

19. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd edn.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
20. Nosenko, E. On the syndromological approach to studying the personality aspects of teaching stress//Abstracts of the XXIX International Congress of psychology. Berlin. Germany. July 20-25, 2008. In *Introductory Journal of psychology*. – Vol 43. Issue s. June – August 2008. p. 507 .
21. Pedrabissi L, Rolland JP, Santinello M. Stress and burnout among teachers in Italy and France. *J Psychol.* 1993 Sep; 127(5):529-35.
22. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
23. Schwarzer, R., Schmitz G. S., & Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: a cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, vol. 13, no. 3, pp. 309-327.
24. Schorn, N. K. & Buchwald, P. (2007). Burnout in Student Teachers. In P. Roussi, E. Vasilaki, K. Kaniasty, & J. D. Barker (Eds.), *Electronic Proceedings of the 27th Conference of the STAR Society*, 13-15 July 2006, University of Crete, Rethymnon (pp. 150 – 159).
25. Van Horn JE, Schaufeli WB, Greenglass ER, Burke RJ. A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychol Rep.* 1997 Oct; 81(2): 371-82.
26. Zimmermann L., Wangler J., Unterprink T., Pfeifer R., Wirschung M., Bauer J. Mental health in a sample of German teachers at the beginning of their occupational career// Abstracts of the XXIX International Congress of psychology. Berlin. Germany. July 20-25, 2008. In *Introductory Journal of psychology*. – Vol 43. Issue s. June – August 2008. p.

The paper presents the description of a new inventory “Values in action” (VIA), recently designed [M.Seligman, C.Peterson, N.Park, 2004] for investigating personality “positive values” (virtues), sticking to which facilitates the formation of the so-called “character strengths”. The results of empirical research using VIA Inventory are analyzed in the light of the role of adequately identified character strengths in preventing teacher's burnout. Prospects of other possible application of the new inventory are discussed.

Key words: emotional burnout, preventing teacher's burnout, “positive” values, “signature” character strengths.

Отримано: 4.02.2010

Стили та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я

Наведено стислий огляд результатів сучасних досліджень різних стилів і форм прояву гумору. Обґрунтована вірогідність зв'язку особливостей реалізації гумору з ознаками внутрішнього світу особистості та можливість здійснення на цій підставі імпліцитної діагностики психологічного здоров'я.

Ключові слова: гумор, психологічне здоров'я, імпліцитна діагностика, когнітивно-експерієнціальна теорія, позитивна психологія.

Приведен краткий обзор результатов современных исследований разных стилей и форм проявления юмора. Обоснована вероятность связи особенностей реализации юмора с характеристиками внутреннего мира личности и возможность осуществления на этой основе имплицитной диагностики психологического здоровья.

Ключевые слова: юмор, психологическое здоровье, имплицитная диагностика, когнитивно-эксперієнціальная теория, позитивная психология.

Постановка проблеми. Оскільки *гумор* є однією з важливих вищих психічних функцій людини, він привертає увагу багатьох представників різних галузей знань, у тому числі психологів. Зокрема, З. Фрейд [10], О. Н. Лук [6], А. Бергсон [2], А. В. Дмитрієв та інші [4] запропонували різні підходи до тлумачення природи гумору. Р. Мартін [7] дослідив особистісні ознаки суб'єктів, схильних до реалізації таких стилів прояву гумору, як афіліативний, самопідтримувальний, агресивний і самопринизливий. На основі припущення щодо зв'язку почуття гумору з внутрішньоособистісними конфліктами О.Г. Шмельов [3] розробив “Тест гумористичних висловів”. Е. Л. Носенко та О. О. Зайва [8] обґрунтували зв'язок змісту і форм прояву гумору як ресурсу психологічного подолання стресу з різними картинами внутрішнього світу особистості.

Із зростанням останнім часом інтересу до здійснення *імпліцитної діагностики* особистості здається можливим ставити питання про доцільність урахування особливостей реалізації гумору як вищої психічної функції при розробці процедур так званої „*імпліцитної психодіагностики*”. Актуальність останньої зумовлена тим, що людина в ситуації експліцитної діагностики методом самооцінювання (попри будь-

які заклики дослідника реагувати спонтанно) опікується проблемами самопрезентації, реагує усвідомлено і здійснює контроль власної поведінки. Імплицитні ж методи орієнтовані на отримання потрібної дослідникові інформації, процес породження якої здійснюється мимовільно і не доступний свідомому контролю з боку досліджуваного.

