

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова  
Праця на правах рукопису

**ІВАНОВА ОЛЕНА СЕРГІЇВНА**

УДК: 159.91+159.92+612.8+613.8+159.93+159.94

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СМІХОТЕРАПІЇ У**  
**ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ**  
**ОСОБИСТОСТІ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ О. С. Іванова

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор,  
академік НАПН України Чебикін Олексій Якович

ОДЕСА – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Іванова О.С.* Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського», Одеса, 2023. У дисертаційній роботі викладено результати дослідження сміхотерапії як засобу профілактики та корекції різних стресових станів особистості.

Сучасна людина живе в епоху, яка характеризується науково-технічним прогресом та стрімкими змінами в інформаційному, суспільно-політичному, економічному, професійному колах. За останні роки у світі відбулися події, що завдали масштабних наслідків на усіх жителів планети, це пандемія, перехід в онлайн режим у навчальній, професійній та сфері міжособистісних відносин. Для українського населення сьогодні актуальним постає питання виживання та задоволення базових потреб у зв'язку з воєнним станом в державі. В таких умовах одні люди намагаються відсторонитися від інших, другі проявляють егоїзм, треті стають маріонетками власних страхів, тривог, сумнівів, депресивних станів, четверті малюють ілюзії, деяких негативних рис характеру, гордині, стремління домінувати та контролювати і т.ін. Окрім того, ці та інші події породжують чималий стрес, негативні емоції які лише поглиблюють небажаний вплив на самопочуття, діяльність людини, її мотивацію до саморозвитку та особистісного зростання. Перебування у стані тривалого стресу відображається на психічному та фізичному здоров'ї, бажаннях та цілях, а також на взаємовідносинах з близькими та комунікації в цілому. Саме тому сьогодні набуває як наукового, так і практичного інтересу питання пошуку ефективного психотерапевтичного інструментарію для відновлення та підтримки психоемоційного благополуччя особистості.

Сміху як важливому особистісному ресурсу взаємодії з іншими людьми в таких умовах відводиться особлива роль профілактики та корекції небажаних стресових станів особистості. Відомо, що він є відмінним помічником людини для адаптації до різноманітних неочікуваних ситуацій. Він об'єднує людей, допомагає звільнитися від впливу страхів, тривоги, сумнівів та дозволяє проявити істинні якості, закладені при народженні, такі як любов, ясність сприйняття, співчуття, радість, ентузіазм, вдячність та мудрість. Сміх може допомагати знаходити правильні рішення та проявити доброту у вчинках. Питання використання сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів хоч і досліджується нині та висвітлене у роботах науковців як правило представлені фрагментарно та обмежено.

Враховуючи те, що на сьогоднішній день відбувається стрімке збільшення факторів, що породжують різного роду стресові стани. У зв'язку з цим постає актуальним питання профілактичного та психотерапевтичного забезпечення в подоланні стресового навантаження та підтримки психоемоційного здоров'я людини. Соціальна значимість даної проблеми, а також її недостатня опрацьованість на практичному рівні зумовили вибір теми дослідження – «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості».

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні питання використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості. Об'єкт дослідження – сміхотерапія як психотерапевтичний напрям. Предмет дослідження – сміхотерапія як спосіб профілактики та корекції різних стресових станів особистості. Гіпотезою дослідження є, по-перше, припущення про те, що визначення провідних умов виникнення, видів та функцій сміху, а також розкриття різних стресових станів та індивідуальних особливостей особистості, може слугувати основою для побудови комплексної програми системи сміхотерапії, для ефективного впливу на зниження небажаних проявлень подібних станів в людини. По-друге, ми допускаємо, що бажаний ефект такої системи можливо досягти при умові здійснення впливу на

фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву різних ознак радості.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали принципи філософського, теологічного, культурологічного, педагогічного, психофізіологічного та психологічного підходів щодо змісту сміху та його механізмів; положення загальної теорії гумору й сміху, теорії несумісності, теорії переваги, теорії полегшення (релізу), теорії бісоціації, теорії біохімічної природи сміху; положення класичного, медичної клоунади, провокативного, клінічного, раціонально-емотивного та метафізичного підходу сміхотерапії.

Комплексне дослідження особливостей стресових станів особистості включало в себе різні діагностичні методи та проходило у три етапи. На першому етапі проводився відбір надійного та валідного психодіагностичного інструментарію для перевірки його достовірності. На другому етапі здійснювалося дослідження визначення даних щодо рівнів прояву різних стресових станів особистості. На третьому етапі будувалася терапевтична система сміхотерапії орієнтована на профілактику та корекцію стресових станів особистості, яка апробувалася у формулюючому експерименті.

Емпіричне дослідження відбувалося в умовах освітнього процесу, залученням 315 осіб (265 жінок та 50 чоловіків) різного віку, а саме студенти денної та заочної форми навчання різних факультетів. Вибірка для експериментальної апробації системи сміхотерапії склала 60 осіб (по 30 чоловік в експериментальній та контрольній групах). Діагностичний блок проводився у зручний для респондентів час, в індивідуальному порядку, на умовах конфіденційності.

Проведено аналіз та систематизацію теоретико-методологічних підходів щодо вивчення феномену сміху та методу сміхотерапії. Уточнено психологічний зміст «сміху», «посмішки», «радості», «комічного», «сміхотерапії» та ін. Сміх визначається як індивідуальна психофізіологічна реакція на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених в різних проявах радості;

основними формами вираження сміху є скорочення м'язів обличчя, зміна міміки, зміна положення тіла до більш відкритої та розслабленої пози, закидування голови та ін. Відомо, що він є інструментом, який дає можливість проявляти творчість та креативність в буденності та дивитися на своє життя зі сторони радості та любові. Даний феномен може розглядатися як спосіб: розслаблення, що надає відчуття легкості, свободи через стимуляцію діяльності гуморальної та нервової систем; релаксації та зцілення на фізичному; когнітивному та емоційному рівнях особистості; самозбереження при сильних болісних переживаннях.

Проведено теоретичний аналіз філософських, теологічних, культурологічних, педагогічних, психофізіологічних та психологічних концепцій щодо механізмів утворення та впливу сміху на гуморальну, нервову регуляцію та фізичне самопочуття особистості.

Визначено, що він може відрізнитися за смисловим навантаженням, яке характеризується індивідуальністю. Від сенсу, який закладений у процес, сміх може визначатися як той, що має фізичний або інтелектуальний початок. Розкрито функціональне призначення сміху для особистості та соціуму. Він також може здійснювати компенсаторну, комунікативну, адаптивну, захисну, оздоровчу, ігрову, пізнавально-виховну, психологічну, духовно-розвивальну та соціально-об'єднувальну та інші функції.

Показано зміст та місце сміхотерапії у системі профілактики та корекції стресових станів. На основі теоретичного аналізу виділено різні сучасні напрямки сміхотерапії: класичний та гуманістичний, соціально-психологічний, медична клоунада, провокативний, клінічний, раціонально-емотивний, метафізичний та ін. В межах останніх розглянуто ігрову терапію, психогімнастику, гуморотерапію, кінотерапію, імаготерапію, вокалотерапію, танцювальну та казкотерапію як елементи психотерапії та інструменти, що застосовуються у сміхотерапії та як спосіб її цільової реалізації.

Узагальнено положення основних принципів та умов побудови системи сміхотерапії з опорою та теоретичне та морально-етичне підґрунтя, що розкривають специфіку терапевтичного контракту. Виділено базиси для побудови

ефективної моделі сміхотерапії (принцип надії, балансу та самопомоги). Надано характеристику аудиторії, на яку може бути розрахована психотерапевтична система сміхотерапії.

Представлені основні вимоги до змісту системи сміхотерапії, орієнтованої на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості з метою зниження рівня стресу. Визначено, що бажаного ефекту можливо досягти при умові здійснення впливу на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву сміху.

Побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Детально описано послідовність за часом та днями реалізації тренінгової системи сміхотерапії з урахуванням її поетапного наповнення (діагностичний, терапевтичний та заключний етапи). Запропонована система враховує наявний рівень стресу та інші формально-динамічні ознаки особистості випробуваних, а також урахування особливостей соціальної взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей.

Вона має цільову спрямованість на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу, як наслідок зниження стресового стану випробуваних.

На основі попередніх експериментальних досліджень оцінки рівня стресу, а також інших формально-динамічних ознак та факторів особистості, виявлено його високий рівень у 60 з загальної вибірки 315 осіб. Відмічені кореляційні взаємозв'язки ознак стресового стану (інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних) з адаптивними копінг-стратегіями; ознак стресу з показниками

переживання самотності – самовідчуттям та дисфорією, показниками психологічної ресурсності – упевненістю в собі, знанням та вмінням відновлювати власні ресурси. Також встановлені кореляційні зв'язки показників психологічного стресу, самооцінки стресостійкості та стратегіями й моделями копінг-поведінки. Показано що під час підвищення стресового напруження може знижуватися регуляція поведінки та зростає ймовірність нервово-психічних порушень, виникати погіршення самооцінки, на фоні сприйняття дійсності, відчуття самодостатності при здійсненні вибору в ситуаціях значно спадає, як і асертивні здатності відстоювати свої позиції, людина менше довіряє своїм інстинктам та інтуїції.

Визначено, що при високих показниках психологічного стресу надається перевага малоефективним стратегіям подолання відповідного перенавантаження: усамітненню, фокусу на аналізі проблемної ситуації, жалості до себе, безпомічності та самозвинуваченню, прийому психотропних препаратів. Не підтверджені зв'язки кореляції між адаптивними копінг-стратегіями та критеріями відношення до гумору та стилями гумору.

Показано, що під час зростання рівня стресу в осіб дещо втрачається реалістичне самосприйняття, особливо це стосується власних вмінь та можливостей на даний момент. В даному випадку здебільшого мова йде про психологічну здатність протистояти труднощам. Також стає менш дієвим осмислення та врахування своїх індивідуальних особливостей. Оцінка своєї стресостійкості що пов'язана зі зниженням багатьох проявлень особистості, відображається зокрема в імпульсивності у вчинках та експресивності у вираженні бажань, зменшення частоти використання маніпулятивних способів досягнення задуманого та страху показувати свої істинні почуття й емоції.

Всі вище наведені положення були закладені в основу розробки тренінгової системи сміхотерапії та її апробації встановлено, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни за такими формально-динамічними ознаками показників, як: рівня психологічного стресу ( $t=9,96$ ,  $p<0,01$ ), самооцінки стресостійкості ( $t=8,31$ ,  $p<0,01$ ), самопочуття ( $t=-8,61$ ,  $p<0,01$ ), активності ( $t=-4,84$ ,  $p<0,01$ ), настрою ( $t=-9,03$ ,  $p<0,01$ ), у переважної більшості учасників значно

покращився показник динаміки виникнення та зміни емоційного прояву сміху ( $t=8,74$ ,  $p<0,01$ ), що варіюється у трьох його типах – раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому (гармонійно-емоційному).

Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі при тілесно-орієнтованих та артикуляційних вправах, на другому етапі при перегляді відео комедійного характеру, на третьому етапі при застосовуванні медитації та дихальні техніки. До найбільш ефективних слід віднести рухливі ігри, перегляд відео-фрагментів комічного характеру, медитації та рефлексію. Зазначені результати дають підстави надати науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами у психотерапевтичних цілях, так і в межах підготовки практичних психологів та спеціалістів допоміжних професій до її використання.

Отримали подальший розвиток уявлення щодо напрямку та методів застосування сміхотерапії в профілактиці та корекції стресових станів особистості в різних сферах життя, а також виявлені умови її корегування та подальшої реалізації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці комплексної оптимізованої системи сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів особистості. Значущість роботи полягає в тому, що питання, розглянуті у ході дослідження, є актуальними не тільки для психологів, а й для спеціалістів допоміжних професій, медиків, реабілітологів, соціологів, вихователів, психологів. Представлена система може бути використана у межах нівелювання стресових станів та для профілактики психоемоційного виснаження. Розроблений опитувальник для визначення самооцінки емоційного прояву сміху, що дає варіації трьох типів сміху – раціонально-емоційного, експресивно-емоційного та збалансованого (гармонійно-емоційного), може застосовуватися у різних сферах та слугувати основою для заключення щодо доцільності та емоційної варіативності сміху особистості. Визначені взаємозв'язок між особливостями емоційного прояву сміху та стресовими станами, адаптивними можливостями та копінг-стратегіями



особистості, можуть бути використані при підготовці психологів та психотерапевтів у рамках різних терапевтичних напрямків та галузей психології. Представлено варіант навчальної програми сміхотерапії для спеціалістів допоміжних професій, який розширює знання про метод, вводить у його теоретичні основи та дає можливість перевірити ефект на практичному досвіді.

Водночас, отримані результати, представлені в даній роботі, не вичерпують усіх питань, що стосуються проблематики профілактики та корекції стресових станів особистості у напрямку сміхотерапії. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні: а) спектру впливу сміху на розвиток та активізацію внутрішнього творчого потенціалу особистості, як засобу зцілення на всіх рівнях – фізичному, когнітивному та емоційному, що спрямовує особистість на духовне зростання; б) комунікативного аспекту сміху як основи неконфліктного спілкування; в) сміхотерапії як методу психотерапевтичної роботи з іншими психоемоційними порушеннями, в тому числі посттравматичним стресовим розладом.

**Ключові слова:** особистість, сміх, радість, ресурс, мотивація, стресовий стан, формально-динамічні ознаки, соціальна взаємодія, терапевтичний контракт, психотерапія, сміхотерапія, профілактика та корекція, ігрова терапія, фактори особистості, рефлексія.

## ABSTRACT

*Ivanova O. S.* Opportunities of laughter therapy application in prevention and correction of different stressful states of a personality. – Qualification scientific work based on manuscript rights.

The dissertation on the obtaining of scientific degree of PhD on speciality 053 «Psychology». – The State Institution «South Ukrainian National University named after K. D. Ushynsky», Odesa, 2023. The results of research of laughter therapy as a means of prevention and correction of different stressful states of a personality are presented in the dissertation work.

A modern person lives in the epoch characterized by its scientific-technological progress and fast-moving changes in informational, social-political, economical, professional circles. During the last years there happened such events in the world that caused global effects for all the inhabitants of the planet, these are pandemic, transfer to online activity in educational, professional and personal relationships spheres. For Ukrainian people today the actual issue is survival and satisfaction of basic needs connected with the war state in the country. In such conditions some people try to step back from others, the other ones show their egoism, the third ones become marionettes of their own fears, worries, doubts, depressive states, the fourth ones create their own illusions, some negative features of character, hubris, intention to dominate and control etc. Besides, these or those events generate considerable stress, negative emotions that just deepen undesirable effect on the well-being, the activity of a person, his motivation to personal self-development. Being in the state of continuous stress is reflected in psychic and physical health, desires and aims and also in relationships with close people and communication in general. That is why the issue of search of effective psychotherapeutic tools for renewal and support of psycho-emotional well-being of a person is causing both scientific and practical interest nowadays.

Laughter, as an important personal resource of interaction with other people in such conditions, is given a special role in prevention and correction of unwanted stressful states of a personality. It is well known that laughter is an excellent assistant of a person for the adaptation to various unexpected situations. It unites people, helps to become free from the influence of fears, worries, doubts, and allows to express genuine qualities inherent at birth, such as love, clarity of perception, sympathy, joy, enthusiasm, gratitude and wisdom. It can help to find correct decisions and show kindness in behavior. The issue of laughter therapy application for the prevention and correction of different stressful states though are being researched nowadays and is shown in scientific works, as a rule are presented fragmentarily and limited.

Considering the fact that nowadays the rapid increasing of factors generating various stressful states is happening, the issue of preventive and psychotherapeutic provision remains relevant in overcoming of stressful loading and support of psycho-

emotional health of a person. Social significance of this problem and also its insufficient development on practical level have determined the choice of the research topic – «Opportunities of laughter therapy application in prevention and correction of different stressful states of a personality».

The objective of the research was in theoretical grounding and empiric study of the issue of laughter therapy application in prevention and correction of different stressful states of a personality. The object of study is laughter therapy as psychotherapeutic direction. The subject of study is laughter therapy as a means of prevention and correction of different stressful states of a personality. Research hypothesis is firstly an assumption that the determination of leading conditions for the emergence, types and functions of laughter and also the revelation of different stressful states and personal peculiarities of a personality can serve as a basis for the foundation of a complex program of laughter therapy system for effective influence on the decreasing of undesirable manifestations of such states in a person. Secondly, we assume that the desirable effect of such system can be achieved in case of influence on physical, intellectual and emotional centers, i.e. while the application in a certain ratio of such techniques of laughter therapy as games, video and meditations that are directed to the balancing of different signs off joy emergence dynamics.

Theoretic-methodological basis of the scientific research consists of the principles of philosophic, theological, cultural, pedagogic, pshycho-physiological and psychological approaches as per the subject-matter of laughter and its mechanisms; position of general theory of humor and laughter, incompatibility theory, advantage theory, facilitation theory (relief), bisociation theory, theory of biochemical nature of laughter; positions of classical, medical clowning, provocative, clinic, rational-emotive and metaphysical approaches of laughter therapy.

The comprehensive research of stressful states peculiarities of a person included different diagnosis methods and was held in three phases. Within the first phase the selection of reliable and valid psycho-diagnostic tools for checking its authenticity had been performing. Within the second phase the research on data determination as per the levels of personality's stressful states had been doing. Within the third phase the

therapeutic system of laughter therapy, oriented to the prevention and correction of stressful states of a personality that was approving in a formation experiment had been establishing.

Empiric research was held in the condition of educational process involving 315 persons (265 women and 50 men) of different age, in particular students of full-time and distance forms of study from different faculties. The selection for the experimental approbation of laughter therapy system consisted of 60 persons (30 persons both in the experimental and control groups). The diagnostic unit was held within the time convenient for respondents, individually, under the conditions of confidentiality.

