

ГУМОР ЯК СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В МОЛОДІ

HUMOR AS A STRATEGY FOR OVERCOMING STRESS IN YOUTH

У статті представлено результати вивчення копінгів людей на стресову ситуацію, спричинену російською агресією. Було зроблено припущення, що існує зв'язок між копінгами поведінки у стресовій ситуації та розвитком почуття гумору: що вищими є показники гумору, то більшою мірою проявляється схильність до застосування конструктивних копінгів подолання складних життєвих ситуацій. Ми також припустили, що почуття гумору краще розвинене в людей, які часто звертаються до копінгів інтелектуалізації та регресії, що допомагає їм абстрагуватися від проблеми й своїх переживань.

Перевірку емпіричного припущення здійснювали завдяки спостереженню і проведенню стандартизованих методик, як-от: «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика й Х. Келлермана, «Діагностика типу поведінкової активності» (JAS) С. Дженкінса в адаптації Л.І. Вассерман та Н.В. Гуменюк, «Чи є у вас почуття гумору» та «Рівень і тип почуття гумору» І.С. Домбровської.

Вибіркою дослідження були особи, які виїхали з постійного місця проживання і стали внутрішньо переміщеними особами (n=25), та особи, що живуть в Україні далеко від лінії фронту, залишаючись у власних домівках (непереселенці) n=25. Усі респонденти належали до категорії молоді віком від 25 до 35 років.

Одержані результати підтвердили припущення. Виявлено, що в переселенців схильність до оптимізму, стресостійкості, гумору позитивно пов'язана з копінгом регресії та негативно з копінгом заміщення; у контексті негативних зв'язків між показниками гумору й нездоровими копінгами подолання переселенці засвідчили вміння здійснювати вплив, контроль над певними аспектами свого життя, діяльності чи рішень (від'ємна регресія), не звертатися до способів, що допомагають позбавитися негативних почуттів або реалій (від'ємне заміщення). У непереселенців почуття гумору негативно корелювало з реактивними утвореннями, а позитивно з копінгом інтелектуалізації та регресією.

Ключові слова: молодий вік, копінги поведінки, життєвий стиль, почуття гумору, стресова ситуація.

The article presents the results of the study of people's coping with the stressful situation caused by the Russian aggression. It was assumed that there is a correlation between stress coping and the development of a sense of humor: the higher the humor score, the greater the tendency to use constructive coping mechanisms to overcome difficult life situations. We also suggested that humor is better developed in people who frequently use intelligence and regression coping, which helps them to abstract from the problem and their worries.

The empirical assumption was tested through observation and standardized methods, such as the Life Style Index (LSI) by R. Plutchik and H. Kellerman; Jenkins' JAS (Diagnosis of Behavioral Activity Type) adapted by L. Wasserman and N. Humeniuk; Do You Have a Sense of Humor and Level and Type of Sense of Humor by I. Dombrowska.

The study sample included people who left their permanent place of residence and became internally displaced (n=25) and people living in Ukraine far from the frontline, but staying in their own homes (non-displaced) (n=25). All respondents belonged to the group of young people aged 25 to 35.

The results confirmed the hypothesis. It was found that in internally displaced persons, the tendency to optimism, stress resistance, and humor is positively related to regression coping and negatively related to substitution coping; in the context of negative links between humor and unhealthy coping, IDPs demonstrated the ability to have leverage, control over certain aspects of their lives, activities or decisions (negative regression), and not to turn to ways to get rid of negative feelings or reality (negative substitution). In non-refugees, the sense of humor correlated negatively with reactive formations, and positively with intellectualization coping and regression.

Key words: young age, behavioral coping, life style, sense of humor, stressful situation.

УДК 159.923.3-053.81-029:82-7:159.944.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.26>

Логвінова Д.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Логвінов О.В.

студент I курсу магістратури
Харківський національний університет
радіоелектроніки

Постановка проблеми. Російська агресія в Україні призвела до значних людських жертв, руйнувань і гуманітарних проблем. Багато людей зазнало психічного й фізичного болю, вони змушені були переглянути цінності й сенс життя. Напружений ритм життя, перевантаження інформацією, виснаження імунних запасів організму – все це призвело й продовжує призводити до психофізіологічного й емоційного напруження в людей, їхньої потреби в допомозі.

