

## ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СТРЕСУ

### FEATURES OF STUDENT YOUTH'S HUMOR OF HUMOR UNDER STRESS

У статті проаналізовано теоретичні надбання та історію вивчення явища почуття гумору. Наведено аналіз досліджень про зв'язок згаданого явища з тривожністю та толерантністю до невизначеності. Також досліджено взаємозв'язок між стилями гумору і рівнями вираженості психічних станів респондентів, а також їх толерантності до невизначених ситуацій. У дослідженні взяло участь 20 осіб обох статей віком від 19 до 21 року із однаковим профілем навчання та закладом освіти. Методи: методика визначення толерантності до невизначеності MSTAT-I (МакЛейн), опитувальник стилів гумору Мартіна, методика самооцінки психічних станів за Айзенком, математично-статистичні, серед яких методи описової статистики та метод кореляційного аналізу. Було виявлено прямий зв'язок між агресивністю та самопідтримуючим гумором, що свідчить про те, що в респондентів при підвищенні труднощів у спілкуванні з іншими та агресивністю відповідно підвищується оптимістичний погляд на життя, вмикаються механізми що відповідають за самоцінність. Також було досліджено відсоткове співвідношення відповідей за шкалами почуття гумору, що засвідчує тенденцію наявності середнього рівня вираженості афіліативного, деструктивного, самопідтримуючого та агресивного гумору. Така ж сама ситуація стосується й толерантності до невизначеності та загального рівня психічних станів респондентів, серед яких: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Зважаючи на наші результати, можна сказати, що в сучасній ситуації напруженості та тривоги, респондентам властиве використання адаптивного типу гумору в більшій мірі, ніж неадаптивного. Тож можна стверджувати про загальну добру підготовленість опитаних студентів-психологів, які здатні актуалізувати власні мобілізаційні можливості у ситуаціях непередбачуваного порядку, у випадку особистісної тривожності.

**Ключові слова:** почуття гумору, стрес, тривожність, війна, толерантність до невизначеності.

The article analyzes the theoretical achievements and the history of studying the phenomenon of sense of humor. An analysis of research on the relationship between this phenomenon and anxiety and tolerance for uncertainty. The relationship between humor styles and the levels of expression of respondents' mental states, as well as their tolerance for uncertain situations, was also studied. The study involved 20 people of both sexes aged 19 to 21 with the same education profile and educational institution. Methods: MSTAT-I (McLain) method of determining tolerance for uncertainty, Martin's humor questionnaire, Eisenko's method of self-assessment of mental states, mathematical and statistical methods, including descriptive statistics methods and correlation analysis methods. There was a direct link between aggression and self-sustaining humor, which indicates that respondents with increasing difficulties in communicating with others and aggression, respectively, increases the optimistic outlook on life, activates the mechanisms responsible for self-worth. The percentage of responses on the scales of sense of humor was also studied, which indicates a tendency to have an average level of affiliative, destructive, self-supporting and aggressive humor. The same situation applies to tolerance for uncertainty and the general level of mental states of respondents, including: anxiety, frustration, aggression and rigidity. Given our results, we can say that in the current situation of tension and anxiety, respondents tend to use the adaptive type of humor to a greater extent than non-adaptive. Therefore, it can be argued about the general good preparedness of the interviewed students-psychologists, who are able to actualize their own mobilization opportunities in situations of unpredictable order, in case of personal anxiety.

**Key words:** sense of humor, stress, anxiety, war, tolerance for uncertainty.

УДК 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.31>

#### Матвієнко Л.І.

к.психол.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

#### Пилипенко О.О.

студентка факультету психології  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

#### Шокота В.В.

студентка факультету психології  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

**Постановка проблеми.** У зв'язку із нинішньою ситуацією в Україні, рівень тривожності у населення помітно зростає, що неодмінно має суттєвий вплив на інші аспекти життєвого благополуччя та міжособистісної комунікації. Це створює необхідність у проведенні дослідження, предметом якого є вивчення впливу почуття гумору на толерантність до невизначеності та особистісну тривожність. Ми часто чуємо, що живемо у століття тривоги або ж стресу. Адже проблема тривожності завжди була актуальною для психологічних досліджень. Дане явище наскільки багатогранне, що намагання операціоналізувати та дослідити його і досі відбуваються з боку зарубіжних та вітчизняних вчених. Дивлячись на хід останніх подій у світі, тривожність постає для нас в новому

