

DOI 10.26565/2225-7756-2023-75-03
УДК 316.625:398.23

Л.М. ЯВОРОВСЬКА (Яворовська Любов Миколаївна)
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи 4, Харків, Україна
E-mail: liubov.iavorovska@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1827-0522>
О.В. ЧЕРКАСЬКА (Черкаська Олена Вікторівна)
магістр психології
E-mail: olena.cherkaska@student.karazjn.ua

ГУМОР ЯК ОДНА ІЗ СТРАТЕГІЙ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

В статті розкривається одна з актуальних проблем сучасної психології, що пов'язана з темою гумору як однієї із стратегій долаючої поведінки. Гумор є важливим внутрішнім ресурсом подолання стресу, який допомагає захищатися від негативних емоцій. Він зменшує вагу психотравмуючих ситуацій, підвищує самооцінку, стабільність, гнучкість у поведінці, а також сприяє оптимізму, творчості та покращує пам'ять. Метою статті є встановити особливості стилів гумору та стратегій долаючої поведінки, дослідити зв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки. Вибірку склали 60 осіб віком від 20 до 25 років, що були розподілені на дві групи за критерієм статі. Для досягнення мети дослідження було використано опитувальник стилів гумору Мартіна, копінг тест Лазаруса. Для статистичної обробки результатів було застосовано методи описової статистики, порівняльний аналіз за U критерієм Вілкоксона-Манна-Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Отримані результати вказують на те, що для групи чоловіків більш притаманним є використання агресивного стилю гумору; для групи жінок більш притаманним є використання самопринижуючого стилю гумору. Для обох груп досліджуваних притаманними є копінг стратегії конфронтації та прийняття відповідальності. Але для групи жінок притаманним є використання позитивної переоцінки; для групи чоловіків - пошук соціальної підтримки. Дослідження підтвердило зв'язок підтримуючих стилів гумору з позитивними стратегіями долаючої поведінки, та деструктивних стилів гумору з негативними стратегіями долаючої поведінки. Отримані результати можуть бути використані для розвитку ефективних стратегій стресоподолання завдяки використанню підтримуючих стилів гумору.

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

Постановка проблеми. Сучасне життя насичене стресом та великими навантаженнями. Темп та складні умови життя вимагають від людини суттєвих фізичних та психологічних зусиль, інтелектуальних ресурсів, рівноваженості та стійкості у стресових ситуаціях. Зараз у світі як ніколи актуальним стає питання долаючої поведінки особистості. Одним із суттєвих внутрішніх ресурсів подолання стресу є гумор. Він є способом захисту від негативних переживань, знижує значущість психотравмуючих обставин, підвищує самооцінку, рівноваженість, гнучкість поведінки, оптимізм, креативність, пам'ять.

Основними дослідниками у контексті тематики копіngu були такі відомі науковці як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман. Серед українських дослідників ми можемо виділити Н. Коростіль, О. Кондратюк, О. Литвин, Ю. Бриж, І. Франків та багатьох інших. Л. Мерфі вперше ввів поняття копіngu та говорив про нього в контексті досліджень у дитячій психології та переживання дітьми труднощів у вікових кризах.

У вітчизняній психології часто можна зустріти співставлення копіngu із поняттям «адаптивна поведінка», «долаюча поведінка», і розглядається як спосіб адаптування особистості до стресових умов (Гкачук Т., 2011).

Основоположником теорії подолання особистістю стресу є Р. Лазарус, що визначав долаючу поведінку як

набір когнітивних поведінкових зусиль, що дають можливість людині подолати збільшену внутрішню напругу від збільшених внутрішніх та зовнішніх запитів у складних умовах. А. Адлер говорив про долаючу поведінку в контексті особливості системи захисту, так званих несвідомих адаптивних механізмів. В контексті когнітивної теорії стресу С. Фолкмана процес подолання стресу визначається як «зміна намірів і дій, які індивід використовує для того, щоб подолати зовнішні та/або внутрішні вимоги, які визначаються взаємозв'язком людини і стресових умов середовища» (S. Folkman, R. Lazarus, 1988).