Тягар війни, відповідальність за долю країни взяли на себе переважно українці віком від двадцяти до п'ятдесяти років. Молодь, як й інші верстви населення, зіткнулася з психологічними проблемами, питаннями забезпечення власної безпеки й безпеки країни, працевлаштування та навчання. Проте саме від молоді

залежить майбутнє країни. Саме вона є однією з рушійних сил українського суспільства в боротьбі з агресором на фронті, у забезпеченні військових умовами для успішних дій, у відтворенні населення, у прийнятті рішень з питань розбудови країни. Для суспільства важливим є не лише збереження території, а й збереження молоді, здатної будувати майбутнє.

Актуальними є питання, пов'язані з адапційними процесами постраждалих та їх стратегіями поведінки в сучасних реаліях, нагальною є проблема мінімізації наслідків від стресу й надання кваліфікованої допомоги. Зарубіжні дослідники вважають, що ресурс відтворення психологічного здоров'я полягає в ефективній і дієвій стратегії подолання стресових ситуацій. Перевіряються припущення щодо здатності людини реагувати гумором на негаразди, що

є важливою та ефективною навичкою пристосування до стресової ситуації. Люди з розвиненим почуттям гумору схильні долати стрес, застосовуючи захисні механізми й різноманітні стратегії подолання. Дослідники зазначають, що гумор дає змогу людям змінити погляд на стресову ситуацію й допомагає переоцінити її з нової, найменш загрозливої точки зору. Унаслідок такого переоцінювання усі ситуації стають менш напруженими й більш керованими. Крім того, психологи функціями гумору також вважають і такі: посилення соціальної підтримки, позбавлення агресивних почуттів та відволікання від проблем. У такий спосіб людина з більшою ймовірністю може уникнути стресових реакцій [4].

Отже, вивчення особливостей адаптаційних можливостей людини в умовах війни, зокрема взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки з почуттям гумору як компенсаторного механізму подолання стресу, є затребуваним сьогоденням й актуальним для подальшого відновлення українського суспільства. На нашу думку, гумор можна розглядати як сильний антидот у боротьбі зі стресом. Під час жарту людина ніби дистанціюється від проблеми, що допомагає їй відійти вбік і дещо відсторонитися від стресової ситуації та подивитися на неї інакше.

У нашому дослідженні ми припустили, що є зв'язок між копінгами поведінки у стресовій ситуації та розвитком почуття гумору: що вищими є показники гумору, то більшою мірою проявляється схильність до застосування конструктивних копінгів подолання складних життєвих ситуацій. Ми також припустили, що почуття гумору краще розвинене в людей, які часто звертаються до копінгів інтелектуалізації та регресії, що допомагає їм абстрагуватися від проблеми й своїх переживань.

Перевірку емпіричного припущення здійснювали завдяки спостереженню та проведенню стандартизованих методик, як-от: «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика та Х. Келлермана, «Діагностика типу поведінкової активності» (JAS) С. Дженкінса в адаптації Л.І. Вассерман та Н. В. Гуменюк, «Чи є у вас почуття гумору» та «Рівень і тип почуття гумору» І.С. Домбровської.

Вибірку дослідження склали особи, які виїхали з постійного місця проживання і стали внутрішньо переміщеними особами (n=25), та особи, що живуть в Україні далеко від лінії фронту, залишаючись у власних домівках (непереселенці) n=25. Усі респонденти належали до категорії молоді віком від 25 до 35 років.

Аналіз теоретичних концепцій. Поняття «копінг-поведінка» ми розглядаємо в контексті способу додання суб'єктивно важких для особистості ситуацій. Усвідомлена й цілеспрямована активність людини в разі подолання проблеми зумовлена наявністю в неї наміру

й прагнень проживати події. Така активність розглядається як стабілізаційний чинник, який допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу [1].