світлі, залучаючи все нові сторони особистості. У період воєнних дій наш організм мобілізує всі ресурси, які має у власному арсеналі для максимального забезпечення функціонування організму в небезпечних умовах. Для такого періоду адаптації притаманні будь-які зрушення у звичній формі реагування. Це безпосередньо виражається рівнем готовності зустрічати непередбачувані ситуації, долати труднощі, при тому не шукаючи запасних виходів та методів «втечі» від них (т. з. толерантність до невизначеності). Додатковим ресурсом, але не останнім, являється почуття гумору, яке слугує зв'язуючою ланкою між людьми в небезпечних умовах життя. Саме це явище допомагає особистості справлятися з різного роду ситуаціями, тим самим знижуючи загальний

рівень стресу та змінюючи свій фокус уваги на більш сприятливий.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Гумор як стратегія подолання стресових чи травмуючих ситуацій вивчається ще з кінця минулого століття. За цей час було напрацьовано багато цінного матеріалу, що пояснює те, яким же чином здатність людини посміятися над чимось чи висміяти навколишнє зменшує її дискомфорт та підвищує життєздатність. Тож, гумор може виконувати такі функції: 1) регуляцію емоцій; 2) стратегії подолання – зміна точки зору, завдяки гумору, може полегшити роботу зі стресовими ситуаціями; 3) техніка відволікання – гумор може послабити негативні емоції в результаті когнітивного відволікання (Dionigi, Duradoni, & Vagnoli, 2021) [1]. Чудова демонстрація сили гумору стала очевидною через спалах жартів під час війни в Перській затоці, коли іракці почали бомбити Ізраїль. Використання гумору для вирішення важких обставин також було помічено під час нацистських бліц-атак на Лондон під час Другої світової війни та зафіксовано в Чехословаччині протягом нацистської окупації. Дандес стверджує, що цикли жартів являють собою свого роду колективний механізм психічної гігієни, який дозволяє людям впоратися з найстрашнішими катастрофами (Nevo & Levine, 1994) [8]. Сприйняття гумору як такого залежить від людини, точніше від того, що називається «почуттям гумору». Його визначають як стійку рису особистості, що є індивідуальною змінною. Однак, замість того, щоб бути єдиним виміром, почуття гумору є багатогранною конструкцією, яку найкраще розглядати як клас слабо пов'язаних рис. Наприклад, почуття гумору можна концептуалізувати як когнітивну здатність – створювати, розуміти, відтворювати жарти; як естетичну – реакція на гумор – це його оцінка, задоволення від певного виду гумористичного матеріалу; як звичний шаблон поведінки або як рису темпераменту, пов'язану з емоціями (наприклад, звична життєрадісність); і, врешті, як стратегію подолання або захисний механізм (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003) [6]. Особливий внесок у вивчення психології гумору зробив Род Мартін та його колеги. В 2003 році вони презентували роботу під назвою «Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire», в якій розробили опитувальник для визначення стилю гумору, що використовується в даній статті (Martin et al., 2003). В цій же праці описаний поділ гумору на 2 типи, що в свою чергу мають стилі – афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