За Р. Лазарусом до основних копінг стратегій належать конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Стратегії поділяють на позитивні (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка) та негативні (конфронтація, дистанціювання, уникання).

Одним із внутрішніх ресурсів подолання стресу науковці розглядають почуття гумору. Важливий внесок в дослідження гумору вніс Р. Мартін. Він зауважував важливість гумору в житті людини, оскільки дуже часто особистість використовує саме гумор в

Як цитувати: Яворовська, Л.М., Черкаська, О.В. (2023). Гумор як одна із стратегій долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (75), 23-30. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03>

In cites: Yavorovska, L.M., Cherkaska, O.V. (2023). Humor as one of the coping behavior strategies. *Visnyk of V.N. Karazjn Khar'kin National University. Series Psychology*, (75), 23-30. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03>. [in Ukrainian]

© Л.М. Яворовська, О.В. Черкаська, 2023; CC BY 4.0 license

непередбачуваних, стресових ситуаціях, з метою підтримання рівноваженості та внутрішнього спокою. «Гумор - це широке поняття, яке відноситься до всіх слів і дій людей, які сприймаються як забавні і зазвичай викликають сміх в інших, а також до психічних процесів, що беруть участь у генерації та сприйнятті такого кумедного стимулу, та до емоційної реакції, пов'язаної з отриманням задоволення від нього» (Martin, 2007). Він додавав, що гумор є суто соціальним явищем, тож його можна вважати формою соціальної гри. Р. Мартін говорить про те, що ефективним способом подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя є використання саме афіліативного та самопідтримуючого гумору, тобто підтримуючих стилів. А використання деструктивних стилів, у свою чергу, можуть зіграти роль негативного фактору у досягненні внутрішнього балансу.

З. Фрейд розглядав дотепність як важливий компонент почуття гумору. Дотепність дозволяє особистості виразити свої несвідомі сексуальні бажання та агресивність (Freud S., 1991). Фрейд трактує гумор як «захисний механізм, батьківське Супер Его, яке намагається підтримати та розвеселити дитину».

Г. Олпорт вважав гумор основною характеристикою особистості, яка найкраще корелює зі знанням себе. К. Ізард зауважував, що «почуття гумору є функцією афективних і когнітивних процесів, а передумови для розвитку почуття гумору лежать у дитячому віці і великою мірою залежать від гармонійного раннього розвитку людини та рівня свободи вираження емоцій, якими супроводжуються деякі когнітивно-афективні процеси» (Izard, 1991).

Дослідники М. Аргайл, М. Аптер, М. Джервейс зробили свій внесок у дослідження соціального контексту гумору, як соціального явища, форми взаємодії особистості із соціумом (Argyle, 1987).

Тематика гумору як одного з ресурсів подолання стресу висвітлено у роботах таких науковців як М. Аптер, Д. Берлайн, А. Лук, У. Рач, Д. Рокелін, З. Фрейд, Т. Шульц. Однак, питання про адаптивну роль гумору в контексті подолання стресу і зв'язку стилів гумору зі стратегіями долаючої поведінки ще не отримало достатнього наукового освітлення, що і обумовило вибір даної теми дослідження. В психології поняття гумору визначається як складна синтетична якість особистості, здебільшого соціальної природи, що базується на світоглядних характеристиках особистості, а також на рівні її емоційності, інтелектуальних та когнітивних здібностей, а також соціальних навичок. Визначено, що серед основних стилів гумору виділяють підтримуючі стилі, а саме афіліативний та самопідтримуючий, а також деструктивні стилі, а саме агресивний та самопринижуючий. Дослідження гумору як однієї із стратегій подолання стресу базується на тенденції особистості мати гумористичний погляд навіть у стресових умовах, таким чином підтримуючи власний внутрішній баланс.

