

SCI-CONF.COM.UA

SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF CONTEMPORARY SOCIETY



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 4-6, 2025**

**LONDON
2025**

SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS OF CONTEMPORARY SOCIETY

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference
London, United Kingdom
4-6 April 2025

London, United Kingdom

2025

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Scientific achievements of contemporary society” (April 4-6, 2025) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2025. 537 p.

ISBN 978-92-9472-192-1

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Scientific achievements of contemporary society. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-achievements-of-contemporary-society-4-6-04-2025-london-velikobritaniya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: london@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 Cognum Publishing House ®

©2025 Authors of the articles

ГУМОР ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ

Березка Наталія Дмитрівна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У статті досліджується роль гумору як психологічного ресурсу, що впливає на психічне та фізичне здоров'я особистості. Аналізується взаємозв'язок між почуттям гумору, емоційним інтелектом і механізмами психологічного подолання стресу. Розглядаються когнітивні та соціальні функції гумору, його вплив на стресостійкість, міжособистісну взаємодію та фізіологічні показники організму. Також висвітлюється адаптивний потенціал гумору в контексті психологічного благополуччя та профілактики психоемоційного виснаження.

Ключові слова: гумор, психологічне здоров'я, стресостійкість, емоційний інтелект, психологічне подолання, позитивна емоційність, адаптація.

Психологічне здоров'я є ключовим фактором гармонійного розвитку особистості, її соціальної адаптації та загального благополуччя. У сучасному світі, де рівень стресу та психоемоційного навантаження постійно зростає, пошук ефективних ресурсів для підтримки ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із таких ресурсів є гумор, який не лише покращує емоційний стан, але й сприяє стресостійкості, соціальній взаємодії та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Дослідження показують, що почуття гумору позитивно корелює із

психічною стійкістю та когнітивною гнучкістю, допомагаючи людині ефективніше долати життєві труднощі. Гумор також відіграє важливу роль у міжособистісному спілкуванні, сприяє зміцненню соціальних зв'язків і створенню позитивної атмосфери в колективі. Крім того, він має доведений позитивний вплив на фізіологічні процеси, зокрема на роботу серцево-судинної та імунної систем, регулює рівень гормонів стресу та сприяє загальному підвищенню якості життя.

Актуальність дослідження гумору як психологічного ресурсу зумовлена необхідністю пошуку доступних і ефективних механізмів емоційної регуляції в умовах сучасного соціокультурного середовища. Вивчення впливу гумору на психологічне здоров'я дозволить глибше зрозуміти його адаптивну функцію та розширити можливості його практичного використання у сфері психотерапії, освіти та професійної діяльності.

Поняття «гумор» та «почуття гумору» суттєво відрізняються. Науковці визначають гумор, як складний психологічний феномен, який варто розглядати залежно від наукової парадигми. Почуття гумору як когнітивна здібність виявляється у генерації, запам'ятовуванні, відтворенні та зберіганні в пам'яті гумористично забарвленого змісту. Гумористична забарвленість зазвичай досягається парадоксальним поєднанням явищ чи об'єктів, які сприймаються як невідповідні один одному. Під час опрацювання змісту ситуації бісоціація двох звичайно непорівнюваних змістових матриць завершується переведенням думки з одного асоціативного контексту в інший [1]. При цьому емоційний заряд не переноситься і напруга знаходить своє проявлення у сміхові. Є. Ільїн розвиває цю ідею, визначаючи почуття гумору як особливе ультрапарадоксальне бачення (сприйняття та осмислення) того що, відбувається чи уявного та акцентує на залежності здатності розуміння смішного від інтелектуального та культурного рівня особистості [2].

Гумор як психологічний феномен варто розглядати по-різному з огляду на багатоаспектність його вивчення. Посилаючись на визначення спеціалістів різних галузей знань, слово «гумор» може означати:

1) характеристику змісту деякої інформації, що сприймається (комедійний телесеріал, гумористичне оповідання);

2) розумовий процес (формулювання висловлювання, здебільшого побудованого на розходженнях в означенні окремих слів, які своєю чергою об'єднуються у вислови та створюють комічний ефект);

3) реакцію реципієнта на відповідну ситуацію (сміх, хороший настрій), хоча сміх не завжди є відповідною реакцією на гумористичний зміст;

4) соціальне явище (у цьому разі робиться акцент на груповий характер сміху; визначаються його функції диференціації та поєднання людей за окремими ознаками, що сприяє чи, навпаки, заважає підтриманню ефективної комунікації та стабільності у соціумі).

