

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГУМОРУ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Алексєєва Анастасія

В сучасному соціокультурному середовищі зростає увага до внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють ефективній адаптації до стресових та кризових ситуацій. Гумор, як багатфункціональний психологічний феномен, розглядається не лише як форма емоційної розрядки, а й як важливий механізм саморегуляції, засіб налагодження соціальних зв'язків і підтримки психоемоційної рівноваги. Його роль у процесі подолання труднощів особливо актуалізується в умовах підвищеного емоційного напруження та невизначеності. Водночас способи використання гумору залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості, її рівня самомоніторингу, емоційної зрілості та наявності ефективних захисних механізмів [1–2].

З метою дослідження психологічних особливостей використання гумору як особистісного ресурсу в подоланні кризових ситуацій було проведено емпіричне дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського серед студентської молоді віком від 18 до 23 років. Діагностика здійснювалась в онлайн форматі з використанням сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 90 респондентів різної статі.

Серед методів діагностики були обрані перевірені та валідні методики, що забезпечують комплексне оцінювання гумору як ресурсу адаптації: авторська анкета, опитувальник стилів гумору (Р. Мартін), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), методика дослідження копінг-стратегій COPE (Н. Ендлер, Дж. Паркер) та методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик). Вибрані інструменти відповідають віковим характеристикам досліджуваних і дозволяють охопити як емоційно-поведінковий, так і когнітивно-мотиваційний рівень.

Збір якісних даних здійснювався за допомогою авторської анкети, що включала 10 відкритих запитань. Результати анкетування показали, що 89% (80 респондентів)

вважають себе людьми з почуттям гумору. Зокрема, 29% (26 осіб) вказали, що гумор допомагав їм долати складні емоційні ситуації; 22% (20 осіб) використовують гумор як засіб підтримки інших; 17% (15 осіб) – як інструмент адаптації у новому соціальному середовищі; 11% (10 осіб) зазначили захисну функцію гумору у контексті внутрішніх переживань; 10% (9 осіб) демонстрували спонтанний, ситуативний характер жартів. 11% (10 респондентів) не ідентифікують себе як гумористичних осіб, вказуючи на труднощі з доречністю гумору у складних ситуаціях.

Результати *опитувальника стилів гумору (Р. Мартін)* засвідчили, що найбільш поширеним є афіліативний стиль – середній рівень мають 95% (86 осіб), високий – 3% (3 особи), низький – 2% (2 особи). Самопідтримуючий гумор виявлено на середньому рівні у 72% (65 респондентів), високому – у 18% (16 осіб), низькому – у 10% (9 осіб). Агресивний гумор найчастіше трапляється на середньому рівні – 58% (52 особи), низький рівень – у 39% (35 осіб), високий – у 3% (3 особи). Самопринижуючий гумор має приблизно рівномірний розподіл: середній рівень – у 48% (43 особи), низький – у 48% (43 особи), високий – у 4% (4 особи).

Рівень сприйнятого стресу за *шкалою PSS-10* продемонстрував, що більшість респондентів мають середній рівень стресу – 78% (70 осіб), по 11% (10 респондентів) – високий і низький відповідно. Це свідчить про значну потребу в активізації внутрішніх ресурсів, зокрема гумору, як буфера емоційного навантаження. Шкала сприйнятої безпорадності виявила, що 49% (44 респонденти) перебувають на середньому рівні, 26% (23 особи) – на високому, 25% (23 особи) – на низькому. Рівень самоефективності був найвищим у 40% (36 осіб), середнім – у 34% (31 особа) та низьким – у 26% (23 особи).

Методика COPE засвідчила, що пріоритетною копінг-стратегією у 50% (45 респондентів) є орієнтація на вирішення завдання. Уникнення обрали 25% (23 особи), а емоційно орієнтовану стратегію – 24% (22 особи). Це вказує на загальну тенденцію до конструктивного подолання труднощів, при якому гумор виступає як

додатковий підтримувальний механізм.

Методика «Індекс життєвого стилю» (*LSI*) виявила, що найвираженішими механізмами захисту стали інтелектуалізація – 42,2% (38 осіб), регресія – 37,8% (34 особи), проєкція – 35,6% (32 особи). Ці форми свідчать про переважання когнітивної та емоційно-захисної реакції на стрес. Найменш вираженими є заперечення – 18,9% (17 осіб) та придушення – 16,7% (15 осіб), що свідчить про відносно низьку схильність до пригнічення або ігнорування емоційних труднощів.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між типами гумору та особистісними стратегіями адаптації. Адаптивні стилі гумору (афіліативний та самопідтримуючий) позитивно корелюють з емоційною стабільністю ($r = 0,356$; $p = 0,008$) та конструктивним подоланням стресу ($r = 0,412$; $p < 0,01$). Натомість агресивний і самопринижуючий стилі мають негативну кореляцію з почуттям контролю і життєвою задоволеністю. Негативна кореляція агресивного та самопринижуючого стилів із почуттям контролю ($r = -0,308$; $p = 0,015$) та життєвою задоволеністю ($r = -0,291$; $p = 0,021$) свідчить про їхню деструктивність для психологічного благополуччя. Часте використання таких стилів знижує відчуття впливу на події життя та рівень задоволеності ним. Це підкреслює важливість розвитку конструктивної, асертивної поведінки як ресурсу стресостійкості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на те, що гумор, зокрема у своїх адаптивних проявах, виконує функцію внутрішнього ресурсу, який сприяє подоланню кризових ситуацій, зменшенню психологічного напруження та покращенню міжособистісної взаємодії. Водночас деструктивні форми гумору можуть бути проявом неадаптивних копінг-стратегій і свідчити про потребу у психоемоційній підтримці особистості.

Список використаних джерел

1. Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. Вісник Національного університету оборони України, 2020, № 54(1), С. 167–172.
2. Конякіна Ю.М. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання стресу. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. 168 с.