The analysis and systematization of theoretic-methodological approaches as per the study of laughter phenomenon and the method of laughter therapy was performed. The psychological subject-matter of «laughter», «smile», «joy», «comic», «laughter therapy» and others was clarified. Laughter is determined as an individual psycho-physiological reaction to a certain unexpected situation, that is forming on the basis of emotionally colored personal senses and value ideas reflected in various manifestations of joy; the main forms of laughter expression are facial muscles contraction, changes in facial expression, change of the body position to more open and relaxed one, throwing the head back etc. It is well known that it's a tool giving an opportunity to express creativity in everyday life and look at one's life from the side of joy and love. This phenomenon can be considered as a means of relaxation that gives the feeling of light, freedom through the stimulation of humoral and nervous systems activity; relaxation and healing on physical, cognitive and emotional levels of a personality; self-preservation while strong hurting experience.

The theoretical analysis of philosophical, theological, cultural, pedagogical, psycho-physiological and psychological concepts as per the mechanisms of establishing and influence of laughter on humoral and nervous regulation and physical well-being of a person is performed.

It is determined that it can differentiate according to semantic loading which is characterized by individuality. According to the meaning of the process laughter can be determined as one which has physical or intellectual origin. The functional purpose of

laughter for a personality and society is shown. It can also perform compensatory, communicative, adaptive, protective, healing, playing, educational, psychological spiritually-developmental, socially-uniting and other functions.

The subject-matter and the place of laughter therapy in the system of prevention and correction of stressful states was shown. On the basis of theoretical analysis different modern directions of laughter therapy were marked out: classic and humanistic, socially-psychological, medical clowning, provocative, clinic, rational-emotive, metaphysical and others. Within the latter ones play therapy psychogymnastics, humor therapy, cinema therapy, imago therapy, vocal therapy, dance and fairy tale therapy were considered as elements of psychotherapy and tools that are used in laughter therapy and as means of their target implementation.

The position of main principles and conditions of establishing of laughter therapy system basing on theoretical and moral-ethic foundation revealing the specifics of therapeutic contract was generalized. The foundations for the establishing of the effective model of laughter therapy (the principle of hope, balance and self-help) were distinguished. The characteristics of the audience for which psychotherapeutic system of laughter therapy can be accounted on was given.

Main demands to the subject-issue of laughter therapy system oriented to the balancing of emotional state, well-being improvement, clarity of thinking return, increasing of effectiveness in communication, establishing trusting contact, development of creative potential with the aim of the stress level decrease were presented. It was determined that the desirable effect can be achieved under the condition influencing on physical, intellectual and emotional centers, i.e. while the application in a certain ratio of such techniques of laughter therapy as games, video and meditations that are directed to the balancing of dynamics of laughter manifestation.

The purposeful laughter therapy system for the prevention and correction of different stressful states that appeared in civilian population as a result of being in dangerous conditions of pandemic and the war state in the country was established. The subsequence in time and days of the training laughter therapy system implementation, considering its phase filling (diagnostic, therapeutic and final phases) was described in

details. The offered system takes into consideration the available level of stress and other formal-dynamic peculiarities of a personality among tested and also consideration of social interaction in individual and group forms of work for the achieving of desirable effect in decreasing of different stressful states of personalities.

It is target directed to the balance of emotional state, well-being improvement, clarity of thinking return, increasing of effectiveness in communication, establishing trusting contact, development of creative potential, decreasing of stress level as the result of decreasing of stressful states of the tested.

On the basis of previous experimental researches of stress level assessment and also other formal-dynamic peculiarities and factors of a personality its high level among 60 out of 315 persons of general selection is revealed. Correlation connections of stressful state symptoms (intellectual, behavioral, emotional and physiological) with adaptive coping strategies are established; symptoms of stress with indexes of loneliness experience – well being and dysphoria, indexes of psychological resourceness – self-confidence, knowledge and ability to renew personal resources. Correlation connections of psychological stress indexes, self-assessment of stress resistance and strategies and models of coping behavior was also established. It is shown that the regulation of behavior can decrease while the stress tension and the possibility of nervous-psychic disorders is increasing, self-esteem can become poor on the background of reality perception, the feeling of self-sufficiency while making choice in situations significantly subsides, the same as assertive abilities to defend one's positions, a person less trusts his instincts and intuition.

It was determined that at high indexes of psychological stress the advantage is given to ineffective strategies of stressful overloading coping: isolation, focus on the analysis of the problem situation, self pity, helplessness and self-accusation, taking psychotropic drugs. The absence of correlations between adaptive coping strategies and criteria of attitude to humor and its styles is fixed.

It was shown that during the stress level increasing an individual loses realistic self-perception, especially it concerns personal skills and possibilities at this very moment. In this case it is about psychological ability to resist difficulties. Also the

comprehension and considering of one's own personal peculiarities becomes less effective. The assessment of one's stress resistance that is connected with the decreasing of many manifestations of a personality is expressed in particular in impulsiveness of behavior and expressiveness in desires, reduction of the frequency of manipulative means of plans achievement use and fear to show real feelings and emotions.

All the above mentioned positions were included into the basis of development of laughter therapy training system and it was established that in the experimental group positive changes had happened according to such formal-dynamic signs of indexes as: the level of psychological stress ( $t=9,96$ ,  $p<0,01$ ), self assessment of stress resistance ( $t=8,31$ ,  $p<0,01$ ), well-being ( $t=-8,61$ ,  $p<0,01$ ), activity ( $t=-4,84$ ,  $p<0,01$ ), mood ( $t=-9,03$ ,  $p<0,01$ ), the index of emergence and change of emotional expression of laughter dynamics significantly improved at the overwhelming majority of participants ( $t=-8,74$ ,  $p<0,01$ ), that varies in its three types of laughter – rational-emotional, expressive-emotional and balanced (harmony-emotional).

It was proved that the highest influence on the decrease of the stress level was achieved on the account of the step-by-step work with the techniques of laughter therapy: on the first stage with the help of body oriented and articulation exercises, on the second stage was connected with the help of watching videos of comedy character, on the third stage with the help meditations and breathing techniques application. The most effective ones are considered to be moving games, watching video fragments of comic character, meditations and reflexing. The fixed results give grounds to provide scientific-methodological recommendations as per the application of laughter therapy by practicing psychologists both for psychotherapeutic purposes and in the frame of practical psychologists and specialists of caring professions training for its use.

The further development of imagination as per the direction and methods of laughter therapy application in prevention and correction of stressful states of a personality in different spheres of life had been got and also the conditions of its correction and further implementation were found out.

Practical significance of received results lays in the development of complex optimized laughter therapy system for the prevention and correction of different stressful

states of a personality. The significance of work is in the fact that issues considered during the research are actual not only for psychologists but also for specialists of caring professions, medicals, rehabilitation specialists, sociologists, educators, psychologists. The presented system can be used in the frame of leveling of stressful states and for the prevention of psycho-emotional exhaustion. The developed questionnaire for the self-assessment of emotional expression of laughter determination that gives the variations of three types of laughter – rational-emotional, expressive-emotional and balanced (harmony-emotional), can be applied in different spheres and serve as a basis for conclusions as per the expedience and emotional variability of a person's laughter. The connection between peculiarities of emotional expression of laughter and stressful states, adaptive abilities and coping strategies of a personality is determined, it can be used while psychologists and psychotherapists training in the frame of different psychotherapeutic directions and branches of psychology. The variant of educational laughter therapy program is presented for specialists of caring professions which extends the knowledge about the method, introduces its theoretical groundings and gives an opportunity to check the effect on practical experience.

At the same time received results presented in this work do not exhaust all the issues concerning the problem of prevention and correction of stressful states of a personality in the direction of laughter therapy. The perspective of further research is seen in the study: a) of spectrum of laughter influence on the development and activation of inner creative potential of a personality as a means of healing on all the levels – physical, cognitive and emotional that directs a personality to spiritual development; b) of communicative aspect of laughter as a basis of non-conflict communication; c) of laughter therapy as a method of psychotherapeutic work with other psycho-emotional disorders, including post-traumatic stress disorder.

**Key words:** personality, laughter, joy, resource, motivation, stressful state, formal-dynamic signs, social interaction, therapeutic contract, psychotherapy, laughter therapy, prevention and correction, play therapy, personality factors, reflexing.



## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях України:*

1. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу з психічними станами. *Науковий журнал «Габітус» з соціології та психології*. 2021. Випуск 27. С. 87-93. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.14>.

2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права № 2, 2022*. С. 109-116. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>.

3. Чебикін О. Я., Іванова О. С. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта №3, 2022*. С. 76-84. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-13>.

*Тези доповідей, круглих столів, методичних семінарів:*

4. Іванова О. С. Значення сміху в житті людини. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 23–24 квітня 2020 року)*. С. 231-235.

5. Іванова О. С. Ресурс сміху в педагогічній взаємодії. *Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених (14 травня 2020 року, Харків)*. С. 121-123.

6. Іванова О. С., Пивоварчик І. М. Сміх як один з механізмів ефективної організації освітнього середовища. *Нова українська школа: стратегія розвитку особистості: збірник тез доповідей II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 лютого 2021 р., Мукачево)*. С. 54-56.

7. Іванова О. С. Сміхотерапія в подоланні посттравматичних стресових станів: український досвід як теза європейській терапевтичній спільноті. *IV Міжнародної науково-практичної конференції «ОСВІТА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: УПРАВЛІННЯ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ, ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНІ АСПЕКТИ» (25 жовтня 2022 року, м. Київ, Україна)*. С. 235-238.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>19</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІЗНАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМІХУ.....</b>	<b>31</b>
1.1. Уточнення психологічної сутності сміху та змісту його ознак.....	31
1.2. Аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху.....	46
1.3. Узагальнення та систематизація основних видів сміху .....	66
1.4. Функціональна спрямованість сміху та його вплив на особистість.....	75
Висновки до першого розділу.....	86
<b>РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА СИСТЕМИ СМІХОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ.....</b>	<b>88</b>
2.1. Узагальнення наявних підходів (технологій) використання сміхотерапії в корегуванні різних станів особистості.....	88
2.2. Основні принципи та умови побудови сміхотерапевтичної системи.....	99
2.3. Характеристика побудованої тренінгової системи сміхотерапії профілактики та корекції різних стресових станів .....	104
Висновки до другого розділу.....	122
<b>РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ЗАПРОПОНОВАНОЇ СИСТЕМИ СМІХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ.....</b>	<b>125</b>
3.1. Організація та етапи проведення експерименту .....	125
3.2. Результати апробації запропонованої системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.....	151
3.3. Науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами.....	158
Висновки до третього розділу.....	169
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>173</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>178</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>195</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

№	Позначення	Назви показників
Методика «Комплексна оцінка прояву стресу» (Ю. В. Щербатих)		
1	П1	Оцінка прояву стресу
2	П2	Інтелектуальні ознаки стресу
3	П3	Поведінкові ознаки стресу
4	П4	Емоційні ознаки стресу
5	П5	Фізіологічні ознаки стресу
«Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва		
6	П6	Ізоляція
7	П7	Самовідчуття
8	П8	Відчуження
9	П9	Дисфорія
10	П10	Проблемна самотність
11	П11	Потреба в компанії
12	П12	Ресурс усамітнення
13	П13	Загальне переживання самотності
14	П14	Залежність від спілкування
15	П15	Позитивна самотність
«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О.С. Штепа		
16	П16	Упевненість в собі
17	П17	Допомога іншим
18	П18	Любов
19	П19	Творчість
20	П20	Саморегуляція у професії
21	П21	Відповідальність
22	П22	Знання власних ресурсів

23	П23	Уміння оновлювати власні ресурси
24	П24	Загальний рівень психологічної ресурсності
Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В. А. Доскін)		
25	П25	Самовідчуття
26	П26	Активність
27	П27	Настрій
Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ)		
28	П28	Особистісний адаптивний потенціал
29	П29	Нервова психічна стійкість
30	П30	Комунікативні здібності
Шкала психологічного стресу PSM-25		
31	П31	Шкала психологічного стресу
32	П32	Шкала психологічного стресу низький рівень
33	П33	Шкала психологічного стресу середній рівень
34	П34	Шкала психологічного стресу високий рівень
«Психологічна діагностика копінг-механізмів» Е. Хейма		
35	П35	Адаптивні когнітивні копінг-стратегії
36	П36	Адаптивні емоційні копінг-стратегії
37	П37	Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії
38	П38	Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії
39	П39	Відносно адаптивні поведінкові копінг стратегії
Тест на самооцінку стресостійкості особистості		
40	П40	Самооцінка стресостійкості особистості
41	П41	Самооцінка стресостійкості рівень нижче середнього
42	П42	Самооцінка стресостійкості рівень трохи нижче середнього
43	П43	Самооцінка стресостійкості рівень середній
44	П44	Самооцінка стресостійкості рівень вище середнього
45	П45	Самооцінка стресостійкості рівень високий

Особистісний опитувальник «SACS»		
46	П46	Асертивні дії
47	П47	Вступ до соціального контакту
48	П48	Імпульсивні дії
49	П49	Уникнення
50	П50	Непрямі дії
51	П51	Асоціальні дії
52	П52	Агресивні дії
53	П53	Пошук соціальної підтримки
54	П54	Обережні дії
«Опитувальник нервово-психічного напруження» Т. Немчина		
55	П55	Нервово-психічне напруження
Опитувальник відношення до гумору та сміху «PhoPhiKat-45»		
56	П56	Гелотофобія
57	П57	Катагеластичизм
58	П58	Гелотофілія
«Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна		
59	П59	Аффіліативний
60	П60	Самопринизливий
61	П61	Самопідтримувальний
62	П62	Агресивний
Шкала самооцінки рівня стресу від 1 до 10		
63	П63	Самооцінка рівня стресу
«Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху»		
64	П64	Самооцінка рівня сміху
«Експрес-діагностика рівня самооцінки» Н. Фетискіна, Г. Мануйлова та В. Козлова		
65	П65	Рівень самооцінки
«Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттела		

66	П66	Тривожність – спокій
«Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС) В. Янке та Г. Едманна		
67	П67	Психом'язова релаксація
68	П68	Контроль ситуації
69	П69	Самоконтроль
70	П70	Позитивна самомотивація
71	П71	Пошук соціальної підтримки
72	П72	Антиципаційне заміщення
73	П73	Втеча від стресової ситуації
74	П74	Соціальна замкнутість
75	П75	«Заїжджена пластина»
76	П76	Безпомічність
77	П77	Жалість до себе
78	П78	Самозвинувачення
79	П79	Агресія
80	П80	Прийом медикаментів
81	П81	Зниження значимості стресової ситуації
82	П82	Самосхвалення
83	П83	Самовиправдання
84	П84	Відволікання
Показники тренінгу		
85	А	Стан показників до тренінгу
86	Б	Стан показників після тренінгу

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна людина живе в епоху, яка характеризується науково-технічним прогресом та стрімкими змінами в інформаційному, суспільно-політичному, економічному, професійному колах. Сфера діяльності розширюється, збільшується кількість напрямків для роботи та вакансій, проте конкуренція зростає дедалі більше, як і вимоги до людини сучасності. За останні роки у світі відбулися події, що завдали масштабних наслідків на усіх жителів планети, це пандемія, перехід в онлайн режим у навчальній, професійній та сфері міжособистісних відносин. Для українського населення сьогодні актуальним постає питання виживання та задоволення базових потреб для життєдіяльності, що пов'язане з воєнним станом у державі.

У зв'язку з цим спостерігаємо, що в таких умовах одні люди намагаються відсторонитися від інших, другі проявляють егоїзм, треті стають маріонетками власних страхів, тривог, сумнівів, депресивних станів, четверті малюють ілюзії, деяких негативних рис характеру, гордині, стремління домінувати та контролювати. Окрім того, ці та інші події породжують чималий стрес, негативні емоції які лише поглиблюють небажаний вплив на самопочуття, діяльність людини, її мотивацію до саморозвитку та особистісного зростання. Перебування у стані тривалого стресу відображається на психічному та фізичному здоров'ї, бажаннях та цілях, а також на взаємовідносинах з близькими та комунікації в цілому. Саме тому сьогодні набуває як наукового, так і практичного інтересу питання пошуку ефективного психотерапевтичного інструментарію для відновлення та підтримки психоемоційного благополуччя особистості.

У зарубіжній літературі проблематика стресових станів розвивається у працях Г. Сельє, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Купер, Дж. Брайт Дж. Віткін, Д. Грінберг, Г. М. Борневасер, Ф. Джонс, Л. Джуел, Т. Кокс та ін. Серед вітчизняних авторів, котрі займалися вивченням специфіки стресу в особистості, Н.Є. Водоп'янова, В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Л. Леві, Р.С. Немов,

В.В. Суворова, О.Я. Чебикін, О.Ю. Булгакова, О.М. Черепанова, О.П. Саннікова, Ю.В. Щербатих та інші.

Сміху як важливому особистісному ресурсу взаємодії з іншими людьми в таких умовах відводиться особлива роль профілактиці та корекції небажаних стресових станів особистості. Відомо, що сміх є відмінним помічником людини для адаптації до різноманітних неочікуваних ситуацій. Він об'єднує людей, допомагає звільнитися від впливу страхів, тривоги, сумнівів та дозволяє проявити істинні якості, закладені при народженні, такі як любов, ясність сприйняття, співчуття, радість, ентузіазм, вдячність та мудрість. Він може допомогти знайти правильні рішення та проявити доброту у вчинках. Місце сміху в адаптаційних процесах, що стосуються проблем міжособистісного характеру встановлювали З. Фрейд, М.М. Бахтін, С. Далі, Л.С. Виготський, Ф. Фелліні. Роль сміху описана в роботах таких європейських вчених, як І. Кант, А. Шопенгауер, Г. Спенсер, А. Кестлер, А. Крихман, та в роботах українських авторів, серед яких В.О. Сухомлинський, В.М. Верховинець, О.В. Голозубов, В.М. Гриньова, М.Б. Кліманська, Л. Чайка, вивченням факторів, що впливають становлення особистості та її творчу реалізацію вивчали С.М. Симоненко, Г.А. Берулава, К.О. Абульханова-Славська, О.П. Саннікова, С.Д. Максименко, В.Є. Пахальян, С.В. Бикова та інші.