На думку О.Р. Ісаєвої, поняття копінгу об'єднує в собі поведінкові, емоційні й когнітивні стратегії, які використовуються для того, щоб впоратися із запитами повсякденного життя. Копінг у психології кваліфікують як збільшення свідомих зусиль для вирішення міжособистісних і особистих проблем і намагання мінімізувати, опанувати чи пережити стрес або конфліктні ситуації. Науковець акцентує, що ефективність зусиль копінгу залежить від стресу й від конфліктної ситуації, а також від індивідуальності кожної людини [2].

Трактування почуття гумору як стратегії подолання й захисного механізму ґрунтується на тенденції підтримувати гумористичний погляд на ситуацію навіть за несприятливих умов. За З. Фрейдом, дотепність з'являється, коли свідомість намагається висловити ті бажання, які суспільство зазвичай пригнічує або забороняє. Дотепність – це один із проявів протиріч між тим, до чого людина прагне, й тим, що їй дозволено [3].

Науковці відзначають залежність розуміння гумористичного змісту від здатності помічати взаємозв'язки та змістові патерни, тобто від роботи з надсловесними аспектами мови. Відсутність реакції на гумористичний зміст вчені пояснюють невмінням прогнозувати й формувати версії щодо подальшого розвитку подій. Почуття гумору допомагає по-іншому сприймати серйозні проблеми, замислюватися над дуже серйозними речами, стимулює пошук способів вирішення конфліктів та знаходження несподіваних виходів із ситуації, яка склалася. Це робить гумор дуже ефективною копінг-стратегією, особливо актуальною в умовах сьогодення.

Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів. Вивчення визначальних стратегій поведінки у стресовій ситуації ми здійснювали завдяки методиці «Індекс життєвого стилю» ("Life Style Index", LSI), розробленої на засадах психоеволюційної теорії Роберта Плутчика і структурної теорії особистості Хенрі Келлермана. Методика дає змогу діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити провідні, основні механізми та оцінити ступінь актуальності кожного.

Загалом можна зазначити, що в досліджуваних вибірках найбільшими показниками були представлені *копінги заперечення* (у переселенців $71,08 \pm 17,71$, у непереселенців – $74,96 \pm 16,45$), *регресії* (у переселенців $71,6 \pm 15,65$, у непереселенців – $77,28 \pm 13,97$) і *компенсації* (у переселенців $69,65 \pm 17,79$, у непереселенців – $84,60 \pm 10,86$). В обох вибірках фіксували спростування/відкидання при-

чин, що спричиняють тривогу («заперечення»), уникнення тривоги завдяки переходу на більш ранні стадії психічного розвитку, замінюючи складні завдання відносно простими й доступними («регресія»), і вдаванню до фантазування, привласнення собі властивостей і поведінкових характеристик іншої особистості для підвищення почуття самодостатності, уникнення конфлікту з оточенням («компенсація»). Порівняльний аналіз, що здійснювали за допомогою t-критерію Стьюдента, показав статистично більші показники у групі переселенців за такими шкалами, як «придушення» ($t=6,162$; $p \leq 0,001$), «компенсація» ($t=3,608$; $p \leq 0,001$), «проекція» ($t=2,219$; $p \leq 0,05$) та «заміщення» ($t=3,427$; $p \leq 0,001$) (див. табл. 1).

Одержані результати можна пояснити бажанням переселенців дистанціюватися від навколишніх подій («придушення»), прагненням видавати себе за іншу людину з іншими ознаками («компенсація»), приписувати оточенню негативні якості для позитивного самоприйняття («проекція»), наявністю пригнічених емоцій (ворожості, гніву), спря-

мованих на об'єкти, які є доступнішими, ніж ті, що спричинили негативні емоції та почуття («заміщення»). На підставі отриманих показників можна говорити про певні відмінності в нездоровому подоланні непереселенцями тривожних переживань, які відрізнялися більшими показниками, ніж у переселенців. Розподіл середніх показників наочно демонструє відмінності між переселенцями й непереселенцями, особливо за копінгом «придушення». Непереселенці, намагаючись впоратися зі своїми негативними емоціями й думками завдяки їх придушенню або приховуванню, можуть у подальшому зазнати погіршення психічного стану й емоційного здоров'я. Замість придушення емоцій бажано вчитися здоровим стратегіям копінгу, таким як вираження емоцій, релаксація, медитація, розмова з психологом або психіатром. Ці стратегії допомагають краще розуміти, приймати й виражати свої емоції, що сприяє психічному благополуччю та покращенню якості життя.