Люди, яким властивий афіліативний гумор схильні говорити смішні речі та брати участь у спонтанних дотепних жартах, щоб розважити інших, полегшити стосунки та зменшити міжособистісне напруження. У них вищі показники екстраверсії, життєрадісності, емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Це, по суті, невороже, толерантне використання гумору, яке стверджує себе та інших. Самопідтримуючий стиль включає загалом гумористичний погляд на життя, навіть перед обличчям стресу та негараздів, тенденцію сміятися над складними ситуаціями. Воно найбільше узгоджується з фрейдистським визначенням гумору як здорового захисного механізму, який дозволяє уникнути негативних емоцій, зберігаючи реалістичну перспективу потенційно неприємних ситуації. У порівнянні з афіліативним, цей стиль має більш внутрішньопсихічний, ніж міжособистісний фокус. Він негативно корелює з депресією, тривогою, невротизмом, і позитивно – з відкритістю досвіду, самооцінкою та оптимізмом. Агресивний гумор стосується використання сарказму, глузування, приниження. Це також включає в себе використання гумору для маніпулювання іншими за допомогою неявної погрози, насмішки. Даний стиль позитивно пов'язаний з невротизмом і, зокрема, ворожістю, гнівом та агресією. Останній вимір являє собою самопринижуючий гумор, який заключається у спробах розважити інших, роблячи або говорячи смішні речі за власний рахунок, щоб задобрити себе чи отримати схвалення, дозволити бути «прицілом» жартів інших і сміятися разом з ними, коли їх висміюють або зневажають. Цей стиль також передбачає тенденцію до жартівливої поведінки як засобу приховування власних негативних почуттів або уникнення конструктивного вирішення проблем. Нижче будуть наведені приклади використання зазначених видів гумору у вигляді мемів/анекдотів, що набули особливої актуальності у період війни в Україні:

«Афіліативний гумор» (учасник онлайн-чату в Телеграм надсилає стікер під час обговорення війни в Україні)



«Агресивний гумор»



«Самопідтримуючий гумор»



Приклад самопринижуючого гумору:



**Виокремлення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.** Одним із завдань нашої роботи є вивчення ролі гумору у подоланні тривожності. Під розгляд вже напрацьованої літератури з цієї теми потрапили більш пізні дослідження вже згаданого Рода Мартина, а також Ніколаса Койпера. Вони запропонували кілька можливих механізмів, які можуть допомогти пояснити, чому стилі гумору по-різному пов'язані з тривогою (Kuiper, 2012; Martin, 2007) [2; 5]. Так, відмінності використання того чи іншого стилю гумору включають: 1) стратегії перебудови для стресових подій (наприклад, когнітивна переоцінка та/або зміна точки зору за допомогою самопідсилюючого гумору); 2) прийоми відволікання та дистанціювання (через афіліативний гумор), 3) стратегії регулювання емоцій (за допомогою обох вищезазначених стилів) і 4) використання самопринижуючого стилю. Використання конструктивних стилів гумору – афіліативного та самопідсилюючого – негативно корелює з депресією, тривогою та стресом, в той час, як агресивний та самопринижуючий – навпаки. Хоча в подальших дослідженнях не була знайдена суттєва позитивна кореляція агресивного гумору з тривожністю, все ж зв'язок самопринижуючого гумору демонструвався неодноразово (Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004; Martin et al., 2003) [3]. Ще одним із завдань даного дослідження є вивчення зв'язку гумору та толерантності до невизначеності. Даному питанню не приділялося достатньо уваги, тому і знайти схожі роботи дуже складно. Толерантність до невизначеності – це здатність сприймати нейтральним і відкритим способом неоднозначність, суперечливість проблеми, що може бути важкозрозумілою, а також інформацію з нечітким, протилежним або множинним значенням (McLain, Kefallonitis, & Armani, 2015) [7]. В 2014 році в Західному Університеті Онтаріо вчені провели дослідження, за результатами якого було виявлено, що велика нетерпимість до невизначеності пов'язана зі зниженим рівнем як афіліативного, так і самопідтримуючого гумору. Також, посилення обох цих адаптивних стилів гумору значно корелювало зі зменшенням надмірного занепокоєння та генералізованої тривожності. Однак для самопринижуючого гумору єдиною значущою кореляцією був зв'язок між більшою нетерпимістю до невизначеності та підвищеним рівнем цього неадаптивного стилю гумору. Агресивний гумор не мав суттєвих кореляцій. Варто також зазначити, що дослідники побудували модель, за якої більш високі рівні нетерпимості до

невизначеності призводять до зниження використання афіліативного гумору, що, у свою чергу, призводить до більшої тривожності (Kuiper, Klein, Vertes, & Maiolino, 2014) [4].