Огляд останніх публікацій. За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це набір способів, що дозволяють людині ефективно боротися зі стресом. Ці стратегії спрямовані на вирішення проблем. В психологічному аспекті Лазарус трактує стрес як реакцію взаємодії між

особистістю і навколишнім світом, яка оцінюється особистістю. Лазарус розглядає проблемно орієнтований (problem-focused) стиль, суб'єктивно орієнтований стиль (emotion-focused) (Демчук А.А., 2018). Важливою характеристикою копінг-стратегій є їх багатомірність, завдяки чому людина може вирішувати складні життєві ситуації та/або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи знижувати його вплив на організм та психіку, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї.

Олефір В.О. операционалізував два типи копінг-стратегій — продуктивні та непродуктивні. Досліджено і підтверджено зв'язок рівня життєстійкості та типу копінг-стратегій, регуляторний вплив життєстійкості на психологічне благополуччя особистості, що опосередковується копінг-стратегіями. (Олефір В.О., 2011)

Ярош Н.С. в своїх дослідженнях приділяє багато уваги саногенному (оздоровлюючому) мисленню, яке забезпечується застосуванням саногенної рефлексії. Найвність рефлексії визначає тип мислення патогенний чи саногенний. Також цікавим є поняття «саногенний копінг», що є узагальнюючим визначенням копінг-стратегій особистості, які спрямовані на підтримку психологічного здоров'я, вирішення стресової ситуації, установалення соціальних контактів та на позитивну переоцінку ситуації, а також на впевненість у власних діях та на контроль емоційного стану. Саногенний копінг включає в себе усі властивості й характеристики саногенної поведінки, тобто високу активність, позитивні емоційні переживання, мотивацію на успіх та вирішення завдань, особистісний розвиток, конструктивні уявлення особистості про власне здоров'я, високу якість життя, психологічну підтримку соціуму. Кореляційний аналіз дослідження доводить що людина, яка застосовує саногенне мислення знижує рівень переживань та стресу (Ярош Н.С., 2018).

Дж. Вайлант поділяв долаючу поведінку на примітивні механізми, механізми контролю, відлучення від реальності та зрілу адаптацію. До зрілої адаптації Дж. Вайлант відносив гумор. (Абрамов В.В., 2013)

Зайва О.О. доводить, що люди, які свідомо користуються гумором як засобом подолання стресу, характеризуються здоровою самооцінкою, відкритістю до нових міжособистісних відносин та досвіду, емоційною стійкістю і толерантністю. Вони використовують конструктивні стилі гумору, такі як афіліативний та самопідтримуючий, і уникають неконструктивних стратегій, таких як уникнення та нерелевантна поведінка. Ці люди свідомо налаштовані на пошук компромісу в конфліктах і володіють високим рівнем стресостійкості. А ось ті, хто використовує гумор з метою психологічного захисту або привертання уваги, характеризуються високим рівнем нейротизму та тривожності, низькою стресостійкістю. Ці особи частіше вдаються до неконструктивних стратегій психологічного подолання й виявляють підсвідому агресивну позицію в ситуаціях конфлікту (Зайва О.О., 2006).

Артемьева Т.В. за результатами емпіричного дослідження зазначає наявність прямих зв'язків між самооцінкою, вольовим аспектом особистості і гумористичною реакцією. Особистість, яка здатна

розуміти гумор, емоційно сприймати смішне, використовувати гумор в якості захисного механізму при подоланні стресу, а також здатна сама створювати гумористичні продукти, має адекватну самооцінку, приймає себе як особистість, схильна усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик. Ці люди мають високий рівень самоконтролю; як правило, це екстраверти, яким властиві комунікабельність, спонтанність, активність (Артемьева Т.В., 2014).