Гумор, вияв якого тісно пов'язаний з емоційним станом суб'єкта, є зручним аспектом психодіагностики. Актуальність розробки методів імплицитної діагностики зумовлена не тільки міркуваннями про недостатню надійність експліцитної діагностики, а також і тим, що людина схильна демонструвати *різні* рівні виявлення одних і тих самих особистісних рис в різних ситуаціях життєдіяльності. Дослідники вказують на те, що різноманіття інтраіндивідуальних розбіжностей, тобто форм поведінки одного суб'єкта у різних ситуаціях, які відповідають змісту того чи іншого рівня стійкої особистісної риси, інколи перевищує розбіжності, що виявляються за допомогою типологічних досліджень [9]. Отже, *мінливість* прояву протилежних ознак конкретної риси особистості, яку можна операціоналізувати за допомогою аналізу різних стилів і форм прояву гумору, може свідчити про рівень психологічного здоров'я людини.

Про правомірність підходу до імплицитної діагностики психологічного здоров'я людини за ознаками особливостей виявлення різних стилів і форм прояву гумору свідчить також і те, що останнім часом у межах нового напрямку досліджень особистості – *позитивної психології* – запропоновано розглядати готовність людини до виявлення почуття гумору і позитивне реагування на гумористичні прояви оточуючих як одну з ознак так званих „сильних” (здорових) особистісних властивостей – *character strengths* [12].

Наявність подібних позитивних властивостей особистості, у складі яких позитивні психологи пропонують розглядати і гумор, дає підстави вважати, що аналіз особливостей розбіжностей у стилях та формах прояву гумору може бути використаний для імплицитної діагностики психологічного здоров'я людини, адже позитивні властивості особистості і дотримування людиною позитивних цінностей вважається позитивними психологами важливою передумовою психологічного, суб'єктивного, соціального благополуччя, які і зумовлюють психологічне здоров'я людини, і можуть слугувати ознаками його наявності у суб'єкта.

Аналіз стану новітніх досліджень, присвячених вивченню природи гумору, його стилів і форм прояву, дозволяє зробити висновок, що з особливостями прояву гумору пов'язане не тільки позитивне функціонування людини, а й можливість діагностування різного роду відхилень у стані особистісного здоров'я або загроз появи

таких відхилень. Отже, розглянемо отримані дослідниками результати, які підтверджують можливість спірання на аналіз особливостей виявлення гумору як надійний аспект імплицитної діагностики наявності психологічного здоров'я, так і різного роду відхилень від нього або загрози появи подібних відхилень. Зупинимось, перш за все, на згаданому вище напрямку психологічних досліджень особистості, який отримав назву *позитивна психологія*.

Позитивна психологія виникла на перетині ХХ і ХХІ століть. Справа в тому, що на протязі ХХ століття психологічні дослідження особистості були орієнтовані переважно на вивчення різного роду відхилень у оптимальному функціонуванні людини та пошуку засобів їх попередження, діагностики й терапії. Інтерес до аспектів неоптимального функціонування людини цілком зрозумілий, і позитивні психологи пояснюють його наслідками двох найруйнівніших світових війн, під знаком яких, фактично, пройшло ХХ сторіччя (Перша й Друга світові війни). Не дивно, що суспільство в різних країнах було зацікавлене у наданні допомоги великим масам населення, які пережили ці травматичні події світового масштабу й потребували допомоги у подоланні ознак посттравматичного синдрому. Це призвело до того, що значно меншої уваги психологи на протязі ХХ століття приділяли саме оптимальному функціонуванню людини, виявленню ресурсів і формуванню умов, які сприяють позитивному функціонуванню.

Позитивна психологія як напрям досліджень у галузі психології особистості вийшла з традиційних рамок клінічної, соціальної, вікової психології і зараз має своїм завданням дослідити природу людського щастя, силу надії, фундаментальні людські прагнення, які спрямовують життя у пошуках змісту.

Одним з основних аспектів, який цікавить дослідників у галузі позитивної психології, є так звані „сильні” властивості особистості (*character strengths*) [12].

Дослідницький інструментарій для виявлення позитивних цінностей і властивостей особистості розроблений з урахуванням загальнолюдських цінностей (чеснот), які співпадають у різних культурах, релігіях і філософіях світу і є характерними для особистості, яка успішно функціонує.

При розробці цього психодіагностичного інструментарію дослідники змоделивали перелік так званих „здорових рис” особистості, відштовхуючись від описів ментальних (*mental*) відхилень, що містяться у Діагностичному і Статистичному довіднику ментальних розладів, розробленому у США (*DSM-IV/DR*). На цій підставі було відібрано 24 особистісні властивості, сформульовані у вигляді рис (*traitlike*), які притаманні психічно здоровій людині.