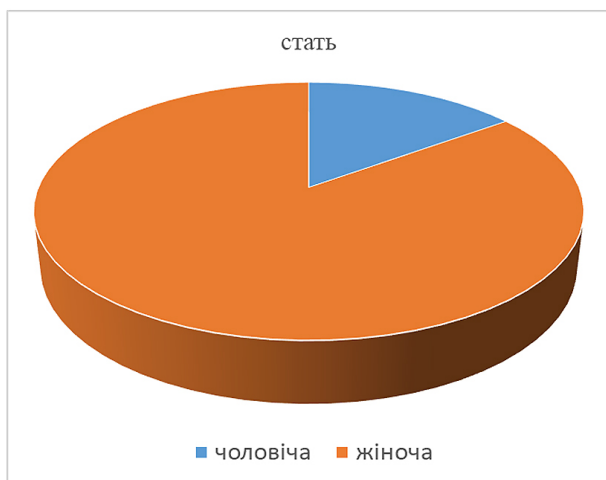
**Формування цілей статті (постановка завдання).** Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку стилів гумору та психічних станів студентської молоді в умовах стресу.

**Виклад основного матеріалу.** До вибірки увійшло 20 осіб – студентів психологічної спеціальності КНУ ім. Тараса Шевченка. Всі 20 осіб навчаються на 3 курсі бакалавріату, 3 з них чоловічої статі, інші 17 – жіночої, віком від 19 до 21 року. Було застосовано такі методи діагностики: методика визначення толерантності до невизначеності MSTAT-I (МакЛейн), опитувальник стилів гумору Мартіна, методика самооцінки психічних станів за Айзенком, математично-статистичні: методи описової статистики, метод кореляційного аналізу.

З таблиць частот можемо сказати, що жіноча стать становить 85% вибірки (переважну частину), чоловіча відповідно 15%.

Таблиця сполучень 1

Frequencies of sex				
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %	
1	3	15.0 %	15.0 %	
2	17	85.0 %	100.0 %	



**Рис. 1. Діаграма співвідношення обох статей у досліджуваній вибірці**

Згідно з даними описової статистики, середній рівень вираженості афіліативного гумору характерний для більшості вибірки (90%), 10% решти вибірки має низький

рівень. Тобто, можемо сказати, що в умовах нестабільної ситуації респонденти не володіють сильною екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, життєрадісністю та успішністю встановлення і підтримки міжособистих відносин, адже це саме те, з чим пов'язується даний вид гумору.

Зустрічальність середнього рівня самопідтримуючого гумору також вища за інших (85%), два респондента мають низький рівень (10%) та один високий (5%). Це може свідчити про те, що студентам притаманне невиражене почуття гумору в ситуації труднощів, в середній частотності вони звертаються до гумору як до регулятора емоцій та механізму контролю за стресом.

Для використання агресивного гумору слід відзначити ідентичну тенденцію: середній рівень 70%, високий 20% та низький 10% від усієї вибірки. Це також може свідчити про те, що в умовах невизначеної ситуації студенти не зловживають сарказмом та маніпуляціями по відношенню до інших.

Застосування деструктивного гумору має схожу динаміку, але спостерігається більша різноманітність у відповідях. Середній рівень мають 65% досліджуваних, інших 15% досить часто роблять з себе об'єкт насміхання, що може вказувати на низьку самооцінку та загострене бажання у визнанні, відстоюванні власних прав.

Загальна тенденція свідчить про встановлений середній рівень за всіма зазначеними шкалами методики діагностики стилів гумору. Це може вказувати на хорошу ментальну підготовленість студентів-психологів до ситуацій воєнного характеру. Ідентична картина спостерігається в показниках інших методик. Найбільший розмах серед відповідей досліджуваних спостерігається за шкалами агресивного та деструктивного гумору. Різниця між максимальним та мінімальним показником у агресивності становить 35, у деструктивному гуморі – 34.