Н. Гавриш стверджує, що почуття гумору є однією з найважливіших характерних особливостей українського менталітету. У народному гуморі виявляється та величезна і свіжа, невичерпна сила, яка дає право дивитись і на дрібне, і на велике певним чином з гори до низу, пом'якшувати ненависть презирством, захоплення – іронією, горе-надією. Слухання та читання поем, віршів, казок жартівливого змісту, байок усмішок та анекдотів, пародій та розповідей позитивно впливає на емоційну сферу людини, сприяє вихованню добрих почуттів, та запобігає виникненню негативних звичок [3].

Гумор має важливі компоненти емоційного інтелекту – міжособистісного та внутрішньоособистісного. У першому компоненті прослідковується спроможність людини ефективно комунікувати з оточенням і підтримувати з ними доброзичливі стосунки; для іншого характерно здатність людини налаштовувати себе на активну діяльність. Щодо зв'язку почуття гумору з внутрішньоособистісним інтелектом, то доведення наявності такого зв'язку буде важливим аргументом на користь конструктивної ролі гумору у самомотивуванні людини на подолання складних ситуацій шляхом використання проблемно-сфокусованих стратегій, адже для осіб з високим рівнем розвитку внутрішньоособистісного інтелекту характерним є самомотивування на активну діяльність [2].

Гумор, як механізм впливу має безліч важливих функцій які своєю чергою впливають на розвиток особистості. Розвинене почуття гумору – це одна з ознак високого інтелекту, який притаманний обом статям. Він володіє важливою функцією в житті кожної людини та допомагає долати складні життєві ситуації.

Гумор відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я людини. Він позитивно впливає на гормональну систему, серцево-судинну діяльність і загальний рівень стресу. Сміх стимулює вироблення ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які знижують біль і покращують самопочуття. Під час сміху знижується рівень кортизолу (гормону стресу), що сприяє розслабленню. Гумор допомагає перемикає увагу від проблем та покращує когнітивні функції.

Як щодо серцево-судинної та імунної систем, то сміх розширює судини та покращує кровообіг. Сміх також активізує вироблення лімфоцитів Т та антитіл, що підсилюють імунний захист, знижує ризик запальних процесів і допомагає організму боротися з інфекціями.

Таким чином, гумор – це не лише джерело радості, а й потужний інструмент підтримки фізичного здоров'я. Регулярний сміх допомагає продовжити життя та покращити його якість.

Характеризуючи роль гумору як засобу захисту від страху та тривоги, автор підкреслює, що під час гумористичного проживання ситуації, що викликає почуття страху, людина починає певною мірою їх контролювати, а тому сприймає їх як менш небезпечні. Стресозахисна функція почуття гумору описується шляхом концептуалізації останнього або як стратегії подолання, або як захисного механізму [4].

Соціальною потребою особистості є потреба займати в суспільстві певну позицію, відчувати повагу та визнання з боку інших членів. Якщо людина переважно демонструє іронічне ставлення до негативного висловлювання щодо її самої, тим самим вона підкреслює власну силу та невразливість.

Гумор як інтелектуальна гра визначається тим, що жарти й анекдоти на якийсь час звільняють розум від тиранії логічного мислення. Вони дають

можливість вийти за межі реальності та отримати задоволення від власної креативності та оригінальності. Як відомо, функція почуття гумору як інтелектуальної гри досить детально розглядалась З. Фройдом у його роботі «Дотепність та її відношення до несвідомого». З. Фройд зазначав, що робота дотепності проявляється у виборі такого словесного матеріалу і такої ситуації мислення, які дозволяють грі словами та думками витримати натиск критики повинні бути використані особливості запасу слів і все констеляції зв'язку думок для вправного складання тексту. Крім того, робота мислення сама по собі може принести людині відчуття задоволення [5].