Питання використання сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів досліджується у працях вчених Г. Сельє, А. Кардінер, А. Меркер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, Дж. Мітчел, К. Калмикова, З. Фрейд, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабріна, Р. Яноф-Бурман, В.М. Ямницького та ін. Проте більшість технологій, які залучають метод сміхотерапії при роботі зі стресовими станами, представлені фрагментарно та обмежено. Модель гумору цілісно обґрунтовано та представлено у тренінгових технологіях авторів У. Фрай, Н. Казінса, Л. Берка, А. Гудхард, М. Крістенсенса, Ф. Фареллі, М. Катарія, Р.Ошо та інших.

Враховуючи те, що на сьогоднішній день відбувається стрімке збільшення факторів, що породжують різного роду стресові стани. Враховуючи те, що на сьогоднішній день відбувається стрімке збільшення факторів, що породжують



різного роду стресові стани. У зв'язку з цим постає актуальним питання профілактичного та психотерапевтичного забезпечення в подоланні стресового навантаження та підтримки психоемоційного здоров'я людини. Соціальна значимість даної проблеми, а також її недостатня опрацьованість на практичному рівні зумовили вибір теми дослідження – «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження реалізується в межах наукової теми кафедри теорії та методики практичної психології «Психологічні особливості регуляції діяльності особистості, що розвивається» (номер держреєстрації № 0118U000037), що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського». Тему дисертації затверджено Вченою радою Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 25.10.2018 року). Автором досліджувалися можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

**Об'єкт дослідження** – сміхотерапія як психотерапевтичний напрям.

**Предмет дослідження** – сміхотерапія як спосіб профілактики та корекції різних стресових станів особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Уточнити психологічну сутність сміху та зміст його ознак;
2. Здійснити аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху;
3. Узагальнити та систематизувати основні види сміху та його вплив на особистість;
4. Побудувати та апробувати систему сміхотерапії.

**Гіпотеза дослідження.** Перше, у даній роботі ми виходили з припущення про те, що визначення провідних умов виникнення, видів та функцій сміху, а також розкриття різних стресових станів та індивідуальних особливостей особистості, може слугувати основою для побудови комплексної тренінгової системи сміхотерапії, які дозволили б більш ефективно впливати на зниження небажаних проявлень подібних станів в людини.

Друге, ми допускаємо, що бажаний ефект такої системи можливо досягти при умові здійснення впливу на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву сміху.

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** принципи філософського підходу (Аристотель, Гіпократ, Цицерон, І. Кант, Ф. Ніцше, А. Бергсон, Т. Гоббс, Лукіан, Л.В. Карасьов, Н.Н. Емельянова Г. Маркузе, О. Фройденбург); теологічного підходу (А.А. Сичов, О.В. Голозубов, В.Я. Пропп, Л.В. Карасьов, А.В. Дмитрієв, С.С. Аверінцев); культурологічного підходу (М.М. Бахтін Г.Л. Тульчинський, Д.С. Лихачов, Ю. Борєв, І. Лаврикова, М. Каган, О. Рєдкозубова, Й. Хезінг); педагогічного підходу (В.О. Сухомлинський, В.М. Верховинець, Л.Н. Столович, Ш. Амонашвілі, Т. Грін, У. Пепіселл, Л. Хойтс-Сміз, А. Падінгтон, Т. Шульц, В. Раскін, С. Аттардо); психофізіологічного підходу (Г. Спенсер, Ж. Поль, Р. Провайн, Дж. Селлі, Б. Вільд, О.Г. Козинцев, І.М. Суслов, У. Фрай, П. Деркс, М. Брайн, Ф. Родден, У. Грод, С. Брюель, Р. Карлсон, А. Стоун, Д. Кокс); психологічного підходу (З. Фрейд, А. Кестлер, В. Рух, Е. Берн, Р. Мартін, У. Фрай, Ж. Поль, Дж. Дьюї, П. Деркс, М.Т. Рюміна, Т. Вітч); загальна теорія гумору й сміху (Е. Берглер, Дж. Морріл); теорія несумісності (бісоціації) (І. Кант, В. Рамашандран, А. Шопенгауер, А. Крікман); теорія переваги (Р. Скрутон, А. Дж. Морреаль); теорія полегшення (релізу) (З. Фрейд); теорія бісоціації (А. Кестлер), теорія біохімічної природи сміху (Д. Боаделла, В. С. Дерябін); принципи класичного (Н. Казінс, А. Маслоу, У. О'Коннел, Р. Горсіні), медичного (М. Крістенсенс, В.О. Самохіна, С.О. Котова, С.О. Тарасова, К. Форд, Є.В. Рягузова, Л. Теч), провокативного (Ф. Фареллі,

М. Лінч, А. Елліс, Дж. Брандсма), клінічного (М. Джелкоп, М. Сігал, З. Крейтлер), раціонально-емотивного (Б. Борхерд, Л. Грігер), метафізичного підходу сміхотерапії (М. Катарія, Р. Ошо, Й. Хейзинг, Є. Фінк, Р. Генон, Дж. Бітті).

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та виконання завдань дослідження використовувалися наступні методи:

- Теоретичні: аналіз науково-психологічної літератури з проблеми дослідження, системно-структурний аналіз як основний спосіб організації знань;
- Емпіричні: бесіда, тестування;
- Математичної статистики: кореляційний та статистичний аналіз за допомогою статистичних програм SPSS Statistics 26.

Також у роботі були використані такі психодіагностичні методи: «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттела, «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтьєва, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, «Комплексна оцінка прояву стресу» Ю. Щербатих, «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Е. Хейма, самооцінки функціонального стану «САН» В. Доскіна, «Опитувальник нервово-психічного напруження» Т. Немчина, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна, опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа, опитувальник відношення до гумору та сміху «PhoPhiKat-45» У. Руха та Р. Проєра, опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, «Експрес-діагностика рівня самооцінки» Н. Фетискіна, Г. Мануйлова та В. Козлова, особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла, «Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС) В. Янке та Г. Едманна, «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» О.Е. Лукашевич та «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філіона, «Самооцінка рівня стресу», авторські «Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху», «Опитувальник виявлення частки ефективності тренінгу», «Опитувальник ефективності тренінгу сміхотерапії».

**Експериментальна база дослідження.** До емпіричного дослідження долучилися студенти різного віку Державного закладу «Південноукраїнського

національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського». Загальну вибірку дослідження склали 315 осіб (265 жінок та 50 чоловіків) різного віку, студенти денної та заочної форми навчання різних факультетів. Вибірка для експериментальної апробації системи сміхотерапії складала 60 осіб (по 30 чоловік в експериментальній та контрольній групах).

#### **Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:**

Вперше побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Ключовими її компонентами виступили:

а) наявність трьох етапів її реалізації (організаційний – діагностичний, основний – терапевтичний та заключний – підсумковий);

б) урахування наявного рівня стресу та інших індивідуально-особистісних особливостей випробуваних;

в) адекватність відбору технік сміхотерапії, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу;

г) урахування особливостей взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей.

Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі проведено тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи, другий етап пов'язаний з переглядом відео комедійного характеру, на третьому етапі застосовувалися медитації та дихальні техніки.

Показано, що завдяки реалізації запропонованої системи сміхотерапії у переважної більшості учасників значно покращився показник динаміки виникнення та зміни емоційного прояву сміху, що варіюється у трьох типах сміху – раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому

(гармонійно-емоційному). Отримано подальший розвиток методу дослідження по визначенню самооцінки емоційного прояву сміху.

Уточнено психологічний зміст сміху, його ознаки та підходи до побудови системи сміхотерапії.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в розробці комплексної оптимізованої системи сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів особистості. Значущість роботи полягає в тому, що питання, розглянуті у ході дослідження, є актуальними не тільки для психологів, а й для спеціалістів допоміжних професій, медиків, реабілітологів, соціологів, вихователів, психологів. Представлена програма може бути використана у межах нівелювання стресових станів та для профілактики психоемоційного виснаження. Розроблений опитувальник для визначення самооцінки емоційного прояву сміху, що дає варіації трьох типів сміху – раціонально-емоційного, експресивно-емоційного та збалансованого (гармонійно-емоційного), може застосовуватися у різних сферах та слугувати основою для висновків щодо доцільності та емоційної варіативності сміху особистості. Визначено взаємозв'язок між особливостями емоційного прояву сміху та стресовими станами, адаптивними можливостями та копінг-стратегіями особистості, може бути використаний при підготовці психологів та психотерапевтів у рамках різних терапевтичних напрямків та галузей психології. Представлено варіант навчальної програми сміхотерапії для спеціалістів допоміжних професій, який розширює знання про метод, вводить у його теоретичні основи та дає можливість перевірити ефект на практичному досвіді.

**Основні результати дослідження впроваджено** в освітній процес: Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського» (довідка № 336/27.1 від 27.02.2023 року); в роботу з підвищеним стресовим станом ГО «Психея» (акт №13.22 від 07.12.2022 року), в роботу з підвищеним стресовим станом перед змаганнями Федерація легкої атлетики м. Чорноморськ (рекомендаційний лист), в роботу з підвищеним стресовим станом ГО ГР «Віра, Надія, Любов» (акт № 19 від 28.02.2023 року), в

роботу з підвищеним стресовим станом військовослужбовців МОУ ВЧ № А4765 (акт № 34/2/658 від 27.12.2022 року).

**Особистий внесок** автора полягає в обґрунтуванні предмету дослідження, формулювання теоретичних передумов, що торкається пізнання природи сміху, визначення методів його дослідження, організації принципів побудови тренінгової системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів та визначення її ефективного використання в формуючому експерименті, апробації та впровадженні в практичну діяльність, побудові варіативності психотерапевтичної моделі як інструменту для подолання стресового напруження. У публікації, виконаній у співавторстві, автору належить формулювання мети, побудова методів дослідження, визначення теоретичних підходів до змісту сміху, побудові та апробації системи сміхотерапії в подоланні різних стресових станів, узагальнення теоретико-методичних даних та формулювання висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дослідження доповідались на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: Міжнародна науково-практична конференція (м. Чернігів, 23–24 квітня 2020 року), Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених (14 травня 2020 року, Харків), II Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (15 лютого 2021 р., Мукачево) та IV Міжнародна науково-практична конференція «Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти» (25 жовтня 2022 року, м. Київ, Україна).

**Публікації.** Результати дослідження представлено в 7 публікаціях: 3 статті, які опубліковано в наукових фахових виданнях України, 4 – в інших виданнях.

**Структура та обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (211 найменувань) та 7 додатків. Загальний обсяг роботи становить 235 сторінок. Основний зміст викладено на 155 сторінках. Робота містить 17 таблиць та 6 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПІЗНАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СМІХУ

### 1.1. Уточнення психологічної сутності сміху та змісту його ознак

Зміст та специфіка такого явища як сміх привертає увагу багатьох наукових напрямів. Будучи об'єктом для дослідження у соціології, антропології, філософії, лінгвістиці, теології, медицині та фізіології, сміх також упродовж кількох десятиків років вивчається психологами та представниками різних нейронаук.

Безліч досліджень широко розкривають як саме поняття сміху, так і його фізіологічні й психічні особливості. Про багатоаспектність феномену зауважує багато науковців, тому й його трактування крізь призму лише однієї чи кількох суміжних дисциплін не може бути достатнім для глибокого вивчення, що передбачається нашою роботою. Розглянемо визначення, що надаються різними науками.

З точки зору філософії сміх прийнято розглядати як категорію естетики (І. Кант, А. Шопенгауер, А. Бергсон, А.А. Сичов, Л.В. Карасьов та ін.), у теологічній призмі під сміхом розуміється дещо катарсичного характеру (М.М. Бахтіна, Ю. Борєв, Д.С. Лихачов та ін.), у соціологічній науці розкрито аспект впливу культури та соціуму на появу сміху (А.А. Сичов, А.В. Дмитрієв, Т.Р. Шульц, О.Г. Козинцев, У. Мартінью, Ч. Павелл та ін.), тоді як лінгвістика робить акцент на змістовності жартів та тексту, в якому вони подаються людині, що і викликає сміх (К.О. Русіна, Б.А. Булгарова, М.С. Ротова, Ю.О. Кузнєцов, С. Аттардо, Л. Хойтс-Сміз, В. Раскін, У. Гюнтер, М. ЛяФранс та ін.). Для психології сміх постає як явище когнітивного чи емоційного характеру (С. Аттардо, Р. Мартін, Дж. Деві та ін.), У різних галузях проведено експерименти та виведено певні особливості сміху, деякі дані перетинаються та розширюють загальне уявлення про феномен.

У словниках сміх здебільшого описується словами «радість», «веселий», «гумор» та «осміяння» [99;178]. База досліджень сміху - філософія - окреслює під

даним поняттям дещо комічне, що є категорією естетики. Тоді під сміхом розуміється форма проживання конкретного досвіду, який проявляється в реакціях на невідповідність явища, що протікає в соціальному просторі, культурі чи поведінці людини, до культури та діяльності, що сприймається як об'єктивне їх протікання. Вона виражається в осміюванні та стосується естетичних ідеалів, породжених прогресивними суспільними силами. Комічне є однією з найбільш узагальнених категорій, до якої входять іронія, сатира, гумор та дотепність. При цьому поняття долучене й до двох інших категорій філософії, а саме етичної та естетичної. Важливо, що філософський підхід чітко підкреслює значення комічного у суспільному плані, що одразу ж протиставляється індивідуальному, тобто значенню особистого в сміхові [29].

Філософський підхід до трактування сміху представляли Гіпократ, Цицерон, Т. Гоббс, Л.В. Карасьов, Н.Н. Емельянова та інші. Аристотеля прийнято вважати зачинателем трактувань про смішне. Його думка полягає у ствердженні потворності смішного як чогось дійсно спотвореного, але при цьому не пагубного для всіх, хто спробує саме такий спосіб відтворення помилковості цього світу. Комедія є мистецьким проявом гірших ознак людини, але не причиняє шкоди ні тому, хто до неї залучений, ні тому, хто є спостерігачем, і показує дещо порочне без страждань [119].

Роботи Цицерона містять не одне питання щодо природи сміху. Підіймається тема тілесного його вираження, місця в тілесній будові людини, його раптовість і нездатність завжди стримувати проявлення. Філософ роздумує також над впливом сміху на органи, зокрема легені, сухожилля, м'язи, пояснюючи зацікавлення всеохоплюючим характером сміху [125].

Обмислював щодо природи сміху й родоначальник класичної німецької філософії І. Кант. Говорячи про хаос відчуттів, вчений пояснював термін як емоцію, виниклу на основі перетворень напруги, пов'язаної з очікуваннями дечого, що має значення для людини, в дещо не значиме. Це відбувається через своєрідну гру, що дає для особи відчуття живого, фізичного задоволення [163].



Т. Гоббс також був прихильником цієї думки, розкрив її через почуття марнославства та гордовитості. Вони проявляються раптово, від неочікуваного образу про свою перевагу. Ці представлення є нічим іншим, як результат зрівняння своїх сильних якостей зі слабкими рисами інших, які в реальному часі людина змогла помітити чи які раніше проявляла сама. А. Бергсон пише про деякі реакції групи осіб чи однієї людини, пов'язані з недостатньою гнучкістю у тілі, характері чи мисленні, виражені через сміх [128].

Категоричною була позиція Платона щодо комедійного та сміху в цілому. В описі ідеальної держави філософ наполягав на жорсткому контролі комедії. А пояснювалися такі бачення ірраціональною природою сміху, що забирає в суспільства здатність до розумного самоконтролю. В одній з праць озвучена рекомендація для представників органів правопорядку щодо утримання від сміху, «оскільки зазвичай, коли людина вдається до шаленого сміху, її стан може викликати шалену реакцію» [47].

Відмінною є позиція Ніцше: саме сміх вважався знаком руйнації застарілих бачень людини та утворення вже нових цінностей, що орієнтуються на тілесну та земну складову. Якщо зважати на таку функцію, то сміх є обов'язковою властивістю людини, що розвивається [181].

Роль сміху серед інших проявлень особистості вивчав Л.В. Карасьов. У працях розкрита думка про його зв'язок із соромом: сміх вказує на цілковиту відкритість перед світом, коли сором - на закритість, замкненість та акцентування уваги лише на собі, ізолювання [43].

В теологічних описах (А.А. Сичов, О.В. Голозубов, А.В. Дмитрієв, В.Я. Пропп) сміхові надається специфічне значення. С.С. Аверінцев пише про його можливість на якийсь час відкрити свободу людині. Однак далі розгортається думка про зайвість сміху, або ж його неможливість, у контексті цілковитої свободи. Прикладом такої є Ісус, котрий не мав необхідності сміятися, так як уже був звільнений від усіх людських неволь. У даному разі, особа, що вдається до сміху, не здобула своєї незалежності та у такий спосіб намагається полегшити своє буття [1].

А.А. Сичов також вказує, що сміх це особливе проживання свободи [105]. Проте пояснення вченого мають інший характер: через гумористичні акти індивід вдається до спроб переосмислити дійсність, відійти від усталених принципів та догм, прийняти нові правила, норми суспільства, будучи при цьому гнучким по відношенню до оцінки цих правил. Через гумор людина навчається вбачати пустоту, ілюзії та обмани, ігри та маніпуляції, що приховуються за мнимою величчю, святістю, а також владою. Жарти та іронія формують та посилюють ініціативну, незалежну й творчу індивідуальність, яка дивиться на дійсність з критичністю та неупередженістю. За В.Я. Проппом, стаючи символічним початком для нового життя, сміх наповнює життєвою енергією й оптимізмом [83].

У культурологічному аспекті (М.М. Бахтін Г.Л. Тульчинський, Д. С. Лихачов та ін.) можна виділити різні тенденції до інтерпретації феномену. Ю. Борєв пов'язав комічність з емоційною критикою. Так, втілюючи в собі внутрішній дисонанс, сміх може викликати в індивіда активне протистояння тим ідеалам естетики, що переважають в соціальному колі. У зв'язку з вище сказаним, сміх може мати забарвлення не лише позитивне, а й негативне, супроводжуватися різноманітними почуттями людини. Охоплюючи дві протилежні сторони реальності, сміх допомагає об'єднати її раціональні та емоційні відношення в єдине ціле [131].