Можна припустити, що особистісні характеристики, такі як ворожість, агресія, нейротизм можуть загостритись у період воєнних дій і показати свій вплив у вигляді сарказму, насмішки над іншими, також потреба у прийнятті задля знаходження власного місця у соціумі стає актуальнішою, виражаючись у спрямованому на себе гуморі.

Наведена таблиця сполучень вказує на те, що більшості респондентів притаманний низький рівень фрустрованості, тобто студентам не властива дуже низька самооцінка, вони не бояться труднощів. Проте виявлено значний показник середнього рівня фрустрованості (45%). Можемо припустити, що фрустрація має місце в наявній ситуації у зв'язку з воєнним станом, що може

Таблиця сполучень 2

Frequencies of frustration			
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
низький	10	50.0 %	50.0 %
середній	9	45.0 %	95.0 %
високий	1	5.0 %	100.0 %

впливати на стратегію поведінки індивіда, обрання стилю комунікації з іншими і т. д.

Таблиця сполучень 3

Contingency Tables				
all tolerant				
novizna	низький	середній	високий	Total
низький	3	4	0	7
середній	4	8	0	12
високий	0	0	1	1
Total	7	12	1	20

Згідно цієї таблиці сполучень, було цікаво проаналізувати відповіді респондентів із середнім та низьким рівнями відношення до новизни та загальної толерантності особистості. Згідно цього можна припустити: якщо у студента наявний середній рівень комфорту в момент перебування у невизначеній ситуації, а також здатність сприймати нові та ризикові ситуації як стимулюючі, то разом з цим наявний низький рівень відношення до новизни.

Наведена таблиця сполучень вказує на те, що більшості респондентів притаманний низький рівень фрустрованості, тобто студентам не властива дуже низька самооцінка, вони не бояться труднощів. Проте виявлено значний показник середнього рівня фрустрованості (45%). Можемо припустити, що фрустрація має місце в наявній ситуації у зв'язку з воєнним станом, що може впливати на стратегію поведінки індивіда, обрання стилю комунікації з іншими і т. д.

Таблиця сполучень 3

Contingency Tables				
all tolerant				
novizna	низький	середній	високий	Total
низький	3	4	0	7
середній	4	8	0	12
високий	0	0	1	1
Total	7	12	1	20

Згідно цієї таблиці сполучень, було цікаво проаналізувати відповіді респондентів із середнім та низьким рівнями відношення

до новизни та загальної толерантності особистості. Згідно цього можна припустити: якщо у студента наявний середній рівень комфорту в момент перебування у невизначеній ситуації, а також здатність сприймати нові та ризикові ситуації як стимулюючі, то разом з цим наявний низький рівень відношення до новизни.

Таблиця сполучень 4

Frequencies of hard tasks			
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
середній	15	75.0 %	75.0 %
високий	2	10.0 %	85.0 %
низький	3	15.0 %	100.0 %

Таблиця сполучень 5

Frequencies of undesiciv			
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
середній	16	80.0 %	80.0 %
низький	4	20.0 %	100.0 %

Таблиця сполучень 6

Frequencies of all tolerant			
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
низький	7	35.0 %	35.0 %
середній	12	60.0 %	95.0 %
високий	1	5.0 %	100.0 %

Таблиця сполучень 7

Frequencies of novizna			
Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
низький	7	35.0 %	35.0 %
середній	12	60.0 %	95.0 %
високий	1	5.0 %	100.0 %

Наведені вище таблиці частот показують ту ж саму тенденцію, що і з іншими шкалами. Всі респонденти мають середній рівень загальної толерантності до невизначеності, відношення до новизни, до складних задач та невизначених ситуацій. Ще цікаво те, що немає жодного респондента з високим рівнем толерантності до невизначених ситуацій. Можемо допустити: в умовах воєнного стану студенти-психологи не мають можливості з упевненістю сприймати все, що відбувається, як шанс для розвитку, засвоєння нового досвіду; ситуації, в яких вони знаходяться, сприймаються ними або

як виклик, або як загроза для життєвої стійкості, що притаманна кожному.