В останніх дослідженнях приділено увагу вивченню особливостей використання копінг-стратегій у зв'язку з стилістичними характеристиками саморегуляції та особистісною зрілістю в юнаків та дівчат студентського віку (Гімасва Ю., Маркіна А., 2022). На вибір способів додання впливають індивідуально-психологічні особливості: когнітивний стиль, темперамент, рівень тривожності, властивості локусу-контролю, характер Я-концепції (Ярош Н.С., 2015).

Таблиця 1. Результати дослідження стилів гумору/The results of the study of humor styles

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

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

За результатами проведення порівняльного аналізу, нами не було виявлено статистично значущих показників відмінності у показниках за такими стилями гумору як афіліативний та самопідтримуючий. Використання даних стилів гумору виражено для досліджуваних обох груп на середньому рівні.

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

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

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

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

Мета дослідження: встановити особливості стилів гумору та стратегій долаючої поведінки, дослідити зв'язок стилів гумору і стратегій долаючої поведінки.

Методи дослідження. Для збору емпіричних даних було використано опитувальник стилів гумору Мартіна, копінг тест Лазаруса. Статистична обробка даних була проведена методами описової статистики, порівняльного аналізу (U-критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні) та було проведено кореляційний аналіз методом рангової кореляції Ч. Спірмена.

Вибірка досліджуваних. До вибірки досліджуваних ввійшли 60 осіб: 30 юнаків та 30 дівчат у віці 20-25 років – студенти 5-6 курсів ЗВО України.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження особливостей стилів гумору. Після проведення ряду математичних підрахунків, ми отримали наступні результати, котрі були висвітлені у таблиці 1.

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

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

Даний стиль гумору спрямований особистістю проти самого себе. Особистість робить себе об'єктом жарту, намагаючись так встановити контакт із іншими, здобути їхню прихильність. В деяких випадках саме даний стиль гумору можна розглядати як один із механізмів подолання стресу, при котрому людина намагається передбачити вплив стресу на себе, наприклад ситуації висміювання, та «пожартувати» про себе першою. За використанням такого стилю гумору може стояти знижена самооцінка, прагнення до прийняття іншими, страх, знижена самоцінність, а іноді може навіть бути пов'язаний із нейротизмом та депресивними станами. Можна припустити, що дані показники у дівчат пов'язані саме із емоційністю, високим впливом стресу на їх особистість і розвинутий пригнічений стан в актуальному часі.

Таким чином, за результатами дослідження стилів гумору досліджуваних чоловіків та жінок нами було виявлено, що для групи чоловіків більш притаманним є використання агресивного стилю гумору, що передбачає

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

Таблиця 2. Результати дослідження копінг стратегій/The results of the study of coping strategies

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Взаємозв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки

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

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

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

Було виявлено пряму кореляцію між показниками прийняття відповідальності та використанням самопідтримуючого стилю гумору ($r = 0,402$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що приймаючи відповідальність, що є свого роду додатковим тягарем під

впливом стресової ситуації, вони намагаються зберегти оптимістичний погляд на життя, регулювати власні емоції, «відволікати» себе гумором, аби впоратись із надлишком стресу та збалансувати власне сприйняття. Цей стиль гумору має інтрапсихічну функцію.

Таблиця 3. Результати кореляційного аналізу показників стилів гумору та копінг стратегій хлопців/Results of correlational analysis of indicators of humor styles and coping strategies of boys

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

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

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

Було виявлено зворотну кореляцію між показниками пошуку соціальної підтримки та використанням агресивного стилю гумору ($r = -0,388$

при $p \leq 0,005$). На нашу думку, даний зв'язок можна пояснити тим, що використовуючи агресивний гумор вони суттєво знижують вірогідність можливої допомоги та підтримки ззовні, тож для того, аби отримати для себе цю підтримку вони мають нейтралізувати агресію у гуморі та перерформувати власні жарти на більш доброзичливі.

В інших випадках статистично значимих показників кореляції виявлено не було.