Р. Мартін запропонував класифікацію, що містить детальний аналіз різних видів гумору. У рамках даної моделі критерієм розрізнення видів гумору обрана цільова спрямованість створеного або опрацьованого гумористичного змісту, а саме: використання гумору для розв'язання внутрішньоособистісних проблем суб'єкта, або для поліпшення відносин з оточенням (наприклад, для зменшення міжособистісної напруженості). У наведених тут чотирьох видах гумору напівжирним кеглем виділений той аспект, якому суб'єкт віддає перевагу при створенні або використанні опрацьованого гумористичного змісту. Так, у гуморі, що «стимулює себе» (1+2+), суб'єкт більш схильний звертатися до почуття гумору як засобу розв'язання внутрішньоособистісних проблем.

На основі названих критеріїв автор виділяє:

- 1) 1+2+ гумор, що «стимулює себе», прагнення підтримувати гумористичний погляд на життя, а також використання гумору як стратегії психологічного подолання;
- 2) 1+ 2 агресивний гумор – використання гумору з метою критики або маніпулювання іншими, акцентування на негативних рисах у людини;
- 3) 1+ 2+ афіліативний гумор – тенденція шуткувати в толерантній манері з метою підвищення групової єдності;
- 4) 1- 2- самопринизливий гумор – гумор, орієнтований на поліпшення міжособистісних взаємовідносин власним коштом, тобто з елементами

приниження себе [6].

Отже, проаналізувавши різні підходи до вивчення гумору, ознайомившись із його впливом на психологічне і фізичне благополуччя особистості та дізнавшись про стратегії його використання у взаємодії з іншими, варто зробити такі висновки.

Гумор є однією зі значущих вищих психічних функцій людини, який став темою досліджень багатьох представників різних галузей знань, у тому числі та психологів. Безсумнівно, він є ресурсом психологічного подолання стресу з різними картинами внутрішнього світу особистості. Вважається, що гумор і жарти – це спосіб розрядити обставини, зняти нервову напругу, розслабитися і підняти настрій. При цьому інтелектуальний рівень жартів свідчить про рівень розвитку суспільства. Жарти з великою кількістю значень характерні для ерудованих людей. Людина, яка володіє розвиненим почуттям гумору, є емоційно стійкою і правильно інтерпретує всі соціальні сигнали. Важливо відзначити той факт, що дана психологічна характеристика притаманна тільки людям.

Гумор та сміх – це надійні засоби зміцнення психічного та фізичного здоров'я. Недарма кажуть, що «сміх – найкращі ліки». Надійні дані свідчать про те, що гумор може ефективно керувати нашим настроєм та фізіологічною реакцією на стрес. Гумор визнаний адаптивною стратегією регулювання емоцій, яка виявилася ефективною в подоланні життєвих труднощів. Гумор допомагає знизити рівень негативних емоцій, зумовлених негативними та стресовими подіями. Підвищений рівень стресу може спричинити серйозні проблеми з психічним і фізичному здоров'ю, гумор у стресових ситуаціях здатний стати ефективною стратегією керування стресом. Підхід до життя з гумором може підвищити наш добробут та запобігти негативним наслідкам для здоров'я, спричиненими тривалим стресом.

Констатуємо, що гумор є складним багатогранним феноменом, який виконує важливі функції в когнітивному, емоційному, соціальному та фізіологічному житті людини. Він не лише слугує джерелом радості та засобом

зниження стресу, а і є інструментом комунікації, адаптації та саморегуляції. Почуття гумору тісно пов'язане з емоційним інтелектом, допомагаючи підтримувати позитивні взаєностосунки та мотивуючи особистість до активного подолання життєвих труднощів. Крім того, його вплив на фізичне здоров'я проявляється у стимулюванні вироблення ендорфінів, покращенні роботи серцево-судинної та імунної систем, а також зниженні рівня гормонів стресу. Соціальна функція гумору сприяє згуртованості та налагодженню комунікації, проте його використання може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від стилю та контексту. Окремі стилі гумору можуть відігравати деструктивну роль у взаєностосунках, однак у більшості випадків гумор залишається ефективним засобом подолання негативних емоційних станів і фактором психологічної стійкості.

Підсумовуючи, представимо рекомендації, які допоможуть підходити до життя з гумором. Важливо розвивати почуття гумору й визнати те, що кожна людина має унікальне почуття гумору.

1. Починати день з усмішки. Навіть якщо вам здається, що немає причин для радості, спробуйте усміхнутися собі в дзеркало. Це активує м'язи, пов'язані з позитивними емоціями, і мозок отримує сигнал про те, що ви щасливі, навіть якщо спочатку це не так.