Уважається, що під час того, поки людина сміється над тим, що має для неї значення, вона допомагає звільнитися від певного роду залежності. Міркування підводять нас до того, що сміх є тим самим механізмом, що дає свободу тому, хто його застосовує, і при цьому, ймовірно, навіть не думає щодо цієї свободи. Так відбувається завдяки розслабленню та відчуттю вільності під час сміху – у цей момент індивід звільняється від обтяжливих думок про свою незалежність, перемикає увагу від її пошуку чи утримання на дещо інше, що якраз і забезпечує приємне відчуття, пов'язане з власною свободою. Розвинемо думку далі: якщо сміх є шляхом до певної волі, то різні його види забезпечують різного роду свободи. Наприклад, самоіронія здійснює функцію зняття тривожності, схвильованості та

страху щось втратити, запізнитися, втратити прихильність чи взагалі її не отримати [67].

В описові соціокультурної моделі «сміхової культури» М.М. Бахтін робить акцент на тілесному висвободженні людини з фізичних границь, а також від цензури, що править соціумом. У такому сміхові проходять процеси, що задіють родинні зв'язки та складають світове ціле, відкривають дещо інше, «другу правду» щодо всесвіту. Сміх також розкривається крізь призму святковості – свята, як культурного явища, що обов'язково, незважаючи на зміни з плином часу, передбачає веселощі, тобто сміх [4].

Д.С. Лихачов розповідає про процес нібито роздвоєння реальності, коли через сміх відкривається зворотна сторона події, вчинку чи якогось факту. Осміюючи явище, людина здатна вбачати у поганому дещо хороше, у високому дещо низьке тощо. Дедалі ширше розвивається думка щодо основної задачі сміху як реакції на ситуації безглуздя чи ілюзорного, протирічного збігу обставин. Сміючись, індивід розкриває такі суперечливі випадки, тим самим очищає себе і соціум від ідей, що застаріли [66].

Сміх має інстинктивну природу, так як здебільшого це відклик саме на страх. Абсолютно кожен народ та культура мають таку психофізіологічну норму – осміяння як спосіб завершити протікання страху. На це вказують і часто вживані слова, зокрема серед українців: «все просто, а ти боявся», після яких наступає сміх. У поєдинках гучний сміх використовувався переможцем після здолання свого ворога. Хоч такий жест нерідко вважався глузуванням над стороною переможених, насправді він показував, що тепер ситуація стала безпечною, а воїн зумів впоратися з власними страхами за життя. З точки зору фізіології, під час того як людина сміється, рухи м'язів, що включаються у цей процес, створюють свого роду вібрації, які, розходячись по всьому тілу, розслабляють його, так як вивільняють накопичене напруження [17].

Тоді ж, на основі аналізу поведінки воїнів, сміх може вивчатися й як спосіб комунікації. У його процесі певна інформація передається для оточення, в тому числі про власні відчуття та внутрішні переживання. Народні джерела не

одноразово пригадують сміх поруч зі словами про мудрість, вміння бачити не тільки одну, а й зворотну сторону всього, що відбувається у світі [80].

I. Лаврикова систематизує культурологічне розуміння феномену смішного та пропонує виділити його особливості (сутності). Важливо, що авторка зазначає двосторонню специфіку сміху, тобто враховує його позитивне та можливості негативного значення [60]. Отож, сміх варто розглядати як:

1) Частину невербального спілкування - вид жесту, що використовується в соціумі, мета якого – утримувати достатню гнучкість тіла, запобігаючи через активність механістичному закріпленню. Це також спосіб обійти ніяковість та завмирання, коли людина зіштовхується з іншою;

2) Корисна ціль, що стоїть в основі суспільного вдосконалення – естетичний компонент, під час протікання якого індивід припиняє вдаватися до самозбереження (тобто коли відпускає контроль і мозкова активність знижується);

3) Механізм корекції, коли він вказує на неухважність громадськості до подій, колективну недосконалість, тим самим потребує термінових змін (виправлень) безпосередньо у ситуації, коли виникає;

4) Як вміщення двозначних властивостей комічного, сміх не відноситься цілком до буденності життя чи мистецтва, а об'єднує їх;

5) Спосіб заспокоєння. Якщо провести аналогію зі сном (який прийнято вважати часом для відпочинку), то гумористичне, здебільшого, автоматизований процес, людина під час цього думає та розповідає так, ніби знаходиться уві сні;

6) Спосіб відпочинку від труднощів життя. Коли людина сміється чи жартує, це дає їй можливість бути дещо розгубленою, не сконцентрованою, не враховувати раціональні домисли та логіку, що обмежена умовами, та знаходитися якийсь час у грі, а це і допомагає відійти від метушні та буденності, відпочити;

7) Захист індивіда, він потрібен тоді, коли створюється певна загроза для життя. Сміх є захисним відкликом у відповідь на небезпеку і страх за власне здоров'я;

8) Показник зруйнованих очікувань, який виникає раптово;

9) Форма обеззброєння, коли говориться про чиїсь недоліки: «Не тому недолік незначний, що викликає наш сміх, а тому, що він викликає наш сміх, ми його знаходимо незначним». Спосіб провести власну границю між значимим і незначним, великим та дріб'язковим;

10) Одна з форм божевілля - проявляється у різних, в тому числі, трагічних ситуаціях (наприклад, як реакція на хворобу чи душевні переживання інших) рівно у такій мірі, наскільки це сумісно із загальним психічним станом. Тобто це міра адекватності, яка не має єдиної норми, проте визначена індивідуально, залежно від розумового здоров'я людини;

11) Спосіб залякування. Маючи неоднозначну природу, сміх не може віщати тільки добре та справедливе, праведне. Через нього можна принизити, налякати [60].

За Г.Л. Тульчинським, сміх це емоційна оцінка того, що відбувається навколо. Вона формується на основі цінностей, згуртовує людей за рахунок протиставлення груп одна одній (тобто як механізм, що зближує одних та відділяє від інших). Таке явище ми справді можемо побачити на прикладах корпоративної культури та гумористичної поведінки осіб, що мають різного роду зайнятість, які й вказують на функціональну роль сміху в певній галузі та на його місце в більш масштабних механізмах, що стосуються утворення соціальної взаємодії та зв'язків, дистанціювання, інтеграції та загального поняття соціального в суспільстві. З другого боку, сміх дає можливість розкривати більш граней для його дії як значимий соціокультурний феномен. Автор пише: «Сміх – точний і конкретний індикатор нормативно - ціннісного змісту будь-якої культури» [99].

Говорячи про сміх, акцентується увага на цінностях, що в особистісній структурі індивіда, визначаючи такий феномен як достатньо чіткий та конкретний індикатор, що відділяє власні цінності та норми від інших, що пропагандуються в окремому культурному просторі. У такому разі сміх це спосіб здійснити емоційний аналіз та оцінку реалій. Виділення індивідом близьких та протирічних для себе ціннісних орієнтирів сприяє об'єднанню з іншими особами, що мають схожі

міркування. Це ж і виокремлює різні спільноти завдяки протиставленню цінностей однієї групи до іншої [14].

Сміх у педагогічних постулатах (В.О. Сухомлинського, В.М. Верховинця, Л.Н. Столович, Ш. Амонашвілі, О.Ю. Булгакова та ін.), на відміну від теологічних, вважається універсальним засобом, якому визначена особлива роль у виховних процесах. Гумор багатofункціональний, застосовується у словесній та невербальній формах, є демократичним способом для побудови зв'язку та взаємодії, не має вікових обмежень, тобто налаштовує контакт між різними поколіннями, запобігає суперечкам.

У працях педагога В.О. Сухомлинського висвітлюється переконання про важливість та, при цьому, складність формування навичок використання гумору у дітей. А саме через гумор відбувається, за словами вченого, зародження смакових переваг, моральних цінностей, переконань, поглядів. Було надано описання дитячого колективу, в якому вказується, що не лише особистість, а й уся група може вважатися здоровою у моральному контексті тільки тоді, як кожен у ній вміє правильно сміятися [8].

У роботах В.М. Верховинця наголошується про необхідність цілеспрямованого використання комічного у процесі виховання. Через ігри, розважальні вправи формується не тільки фізична та інтелектуальна культура, а й етична. Здоров'я поки молодшого покоління здійснює вплив на їх рішення та поведінку в майбутньому, тобто під час виховання за допомогою сміху формується майбутнє нашого суспільства. Педагог вказує на сміх як властивість гри – під час неї не тільки дитина, а й дорослий веселиться, радіє. Такого виду радощі необхідні для того, щоб особистість зростала здоровою фізично та душевно. А якщо людина вміє веселитися, вона стає більш стійкою до негативного, що є в світі, при цьому значно легше проживає горе і печалі [13].

Сміх як педагогічний засіб визначає й Л.Н. Столович, хоча дане трактування більше перекликається з поясненнями культурологів: сміх є ознакою усвідомлення різноманітних життєвих суперечностей чи невідповідностей, зокрема, між тим, що очікується, та тим, що стається, між бажаним, уявним і дійсним, а також між ціллю

та засобами, що її реалізують. За рахунок розуміння таких протиріч виникає сміх – відповідь на комічність ситуації. Такий ефект допомагає сформувати відкриті й доброзичливі взаємовідносини у групі [103].

З точки зору Ш. Амонашвілі, сміх є проявом почуттів індивіда, і це посилює творчу складову, яка є невід'ємним елементом сучасної освіти. Важливою є усміхненість педагогів, так як саме посмішка транслює певний духовний стан людини, і це є рушійним механізмом у процесі навчання й пізнання світу учнями [2].

Оскільки ми в роботі часто пригадуємо про таке поняття, як радість, доречно надати йому визначення та дещо відокремити від явища сміху. Отож, радістю вважається певний емоційний стан, позитивний за своєю природою, який причетний до можливостей людини у достатній мірі задовольнити нагальні потреби, хоча ймовірність цього була не висока чи не чітка [99].

Радість – це відчуття – результат соціальної чи творчої активності, який супроводжується впевненістю в собі та відчуттями особистої значимості, взаємної любові. Отримавши подібні відчуття, людина починає більше вірити в себе та відчувати свою силу перед незгодами, а також отримує насолоду від життя та своєї діяльності [32].

Це не довготривалий процес, він викликає миттєве задоволення собою й середовищем, обставинами. Значний вплив на тривалість такого позитивного відчуття має стресовий фактор, що в нинішньому стані світу перебуває на високій межі. Через наявність проблем, складних суперечливих питань та подій, що породжують стрес, індивід не спроможний постійно бути радісним [34].

Уважається, що посмішка – одне з основних проявлень радості в людини. Проте не завжди, коли людина, особливо дорослий, посміхається, це свідчить про прихід позитивної емоції, це може бути звичним способом привітатися, показати схвалення тощо.

Аналіз станів особистості вказує на те, що радість переважно є не самостійним процесом, який викликається чітким чинником як думкою чи дією, а скоріше «побічною реакцією», яка супроводжує діяльність. Так, це відчуття

спостерігається навіть при зниженні впливу інших негативних станів людини, або коли та впізнала свого товариша, а також під час докладання зусиль в творчості. Як і сміх, радість має релаксаційний ефект, розслабляє та вберігає особистість від деструктивних мотивів у постійному самопошуку. Відчуття, які проживає людина в момент, коли вона радісна та коли сміється, неможливо передати на словесному рівні так, щоб пояснити, наприклад, дитині, як потрібно радіти. Проте що радість, що сміх можна споглядати та брати до уваги поведінку інших осіб, вкладаючи це у власну модель життєвої активності [82].

У радісної людини спершу виникає посмішка, і тільки потім – сміх. Хоча перебіг емоцій безпосередньо під час того, як хтось сміється, не визначено у повній мірі, вважається, що саме так деякі стани посилюються і проходять свою вершину.

Про психофізіологічні аспекти сміху розмірковували Г. Спенсер, Ж. Поль, Р. Провайн та інші. Зокрема, Дж. Селлі досліджував сміх з боку фізіології людини, описуючи його як певний руховий процес, який проходить зі скороченням діафрагми, вокалізацією та диханням, та має спазматичний характер. Спазм, у свою чергу, показує, що нервова система починає працювати нестабільно – виникають неконтрольовані тілесні рухи чи конвульсії. А сміх якраз забезпечує активну та збалансовану роботу мозку: він задіює центри координування рухів, гормональної регуляції та формування емоцій, приєднуючи роботу гіпоталамусу, середнього та стовбура головного мозку [93].

Г. Спенсер пояснював, що причина сміху лежить в особливостях характеру, а, точніше, у його жвавості, а також в сильному задоволенні. Коли в організмі виникає інтенсивна реакція, збудження, тіло прагне через рух вивільнити його. Так, радість практично у всіх випадках зводиться до скорочення м'язів, в результаті чого обличчя змінює свій вираз, тіло – своє положення у просторі. У вченого думка про фізіологічні наслідки сміху розривається й далі. Нервова розрядка має не тільки зовнішнє вираження, вона проходить і внутрішньо, в органах. Тоді ж гармонізуються всі системи організму [198].

Фізіологія людини, яка сміється, змінюється одночасно у різних частинах фізичних границь людини, в тому числі й пальцях рук та ніг, а також м'язах живота.



Недарма серед народних припущень має місце про торс та сміх, а люди нерідко після того, як щиро посміялися, жартують про «накачаний від сміху прес».

Науковці часто беруть за основу праці Б. Вільд. Разом з колегами, вчена вивела закономірності сміху, детально аргументувавши їх з боку роботи центральної нервової системи. Таким чином, сміх є процесом, контрольованим одразу двома системами, що лише частково співзалежні. У першій проходить мимовільне запускання акту сміху, підключаються тільки підкіркові частини мозку, а завдяки другій індивід контрольовано здійснює імітацію посмішки, вона проходить в частинах лобової та моторної кори [211].

Напрацювання І.М. Сусллова демонструють, що почуття гумору та вміння проявляти сміх виконують важливу біологічну задачу - прискорюють передачу всіх оброблених даних до свідомості індивіда та роблять процеси застосування ресурсів мозку більш ефективними [152]. Психофізіологічний погляд на сміх тісно пов'язаний із гумористичними процесами. Саме сміх – найбільш вживана реакція на проживання комічного досвіду. Під час цього в роботу включаються дихальна, голосова, поведінкова моделі, які займають чільні місця серед корелятив психофізіології людини [138].

Підводячи межу між дослідженнями у різних галузях, ми поступово звертаємося до проблематики сміху у психологічній науці. У нинішньому її становищі очевидна недостатність у систематизації знань про механізми та складники сміху, хоча й питання не одноразово підіймається у працях як класиків, так і сучасників психології (З. Фрейд, А. Кестлер, В. Рух, Е. Берн, , Р. Мартін, У. Фрай та інші).

Сьогодні ми маємо можливість працювати з широким спектром визначень та понять, які мають синонімічні характеристики або ж під значенням яких прийнято мати на увазі конкретне розшифрування в науці. Психологи неодноразово, упродовж кількох століть, вели дискусії щодо змісту гумору, сміху та комічного. Ми вважаємо важливим надати різні бачення природи вище перерахованих понять, щоб врахувати різносторонність феноменів та надалі керуватися найбільш влучним, тобто коректним їх визначенням в даній роботі.

Зокрема, теорія З. Фрейда містить трактування гумористичного як засобу для перевтілення енергії агресивності, що виникає під тиском соціального кола, в енергію доброзичливості, простоти. Людина здатна самостійно приносити собі задоволення та радість, скасовуючи витіснення та пригнічення. Це може бути здійснено завдяки отриманню позитивного досвіду від комічного та сміху. Тобто дотепність забезпечує певне приємне відчуття людини, при якому вона здатна власноруч здолати захисні механізми [146].

Розглядаючи життєві сценарії особистості, Е. Берн дійшов до висновку: коли інші люди, слухаючи про певну ситуацію з життя розповідача, у відповідь на його сміх також починають сміятися, вони тим самим підтримують сценарій, в якому є такі ж невдачі, над якими сміється розповідач. Тобто сміх зі сторони навколишніх як реакція на помилку або неуспіх певної особи є перешкодою до її зцілення, так як це немов закріплює таку помилковість в її життєвому шляху [7].

Праці В. Руха містять визначення почуття смішного, описаного як «емоційний конструктор, яким позначається тимчасове зусилля до життєрадісного переживання, що виникає як відповідь на гумор...» [198]. Ряд вчених також виражає схильність до подібного трактування, зокрема Р. Мартін теж вказує на емоційну складову гумористичного [171; 173; 175].

Р. Проїван наголошував, що нинішнє суспільство схильне значно перебільшувати значення гумористичного та применшувати роль самого сміху як повноцінного та спонтанного процесу. Ж. Поль також писав про різницю між звичайним, природним та неконтрольованим сміхом й тим, що викликається через гумор: навіть до того, як виникла комедія і коміки, людина могла і вміла сміятися. У стародавній літературі ми відслідковуємо, що гумористичне є скоріше частиною культурної складової суспільства та виникає пізніше, ніж природне явище сміху [19].

Протилежна думка висловлена Дж. Дьюї – сміх є явищем, яке необхідно вивчати саме у контексті гумору. Також сміх запропоновано розглядати як символ роз'яснення, завершення нечіткості і невизначеності, очікувань. Він дає

полегшення ( що співзвучно з положеннями психологічної теорії полегшення або релізу) [138;167].

Сформував власну концепцію щодо сміху й Е. Берглер. Вчений подає поняття як основу для здорового та важливого процесу розрядження, за яким слідує зниження тривожності. Це психічно зумовлений процес, головна ціль якого в протидії специфічному внутрішньому відчуттю небезпеки. Дж. Морріл пропонує світові так звану «загальну теорію гумору й сміху». Дослідник влучно розділяє поняття, пояснюючи їх через принципи раціонального та емоційного. Так, сміх, як пише автор, є результатом виникнення якоїсь приємної зміни на психологічному рівні - емоційному. А гумор має відтворення у змінах когнітивного плану - через смисли та поняття людини [190].