Визначальний тип поведінкової активності респондентів ми визначали за допомогою

Таблиця 1

Порівняння середніх показників за шкалами методики «Індекс життєвого стилю», одержаних у вибірках переселенців/непереселенців

Копінги поведінки	переселенці n=25	непереселенці n=25	t-критерій Стьюдента	Asymp. Sig. (2-tailed)
Заперечення	71,08±17,71	74,96±16,45	0,803	0,426
Придушення	34,88±23,49	70,68±17,09	6,162***	0,000
Регресія	71,6±15,65	77,28±13,97	1,354	0,182
Компенсація	69,65±17,79	84,60±10,86	3,608***	0,001
Проекція	58,4±23,12	73,40±24,66	2,219*	0,031
Заміщення	53,2±18,11	70,92±18,45	3,427***	0,001
Інтелектуалізація	57,8±25,86	59,04±22,76	0,180	0,868
Реактивне утворення	56,48±24,68	68,44±22,68	1,785	0,081

Примітка: * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$.

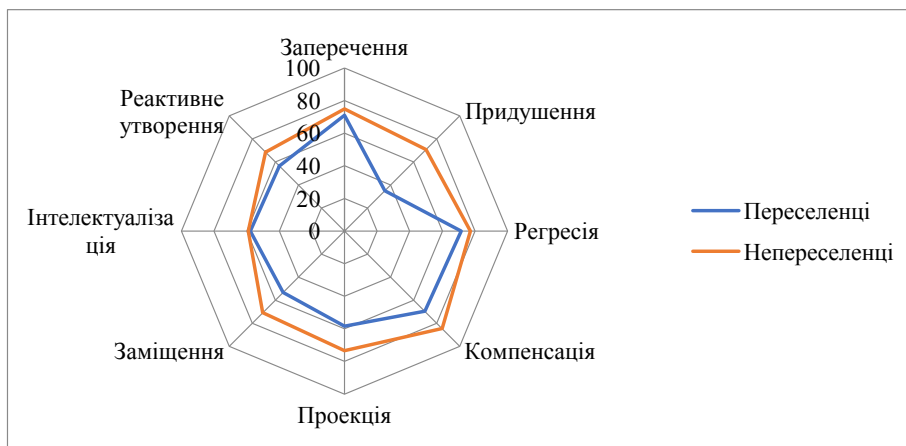


Рис. 1. Розподіл середніх показників за методикою «Індекс життєвого стилю» ("Life Style Index", LSI), отриманих у вибірках переселенців та непереселенців

опитувальника «Діагностика типу поведінкової активності» (JAS) С. Дженкінса в адаптації Л.І. Вассерман та Н.В. Гуменюк. У групі переселенців було зафіксовано представників усіх трьох типів поведінки, а саме: 12% типу А (яким притаманна гіперактивність, енергійність, нетерплячість, імпульсивність), 52% типу АБ (що характеризується збалансованістю з неявною схильністю до домінування, упевненістю, емоційною стабільністю) і 36% типу Б (для яких характерна раціональність, обережність, неквапливість, помірна активність). У групі непереселенців були виявлені лише представники типу поведінки АБ – 44% і типу Б – 56% (див. табл. 2).

Порівняльний аналіз, здійснений за допомогою t-критерію Стьюдента, виявив статистично значущі відмінності у вираженні середніх показників переселенців і непереселенців ($396,720 \pm 66,09$ і $449,160 \pm 34,02$; $t=3,528$; $p \leq 0,001$). Тобто середні значення непереселенців значно переважали такі значення в переселенців і переважно відповідали характеристикам поведінки Б, що пов'язана з раціональністю, прагматичністю, цілеспрямованістю й дещо з лабільністю та здібністю спонтанно діяти в ситуаціях, що постійно змінюються (поведінка А).