Відібрані „позитивні” (здорові) риси були співвіднесені з шістьма чеснотами, критеріями виокремлення яких була не тільки наявність цих чеснот у різних культурах світу, зокрема, конфуціанській, даоїстській, буддистській, індуїстській, ахінеанській, іудейській, християнській, мусульманській та інших, але й оцінка їх ролі у зумовленні успішного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності. Досвід емпіричних досліджень і теоретичних гіпотез, які сформульовані і частково вже перевірені у численних крос-культурних дослідженнях представниками позитивної психології, свідчить про те, що дотримування людиною певних загальнолюдських чеснот, до складу яких входять мудрість, сміливість, гуманність, справедливість, помірність і трансцендентність, сприяє тому, що у людини, якщо вона дотримується цих чеснот, формуються певні позитивні особистісні властивості, наслідковим ефектом виявлення яких є відчуття людиною психологічного благополуччя і психологічного здоров’я.

Серед вищезгаданих чеснот виокремлено і *трансцендентність*, що тлумачиться як наявність у людини уявлень про зміст життя і відчуття власного зв’язку з навколишнім світом. Згідно з гіпотезою розробників психодіагностичного інструментарію для оцінки наявності у людини позитивних цінностей та відповідних властивостей особистості, який отримав назву „Цінності у дії”, дотримування людиною цінності трансцендентність забезпечує формування в неї таких позитивних властивостей, як цінування краси і видатних досягнень людства, вдячність, надія, гумор і духовність [9]. Таким чином, гумор розглядається як форма прояву позитивного функціонування людини й ознака психологічного здоров’я, оскільки, як довели під час проведення емпіричних досліджень, дотримування цінностей робить людину щасливою, благополучною і здоровою. Така вихідна позитивність реалізації людиною прояву гумору в процесі життєдіяльності згідно з теорією позитивної психології забезпечена тим, що для виявлення позитивних особистісних властивостей було використано набір критеріїв, до складу яких, зокрема, входять такі: 1) риса повинна бути позитивною; 2) вона повинна сприйматись як моральна цінність; 3) у змісті властивості, яку розглядають як позитивну (здорову) рису особистості, не повинно міститись імплікації можливості приниження інших; 4) наявність протилежної за змістом властивості та можливості розглядати цю властивість як конструкт, який нагадає дійсно усталену психологічну рису; 5) подібність рисам характеру, що фігурують у традиційних класифікаціях; 6) наявність зразків (*paragons*) та вищих форм (*prodigies*) виявлення риси; 7) потенційна вірогідність риси бути відсутньою; 8) наявність ритуалів виявлення.

На підставі зазначених вище критеріїв можна вважати практично доцільним і достатньо теоретично обґрунтованим припущення щодо можливості врахування стилів і форм прояву гумору для імпліцитної діагностики психологічного здоров’я людини, її благополуччя та оптимального функціонування.

Поряд з трансцендентністю як однією з позитивних рис особистості серед інших позитивних цінностей фігурують також мудрість, сміливість, гуманність, справедливість і помірність, тобто інші умови, які, як з’ясувалося, призводять до забезпечення психологічного здоров’я і духовності людини. На трансцендентному рівні людина як суб’єкт активності виступає як здатна до прояву духовності і навіть виходу за межі адаптивної активності. Тобто належність гумору з точки зору класифікації позитивної психології до позитивних рис робить цілком правомірною перспективу розробки засобів операціоналізації виявлення форм гумору для здійснення імпліцитної діагностики психологічного здоров’я.

Оскільки в сучасній літературі, огляд якої представлений у даному дослідженні, є достатньо інформації про відбиття у різних формах прояву гумору ознак як його позитивного, так і негативного потенціалу, **метою даної статті** було обрано обґрунтування класифікації на підставі існуючих описань різних стилів і форм прояву гумору, розробка класифікації цих форм з точки зору завдань використання гумору як аспекту імпліцитної діагностики психологічного здоров’я людини.

Проведені **емпіричні дослідження** дозволили встановити, що гумор не завжди свідчить про позитивне функціонування людини. Наприклад, канадський дослідник Род Мартін стверджує, що гумор сам по собі, хоча і є нейтральним по відношенню до психологічного здоров’я людини, проте він має різні форми виявлення, які потенційно можуть загрожувати підтриманню доброзичливих стосунків з оточуючими. Р. Мартіну належить виокремлення таких чотирьох стилів гумору: *афіліативного*, *самопідтримувального*, *агресивного* й *самопринизливого* гумору.