Природа комічного стала об'єктом дослідження П. Деркса. У ньому вчений схиляється до нестандартного описання сміху як «справді швидкої поведінки» з автоматичним, миттєвим характером: людський мозок здатен виявляти невідповідності за неймовірно короткі проміжки часу, що стосується смішних обставин чи гумору, він встановлює, чи справді така ситуація є смішною, тобто чи варта вона уже фізіологічної реакції, посмішки або ж сміху [110].

Природа сміху двозначна. З однієї сторони він є ланкою, що згуртовує незнайомців, робить їх в певній мірі близькими, дає спільні представлення. О. Мальцева зауважує, що з іншої сторони, сміх відділяє індивіда від групи, в якому за ціннісними уявленнями йому не місце. Поки одні норми та правила закладаються у фундамент життєдіяльності колективу, інші можуть зруйнувати його, якщо не затверджені усіма його членами чи викликають сумніви. Це означає, що сміх є категорією, що не підвласна політичному устрою і законам.

Роз'яснимо: попри вагому силу політичних діячів та їх вплив на формування правомірного порядку в державі, саме народ (у даному випадку, як велика група) приймає рішення щодо верховенства певної особи. Це тривалий та складний процес, що ґрунтується на самопрезентації діяча всьому народові, після чого саме люди приймають рішення, чи співвідносні їх цінності, світогляд з цінностями кандидата [25]. У багатоманітності слів-обіцянок, критики та узагальнень іноді

розкривається особистість діяча – завдяки гумору (іноді це свідомо та навмисно використані жарти, глузування, а іноді це імпровізаційний акт самовираження та демонстрації власного відношення до певної теми чи питання). Саме у моменти, коли людина починає жартувати, бачить або робить щось смішне, під час того, як суспільство спостерігає за нею, тобто оцінює та робить висновок, чи близькі ці бачення, чи протилежні, воно й приймає рішення, чи буде даний кандидат достойним їх голосу [27].

На думку вченої М.Т. Рюміної, в сміхові можна розгледіти три його основи, від яких варто відштовхуватися при інтерпретації. Перша – фізіологічний прояв індивіда, під час сміху активізуються конкретні процеси в організмі, що покликані контролювати і давати доступ до коливальних рухів, а саме вдихів та видихів, поки людина сміється. Друга – як елемент психічної життєвої активності, тоді сміх є емоцією, яка відноситься до позитивних та демонструє радість, відчуття повноти життя, а також здійснює роль розрядки, звільнення від енергії, що переповнює людину в той момент. Третя – як явище, що відноситься до культури [102].

Психолог Т. Вітч пише: «...якщо ми припускаємо один кінець та отримуємо інший, тоді жарт стає смішним» [133]. У роботах дослідника розкривається роль очікувань, що в даному разі виражені у формі раціональних думок, які, в свою чергу, також мають емоційне забарвлення, тобто несуть в собі певний настрій. На такі емоційні думки впливає не тільки ситуація, але й досвід, отриманий в колишньому, а також когнітивні процеси індивіда. При раптових змінах змісту самого жарту, тобто коли той отримує непередбачуваний оберт, думки та емоційне сприйняття також раптово змінюються і заповнюють мисленневий простір. Мозок справді швидко опрацьовує всю інформацію, не пропускаючи розбіжностей в ній. Саме такий дисонанс і створює комічну обставину - коли в один момент людина проживає протиріччя у почуттях та думках.

Уважається, що людина, яка посміхається, більш приваблива та їй значно простіше будувати комунікацію. Д. Карнегі розвиває власну систему спілкування та успіху у сучасному світі. Основа його технології полягає у побудові сприятливого емоційного середовища, що можливе лише з використанням власної

посмішки. «Вона нічого не коштує, а дає багато. Вона збагачує тих, хто її отримує, і не збіднює тих, хто її дарує», зауважує психолог. Не тільки для інших осіб, а й для себе, людина стає привабливішою, зовнішність сприймається як більш приємна, самопочуття змінюється, навіть при хворобі стан дещо полегшується. Справа в тому, що поки людина посміхається, в її тілі відбуваються чисельні процеси: знижується напруження у м'язах, активна робота діафрагми збалансовує роботу дихальних шляхів, спазми, які виникають у процесі сміху, створюють вібраційний ефект для всього організму - це стимулює органи, і вони починають працювати продуктивніше, їх стан покращується [23].

Міркуючи у такому напрямкові, припускаємо, що сміх є реакцією з емоційно забарвленим когнітивним утворенням, тобто думкою, що наділена особистісними смислами та почуттями, то під час того, як людина вдається до нього, вона відпускає деякі ці смисли. Цим самим звільняє місце для нових думок. Тобто під час сміху звільняється місце для нового світобачення і сенсів. Або ж людина просто висвободжає себе від обтяжливості конкретних суперечностей, що якраз й осміюються.

З огляду на проаналізовані підходи до подачі термінології, пов'язаної зі сміхом, та супутніх до нього понять, ми підходимо до висновку, що розгляд даного феномену повинен обов'язково зачіпати не тільки сторону психологічного осмислення сміху, а й його психофізіологічні, культурні, духовні та соціальні контексти. Тоді поняття сміху набуває широкого значення та виконує не одну функції як для кожної окремої індивідуальності, а також і для суспільства в цілому. А це є не менш значимим для нас чинником, оскільки людина є соціальною істотою, що не тільки зростає, розвивається посеред соціального оточення, а й самовиражається, актуалізується в ньому, здійснює пошук себе, навчається вирішувати проблеми та ідентифікує себе за рахунок зрівняння з їй подібними, проживає конфлікти, вступає у відносини. Якщо звести усі ці процеси до більш загальних найменувань, то у соціуму людина вперше зустрічається зі стресом, неспівпадіннями та протиріччями, навчається справлятися з ними різними способами. Сміх, як вказують багаторічні дослідження не лише в психологічному

напрямкові, а й інших наукових галузях, стає на далеко не останнє місце у проживанні людиною стресу, вивільняючи емоційне й тілесне напруження з психіки та фізичної оболонки людини.

Таким чином, на основі систематизації різногалузевих інтерпретацій сміху, можемо його значення охарактеризувати наступним чином:

- Сміх – це індивідуальна психофізіологічна реакція на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених в різних проявах радості;

- Це може бути ситуація несподіваного комічного або ж, радісного забарвлення. Ключовим у цьому процесі є факт невідповідності, якраз через яку і виникає відклик у вигляді осміяння;

- Сміх є способом релаксації, тобто розслаблення. Під час нього виникає приємне відчуття свободи, радості на емоційному рівні, а на фізіологічному відбуваються чисельні процеси, в тому числі, що пов'язані з диханням, що веде до налагодження роботи організму;

- Спосіб зцілення на всіх рівнях особистості: фізичному, емоційному та інтелектуальному, зцілення від травм та хвороб, слабкостей, що сприяє переходу до вищого, духовного рівня;

- Інструмент, що допомагає людині розвивати свою творчість, дивитися на життя та приймати різні його удари з радістю та знаходити у всьому користь;

- Сміх є також способом самозахисту та самозбереження у випадку надмірних неприємних почуттів, своєрідним щитом від будь-якого подразника чи небезпеки, хвороби. Він допомагає людині пережити труднощі, побачити зворотній її бік. У такому разі, людина, яка сміється, є непереможною.

## **1.2. Аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху**

Даючи визначення сміху, ми неодноразово вказували, що він є багатограним феноменом та протікає як соціальне, культурне та особистісне

явище. З позиції культури – емоцією, яка пройшла численне «шліфування» нормами соціуму, з позиції фізіології він є коливаннями, що здійснюються через дихальну систему, з позиції психічного - емоцією радості, через вираження якої відбувається розрядка.

Після уточнення термінології виникає необхідність визначити, які основи закладені у процесі сміху та якими механізмами він керується. У ході глибинного вивчення теми виокремлюємо кілька підходів, через які добре розкриваються механізми проявлення сміху в людини: філософський, теологічний, культурологічний, педагогічний, психофізіологічний, психологічний (соціальний).

У рамках філософського підходу сміх розглядали Аристотель, Ф. Ніцше, А. Бергсон, Г. Маркузе, Дж. Морреаль та інші. Зводячи до універсалій, якими прийнято керуватися в колах мислителів, філософи неодноразово намагалися відділити сміх як окрему категорію чи доєднати до більш загальних як складову, але не як повноцінну структуру. Про сміх міркували крізь призми буття та смерті, тобто відносили його до основних понять як дещо універсальне, що стає початком світогляду, символічною вказівкою на переродження і зцілення (за Гіпократом, Аристотелем та Лукіаном). Проте питанню гумористичного не приділялося багато часу як для окремого предмету вивчення.

Тільки в 20 столітті про сміх пишуть однойменну книгу, визначаючи його окремим об'єктом у теоретичних вивченнях. Саме після праці А. Бергсона розпочинається стрімке дослідження гумору, пропонуються концепції, які описують різні сторони явища, формуються теорії М. Бахтіна, Д. Лихачова, О. Фройденбурга.

Утім, філософське трактування починає об'єднувати в собі мудрість представників античності та християнства. Тоді ж сміх набуває двозначних смислів у поясненнях: античні мислителі вбачали в гумористичному дещо цінне, варте поваги, але лише в окремих випадках його використання – під час вистав, комедійних театрів для тих, хто має змогу оплатити вхід до них, а в буденному житті жарти вважалися недоречними, ганебними, які висміювали та пригнічували

людину. Зазвичай, вельможі та заможні люди використовували жарти, щоб осміяти простих жителів.

Платон чималу кількість разів звертав увагу на сміх як дещо ірраціональне, що дискредитує суспільство та його устрій. В правильній, або ж ідеальній державі, як описує її Платон, нема місця для смішного – «шалений сміх викликає шалені реакції» [4].

Період Ренесансу формує в думках суспільства не просто символічне протиставлення сміху небезпеці, а розвиває ідею внутрішнього протистояння страхам. Р. Декарт впевнено вказував на радість як головну причину для сміху. Типом гри вважав сміх І. Кант: тим, що може принести справжнє задоволення, емоційною реакцією, коли очікування та напруга від них в одну мить перетворювалася в ніщо. Дещо глибше розглянуто смішне в працях Гегеля: визначаються розбіжності між смішним та комічним, де перше – поняття простіше, адже виникає й від звичайних речей, а ось комічне має вищі вимоги [163].

Ф. Ніцше у праці «Так говорив Заратустра» звертається до «вищих людей», Боголюдини із закликом навчитися сміхові, що очищає. Зазначивши, що це, звичайно, потребує мужності, філософ критикує бажання смерті та возвеличення, з яким представлена мученицька смерть. Міркуючи над поведінкою Ісуса, він вказує: «Чому не залишився він у пустелі і далеко від добрих і праведних! Бути може, він навчився б жити і навчився б любити землю – і разом з тим сміятися». Для того, щоб мати можливість полюбити буття, потрібно навчитися сміятися, адже саме таким є шлях до одужання [181].

Феномен сміху з точки зору теології розглянуто у працях Л.В. Карасьова, М.М. Бахтіна, С.С. Аверинцева, А.А Сичова, О.В. Голозубова та інших. У постулатах християнства сміх, з одного боку, також підлягає цензурі та засуджується, а з іншого – прославляється як стан саме релігійного світосприйняття. Сміх часто протиставляється плачу: описується як те, що неминуче настає після плачу. Не дивно, адже навіть з огляду на фізіологію людини, міміка після плачу нерідко замінюється легкою посмішкою – символ пройденого очищення. Хоча саме сльози займають в релігії вище місце:



божественні створіння як втілення ідеального та безсмертного, ніколи не сміються. Тоді як людина є грішною та смертною, а коли починає усвідомлювати безвихідність свого положення, сміється – намагається хоча б якимось чином протистояти смерті та перемогти власний страх щодо неї [165].

Л. Карасьов пише про сміх як вміння протистояти злomu, що є в нашому світі. Релігійне спрощення або ж пригнічення комічного та сміху в цілому призводить до визнання, що людина вдається до нього, коли неочікувано для себе з'ясовує, що все зле є переборним. Цим же сам сміх і возвеличується – він допомагає боротися зі страхами та негативними проявленнями, що існують в світі [44].

Не відносячи смішне до грішного чи того, що забороняється, його підтримували з ціллю сміху над собою чи висміювання добра над злом, честі над безчестям, логічного над ірраціональним. І, навіть, навпаки, прославляються мученики, котрі насміхалися з тортур над ними, цим самим перетворюючи в цілком не значиме свої страхи та способи залякати. Такий випадок показує, що теологія оцінює сміх як свого роду установку на заборону власної немочі, слабкості, яка спрацьовує, і людина в той момент випускає напруження в нервах, що виникає при нестерпному перенавантаженні ним.

Посмішка і, власне, радість, на противагу сміхові, що може відноситися до проявів злого, грубого й брутального, завжди вказують на дружелюбність, умиротвореність, м'якість та певну ослабленість, прихильність чи повагу, готовність до розуміння інших та донесення своїх думок. У релігійних творах нерідко повторюється заклик «радій!», пісні, в яких оспівується божественні створіння, «радуйся» є часто повторюваним закличком (хоча мотиви пісень здебільшого печального, оплакувального характеру) [16;165].

Переходячи до розгляду сміху як культурологічного феномену, звертаємося до праць М.М. Бахтіна, Д.С. Лихачова, Ю. Борєва, Г.Л. Тульчинського та інших. Значимий внесок у дослідженні сміху з точки зору мистецтва та культури в загальному зробив М. Бахтін. Були визначені три форми, в яких проявляється сміх: святкову, універсальну, амбівалентну.

Святкова є загальною для всього людства – всенародною реакцією на різноманітні явища. Це повістю виключає індивідуальність сміху. Свято як первинне втілення культури, з аналізом вченого, хоч і змінюється з плином століть, однак не зникає повністю. Тобто деякі його властивості (ознаки) зберігаються незалежно від історичного часу. Наприклад, до нині існують закономірності у виборі одягу та їжі на свята, підготовки привітань матеріальної та словесної форм, активні заходи під час основного дійства – ігри для дітей і дорослих, частування, жарти, жартівливі вітання, танці й співи. Не можливо пояснити такі закономірності через біологічну чи практичну призму як потребу у періодичному відпочинкові чи спосіб виробничої активності, вони відбуваються на інших рівнях – сенсовому, світоглядному, що стосуються «вищих цілей людського існування» [5].

Хоча варто розмежувати свято офіційне та народне. Для першого завжди потрібні були незмінна структура та ієрархія, санкції й обмеження, що створювали образ серйозності та виключності (святкування не для всіх, а лише обраних), коли друге ставало втіленням веселоців, сміху, радості. Беручи за приклад історію культури українського народу, ми одразу ж знаходимо випадки, коли, й справді, свято в народі та вищому колі сильно диференціювалися: за часів кріпацтва, зокрема, усі вельможі (пани) влаштовували офіційні прийоми з регламентом, де за правилами етикету сміх дозволявся у моменти гумористичних виступів, коли у той же час звичайні люди веселилися, сміючись під час танцю, розмов, обрядів. Сьогоднішня культура свята, хоч і справді значно змінилася відтоді, та все ж зберіглася у правилах офіційних прийомів та всенародних веселоців.

Універсальна форма виражається у відсутності окремих адресатів – «отримувачів» сміху, так як він направлений на увесь світ, а, першочергово, саме на того, хто долучається до нього. Амбівалентна форма втілена у двозначності феномену – через нього похваляють та сварять, одночасно стверджують заперечуване та заперечують те, що вже було підтвердженим, вдаються до краху всього творчого задля того, щоб дати початок чомусь новому [6].

У роботі М. Кагана наголошується: базисом у комічному слугує саме «розвинута людська свідомість», яка безпосередньо стосується духовних

переживань індивіда. Тобто гумор – це естетичний феномен. А саме сміх як окреме та первинне явище, варто розглянути як «психофізіологічну реакцію нервової системи», і тоді така реакція належить як людям, так і тваринам [21].

Сміх має ціль насмішки, як пише В. Пропп, роз'яснюючи, що для того, щоб індивід сміявся, він повинен володіти конкретним представленням про «належне, моральне», тільки тоді утворюється комічне. Класики літератури пригадують сміх у контексті бадьорості (Л. Толстой) та як збудника енергії (М. Горький) [83].

Культура приймає сміх як одного з гарантів свободи та радості життя. «Поряд з універсалізмом середньовічного сміху необхідно поставити другу його чудову особливість – нерозривний і існуючий зв'язок його зі свободою. Ця свобода сміху, як і будь-яка інша, була, звичайно, відносною; область її змінювалася на то ширше, то вужче, але зовсім вона ніколи не скасовувалася» – пише М. Бахтін [4].

Лукіан теж описував тісний зв'язок між смішним та вільною людиною, відносячи свободу до ідеалу, що не піддається сумнівам, як і осяжності. Неможливість пізнати такий ідеал, перш за все, має причину суспільну. Літератор пише також про деякі недоліки сучасного суспільства, які якраз і стоять на шляху до досягнення свободи. Основний з них – нерівність в соціальних колах, виражена в майнових питаннях, статусних і станових різницях. І, на жаль для нинішньої людини, отримати свою незалежність вона може тільки перейшовши до світу мертвих (або ж потойбічного), де незалежно від попередніх чинів та матеріальних благ, усі є рівними, схожими. Сміх же спрямовує індивідуума до пізнання істини рівності, він очищає її [69].

Ю. Борєв ототожнює сміх з життям та радістю від свого буття. У комічному відтворюються закони життя, воно сіє хаос, який є основою балансу, тобто збалансовує його. Сміх це відповідь на дещо зле та погане, він утворюється на протигагу злему, з його причини та з потреби його викорінити: «Як життя є творення другої, досі не існуючої природи – живої, так і сміх є творення другого стану – буття вигаданого, світу духовної гармонії, «організуючого» хаос зла» [74].

Сміхом виступає як реакція індивіда на певну ситуацію, в якій міститься безглуздя, ілюзія, невідповідність у обставинах життя. Це може бути відклик

мімічний, у змінах виразу обличчя, вербальний, через слова чи вигуки, та поведінковий, через окремі дії й вчинки. Тоді ж сміх очищає наше суспільство від установок та ідей, що застаріли.