2. Дивитися комедії чи інші гумористичні передачі. Гумористичні шоу, комедійні фільми чи виступи – це чудовий спосіб зняти напругу після важкого дня. Вони допомагають не лише посміятися, але й відвернутися від проблем.

3. Читати гумористичні книги та анекдоти. Книги з тонким гумором, веселі історії чи анекдоти можуть покращити настрій і зробити ваш день легшим. До того ж ви зможете ділитися цікавими історіями з друзями.

4. Оточувати себе людьми з гарним почуттям гумору. Позитивні люди заряджають енергією. Якщо у колі спілкування є ті, хто вміє знайти щось кумедне у будь-якій ситуації, спілкування з ними допоможе легше сприймати життя.

5. Завести «щоденник сміху». Записувати веселі моменти, які

трапляються у житті є надзвичайно ефективним. Час від часу перерахувати – це допоможе у важкі дні та нагадає, що життя сповнене приємних моментів.

6. Навчитися сміятися над собою. Якщо людина вміє посміятися над власними невдачами, вони перестають здаватися такими страшними. Це робить особистість більш впевненою та менш схильною до стресу.

7. Використовувати меми та GIF-анімації у спілкуванні. Гумор у листуванні допомагає розрядити атмосферу та зробити розмови більш невимушеними. Головне – використовувати їх доречно.

8. Додавати гумор у робочі зустрічі. Невеличкий жарт або легка іронія допоможуть знизити напругу та покращити спілкування між колегами. Це робить атмосферу комфортнішою і сприяє продуктивності.

9. Грати в настільні ігри з веселими завданнями. Настільні ігри, такі як «Alias», «Мафія» чи «Крокодил», зроблять зустріч із друзями веселішою та наповненою сміхом.

10. Жартувати разом із друзями та рідними. Якщо люди регулярно обмінюються жартами з близькими, їхні стосунки стають міцнішими, а спілкування – приємнішим.

11. Робити несподівані компліменти з гумором. Наприклад, замість стандартного «Маєш гарний вигляд» можна сказати: «Ти сьогодні сяєш так, що сонце заздрить!» Це підніме настрій і позитивно відобразиться на стосунках з оточенням.

12. Навчитися розповідати анекдоти. Гарний жарт або анекдот можуть врятувати нудну розмову або зробити атмосферу невимушеною. Головне – знати міру і розповідати їх у відповідній ситуації.

13. Знаходити кумедне у складних ситуаціях. Якщо ви запізнилися на автобус – уявіть, що це сцена з комедії. Якщо ви пролили каву – подумайте, що це нагода купити новий одяг. Таке ставлення допоможе вам легше сприймати труднощі.

14. Робити кумедні фото та відео. Веселі фото або відео збережуть приємні моменти для майбутнього.

15. Не сприймати життя занадто серйозно. Іноді варто просто розслабитися, посміятися і зрозуміти, що більшість проблем не такі страшні, як здаються, на перший погляд.

Висновки. Отже, підсумовуючи зазначимо, що гумор є потужним психологічним ресурсом, який позитивно впливає на емоційне благополуччя, стресостійкість та загальне психологічне здоров'я людини. Його роль полягає не лише у покращенні настрою, а й у сприянні адаптації до складних життєвих ситуацій, зміцненні соціальних зв'язків і регуляції емоцій. Гумор відіграє важливу функцію в міжособистісному спілкуванні, сприяє зниженню рівня напруги та конфліктності, а також є ефективним засобом подолання стресу. Крім того, його вплив на фізіологічні процеси, зокрема на серцево-судинну та імунну системи, підтверджує його значення не тільки в психологічному, а й у загальному здоров'ї людини. Подальші дослідження механізмів впливу гумору можуть сприяти розробці нових підходів до його використання в психотерапії, освіті та практичній психології.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Савченко С. В. Трансформація глобального інформаційного суспільства в «суспільство знань» як фактор формування інтелектуального капіталу нації // *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2017. Вип. 70. С. 84–93.
2. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 5. С. 160–166.
3. Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів // *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року). Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 265–271.
4. Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. Особливості гумору

студентської молоді // *Габітус*. 2022. № 36. С. 189–194.

5. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я // *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 10. С. 501–514.

6. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога // *Гуманізація – найкоротший шлях до особистості : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної майстерні (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 24 вересня 2021 року)*. Кременчук : ПП «Бітарт», 2021. С. 169-171.