За результатами кореляційного аналізу у групі дівчат нами було виявлено наступні статистично значущі показники кореляції. Результати дослідження були відображені у Таблиці 4.

Таблиця 4. Результати кореляційного аналізу показників стилів гумору та копінг стратегій дівчат/Results of correlational analysis of indicators of humor styles and coping strategies of girls

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

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

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

Було виявлено зворотню кореляцію між показниками уникання та використанням афіліативного стилю гумору ($r = -0,317$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання відкритого та доброзичливого гумору допомагає формувати позитивний погляд на стресові та неприємні ситуації. Ці ситуації вирішуються більш конструктивно, перерформовуються у позитивний досвід чи об'єкт жарту. Афіліативний гумор знижує тенденцію до уникання неприємних, стресових ситуацій.

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

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

Було виявлено зворотну кореляцію між показниками позитивної переоцінки та використанням самопринижуючого стилю гумору ($r = -0,457$ при $p \leq 0,005$). Ми можемо припустити, що використання самопринижуючого типу гумору не дає можливості

дівчатам переформатувати стресову ситуацію у позитивний досвід, а навпаки, підсилює дію стресових факторів на психіку, що не дозволяє дівчатам активно побороти стрес.

На рисунку 1 представлені зв'язки між стилями гумору та стратегіями долаючої поведінки.

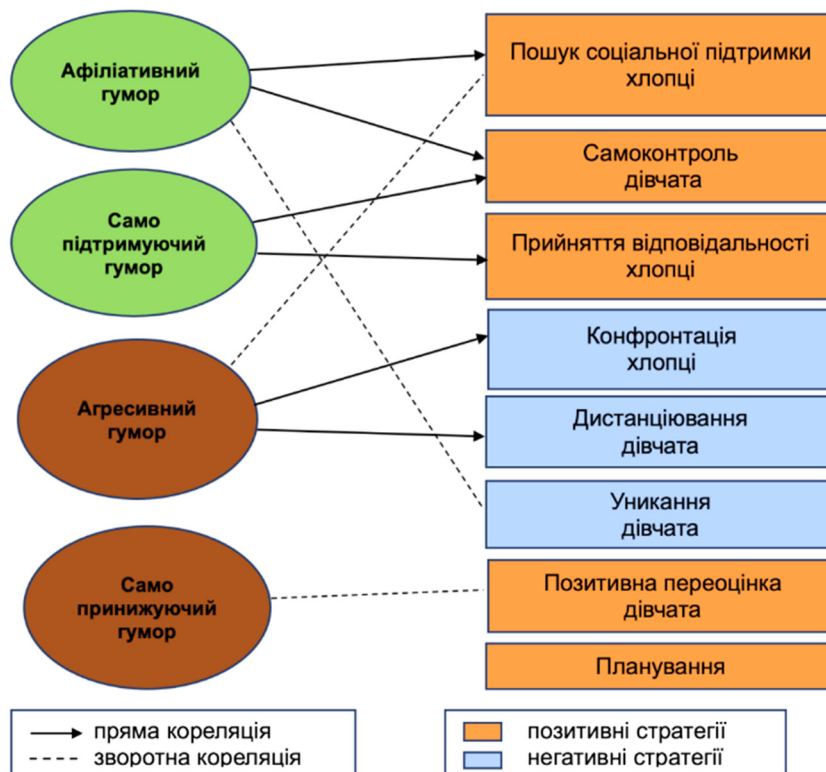


Рис. 1 Зв'язок стилів гумору та стратегій долаючої поведінки/**Fig. 1** Relationship between humor styles and strategies of coping behavior

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

Висновки

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

отримати визнання від оточуючих осіб чи попередити дію стресу.

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

3. Для групи досліджуваних юнаків притаманним є використання таких копінг стратегій як конфронтація, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки. Це пояснюється тим, що конфронтуючий стиль є прагненням до активної самостійності та контролю над ситуацією. Прийняття відповідальності

орієнтоване на особистий розвиток та виявлення внутрішніх можливостей чоловіка. Також хлопці схильні надавати перевагу пошуку соціальної підтримки через засвоєнні соціокультурні норми, які мають акцент на важливості взаємодії та належності до спільноти.