Будучи здатністю лише людини, сміх несе в собі духовний та ціннісний фрагмент її світобачення, показує, що саме вона спроможна набувати свободи. Коли та починає сміятися, цим самим виражає свій вибір – оцінити щось таким чином, щоб це викликало сміх, або ж не викликало його. Але, якщо врахувати твердження про те, що саме сміх і відкриває доступ до незалежності особи, то доходимо до висновку, що доступ до даного явища визначається мірою незалежності суспільства та окремого її члена.

Цікавим є погляд О. Редкозубової щодо сміху, під котрим розглядається певне усвідомлення, в який саме спосіб людина може розв'язати поставлене перед нею завдання (питання, проблему) і як знайти вихід з даних обставин. Це як реакція на дещо проблемне як на те, що може бути легко вирішено та яке за своїм змістом не несе непереборної небезпеки. Доречним буде приклад зі студентського життя, коли юнаки, не підготувавшись до теми заняття, починають жартувати і вигадувати смішні причини, анекдоти, цим самим їм вдається вийти з незручного та каверзного випадку завдяки гумору та сміхові [90].

Зміст комічного часто має паралель зі грою. Й. Хезінг пише про протистояння серйозному, що відбувається під час гри, тоді як сміх також є зворотною стороною серйозного. Як і в грі, так і при сміхові, людина виходить за межі своєї буденності в іншу, тимчасову для неї сферу активності, яка є спрямованою та проходить безпосередньо в межах цього процесу. Художня література також пронизана ідеями щодо мудрості, що таїться в сміхові. У збірнику «Одеські розповіді» І. Бабеля стикаємося зі словами одного з персонажів: «тільки мудрець роздирає сміхом завісу буття» [77].

Отож, сміх крізь призми культурологічного підходу постає як універсальна категорія, як загальнолюдське вміння сприймати весь світ, вбачаючи дві його сторони – світлу та темну. Сміх, поруч з радістю, є вкрай важливим елементом народного свята, символом єдності. Він ґрунтується на тих баченнях і установках,

що несуть цінності для кожного індивіда окремо, та таким чином дозволяє визначити близьких за ідеями людей посеред всіх інших.

У лінгвістиці та педагогіці сміх розглядається в роботах Ш. Амонашвілі, Т. Грін, У. Пепіселл, Л. Хойтс-Сміз, А. Падінгтон та інших. Методологічний аналіз зазначає, що це явище є складним та має чимало суміжної термінології. Головним питанням у дослідженнях даного напрямку є проявлення особистісних якостей через гумористичні, смішні ситуації [169;200]. Так, під аналіз підпадають художні та деякі наукові праці, у яких використовуються іронія, гумористичні елементи, висміювання та інші форми комічного. Спостерігається, що саме через сміх, тобто моменти, завдяки яким він може виникнути у читача, формується стиль автора, виражається його особливість світосприйняття. При чому важливу роль відіграють країна походження письменника та історичний час, в якому написана робота (Гайнулліна, 2013).

Чималий вплив на комічне здійснює культурне середовище, політичний устрій, інтелектуальний та психологічний (як емоційна зрілість) рівні суспільства. Проте, як вказують Т. Грін та У. Пепіселл, лінгвістика не зацікавлена у таких факторах творення комічного, а звертається до граматичної основи та аналізу маніпуляцій через вербальні засоби [153]. Поруч з такими вченими, як Т. Шульц та Дж. Робільярд (1980), В. Раскін (1985), С. Аттардо (1997, 2008) та Дж. Морреаль (1983, 2008), соціо- та психолінгвісти визначають сміх всього лиш наслідком дечого гумористичного, жартівливого, проте не як окремий процес, що не завжди стосується дійсно смішних ситуацій і висловлювань [120;121;193;205]. Оскільки аналіз у призмі філологічних наук проходить саме через словотворення, основна увага приділена значенню сміху в текстах (Хойтс-Сміз, 2006; Падінгтон, 2009).

Те, як розпочинається гумор та який смисл в ньому закладено, виходить на першочерговий розбір (деяких реплік, окремих слів). У такому разі вкрай значимими є соціально-демографічні фактори сміхотворення: вік та стать, окремі фізіологічні параметри та положення в соціумі того, хто виступив в ролі спікера [186;188].

Посеред розмаїття інструментів педагогічного впливу та налагодження взаємодії сміх займає важливу роль. Відповідно, його розгляд стосується виховної сторони суспільства. Л.Н. Столович зазначає, що для формування довіри та доброзичливості у відносинах моменти сміху є вкрай необхідними [103]. Подібні ситуації можуть виникати тоді, як дві сторони в педагогічній системі усвідомлюють хоч одну з невідповідностей. Це зіткнення протилежного в образах очікуваного та дійсного, уявного та реального, між ціллю та способами, якими її варто досягати тощо. Саме такі протиріччя породжують комічний ефект, тобто сміх як реакцію на них.

У сміхові, за словами Ш. Амонашвілі, закладена творча сила. Це дуже важливий елемент усіх виховних процесів для будь-якого віку. Через сміх виражаються істинні почуття, так в освіті розвивається творчість. Пропонується цікаве положення про русійний характер посмішки на обличчі вчителів, це, по-перше, відображає їх духовний стан, що, по-друге, позитивно впливає на пізнавальні здібності учня. Окрім транслювання педагогами посмішки, не менш важливо вміти викликати сміх та усмішку у дітей. В.О. Сухомлинський зауважує, що навчити користуватися таким інструментом як сміх – складна та тонка річ, що причетна до закладення фундаментальних відношень та смаків, моральних орієнтирів [2].

У роботах педагога В.М. Верховинця наведена влучна аргументація функціонального значення сміху у контексті гри та радощів у виховному процесі: «важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»; «надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам.»; «Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати» [13].

Отож, у системі освіти для гумору та різноманітних способів, що породжують радість та сміх, сьогодні приділяється чимала увага. Вважається, що

посмішка це обов'язковий компонент доброзичливого відношення, що налаштовує всіх учасників педагогічного процесу на взаємодію та довіру, посилює творчий потенціал в навчанні та вихованні.

Основу сміху як психофізіологічного явища вивчали Г. Спенсер, Дж. Селлі, Ж. Поль, Р. Провайн та інші. Якщо звертатися до інтерпретації Д. Ушакової, то сміх, має психофізіологічний початок - це швидкі та інтенсивні видихальні рухи, що відбуваються з відкритим ротом, під супровід специфічних уривчастих звуків, які, у свою чергу, з'являються тоді, коли індивід переживає певні відчуття. В основному, це почуття радості та веселощів, коли людина представляє образ чи бачить перед собою щось комічне, смішне, дивакувате. Проте це можуть бути відчуття, спричинені різними нервовими потрясіннями чи стресом [107]. Тобто сміх є сукупністю жестикуляційних рухів та деяких звуків, які проходять водночас.

Проблема встановлення природи сміху висвітлювалася в роботах Аристотеля, Декарта та Канта, які виділяли тільки фізіологічну, або тілесну, основу: реагуючи на ілюзії, душа людини намагається справитися з нею в численні спроби, від чого утворюються коливання – збільшення і зменшення інтенсивності напруги, яка надходить в організм, тоді ж одні частини у внутрішніх органів то розслабляються, бо входять в стан напруження, це передається до діафрагми [204].

Обґрунтовані пояснення подаються в працях Г. Спенсера, зокрема у «Фізіології сміху». Вчений описує механізм дії сміху на організм: незалежно від свого характеру, нервове збудження потребує певного руху у м'язах, проте досягає цього руху тільки якщо буде достатньо високим за своєю інтенсивністю. Якщо у нервах було накопичено напруження потрібної сили, то воно виходить через різні м'язи, навіть через ті, з якими не встановлено прямих контактів. При цьому в рухах, які здійснюються ззовні, можна, переважно, точно впізнати відчуття людини. Це означає, що нервова система людини прагне до якомога швидшого звільнення від інтенсивної дії багатоманітних збудників, під час чого така розрядка поширюється на всю м'язову систему. Такий процес відбувається як при участі волі, так і без контролю [194].

Фізіологічні зміни у більшості людей, що сміються, носять ідентичний характер. Під час радості м'язи скорочуються, цей механізм одразу стає видимим на обличчі людини і в розміщенні її тіла. Однак вивільнення проходить не лише в змінах зовнішнього стану індивіда, а й через різні внутрішні органи. Це також нескладно відслідкувати. Наприклад, радісні емоції або протилежні їм, тобто печаль, здебільшого мають вплив на кровоносну систему та серце. Коли людина отримала позитивну оцінку чи відгук, похвалу, вона перебуває в стані задоволення, що включає її симпатичну систему та активізує роботу серця, а також покращує роботу травної системи.

Дж. Селлі вважає сміх фізіологічним процесом та пояснює його як певний руховий акт, в якому відбувається скорочення діафрагми та вокалізація, тобто робота голосового феномену, зі спазмованим диханням. У такому випадку сміх виражається через спазми, а вони вказують, що нервова система людини в цей момент є нестабільною [195].

Якщо аналізувати специфіку комічного, то не тільки сміх може бути реакцією на нього. С.Ж. Нухов пише, що сміх це тільки один з можливих відкликів на дещо гумористичне. Наприклад, міміка людини при деяких жартах залишається незмінною, або ж не змінюється на посмішку, сміх. Саме такі відмінності в реакціях вказуватимуть на один з типів темпераменту, мисленнєвої активності, творчих схильностей та естетичних переваг, або ж просто стануть відображенням нинішнього настрою [65].

Сміх – це складне явище. Система діяльності організму людини побудована в такий лад, що кожен відділ головного мозку здійснює певну функцію, що пов'язана не тільки з психічною активністю індивіда, а також з роботою всіх інших органів. Так, активність лобової частини мозку має зв'язок з емоційними реакціями. Проте, якщо досліджувати масштаб впливу сміху, то він підключає одразу кілька відділів мозку. Зважаючи на складність феномену, дослідники виокремили напрям для спеціального та цілеспрямованого дослідження саме сміху – гелотологію [49].



Важливим відкриттям, що стосуються сміху, є виявлення дзеркальних нейронів у мозку людини на початку 1990х. Так, під час споглядання за діями інших людей, нейрони в мозку індивіда, що відповідають за контроль рухів, активізуються так, ніби він сам починає вступати в цю дію. Це стосується й перегляду відео-роликів з YouTube та інших соціальних мереж: дзеркальні нейрони ніби дублюють патерни активності, які показані на відео, до мозку того, хто його дивиться (Фрай, 1977). Такою інформацією керуються й творці кінематографів та телешоу, коли додають закадровий сміх у програму. Він змушує глядача автоматично сміятися, коли той чує його. Аналогічна реакція виникає, коли людина дивиться на маленьку дитину, цуценя чи котеня. Це можна пояснити еволюційною природою індивіда, за якою він запрограмований, щоб вбачати у дитинчаті дещо миле, що викликає безумовну посмішку. Хоча не завжди саме милі та зворушливі картинки стають причиною активізації дзеркальних нейронів для посмішки. Іноді це можуть бути ті ж анекдоти чи ролики з соціальних мереж з дещо іншим сенсом, котрий шокує, саме тому й смішить. У такому разі шок не завжди пов'язаний з приємністю, а також і з жорстокістю, грубістю, насиллям, страхом, вульгарністю [150].

Щоб глибше розкрити складність явища сміху, звертаємося до робіт П. Деркса. Психолог здійснював вивчення мозкової активності залежно від реакцій респондентів на комедійне та гумористичне, експеримент проведено з використанням електроенцефалографа. Смішна ситуація, як і будь-яка інша, викликає в мозкові якийсь відклик, у даному випадку у вигляді електричного заряду, який за 0,4 секунди (зауважимо, що з дуже високою швидкістю) проходить крізь кору головного мозку та, у цей час, формується як певна відповідь на поданий до цього смішний випадок (потенційно смішний, оскільки для кожної людини оцінка жарту проходить через ціннісні орієнтири та установки, що і визначає міру дотепності ситуації). Так, при отриманні негативного заряду, відклик подавався під виглядом сміхом, а при позитивному заряді - відклик був відсутнім.

Під час дослідження М. Брайн встановлено, що коли людина сміється, в кількох відділах мозку одночасно проходить певна активність:

- У лівій частині кори, де здійснюється аналізування слів і змісту смішного випадку, жарту;
- У лобовій частині, яка відповідає за емоційну відповідь з розрахунку на соціальний фактор;
- У правій півкулі, де відбувається інтелектуальний розбір кумедної ситуації;
- У потиличній частці, де інформація обробляється та отримує вираження в рухах м'язів, тобто формується фізичний відклик на жарт [133].

Реакція сміху проходить одразу в багатьох частках мозку, визначальна роль припадає лімбічній системі, гіпокампу, таламусу, що відповідає за проявлення любові, прихильності, дружби та настрою, та мигдалеподібному тілу. В центральній долі гіпоталамусу утворюється гучний сміх, що не контролюється людиною. Дослідження показують, що частки мозку по-різному активуються залежно від того, як людина сміється (мимовільно чи контрольовано) [86].

Б. Вільд (2003) разом з іншими дослідниками пояснюють – сміх є феноменом, котрий проходить через контроль одразу у двох незалежних системах, робота яких пов'язана. У першу входять підкіркові частки та дорсальна частина стовбура. Саме ці відділи запускають неконтрольований, мимовільний сміх. Інша система, через яку запускається свідомо імітація посмішки, це увесь шлях від премоторної ділянки лобової до моторної кори, від пірамідного тракту до вентральної частини стовбура. Поєднує ці дві системи центр у версально-дорсальній частці варолієвого мосту, що координує їх роботу [211].

Дані досліджень дещо здібні з припущеннями, які подавав в своїх працях Гауерс (19 століття). За його думкою, людині потрібно застосовувати вольові зусилля не тоді, коли вона хоче почати сміятися, тобто не для того, щоб викликати сміх, а тоді, коли вона хоче його зупинити, стримати [51]. Про це зауважує О. Козинцев в роботі «Людина та сміх» (2007) – якщо сміх є мимовільним, то це означає, що він проходить як процес у підкірковій та глибших частках мозку. Тоді як лобова кора несе функцію стримування, гальмування цього сміху. У 2006 році

ця гіпотеза була підтверджена та обґрунтована в публікації Б. Вільд та її колег (Ф. Роддена, У. Грода, У. Рюча) [211].

Фізіологічні процеси мають також гендерну особливість. Дослідження Е. Азіма та партнерів (2005) показують, що деякі частки мозку жінок та чоловіків по-різному реагують на смішне, а саме з різною інтенсивністю. Коли особа жіночої статі сприймає щось гумористичне, її ліва префронтальна частка кори активується значно більше, ніж в осіб чоловічої статі. Подібна різниця фіксується в роботі правого ядра, що пов'язане з відчуттям задоволення від комічного. У першому випадку це може бути зв'язаним з перевагою в значимості вербального компоненту в смішному, який для жінок сприймається швидше та легше, оскільки подача інформації в жартах має креативний, хаотичний характер, який чоловікам, які схильні міркувати більш логічно та поступово, дається по-інакшому, можливо, складніше. У випадку отримання задоволення від комічного, система, за яким людина сприймає щось як достатньо приємне та починає отримувати від цього насолоду, дає відклик тільки на радощі, які стали несподіваними. Жінки у такому разі також більш схильні до сприйняття елемента неочікуваності в гуморі [122].

Чимало досліджень проведено для підтвердження позитивної ролі сміху на організм, тобто здоров'я та самопочуття людини. Тенденція у виборі гумору та посмішки як лікувального компоненту, який діє не менш ефективно, ніж медикаментозне втручання, з давніх часів та до сьогоднішніх днів залишається однією з ключових ідей поміж психологів, медичного персоналу та дослідників з різних галузей вивчення мозку людини, зокрема нейрофізіологів.

Як показують дослідження американських вчених, гумор впливає на ті ж центри в мозкові, що і кокаїн (Ханнафорд, Брін 2013). Так, під час перегляду карикатур активізувалися аналогічні частки мозку, які збуджуються при прийомі наркотика. Підвищена активність у цих же ділянках зафіксована при отриманні великої суми грошей або при зустрічі красивої людини [204].

Показано, що науковці виділили декілька механізмів сміху, через що він має потужний вплив на фізичне самопочуття: По-перше, завдяки змінам в опорно-руховому апараті, а також у серцево-судинній системі, нервовій, ендокринній та

імунній. Підключаючи до активності не тільки мозкову діяльність, а й дихальну, кровоносну. Це може покращувати фізичний стан людини [94].

У. Фрай у публікаціях «Біологія гумору» (1994) та «Респіраторні компоненти сміху» (1997) пропонує твердження про вплив сміху на м'язову напругу особистості: коли вона сильно сміється, це значно послаблює напруження в м'язах, при цьому кисень в крові також збільшується, значить, кров краще циркулює по тілу, тренується серцевий м'яз та посилюється виділення ендорфіну [147;148].

По всьому світові упродовж останніх років стрімко поширилася практика під назвою «хасья-йога» (йога сміху), яка проходить з викликом людиною інтенсивного сміху в себе. Практики зі Сполучених Штатів Америки зазначають, що за функціоналом такий ініційований самою людиною сміх не поступається щирому та має такий же вплив на організм. Індійський практик Р. Ошо вводить подібну практику ініційованого сміху у свою трьохтижневу програму медитації, де йому приділяється 7 днів програми [181].

Важливо, що неодноразово, при зрівнянні результатів впливу самоініційованого та мимовільного сміху, показники здебільшого однакові – посилене постачання крові до всіх органів та тканин, стабілізація (нормалізація) артеріального тиску, унаслідок цього особа відчуває себе краще та має хороший настрій.

По-друге, його механізм має відношення до емоційної сфери. Визначено взаємозв'язок між сміхом та емоціями, що має двосторонній напрям. Тобто людина сміється не тільки тоді, коли отримує приємні враження, радість, а саме сміх і може стати причиною для цих позитивних почуттів. Дослідники також вказують на знеболювальну (С. Брюель, Р. Карлсон) та імуностимуляційну дію (А. Стоун, Д. Кокс), що поширюється на організм незалежно від того, яким саме чином були викликані позитивні емоції [134;203].