Під *афіліативним гумором* мається на увазі тенденція суб’єкта активно виявляти гумор з ціллю встановлення доброзичливих стосунків з оточуючими. Цей стиль гумору завжди проявляється у толерантній і приймаючій манері і має на меті підвищення групової згуртованості. Основною метою його застосування є покращення міжособистісних стосунків за умови збереження самоприйняття і самоповаги. Можна припустити, що такий стиль гумору свідчить про наявність в людини достатньо високого рівня власного суб’єктивного благополуччя і її готовність до підтримування

соціальних контактів. Широта соціальних контактів, їх численність, прагнення до їх розширення, підтримування, встановлення вважалось показником психологічного здоров'я людини.

Подібну ж позитивну характеристику можна надати так званому *самопідтримувальному гумору*, який трактується як прагнення людини підтримувати власний оптимістичний погляд на світ у цілому і знаходити власні ресурси для подолання можливих перешкод і труднощів, що можуть виникати на шляху до досягнення цілей життєдіяльності.

Агресивний гумор, як його трактують сучасні дослідники, є тенденцією використовувати гумор для критики та маніпулювання іншими людьми. Він може заподіювати шкоди оточуючим, бо усвідомлюється ними як свідоме прагнення людини, яка породжує таку форму гумору, до домінування, до виявлення зневаги до інших.

Самопринизливий гумор реалізується як тенденція людини до глузування з себе і може переслідувати різні цілі. Інколи самопринизливий гумор використовується людиною для цілей афіліації, для того, щоб бути прийнятним у певну соціальну мережу, до участі в якій людина прагне, і у такій функції він не спричиняє негативного впливу на емоційний стан людини, бо самопринизливий гумор, породжений такими цілями, не знижує самооцінки людини. Проте самопринизливий гумор вірогідно може свідчити про наявність у людини негативного образу себе, і у такому випадку він може розглядатись як симптом психологічного здоров'я.

Базуючись на глибокому теоретичному аналізі літератури та численних крос-культурних дослідженнях, Р. Мартін називає *агресивний* і *самопринизливий* стилі гумору шкідливими для психологічного здоров'я суб'єкта, у той час як *афіліативний* та *самопідтримувальний* гумор трактується як корисні. На підставі таких наявних досліджень можна зробити висновок, що люди, які віддають перевагу *афіліативному гумору*, характеризуються соціальною екстраверсією, бадьорим настроєм, емоційною стабільністю та уважністю до інших. *Самопідтримувальний гумор*, головним чином спрямований на вирішення ві улагодження внутрішніх конфліктів особистості, при цьому він свідчить про толерантність і терпимість до оточуючих. На противагу цим двом корисним стилям гумору, які можна розглядати як форми виявлення позитивного функціонування людини і наявності в неї психологічного здоров'я, *агресивний гумор* є однією з форм психологічного захисту людини. Він спричиняє виявлення зневаги по відношенню до оточуючих. При використанні *самопринизливого гумору* стимуляція розвитку відносин з оточуючими відбувається за власний рахунок завдяки самоприниженню, як стверджують автори [7].

Новітні дослідження фахівців у галузі вивчення гумору містять описання гумору як ресурсу психологічного подолання. На підставі аналізу літератури з проблеми особливостей виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання, зокрема, досліджень, проведених О. О. Зайвою під керівництвом одного з авторів Е. Л. Носенко, запропонована класифікація сфер виявлення, змісту гумористичних проявів та стилів гумору, які розглядались в аспекті особистісних ресурсів стресоподолання (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація видів створеного або опрацьованого гумору як ресурсу психологічного подолання (з позицій когнітивно-експерієнціальної теорії внутрішнього світу особистості)

Витоки гумористичних виявлень	Базові полярні постулати, що характеризують уявлення про світ, інших, себе	Актуальні емоції, стани, почуття, що спонукають формування цілей, цінностей, планів поведінки	Зміст гумористичних виявлень	Види виявлень гумору (у термінах прийнятих класифікацій)
Суб'єктивний образ оточуючого світу (як об'єкта пізнання, пристосування, перетворення)	Світ – злий, несприятливий, несправедливий	страх, тривога, гнів, обурення, фрустрація, стрес, безпорадність, негативний афект	1) підрич існуючої ідеології, сублімована помста за спричинене зло, висміювання лідерів, уособлення зла, полегшення соціальних табу; 2) зниження значущості травмуючих обставин, протест проти авторитету зовнішніх існуючих обставин, заперечення погрози, сублімоване подолання перешкоди; 3) сублімований активний протест у вигляді гумористичної критики, внутрішній протест у формі відгуку на гумористичну критику, висловлення соціального еднання	1) когнітивний „чорний” гумор; 2) принизливий гумор (глузування, кепкування); 3) етнічний гумор; 4) афіліативний гумор; 5) самопідтримувальний гумор
	Світ – незрозумілий, непередбачуваний, не доступний контролюванню	страх, збентеження, невпевненість, напруга, нетерпимість до невизначеності	1) захист від невідомого; 2) висміювання божества; 3) розвіювання ілюзій; 4) зниження небезпеки нерозуміння невідомого шляхом приписування йому нетипових якостей	1) когнітивний гумор ситуації; 2) сміхові дублери релігійних культур; 3) когнітивний гумор маленьких дітей