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

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

Використання агресивного стилю гумору прямо корелює із показниками таких копінгів як конфронтація у хлопців та дистанціювання у дівчат. Використання агресивного гумору та сарказму є одним із варіантів, коли хлопці вступають у конфлікт із джерелом стресу та таким чином, пригнічуючи його, відчувають власну перевагу та нейтралізують дію стресу. Стратегія дистанціювання, завдяки зниженню значущості проблеми, знецінення, не залучення до неї знаходить відображення у використанні агресивного стилю гумору у дівчат.

Виявлена зворотна кореляція між показниками уникання у дівчат та використанням афіліативного стилю гумору. Використання відкритого та доброзичливого гумору допомагає формувати позитивний погляд на стресові та неприємні ситуації, проблемні ситуації вирішуються більш конструктивно, переформатовуються у позитивний досвід чи об'єкт жарту. Афіліативний гумор знижує тенденцію до уникання неприємних, стресових ситуацій.

Зворотна кореляція між позитивною переоцінкою у дівчат та самопринижуючим гумором свідчить про те, що використання такого типу гумору не дає можливості дівчатам переформатувати стресову ситуацію у позитивний досвід, а навпаки, підсилює дію стресових факторів на психіку, що не дозволяє дівчатам активно побороти стрес.

Зворотна кореляція між показниками пошуку соціальної підтримки у хлопців та агресивним стилем гумору пояснюється тим, що використовуючи агресивний гумор хлопці суттєво знижують вірогідність можливої допомоги та підтримки ззовні. Тож для того,

аби отримати для себе цю підтримку вони мають нейтралізувати агресію у гуморі та переробити власні жарти на більш доброзичливі.

5. Наше дослідження не виявило значущих прямих зв'язків підтримуючих стилів гумору з такими типами долаючої поведінки, як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Та в нашому дослідженні ми не виявили значущих зв'язків деструктивних стилів гумору з копінг стратегією уникання.

Перспективи дослідження. У подальшому ми вважаємо за корисне ширше дослідити зв'язки стилів гумору зі стратегіями долаючої поведінки у представників різних вікових категорій. Також дуже цікавим і перспективним напрямком ми бачимо дослідження зв'язку стилів гумору та індивідуально-психологічних особливостей: темпераменту, когнітивного стилю, рівню тривожності, локус-контролю, Я-концепції. Використання результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки особистості в кризові періоди, спрямування розвитку ефективних стратегій стресоподолання завдяки використанню підтримуючих стилів гумору (афіліативного та самопідтримуючого) має практичне значення.

Список використаних джерел

- Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 4(21). С.108-114. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apssp_2013_4_17
- Артемьева Т.В. Кореляційні дослідження гумору і Я-концепції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип.24. С.17-28. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%25p>
- Гімасва Ю., Маркіна А. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю у хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2022. Вип.72. С. 59-66. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>
- Демчук А.А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. Тернопіль: ТНТУ, 2018. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:elartu.tntu.edu.ua/lib/27643>
- Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2006.
- Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ. 2011. 286 с.
- Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія*. 2015. Вип. 58. С. 60-64. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5437>
- Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018.
- Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London. New York: Methuen. 1987. 256.
- Izard C.E. *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media. 1991. Vol. 452.
- Martin R.A. *Psychology of Humor: An integrative approach*. Elsevier Inc. 2007. V. 464.
- Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. V. 54(3). P. 466-475
- Freud Sigmund. *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*. Fischer Taschenbuch-Verlag, Frankfurt am Main. 1991.