Як стверджують американські медики-дослідники, сміх є чудовим способом для гальмування процесу вироблення адреналіну та кортизону, двох гормонів стресу. таке явище має зворотній бік – у цей же час, поки пригальмовується виділення гормонів стресу, пришвидшується продукування значимих

нейромедіаторів (дофамін та серотонін) та ендорфіну, гормону щастя. Саме вони слугують вкрай необхідними сполуками, ліками при роботі з депресією та хронічним виснаженням [130].

Таким чином, сміх працює на фізіологічному та гормональному рівнях. Це складний процес, що ініціюється в корі головного мозку, проходить в лобовій, моторній частках, стовбурі головного мозку, підключає роботу гіпокампу і таламусу, лімбічної системи. Дія сміху поширюється на емоційну сферу та весь організм через спазматичний ефект, що настає, коли людина сміється.

Питання щодо місця сміху в психологічному інструментарії залишається актуальним, хоча на нього пропонують відповіді у вигляді гіпотез та теорій вчені як минулих століть, так і сучасники, зокрема З. Фрейд, Е. Берн, В. Рух, Р. Мартін, А. Кестлер, У. Фрай та інші. Відомо, що сьогодні сміх використовується як елемент виховного та розвивального процесу у освітніх закладах (Чебикін, 1995, 1999), [114;115] а найбільшого розповсюдження сміху як повноцінного інструменту набув метод сміхотерапії, що об'єднав у собі фізичну та емоційну користь від нього.

Психологи виділяють важливу характеристику сміху: він має два початки. Перший це фізичні фактори, вони подразнюють людину на тілесному рівні, що викликає бажання сміятися. Другий – справді комічні, кумедні ситуації. Різниця між ними доволі очевидна, адже сміх, викликаний від дотиків, наприклад, та сміх як результат когнітивного аналізу мають абсолютно різні основи. Відмінність полягає також в доступності сміху для тварин та людини. Ч. Дарвін пише, що перший вид може спостерігатися і в гомосап'єнс, і в приматів. При цьому, якщо взяти для прикладу людиноподібних мавп, то те, як вони сміються під час лоскоту, за звуками дуже схоже на людський сміх. Дослідники все ж наполягають на визначення сміху як властивому тільки людині акту. Пояснюється це причетністю до гумору, який слугує каталізатором сміху та визначається як когнітивна здатність вбачати в оточенні та світі в цілому дещо смішне. На такий складний аналіз факторів середовища спроможна лише високоорганізована свідомість людини.

У праці «Про вираження емоцій в людини та тварин» Ч. Дарвіна (2001) наведена цікава думка: «смішна думка лоскоче уяву; це так зване лоскотання

розуму цікавим чином схоже на лоскотання тіла». Такі слова підводять до висновку, що все ж різниця сміху, створеного внаслідок когнітивної діяльності та певного рефлекторного акту, достатньо очевидна [137].

I. Кант, В. Рамашандран та А. Шопенгауер висувають теорію несумісності (бісоціації), яка розкриває деякі інтелектуальні закономірності зародження сміху. За положеннями вчених, за сміхом стоїть певний складний когнітивний акт, пов'язаний з пошуком сенсів. Розкриємо більш детально: I.M. Суслов, описуючи поняття «траєкторії смислів», пояснює його як двоплановість окремої події, наявність в ній двох ліній розвитку. Саме це явище стає причиною для проведення ментального аналізу [206].

Так, поки людина спостерігає за сценою, раптовою ситуацією чи її ілюстрацією, вона сприймає цю двозначність в обставинах. Дві лінії розвитку ситуації є несумісними, але вони мають точки дотику, що якраз і сприяє тому, щоб смисли, висвітлені в ній, почали перетинатися. Коли до мозку доходить інформація, він намагається спростити її до якомога простіших категорій (скриптів) (А. Крікман, 2006). Обробка триває до моменту зіткнення з перешкодою семантичного характеру. Після цього активується мисленнєвий процес, суть якого – у вирішенні протиріч, щоб знайти прихований в них смисл. Після того, як процес проходить з успіхом, в людини з'являється чітке розуміння цих сенсів, що, у свою чергу, викликає здивування та відчуття задоволення - реакцію у вигляді сміху [167].

Прихильники теорії переваги, Р. Скрутон, А. Дж. Морреаль, виводять дещо інші положення щодо природи смішного. За думкою дослідників, сміх виражає особистісне почуття переваги над оточенням чи конкретною особою, або ж над власним станом. Тоді мова йде про більше злобне осміяння, з агресивністю та ворожим настроєм, коли висміюються помилки і невдачі інших. А. Крікман вносить конкретні ознаки для такого виду сміху – він обов'язково має гендерний, політичний або етнічний контекст. Р. Скрутон пояснює наслідки подібних агресивних забав, вбачаючи в них руйнівну силу для людини. Такий сміх є приниженням одного перед іншими [180;190].

На противагу цій позиції висунуто думку О. Козинцева про колективну приналежність індивіда, коли незалежно від того, хто став автором помилки чи неправильного вчинку, все одно все суспільство немов несе відповідальність за це, тобто так само, як і та людина, розплачується за вчинок. Наведемо простий приклад з буденного життя: якщо сьогодні одна людина послизнулася, завтра інша стане учасником такої ж ситуації. У такому разі мова не може йти про висміювання когось одного з усієї громади, а тільки про сміх особи над самою собою та результатом еволюційних змін, до якого приходять суспільство [50].

Інше пояснення психосоціальних механізмів сміху міститься в теорії полегшення (релізу). Саме така аргументація близька дослідникам медичного профілю та психоаналізу. За їх твердженням, за своєю природою сміх є «спусковим гачком», який відкриває доступ до забороненого, пригніченого та того, що внаслідок соціальних правил увібрало в себе багато напруження. За З. Фрейдом, у сміхові варто вбачати своєрідний клапан, що випускає напруження людини. Тоді як гумористичне є способом заміни агресивних поривів індивіда на соціально схвалювану, відповідну до норм поведінку [146].

Як вказує А. Крікман, завдяки такому механізму особа може зберегти власну ментальну енергію, яку, як передбачалось, необхідно було використати для того, щоб зупинити та пригальмувати агресивні імпульси. Справді, якщо індивід сміється, він не втрачає особисту фізичну чи психологічну силу, яка акумулюється для інших цілей [167].

Цінна думка висловлена Г. Спесером: сміх утворюється внаслідок накопичення енергії, що поступово вивільняється. Тоді все зайве напруження розповсюджується до м'язів, що відповідають за сміх. Так відбувається через сконцентрованість цієї зайвої напруги на окремих системах організму, тому всім іншим в цей час увага не приділяється. Процес має зворотну сторону: при іннервації м'язів розсіюється не лише енергія (напруження), а й увага, психіка не може концентруватися в цей момент так само ефективно. Саме тому людина не може бути зосереджена, поки вона сміється.

Таке пояснення доречно, коли мова йде про роз'яснення значення сміху як символічного віщування про минулу небезпеку. О.Г. Козинцев, посилаючись на теорію про звільнення від психічного напруження, наводить приклад полегшувальної дії сміху, що виникає після того, як людина розуміє, що загроза її моральному чи фізичному благополуччю вже минула. Також механізм звільнення актуальний при підвищеному тиску на людину, коли їй потрібно швидко справитися з особистими переживаннями і страхами. Тоді починається сміх, який ніби відкриває місце, щоб випустити зайву енергію. Як стверджують лінгвісти, дана теорія має місце в роз'ясненнях агресивної та бунтарської мови комічного [51;158].

У теорії бісоціації висвітлюється думка щодо визначальної ролі певних несумісностей, котрі людина починає усвідомлювати. Автор терміну «бісоціація», А. Кестлер, має на увазі під ним певну модель діяльності людини, яка підпадає під вплив системи із правил. Тобто будь-яка дія має свій власний «код», під яким криється чітка послідовність таких правил. Називаючи це явище «матрицями думок», дослідник розкриває його глибше: так звані матриці починають перетинатися між собою, коли особа починає сміятися і, тим більше, коли це захисний, агресивний або ж самостверджувальний сміх [166].

А. Кестлер також додає: якщо зрозуміти логіку (природу) цих матриць, тобто правила, за якими слідує кожна з матриць, можна віднайти їх «код». Це призведе до того, що зв'язок, що утворився між двома такими моделями, буде достатньо видимим та очевидним, щоб дійти до потрібних висновків. Проаналізувавши емоційний натиск, можна зрозуміти неусвідомлюваний компонент моделі, таким чином кожен вид смішного піддається подібному розбору [166].

Біохімічні та психофізіологічні особливості виписані в теорії біохімічної природи сміху. Включаючи в себе інформацію про біосинтез, теорія виводить основні положення: сміх це завжди процес, який містить етап активного видихання. Як вказує Д. Боделла (2002), саме через видих реалізується експресивне висвободження, коли індивід відпускає емоції, переходить в стан розрядки. Така активність є вкрай важливою, адже допомагає висловлювати «заряджені» почуття



та розкриває внутрішні грані, коли індивід перебуває в стані напруження, з тілесними блоками. Також відзначено: з видихом людина може звільнити себе від почуття провини та обов'язковості. Сміх об'єднує тілесний та чуттєвий блоки, дихання, саме тому він відмінний інструмент для створення нових образів власного тіла, ефективніших, що швидко реагують на мінливі обставини, адаптуються до них, забезпечуючи не тільки гнучкість психічного, але й емоційні перетворення, відчуття радості від свого життя [10].

Підключаючи не тільки фізичну сторону, сміх є причиною багатьох біохімічних актів. У його процесі так звані стресові гормони (кортизон, адреналін) продукуються менше, а гормони щастя (ендорфіни) навпаки, виділяються інтенсивніше. Чим більше других в організмі, тим слабші неприємні відчуття від болю, стосується і душевного, і фізичного, домінантним стає відчуття задоволеності, радості. Змінюючи вироблення гормонів, сміх має вплив і на серцево-судинну систему, він оптимізує серцевий ритм та тиск, позитивно змінює роботу імунної системи та органів шляхом збільшення кількості білих клітин крові, що покращує протистояння інфекційним небезпекам [204].

За В.С. Дерябіним, веселощі та радість зв'язані з роботою підкіркових вузлів, є частково безумовними відкликами (якщо мова йде про хімічний вплив на мозок, деякі психічні стани та у дитячому віці), пов'язані з особистісним досвідом людини, тобто іноді утворюють саме на його підґрунті. У науковій літературі наводяться більше теорій, котрі описують різні сторони зародження сміху, інтерпретуючи його як певну властивість, як наслідок індивідуальних здатностей людини, як результат взаємодії. Теорії, які ми розкриваємо вище, є достатньо обґрунтованими та відображають близьку для нас позицію. Наведемо ще кілька прикладів моделей розгляду смішного: теорія Аристотеля про негативну якість об'єкта, що висміюється, та її версія Т. Гоббса й К. Уберхорста; теорія деградації О. Бена; теорія контрасту за Ж. Полем, І. Кантом; теорія протиріччя за Г. Гегелем, М. Чернишевським та А. Шопенгауером; теорія відхилень від норм за К. Гроссом та Е. Обуе; та теорія мотивів за А. Бергсоном, З. Фрейдом та А. Луначарським [190].

Таким чином, природу механізмів прояву сміху можна роз'яснити з шести точок зору, а саме з філософського, теологічного, культурологічного, педагогічного підходів, які розкривають механізми виникнення сміху, його суспільну (соціально-статусну, нормативну, етично-моральну) складову, способи, якими він викликається, описується вербальне самовираження; та зі сторони психофізіологічного, психологічного (соціального) підходів, які пояснюють внутрішні, фізіологічні (реакція різних органів) та психічні (нервова активність, стан когніцій та емоцій) процеси, що відбуваються під час того, як сміх зароджується та вивільняється у зовнішніх ознаках.

### 1.3. Узагальнення та систематизація основних видів сміху

Питання виокремлення видів сміху порушувалося неодноразово у багатьох галузях науки – філософії, фізіології, культурології, лінгвістиці, соціології, психології. Аналіз свідчить, що наявні певні його види у дослідженнях А. Шопенгауера, Аристотеля, А. Сичова, Л. Карасьова, М. Бахтіна, А. Бергсона, З. Фрейда та інших. Звернемося до деяких з них.

У філософській та психологічній інтерпретації класифікація сміху має тотожні критерії, отож пропонується розділяти за його смисловим навантаженням, що носить індивідуальний характер. Тоді види прийнято розділяти на:

- Фізіологічний, «сміх тіла», утворений внаслідок збільшення емоційного напруження, є відповіддю людини на внутрішній запит до себе «яка є причина цього сміху, від чого він?»;

- Інтелектуальний, «сміх розуму», демонструє критичність та творчість у міркуваннях щодо життя, є відповіддю – відкликом на гумористичне «над чим саме я сміюся?» [119;146].

Перший має суто фізіологічну основу, точно пов'язаний з якимось конкретним подразником – тим, що спонукає індивіда сміятися (лоскіт, спеціальний газ тощо). У такому разі варто визначити кілька його граней: сміх як реакція на легкий лоскіт – «knismesis», що пішов від звички приматів вичісувати

блохи один одному; як реакція на сильний лоскіт – «gargalesis», що є демонстрацією певної міри грубості в соціумі, ігрової агресивності. Під час такої грубої грайливої поведінки примати часто вдаються до прототипу сміху – жартівливого оскалу [157].

О.Д. Кошелєв підкреслює: «...лоскотання викликає сміх тільки в атмосфері доброзичливості між партнерами». Тоді ж розглядається дві ситуативні моделі – «доброзичливого торкання» або «агресивних тичок», а сміх, скоріше за все, виникає тільки в першому випадку [58]. Л. Карасьов теж описує «сміх тіла» як той, що прив'язаний до ситуацій, в яких людина в певний спосіб проживає саме тілесну радість, він характерний не тільки людині, так як і тварини здатні відчувати задоволення у фізичному контексті [44].

Другий вид якраз стосується якостей, які розрізняють людину від тварини. Аристотель писав саме про «сміх розуму», коли описував спроможність сміятися в індивіда як його специфічну характеристику. Такий погляд спонукає нас до наступного висновку: сміх є беззаперечним проявом саме радості, це вміння показувати у зовнішніх формах власний внутрішній стан, настрої. Це дещо інше від фізичного задоволення, це скоріше внутрішня радість, її усвідомлення, вміння знаходити шлях для її отримання, це особливий стан душі.

За І. Сусловим, «сміх розуму» має конкретні причини. Наприклад, рухи коміка чи клоуна, комічна ситуація, споглядання гримас чи пародій, карикатур. «Комічний» розглядається як той, що відійшов від меж нормального. Спостерігаємо цікавий зв'язок: зазвичай ситуація, яка входить в норму, позбавлена комічної сторони, і саме тоді, коли в ситуації з'являється порушення, коли вона відхиляється від норм, саме тоді й виникає комічність [206].

Тоді ж доречним буде вказати вищу межу «сміху розуму». Це такий сміх, що викликається неспівпадінням чи при заміні двох понять, що є за своєю сутністю взаємовиключними. Він є результатом усвідомлення чогось, це активна робота когнітивного центру, проявлена в гуморі та жартах, асоціаціях.

Розглянемо й інші види сміху, які пропонують дослідники різних наукових напрямків. Л. Хойтс-Сміз, зокрема, наводить два типи сміху – кумедний та

нервовий. Якщо мова йде про досягнення спільної думки в певному питанні, коли співбесідники знайшли один в одному щось подібне, схоже, тоді з'являється місце кумедному сміхові – гумористичному, як знак, що консенсус знайдено. А ось в ситуаціях, коли людина вбачає загрозу для себе, сприйняття себе чи підтримки статусу в соціальному середовищі, або якщо такий ризик загрожує іншому співрозмовнику, виникає нервовий сміх – ознака, що якийсь з моментів був сприйнятий людиною з більшою чутливістю. Таким чином, з огляду на дану класифікацію, сміх різниться за ефектом, який викликає у спілкуванні – посилює емоційні корелянти під час бесіди чи вказує, що такі співвідношення були порушені [160].

Виділяють вид сміху, що переважно зустрічається саме в дітей молодшого або підліткового віку, хоча іноді його можна спостерігати й у старших поколінь. Це хіхікання, основна їх особливість полягає в заразливій природі такого сміху, він легко «передається» оточенню та якийсь час затримується в проявах на обличчі та спазмах в організмі. За рахунок цього хіхікання вважаються відмінним способом звільнення від напруги по завершенню робочого чи складного дня. Часто під час цього сміху людина не усвідомлює, навіть попри свої старання розібратися, причин, чому вона почала сміятися та чому не може зупинитися. Тут добре відображається ефект дзеркальності нейронів, коли одна людина починає посміхатися чи сміятися лише тому, що її співбесідник почав це робити секундами раніше.

Вид сміху – улесливий, призначення якого засновується на бажанні особи вгодити, підлизатися до іншої. В суспільстві він сприймається спостерігачами як негативний, двозначний та часто маніпулятивний, з ціллю покращити своє становище та відношення до себе з боку вище поставлених осіб, керівників тощо. Цей сміх спеціально імітується, хоча справді смішного приводу може й не бути (наприклад, не смішний жарт більш статусної людини). Це той випадок, коли сміх абсолютно ніяк не впливає на вихід якихось емоцій, а є раціональним вираженням прихильності. Хоча, у зворотному напрямкові, цей сміх використовують закохані – пари сміються таким чином у відповідь на будь-яку, не завжди доречну та дотепну

історію і жарти коханих. Цей випадок також відображає улесливий сміх, хоча, на нашу думку, використовується не навмисно, а скоріше несвідомо, від сильного почуття та захоплення розповідачем.

Якщо людина сміється не над кимось, а поруч з іншими, то це є цілющим сміхом або ж, за З. Фрейдом, комічним. Яскравим прикладом стають кінематографи з Ч. Чапліном, коли глядачі не осміюють самого героя, а відчують певну схожість з ними, від чого виникає любов до нього, розуміння. Тобто сміх є цілющим, коли за змістом розкривається як взаєморозуміючий, з прийняттям інших та себе [146].