Сприйняття інших (як партнерів по спілкуванню)	Інші – недоброчливі, джерело загрози	страх, тривога, презирство, заздрість, ненависть, гнів, незадоволення, ворожість, негативний афект	1) задобрювання особи, що домінує, шляхом самоглузування; 2) (непрямий) вияв вербальної агресії на адресу людей, що викликають почуття небезпеки (протест підлітків проти табу дорослих); 3) прагнення визнання та поваги з боку інших; 4) висміювання неповноцінності інших, приниження їх	1) агресивний (уособлюваний) гумор; 2) етнічний гумор; 3) самопринизливий гумор
Образ „Я” як суб’єкта життєдіяльності	Я – не гідний поваги, не спроможний досягти успіху у життєдіяльності	фрустрація, сором, незадоволення, уражене почуття гідності, пригнічення	1) демонстрація власної сили шляхом іронічного ставлення до будь-якої ситуації; 2) боротьба за визнання і повагу з боку інших; 3) пошук підтримки в оточенні шляхом самоглузування; 4) налаштування себе на діяльність; 5) подолання самообману	1) акторська (театралізована) саморепрезентація; 2) гумор, що стимулює себе

У таблиці 1 представлено класифікацію видів створеного або опрацьованого (сприйнятого) гумору як ресурсу психологічного подолання, що зроблено з позицій когнітивно-експерієнціальної теорії внутрішнього світу особистості.

Згідно положень когнітивно-експерієнціальної теорії формування внутрішнього світу особистості світ може сприйматись людиною і як загрозовий, непередбачуваний та хаотичний, і як доброзичливий, передбачуваний, упорядкований. Інші люди можуть теж сприйматись або як недоброчливі, джерела загрози, або, навпаки, як доброзичливі і позитивні. Образ себе може формуватись під впливом таких ситуацій, як “Я – гідний поваги” або як “Я – не гідний поваги, не спроможний діяти ефективно в певних ситуаціях соціального оточення”.

Базуючись на постулатах когнітивно-експерієнціальної теорії внутрішнього світу особистості, витоки почуття гумору як ресурсу психологічного подолання (табл. 1) було співвіднесено з основними постулатами когнітивно-експерієнціальної теорії:

- сприйняття людиною оточуючого світу як загрозового, непередбачуваного, недоступного контролюванню;
- сприйняття інших як недоброчливих і ворожих;
- сприйняття себе як не гідного поваги або недооціненого іншими.

Підхід до класифікації форм гумору як ресурсу психологічного подолання з базуванням на когнітивно-експерієнціальній теорії внутрішнього світу особистості надає можливість більш чітко окреслити глибинний зміст виявлень гумору як засобу стресоподолання. Якщо гумор породжується як результат *сприйняття оточуючого світу* як несправедливого, недоброчливого, загрозового, його глибинний зміст можна розглядати як сублімований протест проти соціальних недоліків та „віддалених інших”, що уособлюють ці недоліки. За допомогою гумору людина намагається знизити значущість травматичних соціальних явищ шляхом глузування з них; помститися персоналізованим кривдникам; полегшити соціальні табу шляхом висміювання їх абсурдності.

Якщо гумор виникає як результат *сприйняття світу* як непередбачуваного, хаотичного, позбавленого змісту, він виконує функцію захисту від невідомого за допомогою спростування складного характеру негативної ситуації; підкреслення її абсурдності; приписування невідомому явищу принизливого змісту.

Якщо гумористичні виявлення стимулюються *сприйняттям інших* як недоброчливих і ворожих, він виражається у формі непрямой вербальної агресії; принизливих порівнянь; прямого або непрямго глузування над іншими з приводу їх вад та недоліків. З метою отримання визнання з боку інших людина може звертатися до самопринизливого гумору, а наймудріші люди використовують гумор з метою демонстрації прагнення до афіліації.

Коли гумор є результатом *сприйняття себе* як не гідного поваги чи недооціненого іншими, він реалізується у формі самопідтримувального гумору або самопринизливого гумору, що допомагає суб’єктові підвищити самооцінку. У гумористичній формі можуть також виявлятися спроби подолати самообман та власні ілюзії.

Залежно від особливостей сприйняття світу, себе та інших людина може переживати відповідні емоції, емоційні стани та почуття, що впливають на вибір індивідуальних цілей, формування цінностей та планів поведінки (див. стовб. 3 у табл. 1).