Завдяки критерію Спірмена було виявлено достовірний кореляційний зв'язок між агресивністю та самопідтримуючим стилем гумору: 0.454 ( $p \leq 0.044$ ). Це нам показує, що при збільшенні рівня агресивності, труднощів в роботі і спілкуванні з оточуючими прямопропорційно зростає боротьба зі стресом у вигляді оптимістичного погляду на життя, зберігання почуття гумору перед обличчям невдач та самоцінність. З наведеного твердження можна припустити, що в ситуації воєнного стану, підвищеної агресивності вмикаються та мобілізуються механізми захисту у вигляді самооцінки, зміни бачення на світ у позитивному напрямку у вигляді почуття гумору, жартів і т. д.

**Висновки з проведеного дослідження.**

В результаті емпіричного дослідження почуття гумору в умовах надзвичайного стану серед студентів-психологів було виявлено прямий зв'язок між агресивністю та наявним рівнем самопідтримуючого стилю гумору. Завдяки підсиленню останнього відбувається підвищення боротьби людини з непередбачуваними ситуаціями та негативними наслідками певних подій. Також в процесі математичного аналізу було показано, що найбільш однорідними відповіді були при використанні афіліативного та самопідтримуючого гумору. Найбільший розмах відповідей серед показників агресивного та деструктивного гумору, на що може впливати ситуація воєнного стану у вигляді окремих акцентуацій певних рис особистості досліджуваних. Загалом, всі респонденти мають середній рівень вираженості всіх шкал гумору, що може свідчити про неабияку ментальну підготовленість та добру обізнаність студентів факультету психології у власних ресурсах подолання невизначеності або у випадку підвищеної особистісної тривожності. Встановлено, що в сучасній ситуації напруженості та тривоги респондентам властиве використання адаптивного типу гумору в більшій мірі, ніж неадаптивного. В першу чергу, це, як і очікувалося, самопідтримуючий гумор. Застосування афіліативного та самопідтримуючого гумору в стресових подіях відзначали і попередні роботи з даної тематики. Говорячи про самопідтримуючий стиль варто зазначити, що він напряму корелює з агресивністю. Як вже описувалося раніше, це може бути пояснено, як своєрідний механізм захисту – ситуація, що викликає агресію (повномасштабне вторгнення Росії в Україну), змушує

вдаватися до інструменту, який дозволяє «подивитися в іншому напрямку» завдяки жартам. У попередніх працях також акцентували увагу на самопринижуючому стилі гумору, як одному з варіантів подолання тривоги, але представлені нами дані не підтверджують даної моделі. Результати цього дослідження мають певну новизну, адже до цього значимість агресивного гумору не було помічено. В даній же роботі, можна спостерігати, що використання агресивного гумору вище, ніж самопринижуючого. Тому варто зробити припущення про особливості обрання стилю гумору, притаманному населенню під час військового стану в Україні. Щоб говорити про це впевнено, слід провести більш глибокий аналіз з новими даними. Тож, перспективою подальших досліджень може стати розширення знань про зв'язок агресивності з вибором стилю гумору в умовах воєнних дій, особливо роль агресивного гумору в подоланні тяжких стресових ситуацій.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Dionigi, A., Duradoni, M., & Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181, 111028. doi:10.1016/j.paid.2021.111028
2. Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491.
3. Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor – International Journal of Humor Research*, 17(1–2). doi:10.1515/humr.2004.002
4. Kuiper, N.A., Klein, D., Vertes, J. & Maiolino, N.B. (2014). Humor styles and the intolerance of uncertainty model of generalized anxiety. *Europe's Journal of Psychology: Special Issue on Humor, Well-being & Health*, 10(3), 543–556.
5. Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. New York, NY : Academic Press.
6. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. doi:10.1016/s0092-6566(02)00534-2
7. McLain, D. L., Kefallonitis, E., & Armani, K. (2015). Ambiguity tolerance in organizations: definitional clarification and perspectives on future research. *Frontiers in psychology*, 6, 344. doi:10.3389/fpsyg.2015.00344
8. Nevo, O., & Levine, J. (1994). Jewish Humor Strikes Again: The Outburst of Humor in Israel during the Gulf War. *Western Folklore*, 53(2), 125. doi:10.2307/150010