Аналіз результатів, одержаних за допомогою методик «Чи є у вас почуття гумору» та «Рівень і тип почуття гумору» І.С. Домбровської, доводить, що у групі переселенців траплялися майже однакові значення за всіма шкалами методик, а саме: «схильність до сприйняття гумору», «виробництво гумору», «спрямованість гумору на себе», «спрямованість гумору на інших». У групі непереселенців найбільшими показниками були представлені

шкали «схильність до сприйняття гумору» та «спрямованість гумору на себе». Порівняння шкал гумору виявило статистично більше вираження показників виробництва гумору в переселенців ($2,28 \pm 0,59$ проти $1,80 \pm 0,72$; $t=2,583$; $p \leq 0,01$), що свідчить про здібність і вміння жартувати й розуміти жарт, здатність піднімати настрій, регулювати емоції. На нашу думку, саме це допомагає постраждалим адекватно сприймати труднощі, вправно вирішувати конфлікти, знаходити нестандартні виходи зі стресових ситуацій, що склалися. Також було виявлено переваги у вираженні показників переселенців за шкалою «чи є почуття гумору» ($16,32 \pm 3,21$ проти $13,08 \pm 4,09$; $t=3,115$; $p \leq 0,01$) (див. табл. 3).

Вивчення зв'язку між показниками вираження почуття гумору й копінг-стратегіями поведінки ми здійснювали за допомогою r-критерію кореляції Пірсона (див. табл. 4 та 5). Зазначимо, що у вибірці переселенців значущих зв'язків між показниками гумору й копінгами поведінки було виявлено менше, ніж у групі непереселенців. Так, у групі переселенців показники за шкалою «схильність до сприйняття гумору» позитивно корелювали з показниками вираженості регресії ($r=0,35$; $p \leq 0,1$), а показники за шкалою «наявність почуття гумору» негативно корелювали з показниками копінгів заміщення ($r=-0,36$; $p \leq 0,1$) і реактивними утвореннями ($r=-0,33$; $p \leq 0,1$). Отже, чим більше переселенці проявляють схильність до оптимізму, стресостійкості, гумору, тим менше вони застосовують копінги регресії та заміщення. Оптимізм та стресостійкість переселенців, їх здатність позитивно сприймати складні ситуації, пов'язані з втратами й зміною життєвих умов, можна розглядати як важливий

Таблиця 2

Кількість носіїв типів поведінки, наявних серед переселенців і непереселенців (за результатами методики JAS)

Тип поведінкової активності	переселенці n=25	непереселенці n=25
поведінка типу А	12%	0%
поведінка типу АБ	52%	44%
поведінка типу Б	36%	56%

Таблиця 3

Порівняння середніх показників почуття гумору в переселенців і непереселенців (t-критерій Стьюдента)

Шкали методики	Переселенці n=25	непереселенці n=25	t-критерій Стьюдента	Asymp. Sig. (2-tailed)
Схильність до сприйняття гумору	2,80±0,59	2,78±0,7	0,088	0,931
Виробництво гумору	2,28±0,59	1,80±0,72	2,583**	0,013
Спрямованість гумору на себе	2,61±0,69	2,62±0,69	0,041	0,967
Спрямованість гумору на інших	2,15±0,55	1,98±0,58	1,047	0,300
Чи є почуття гумору?	16,32±3,21	13,08±4,09	3,115**	0,003

Примітка: ** $p \leq 0,01$.

аспект їхньої адаптації до іншого життя. У контексті негативних зв'язків між показниками гумору й нездоровими копінгамі подолання переселенці ми засвідчили вміння здійснювати вплив, контроль над певними аспектами свого життя, діяльності чи рішеннями (від'ємна регресія), небажання звертатися до способів, що допомагають позбутися негативних почуттів чи реалій (від'ємне заміщення).