Зміст гумористичних виявлень відбиває основні ідеї, що поєднують особистісні уявлення про світ у цілому, про себе та інших (див. табл. 1, стовб. 4).

Відповідні форми виявлення гумору наведені у стовбці 5 (табл. 1).

Як видно з табл. 1, гумор допомагає людині впоратися із значною кількістю негативних емоцій, станів та почуттів, таких, як тривога, страх, обурення, фрустрація, невпевненість, ненависть, сором, почуття безпорадності, приниження, ураженої гідності, заздрість і т. ін.

Різні форми подолаючого гумору дозволяють зменшити гостроту переживання сильних емоцій (навіть якщо й у сублімованій формі). Завдяки переключенню уваги з афективних аспектів проблеми на когнітивні, яке досягається за допомогою гумору, останній, за влучним висловом Бергсона, виконує роль „тимчасового серцевого анальгетика” і, таким чином, допомагає індивіду звільнитися від жорстоких мук афекту, які заважають сприйняттю ситуації у більш широкій перспективі [8].

Аналіз проведених О. О. Зайвою під керівництвом одного з авторів даної роботи Е. Л. Носенко емпіричних досліджень показав, що притаманність людині тенденції виявляти агресивний гумор свідчить про високий рівень нейротизму, про наявність в неї ознак внутрішньоособистісних конфліктів. Усвідомлення ролі почуття гумору як ресурсу психологічного подолання може бути свідченням у цілому більш успішного функціонування людини як суб’єкта життєдіяльності, більш повного прийняття та розуміння себе, своїх прагнень і спонукань. Згідно з вищезгаданими емпіричними дослідженнями особи, які свідомо звертаються до гумору як допоміжного засобу подолання стресу, характеризуються адекватною самооцінкою, відкритістю новим міжособистісним відносинам і новому досвіду, емоційною стабільністю й толерантністю, сумлінним ставленням до власного життя та схильністю до експериментування й пошуку альтернатив. Вони використовують конструктивні стилі гумору (афіліативний та самопідтримувальний), не вдаються до неконструктивних стратегій психологічного подолання (уникнення та нерелевантної поведінки), несвідомо налаштовані на пошук компромісу в конфлікті та характеризуються високим рівнем стресостійкості. На противагу їм, особам, які використовують почуття гумору з іншою метою (наприклад, для психологічного захисту або здобуття уваги оточуючих), притаманний високий рівень нейротизму та тривожності, неадекватна самооцінка та низький рівень самоконтролю, ригідність у поведінці за складних умов, низький рівень стресостійкості. Такі особи переважно застосовують неконструктивні стратегії психологічного подолання й характеризуються підсвідомою агресивною позицією в ситуації конфлікту. Подібні риси можуть, у свою чергу, свідчити про переживання цією групою осіб низки невирішених внутрішньоособистісних конфліктів.

Особи, які обирають гумор як власну професію, характеризуються порівняно більш високим рівнем інтроверсії та часто вдаються до свідомого глузування з себе з метою привертання уваги оточуючих, що було зареєстровано в ході емпіричного дослідження на прикладі значущих розбіжностей між групами досліджуваних у використанні самопринизливого гумору. Подібні факти свідчать про

тенденцію, з одного боку, концентруватись на внутрішньому переживанні проблем, а з іншого – опрацьовувати проблеми шляхом самоглузування й самоприниження [5].

Окрім форм прояву гумору, згаданих у класифікації, яку запропонували Е. Л. Носенко й О. О. Зайва, в останнє десятиріччя було виокремлено ряд нових форм прояву гумору, таких, як „гелотофобія”, „gelotophilia” та „katagelasticism” [13; 14; 15]. Гелотофобія (від грецьких слів *gelos* – сміх і *phobia* – хворобливий страх або побоювання) – це страх опинитися об’єктом гумору. Термін „gelotophiles” описує людей, які, на відміну від гелотофобів, отримують задоволення, виступаючи об’єктами гумору, а термін „katagelasticists” (від грецького слова *katagelao* – сміятися над) описує людей, які активно шукають та насолоджуються перебуванням у ситуаціях, в яких вони можуть сміятися над іншими людьми. На даний період часу вищезгадані форми прояву гумору вивчаються в руслі клінічних досліджень і як аспект індивідуальних розбіжностей.

