистості. *Актуальні проблеми науки та освіти: збірник матеріалів XXII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ*. Маріуполь: МДУ, 2020. С. 172 – 173.
16. Філатова Н.В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207 – 224.
17. Шиделко А. В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. *Наука і освіта*. 2017. №3. С. 85 – 89. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-3-doc/2017-3-st16> (дата звернення: 11.04.2025).

18. Шпортун О. Дослідження та використання гумору у психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 2 (Том 1). С. 169 – 173. URL: [file:///D:/758-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1453-1-10-20191029%20\(2\).pdf](file:///D:/758-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1453-1-10-20191029%20(2).pdf) (дата звернення: 11.04.2025).
19. Bennett M. P., Lengacher C. Humor and Laughter May Influence Health IV. «Humor and Immune Function». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2009. 6 (2). P.159–164 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2686627/> (дата звернення: 11.04.2025).
20. Fevre ML, Kolt GS, Matheny J. Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal of Managerial Psychology*. №21 (6). P. 547–565. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/02683940610684391/full/html> (дата звернення: 19.02.2025).
21. Jones F, Bright J, Clow A. Stress: myth, theory, and research. Pearson Education. 2001. URL: https://books.google.com.ua/books?id=QGsx-N28wjkc&dq=%22Stress%22&pg=PA4&redir_esc=y#v=onepage&q=%22Stress%22&f=false (дата звернення: 19.02.2025).
22. Miller G., Chen E., Cole SW. Health psychology: developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology*. 2009. № 60. P. 501 – 524. URL: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.60.110707.163551> (дата звернення: 11.04.2025).
23. Plester B. Healthy humour: Using humour to cope at work. *New Zealand Journal of Social Sciences Online*. 2009. № 4 (1). P. 89–102. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1177083X.2009.9522446> (дата звернення: 19.02.2025).

24. Schneiderman N., Ironson G., Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. № 1. P. 607–628.
25. Yovetich, N.A.; Dale, J.A.; Hudak, M.A. Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*. 1990. № 66 (1). P. 51–58. (дата звернення: 19.02.2025).