У непереселенців реактивні утворення негативно корелювали майже з усіма шкалами почуття гумору. Отже, чим більше опитувані переживають тривогу, страх, паніку, мають нервовий стан, тим менше вони демонструють готовність до жартів, здатність розуміти життя й ситуації завдяки гумору. Потрібно зазначити про позитивні кореляції показників спрямування гумору «на себе» та «на інших» з показниками типу поведінкової активності

($r=0,39$; $p \leq 0,05$ та $r=0,36$; $p \leq 0,1$). З огляду на те, що непереселенці показали прихильність до демонстрації раціональної поведінки, позитивне узгодження таких показників із самоіронією свідчить про їхнє вміння позбавлятися напруги та стресу завдяки легкій критиці власних помилок чи недоліків, а також висміюванню чи критиці інших. Кореляційний аналіз також продемонстрував позитивний зв'язок спрямування гумору на себе з копінгом інтелектуалізації ($r=0,44$; $p \leq 0,05$). Негативний – з показниками наявності гумору ($r=-0,36$; $p \leq 0,1$). Отже, спрямування гумору на себе водночас співвідноситься й зі здатністю використовувати інтелектуальний копінг для розв'язання проблем, і з певним обмеженням почуття гумору. Іншими словами, особи, схильні до самоіронії, можуть бути більше схильними використовувати інтелектуальні способи розв'язання

Таблиця 4

Матриця кореляцій між показниками вираження почуття гумору й копінгамі поведінки, визначених у переселенців

Копінги поведінки	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення	Тип поведінкової активності
Шкали гумору									
Сприйняття гумору	-0,11	-0,03	0,45*	-0,18	0,12	-0,01	-0,17	0,11	-0,06
Виробництво гумору	0,02	-0,03	0,00	-0,29	-0,11	-0,08	-0,07	-0,02	-0,04
Гумор на себе	0,02	-0,15	0,23	-0,17	0,05	-0,06	-0,11	0,07	-0,03
Гумор на інших	0,23	-0,20	-0,01	-0,03	0,02	-0,04	0,00	0,02	0,09
Є почуття гумору	0,19	-0,06	-0,18	0,27	-0,04	-0,36**	0,05	-0,33**	-0,06

Примітка: ** $p \leq 0,1$.

Таблиця 5

Матриця кореляцій між показниками вираження почуття гумору й копінгамі поведінки, визначених у непереселенців

Копінги поведінки	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення	Тип поведінкової активності
Шкали гумору									
Сприйняття гумору	0,11	0,23	0,34*	0,23	-0,24	0,23	-0,07	-0,37*	0,07
Виробництво гумору	-0,12	-0,21	-0,05	-0,14	-0,04	0,16	-0,12	-0,01	0,21
Гумор на себе	0,09	-0,19	-0,21	0,05	-0,18	-0,15	0,44**	-0,42**	0,39**
Гумор на інших	0,07	0,05	-0,08	0,09	-0,29	0,31	0,05	-0,48**	0,36*
Є почуття гумору	-0,18	0,10	0,06	-0,25	0,20	-0,01	-0,36*	-0,34*	-0,15

Примітка: * $p \leq 0,1$; ** $p \leq 0,05$.

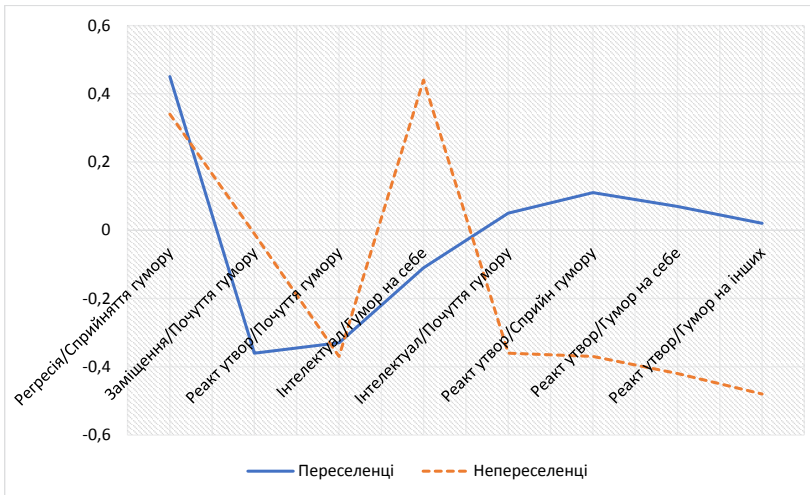


Рис. 2. Порівняння кореляцій між показниками вираження почуття гумору й копінгами поведінки, визначених у переселенців і непереселенців