На основі аналізу результатів проведених досліджень цих форм прояву гумору (гелотофобії, gelotophilia та katagelasticism) можна виявити особливості сприйняття образу оточуючого світу, інших та образу „Я” людьми, які віддають перевагу тій чи іншій формі прояву гумору. В таблиці 2 наочно демонструється можливість імпліцитної діагностики психологічного здоров’я за допомогою дослідження різних форм прояву гумору. Так, гелотофоби, які сприймають світ та оточуючих як ворожих і несправедливих, а себе самих – як негідних поваги, закриті новому досвідові, інтровертовані, не впевнені у власних силах. Gelotophiles і katagelasticists, навпаки, демонструють відкритість новому досвіду, доброзичливість, впевненість у собі.

Таблиця 3

Вплив обраної форми прояву гумору на особливості сприйняття образу світу, інших та себе

Витоки гумористичних виявлень	Базові полярні постулати, що характеризують уявлення про світ, інших, себе	Актуальні емоції, стани, почуття, що спонукують формування цілей, цінностей, планів поведінки	Форми прояву гумору
Суб’єктивний образ оточуючого світу (як об’єкта пізнання, пристосування, перетворення)	Світ – ворожий, несправедливий, злий	страх, тривога, гнів, почуття провини, негативний афект	гелотофобія
	Світ – добрий, справедливий	відкритість, доброзичливість, впевненість у собі, терпимість до невизначеності	gelotophilia katagelasticism

Сприйняття інших (як партнерів по спілкуванню)	Інші – джерело загрози	страх, тривога, ненависть, гнів, незадоволення, ворожість, негативний афект	гелотофобія
	Інші – джерело позитивних емоцій	відкритість, доброзичливість, товарицькість	gelotophilia katagelasticism
Образ „Я” як суб’єкта життєдіяльності	Я – не гідний поваги	фрустрація, сором, незадоволення, пригнічення	гелотофобія
	Я – гідний поваги	відкритість, впевненість	gelotophilia katagelasticism

У попередніх дослідженнях, присвячених вивченню різних форм прояву гумору, було доведено, що люди з гелотофобією характеризуються підвищеним рівнем негативної афективності, високим рівнем тривожності, невпевненості у власних силах, низькою самооцінкою, замкненістю, почуттям страху перед невідомим та інше. Суб’єкти з гелотофобією відрізняються від досліджуваних із відсутністю страху перед сміхом рідшим використанням першими афіліативного гумору; більш високими показниками інтроверсії, сумлінності, нейротизму та більш низькими показниками відкритості новому досвіду; частішим використанням емоційного реагування як домінуючої копінг-стресової поведінкової стратегії; менш властивим очікуванням успіху й вищим рівнем нерелевантної поведінки в ситуації досягнення, а також більш високими показниками нерелевантної поведінки, уникання та песимізму в афіліативній ситуації [1; 11].

Висновки. На підставі аналізу наявних досліджень стилів і форм прояву гумору, представлених як зарубіжними авторами, так і авторами цієї статті, можна говорити про можливість їх використання як аспекту імпліцитної діагностики психологічного здоров’я людини. Такі стилі і форми прояву гумору, як агресивний, самопринизливий гумор і гелотофобія, асоціюються з високим рівнем нейротизму людини, що не сприяє психологічному здоров’ю, низьким рівнем відкритості новому досвіду, що породжує страхи, негативними емоціями (наприклад, гнів і сором) та інше. Про наявність у людини психологічного здоров’я свідчать такі стилі і форми прояву гумору, як афіліативний, самопідтримувальний гумор, gelotophilia та katagelasticism.

У ситуаціях стресу використання людьми афіліативного, самопідтримувального гумору, gelotophilia та katagelasticism свідчить про високий рівень психологічного здоров’я, у той час як звернення до агресивного, самопринизливого стилів гумору і гелотофобії вказує на низькі показники психологічного здоров’я.

Потребує уточнення трактування такої форми прояву гумору, як гістріоніка, що описується як театральна самопрезентація, тобто розігрування людиною міні-спектаклів з активними спробами залучити оточуючих до участі в них. Це може свідчити як про високий рівень соціальної активності, що є позитивною характеристикою психологічного здоров’я, так і про наявність певних внутрішньо-особистісних конфліктів і бажання за рахунок активного використання гістріоніки компенсувати неможливість реалізувати власний рівень домагань, тобто це може розглядатися як певна форма сублімації нереалізованих потенційних можливостей людини.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні гумору як методу імпліцитної діагностики психологічного здоров’я людини. Ці дослідження плануються як квазіекспериментальні із залученням груп досліджуваних, що відрізняються за рівнем психологічного здоров’я, діагностованого за допомогою інших, більш точних засобів, у тому числі медичних, анкетування і порівняння їх з тенденцією до використання різних стилів і форм прояву гумору.