(L.M. YAVOROVSKA) YAVOROVSKA Lyubov Mykolayivna

Candidate of Psychological Science (PhD),

Associate Professor of Department of General Psychology,

V.N. Karaz'in Kharkiv National University

4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

E-mail: linbov.iavorovska@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1827-0522>

(O.V. CHERKASKA) CHERKASKA Olena Viktorivna

Master of Psychology

E-mail: olena.cherkaska@student.karaz'in.ua

HUMOR AS ONE OF THE COPING BEHAVIOR STRATEGIES

The article reveals one of the topical problems of modern psychology, which is related to the topic of humor as one of the strategies of coping behavior. Humor is an important internal stress coping resource that helps protect against negative emotions. It reduces the weight of psycho-traumatic situations, increases self-esteem, stability, flexibility in behavior and promotes optimism, creativity and improves memory. The purpose of the article is to establish the peculiarities of humor styles and strategies of coping behavior, to investigate the connection between humor styles and strategies of coping behavior. The sample consisted of 60 people aged 20 to 25, who were divided into two groups by gender. To achieve the goal of the study, Martin's humor style questionnaire and Lazarus's coping test were used. Methods of descriptive statistics, comparative analysis according to the Mann–Whitney U test, Spearman's rank correlation coefficient were used for statistical processing of the results. The obtained results indicate that the use of an aggressive style of humor is more typical for the group of men; for the group of women, the use of a self-deprecating style of humor is more typical. Coping strategies of confrontation and acceptance of responsibility are inherent to both groups of subjects. But for the group of women, the use of positive reevaluation is inherent; for a group of men - the search for social support. The study confirmed the connection of supportive humor styles with positive strategies of coping behavior, and destructive styles of humor with negative strategies of coping behavior. The obtained results can be used to develop effective strategies for coping with stress through the use of supportive humor styles.

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

References

- Abramov, V. V. (2013). Theoretical and methodological approaches to the study of coping behavior. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedabohiky*. 4(21). 108-114. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_4_17 [in Ukrainian]
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London. New York: Methuen.
- Artemyeva, T.V. (2014). Correlation studies of humor and self-concept of students. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 24, 17-28. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%25p> [in Ukrainian]
- Demchuk, A.A. (2018). *Coping behavior as a means of overcoming uncertainty*. Aktualni zadachi suchasnykh tekhnolohiy: VII Mizhnarodnoi nauko-tekhnichnoi konferentsii molodykh uchenykh ta studentiv, Ternopil. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:elartu.tntu.edu.ua:lib/27643> [in Ukrainian]
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(3). P. 466-475.
- Freud, S. (1991). *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*. Fischer Taschenbuch-Verlag, Frankfurt am Main.
- Himaeva, Y., Markina, A. (2022). Relationship of coping strategies with styles of self-regulation of behavior and personal maturity in boys and girls of student age. *Visnyk V.N.Karaz'in Kharkiv National University. Series "Psychology"*. 72, 59-66. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07> [in Ukrainian]
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media. V. 452.
- Martin, R.A. (2007). *Psychology of Humor: An integrative approach*. Elsevier Inc. V. 464.
- Tkachuk, T. A. (2011). *Coping behavior: strategies and means of implementation*. Irpin: UDFSU. [in Ukrainian]
- Yarosh, N.S. (2015). Analysis of studies of internal predictors of stress-overcoming behavior. *Visnyk V.N.Karaz'in Kharkiv National University. Series "Psychology"*. 58, 60-64. <https://periodicals.karaz'in.ua/psychology/article/view/5437>
- Yarosh, N.S. (2018). Sanogenic thinking as a factor of stress-overcoming personality behavior. (Master's thesis) Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuksa NAPN Ukrainy, Kyiv.
- Zayva, O.O. (2006). Peculiarities of using a sense of humor as a resource for psychological coping. (Master's thesis) V.N. Karaz'in Kharkiv National University, Kharkiv. [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції 9.10.2023 (The article was received by the editors 9.10.2023)

Стаття рекомендована до друку 18.11.2023 (The article is recommended for printing 18.11.2023)