проблем, але менше схильними до вияву гумору загалом. Результати кореляційного аналізу представлені в таблицях 4 та 5.

Для унаочнення результатів кореляційного аналізу нами був створений графік, де відображені окремі показники кореляцій між одними й тими ж змінними (копінгами поведінки й шкалами гумору), виявленими на двох вибірках. Звертає на себе увагу подібність у групових показниках кореляцій «регресія – сприйняття гумору» (у переселенців $r=0,45$, у непереселенців $r=0,34$), «реактивні утворення – є почуття гумору» (у переселенців $r=-0,33$, у непереселенців $r=-0,34$). Відмінності у групових показниках спостерігалися в інших встановлених зв'язках, що можна розцінювати як такі, що спричинені впливом чинника статусу «внутрішньо переміщена особа».

Висновки з проведеного дослідження.

Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

- вивчення переважальних стратегій поведінки у стресовій ситуації доводить, що в досліджуваних вибірках найбільшими показниками були представлені копінги заперечення, регресії та компенсації. Порівняльний аналіз засвідчує, що непереселенці значно більше звертаються до копінгу «придушення», намагаючись впоратися зі своїми негативними емоціями й думками, приховуючи їх забуванням обставин, у яких вони їх відчували;

- визначення переважального типу поведінкової активності респондентів дало змогу з'ясувати, що в непереселенців значно переважають характеристики раціональної, прагматичної, цілеспрямованої поведінки, а у пере-

селенців емоційно-стабільної поведінки до дії стресогенних чинників;

- визначення рівня розвитку почуття гумору в досліджуваних вибірках засвідчило більшу схильність переселенців до виробництва гумору. Ми припускаємо, що саме це допомагає їм легше долати труднощі, легше вирішувати конфлікти, знаходити нестандартні виходи зі стресових ситуацій, що склалися;

- результати кореляційного аналізу служать доказом того, що в переселенців схильність до оптимізму, стресостійкості, гумору позитивно співвідноситься з копінгом регресії та негативно із копінгом заміщення. У контексті негативних

зв'язків між показниками гумору й нездоровими копінгами подолання переселенці продемонстрували вміння здійснювати вплив, контроль над певними аспектами свого життя, діяльності чи рішеннями (від'ємна регресія), не звертатися до способів, що допомагають уникати негативних почуттів чи реалій (від'ємне заміщення). У непереселенців почуття гумору негативно корелювало з реактивними утвореннями, позитивно – з копінгом інтелектуалізації та регресією.

Отже, результати дослідження підтвердили припущення щодо того, як гумор може виконувати функцію копінг-стратегії та допомагати долати труднощі, знаходити ресурси для подальшого життя, зменшувати внутрішній дискомфорт. У подальшому ми плануємо більш ретельно організувати вибірку для вивчення феномену гумору у стресових ситуаціях, встановити зв'язок показників гумору з такими параметрами, як стать, вік, ситуація, що травмує психіку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
2. Степаненко Л.В. Емоційна рівновага як ресурс копінг-захисних механізмів психологів під час карантину. *Габітус*. Випуск 12. Том 2. 2020, 270 с.
3. Фрейд З. Дотепність та її відношення до несвідомого. URL: https://radiotrek.rv.ua/news/te-yak-vi-zhartuiete-gvorit-pro-vashe---super-ego---zig-mund-freйд-ie-tri-kategoriyi-lyudey-foto_313750.html.
4. Scott E. How to Use Humor to Cope With Stress. URL: <https://www.verywellmind.com/maintain-a-sense-of-humor-3144888>.