Потребує подальшого дослідження виокремлення операціональних характеристик оцінки притаманності людині різних форм прояву гумору. Також дуже цікаво буде розглянути стилі і форми прояву гумору в рамках деяких сучасних напрямів дослідження психології особистості: дослідження особистісної динаміки, структури особистості, саморегуляції особистості й інтегративного підходу до дослідження індивідуальності.

Список використаних джерел

1. Байер О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб’єкта / О. О. Байер, О. Б. Харченко // Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності: Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. – С. 103-104.
2. Бергсон А. Смех / А. Бергсон // Психология эмоций. Тексты. Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. – С. 186-191.
3. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2003. – 528 с.
4. Дмитриев А. В. Социология юмора: Очерки / А. В. Дмитриев. – М.: Ин-т философии РАН, 1996. – 214 с.
5. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: Автореф. дис. ... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с.

6. Лук А. Н. О чувстве юмора и остроумии / А. Н. Лук. – М.: Искусство, 1968. – 268 с.
7. Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин; пер. с англ. / Под. ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
8. Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання / Е. Л. Носенко, О. О. Зайва // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія. – Дніпропетровськ, 2004. – № 7. – С. 22-31.
9. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. – 305 с.
10. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному / З. Фрейд. – СПб.: Азбука-классика, 2006. – 288 с.
11. Харченко О. Б. Гелотофобія як аспект виявлення емоційної вразливості / О. Б. Харченко // Сучасні проблеми науки та освіти. Матеріали 9-ї Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції 30 квітня-10 травня 2009 р., м. Алушта / Харків: Українська Асоціація «Жінки в науці та освіті», Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2009. – С. 143-144.
12. Peterson C. Character strengths and virtues: A handbook and classification / C. Peterson, M. E. P. Seligman. – New York: Oxford University Press, 2004.
13. Ruch W. Extending the study of gelotophobia: On gelotophiles and ka-tagelasticians / W. Ruch, R. Proyer // Humor: International Journal of Humor Research. – 2009. – Vol. 22. – № 1/2. – P. 183-212.
14. Ruch W. Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at. Introduction and overview / W. Ruch // Humor: International Journal of Humor Research. – 2009. – Vol. 22. – № 1/2. – P. 1-25.
15. Ruch W. The fear of being laughed at (gelotophobia) and personality / W. Ruch, R. Proyer, D. Popa // Anuarul Institutului de Istorie "G. Baritiu" din Cluj-Napoca (Ed.), Series Humanistica. – 2008. – Vol. VI. – P. 53-68.

A brief review of the modern research results of different styles and forms of humor manifestation is given. The probability of the connection of humor realization peculiarities with the characteristics of the personality inner world and the possibility to realize on the basis of it the implicit diagnostics of mental health are substantiated.

Keywords: humor, mental health, implicit diagnostics, cognitive-experiential theory, positive psychology.

Отримано: 21.02.2010

Пізнання цінностей суб'єкта методом активного соціально-психологічного навчання

У статті розкрито проблема пізнання цінностей методом активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Проаналізовано особливості глибинно-психологічних цінностей, що визначають поведінку особистості, та основні закономірності функціонування психіки.

Ключові слова: аксіологія, цінність, психокорекція, активне соціально-психологічне навчання, цілісність психіки, суперечливість психіки, психодинамічний підхід.

В статті раскрыта проблема познания ценностей методом активного социально-психологического обучения (АСПО). Проанализированы особенности глубинно-психологических ценностей, детерминирующих поведение личности, и основные закономерности функционирования психики.

Ключевые слова: аксиология, ценность, психокоррекция, активное социально-психологическое обучение, целостность психики, противоречивость психики, психодинамический подход.

Постановка проблеми. Формування сучасної особистості відбувається в умовах стрімких соціальних змін, які детермінують психічний розвиток індивіда. В ситуації вибору людина керується власними цінностями – усвідомленими або неусвідомленими – значимими установками, стереотипними судженнями, заснованими на інфантильних переживаннях, які можуть бути не актуальними в ситуації теперішнього. Протиріччя між соціальними вимогами та глибинно-психологічними, внутрішньо-індивідуальними бажаннями суб'єкта можна розв'язати шляхом пізнання неусвідомлюваних цінностей за методом активного соціально-психологічного навчання (АСПН), що розкриває можливості для аналізу несвідомих глибинних компонентів психічної структури у їх свідомій презентації через символічне представлення у малюнках, за допомогою психодраматичних прийомів, ролівої гри тощо. Процес психокорекції в групах АСПН будується на усвідомленні власних глибинних механізмів психіки. Навчання в групі відбувається опосередкованим шляхом, через пізнання, не нав'язуючи особистості теоретичних знань, які можуть бути не зрозумілими без практичного представлення.