А. Сичов розділяє сміх на 3 види, зважаючи на емоційну спрямованість (полярність): комічний, особистісний та вітальний. Перша ланка в категорії комічного (смішного) – вітальний сміх. Його спостерігаємо в посмішках дітей та бурхливій радості дорослих. Цей вид сміху доступний всім індивідуумам, не має особистісних якостей та стосується тілесного, але не душевного. Це відклик тіла людини на емоції, які сприймаються нею як позитивні. Будучи початком для культури сміху в національній групі, такий сміх втілює матеріально-тілесні смисли, що безумовно є одними з першочергових для людини. Він є вираженням наповненості енергією, життєвою силою, як сміх фізичного єства, що використовували в обрядах первісні люди та за часів античності на карнавалах [104].

Наступний вид – особистісний сміх, він стоїть вище попереднього у категорії. Він є спрямованим до когось, а той, хто ним користується, відтворює саме особистість, а не типову маску. Прийоми, що допомагають створити особистісний сміх: іронія та жарти, багатоплановість та багатозначність, каламбур, саркастичність, різкість та гострота жартів. Це базові прийоми класичної комедії, через які автор звертається до соціуму чи окремої людини, щоб висвітлити актуальну проблему з ціллю змінити її, повернути до початкового моменту.

Найвищою ланкою є комічний сміх, направлений на одразу всіх та самого автора в тому числі, під'єднує фізичне та духовне. Це очисний сміх, що возвеличує,

відновлює, відроджує. Приклади для даного виду містять в роботах Ф. Рабле, М. Гоголя та У. Шекспіра [126].

Людина, що перемогла, сміється по-особливому, це «сміх переможця» – поєднання ефекту вивільнення від власної агресії та напруження з раптовим відчуттям ейфорії, задоволення. «Сміх – знак того, що агресія припинена і продовження, швидше за все, не буде» – пише О. Козинцев [52].

У суспільстві сміх прийнято розглядати як показник гумористичного та смішного, коли в ситуації точно присутнє комедійне. Проте науковці в різний час виділяли психологічний компонент сміху, його змістовне навантаження, через яке можна визначити, яке саме переживання стоїть за ним. Наприклад, В. Пропп подає власну класифікацію сміху та відводить дві окремі його групи залежно від походження: фізіологічну та психологічну. Так, якщо розглянути сміх як фізіологічний процес, то він може бути істеричний, глузливий та від лоскоту. А як психологічний процес, він буває добрим, обрядовим, розумним, злим чи життєрадісним [83].

Важливою ознакою для сміху є присутність в ньому глузувань (за В. Проппом). У такому разі визначається два його види: сміх-глузування, що має злобний характер, висміює, насміхається, саркастичний та зловтіха, та ненасмішливий, він життєрадісний, добрий. На жаль, за спостереженнями автора, перший вид є переважним у сучасному суспільстві. Він стосується усіх сфер індивіда – інтелектуальної, моральної та фізичної. Разом з цим дослідник робить зазначення - чітка межа між одним та іншим видом відсутня, немає точних критеріїв, за яким визначається різниця між глузуваннями та невинним радісним сміхом, так як існує безліч варіантів, що за смисловим значенням знаходяться десь між цими двома видами сміху [84].

В художніх творах сміх інтерпретується з таких сторін: жіночий, насмішливий, дитячий, соціальний, захисний. Кожен автор додає власні риси сміхові та описує його через призму особистості героя, що сміється, проте навіть з додаванням розмаїття характеристик основні елементи, що якраз і допомагають

розрізнити усі види, залишаються константними, при чому не одне століття. Розберемо, в чому різниця між прикладами, поданими в класифікації [62].

У випадку соціального сміху, його спостерігаємо внаслідок суспільного збудження, коли особи збираються на звані вечори чи офіційні вечірки, що переважно влаштовуються саме заможними представниками соціуму. Це награні веселощі, що викликані при відсутності видимих причин для них, при цьому їх інтенсивність доходить до крайніх меж. Спостерігачі за таким явищем часто інтерпретують його як «гра на публіку» [56].

Антиподом такому вираженню сміху є дитячий. Він щирий, невимушений, також інтенсивний, природний. Виникає у процесі гри та коли діти чи підлітки жартують. Як і в попереднього, у дитячому видові сміху відсутні очевидні причин, проте він є не цілеспрямованим, проходить безпосередньо, він непідробний.

Наступний сміх – жіночий, «сміх триумфу», він має гендерну приналежність та точні причини для появи. Починається тоді, коли жінка усвідомлює свою перевагу над кимось, привабливістю або владою, силу. У жіночому сміхові втілені відчуття гідності, честі, відчуття себе кращою від інших у певних якостях – дотепності, зовнішній красі, рисах, які жінка сприймає в собі як краще розвинені, ніж в когось. Цікаво, що саме такий сміх у В. Проппа трактований як життєрадісний: «Таким сміхом сміються люди від народження веселі та життєрадісні, схильні до гумору. Такий сміх витісняє всілякі негативні переживання, унеможлиблює їх. Він гасить гнів, досаду, перемагає похмурість, піднімає життєві сили, бажання жити і брати участь у житті». А І. Кант вважає його «грою життєвих сил» [163].

На протиположність жіночому ми визначаємо захисний сміх, що з'являється, коли людина відчуває себе некомфортно, сором'язливо, спантеличено, безпорадно, незручно, двозначно. Ймовірно, це ситуація, коли вона припустилася помилки чи не здатна зрозуміти, що відбувається навколо. Проте не ці ознаки є ключовими у проявленні захисного сміху, а, власне, небажання людини показувати свої істинні переживання, думки. Тобто це випадки, коли той, хто починає сміятися, має намір приховати своє зніяковіння, сором та збентеженість від опонента. Іноді сміх над

особистими помилками може інтерпретуватися як символічний показ впевненості в собі. А коли він є істеричним, то вказує, що людина намагається захиститися від травмивної, дуже болісної ситуації чи негативних хвилювань. Якщо мова йде про самоіронічний сміх, то переважно він втілює в собі бажання уникнути ще більших страждань, дозволяє внутрішньо «перемкнути» увагу від болю та чогось травматичного до іронічного, у меншій мірі трагічного [55].

Насмішка розподіляється на три типи – в'їдливу, зловтішну та доброзичливу. З одного боку, будь-якого характеру осміяння має спільну причину, а саме спрямовується до пошуку смішного в інтелектуальній, фізичній та емоційній сутності індивіда. Як невід'ємний прийом в художніх творах та виставах, насмішка показує знайдені недоліки у вчинках і словах героїв, цим самим проводить паралель між реальним життям та людьми, які також помиляються, є не ідеальними, іноді чинять не за правилами, відходять від моральних принципів тощо [24].

Інший вид сміху - несмішний (в якому відсутній гумор), як наслідок різноманітних емоційних та чуттєвих станів, наприклад страху чи щастя, подиву, тріумфу, нервозності, облегшування, зневаги та інших [197].

У лінгвістичній парадигмі класифікації сміху відведене особливе значення. Дослідження, проведені Британським Національним Корпусом, визначають 6 типів проявлення сміху (за У. Гюнтер)[154]:

- Афіліативний – як спосіб підтримки попередньо озвученого комедійного випадку. Проте якщо реакція на сам жарт усвідомлюється реципієнтом, то наступна є переважно несвідомими відкликом на стосунки між розповідачем та слухачем, на почуття гумору чи коли думки обох осіб збігаються. Це вираження бажання індивіда бути приналежним до групи;

- Контекстуальний – як спосіб натякнути розповідачеві, що озвучені ним думки є несерйозними, смішними. Такий сміх є завуальованою критикою, а, точніше, слугує як пом'якшувальний її фактор;



– Дизафіліативним вважається сміх, що є безпосереднім вираженням критики уже в не завуальованому вигляді - це вираз не схвалення щодо сказаного співрозмовником, висміювання його позиції;

– Рефлексивний – як результат внутрішнього аналізу та оцінювання почутих гумористичних реплік, коли не тільки слухач виражає своє «схвалення» жарту через сміх, а й сам розповідач приєднується до нього, ніби аплодуючи самому собі;

– Під гетерогенним розуміється певна комбінація попередніх типів та їх функціонального значення;

– Інший вид, до якого відносяться різноманітні випадки, коли людина сміється та які не підпадають під характеристику жодного з уже описаних п'яти видів. Автор включає в «інший вид» сміх маленької дитини, адже за своїм змістом він не виконує соціальної ролі, проте демонструє певний стан особистості, щастя та задоволеність [154]. Узагальнюючи різні дослідження, можна умовно виділити такий спектр видів сміху (таб.1.1)

Таблиця 1.1

**Види сміху**

Підхід	Автор	Психофізіологічний фактор	Соціально-психологічний фактор
Філософський	Л. В. Карасьов (1996) [44]	«Сміх тіла»	«Сміх розуму»
	А. А. Сичов (1997) [104]	Особистісний	Вітальний, Комічний
Теологічний	Б. Нісензон (1997) [66]	Радісний, душевний, щирий, безпричинний	Сумний, добрий, злорадний, розумний, дурний, гордий, поблажливий, підлабузний, зневажливий, зляканий,

			зухвалий, сором'язливий, іронічний, багатозначний, нахабний, зняжковілий
	В. Я. Пропп (1999) [83;84]	Істеричний, глузливий	Добрий, злий, життєрадісний, розумний, обрядовий
Культурологічний	М. Пруст (1954) [191]		Соціальний
	І. Суслов (2007) [206]		«Комічний»
	О. Козинцев (2008) [50]	«смій переможця»	
Лінгвістичний	У. Гюнтер (2003) [154]		Афіліативний, контекстуальний, дизафіліативний, рефлексивний, гетерогенний, інший
	Л. Хойтс-Сміз (2006) [160]		Кумедний Нервовий
Психологічний	З. Фрейд[146]	Наслідувальний	Жартівливий, Комічний
		Хіжкання, Жіночий, Дитячий, Захисний	Улесливий, Насмішливий, Соціальний
		Захисний, Істеричний	Самоіронічний, Насмішка,
		Несмішний	

Як ми бачимо в результаті теоретичного аналізу, класифікація сміху відбувається за його функціональним значенням та спрямуванням. Філософське та психологічне трактування, на відміну від лінгвістичного, спирається не тільки на вербальний посил комедійного та реакцію на нього, а й на внутрішній,

фізіологічний чи когнітивний його початок. У контексті соціального, сміх може відрізнятися за спрямованістю на конкретну особистість або ж на суспільство, окрему його категорію, верству. Сміх має полярні значення – може бути символом радості людини, відчуття задоволення чи щастя, а може виражати критичне ставлення, невдоволення, злобу й агресію, залякування. Важливо також враховувати, що сміх це не завжди реакція, що допомагає вивільнити емоцію індивіда, деякі його види показують, що він може бути інструментом маніпулятивної поведінки людини, яка не несе в собі істинного емоційного переживання.

#### **1.4. Функціональна спрямованість сміху та його вплив на особистість**

З огляду на попередній аналіз механізмів та видів сміху, даний феномен обумовлюється не тільки індивідуально-психологічними властивостями, а й специфікою соціального оточення та взаємодії, що складається між людьми у різних групах. При чому саме соціальний аспект вважається першочерговим у формуванні сміху. При цьому важливим є терапевтичний (рефлексивний, висвободження) ефект смішного. Постає потреба у виділенні спектру впливу сміху на особистість як окрему категорію в суспільному та як обов'язкової частини групи, яка встановлює свої правила для всезагального визначення гумористичного.

Функціональний зміст даного феномену відмічено в роботах В. Пропп, А. Бергсон, М. Бахтін, З. Фрейд, Т. Гоббс, О. Козинцев, Д. Лихачов, І. Кант, Л. Карасьов та інші. У результаті глибокого аналізу цих та інших досліджень сміху умовно можна виділити декілька його основних функцій: компенсаторну, комунікативно-адаптивну, захисну, оздоровчу, ігрову, пізнавально-виховну, психологічну, духовно-розвивальну та соціально-об'єднувальну. Розкриємо їх зміст більш детально.

Так, головною функцією сміху вважається комунікативна (А. Сичов, О.П. Колпікова, О. Мальцева). Ще з давніх часів він був своєрідним позначенням, знаком про те, що небезпека пройшла. Тобто людина, сміючись, оповіщала своїх

рідних та плем'я, що загроза, яка напередодні існувала, тепер не буде турбувати їх, вона або минула, або проблему було вирішено. Далі, з виникненням обрядів та під час святкувань, сміх набуває нових значень – символізує пройдений тяжкий шлях, завершення робочого тижня, перемогу в боротьбі за життя. Створюючи колективну спільність через загальне людське відчуття звільнення від обтяжливості різного роду, він виражається через осміяння, яке підтримує кожен, хто входить до даного колективу [71;105].

Будучи важливим елементом вербального та невербального спілкування, сміх спрямований на виконання комунікативної та адаптивної ролі:

- Може слугувати натяком людині щодо несерйозності її слів та думок;
- Підтримує співрозмовника, показує, що сказане є справді дотепним або співпадає з позицією того, хто слухає;
- Є способом схвалення людиною самої себе, сказаного жарту, думки;

Може вказувати на критичне ставлення та несхвалення того, що відбувається, розповідається. Виходячи з узагальнення отриманих даних можемо представити наявні результати опрацювання функціонального призначення сміху у схематичному вигляді (рис.1.2).

За А. Сичовим, сміх виконує 6 функцій: соціальну, комунікативну, ігрову, санкційну, пізнавальну та компенсаторну [105]. Через сміх відбувається об'єднання людей. Коли індивід сміється в певній групі, це сприяє для його адаптації в ній, формується відчуття приналежності, налаштовується контакт між співрозмовниками та довіра.

Уважається, що першочергове завдання сміху – забезпечити цілісність групи, її самозбереження, що також підтримується завдяки такому феномену, як свято. У такому випадку можемо узагальнити головні завдання, на котрі спрямований сміх:

- Об'єднувати людей у групи за спільними (дещо стереотипними) ярликами, які викликають сміх у кожного члена групи, тобто за однаковими баченнями про гумор – об'єднувальна функція;

– Захищати цінності колективу, його нормативні та санкційні основи через глузування та висміювання того, хто в них сумнівається чи протиставляє, відходить від дотримання - соціальна;

– Визначати межі кожної групи, тим самим відділити одну від іншої на основі висміювання чужого бачення та ціннісних орієнтирів – соціально-інтеграційно-дезінтеграційна функція [71].

ФУНКЦІЇ СМІХУ	Комунікативна
	Соціальна
	Адаптивна
	Ігрова (розважальна)
	Пізнавальна
	Емоційна
	Психологічна
	Інформаційна
	Компенсаторна
	Мотиваційна
	Ідентифікаційна
	Об'єднувальна (Консолідуєча)
	Розмежувальна (Інтеграційно-дезінтеграційна)
	Виховна
	Захисна
	Оздоровча
Вивільняюча (розслаблююча)	
Духовно-розвивальна, відродження	

Рис. 1.2 Функції сміху

Спостереження вказують на те, що сміх певним чином затверджує ціннісний базис, що стосується соціального середовища та культури в ньому. Будучи відмінним фактором, що встановлює довіру між реципієнтами, він спонукає

оточення ставати більш відкритим, доброзичливим, довіряти іншим. Якщо аналізувати роль смішного в роботі вихователів та педагогів, то це полегшує процес адаптації дитини та дорослого, допомагає відчути безпеку та прийняття.

Для дітей, що навчаються, сміх є помічником у пошуку друзів, згуртовує колектив. Це відбувається саме через осміювання певного об'єкту з проекцією на нього деяких негативних (або тих, що сприймаються як негативні) характеристик, за рахунок чого особиста цінність того, хто висміює, за його власними відчуттями, зростає. Так реалізується один з механізмів колективного об'єднання, коли люди, які сміються над одним і тим же, тобто мають схожий погляд щодо комічності ситуації чи конкретного об'єкту, зближуються. Подібний ефект згуртування присутній, коли люди сумісно проживають, проходять через труднощі [49].

Інтеграційно-дезінтеграційна задача сміху, за О. Мальцевою полягає в згуртуванні одних та відділенні інших осіб під час міжособистісної комунікації [71]. Це можливо завдяки наявності дечого спільного або дуже схожого в їх досвіді, що стає фактором для створення нової групи або підтримки вже наявної. Перебуваючи у робочому колективі чи іншій соціальній групі, яка сформувалася давно, ми можемо помітити деякі особливості у культурі в цілому та, зокрема, у культурі сміху – як та коли саме він виражається, що стає причиною, над ким чи чим сміються члени групи, що викликає сміх-критику.

Переважно більшість специфічних форм, заснованих в групі, залишаються зрозумілими виключно для її членів. Не рідкість ситуація, коли новачки чи тимчасові учасники колективу вперше потрапивши до нього відчувають себе ніяково, добре усвідомлюючи границю між усіма колегами та собою. Специфічні форми сміху створюють дихотомічне сприйняття у категорії «ми – вони», тобто закладають фундамент групового розподілу й ідентифікації.

Така особливість сміху стосується не лише малих груп – вона чітко виражена в гуморі різних культур та субкультур, соціальних верств. Наприклад, гумор англійців, студентський, маркетинговий, жарти медиків чи вчителів. Якщо розглядати гумор в ієрархічних, наприклад, колективних відносинах, то він є хорошим варіантом для слабших виразити свої емоції та позицію, при цьому не

втратити своє положення перед статуснішими особами. В. Левченко також описує даний аспект: «...перебуваючи у сміховому стані та переживаючи його, людина символічно скасовує жорстку ієрархію соціальних ролей і в ігровій своїй суті сміховій практиці стверджує своє Я, посилює позначення своєї ідентичності» [71;72].

Важливо, що за своєю природою сміх може здійснювати одразу кілька функцій, тобто впливати одночасно на різні аспекти взаємодії. Також було виділено специфічну задачу сміху, яка проявляється у соціальному колі, де є вищі та нижчі статуси. Так, певний потяг до так званого ритуального домінування спостерігається здебільшого у чоловіків, вищих за статусом, які глузують чи навіть просто жартують над колегами, що мають менш статусну посаду [48]. За Ф. Кривіним, «сміх дорівнює всіх – слабких і сильних, боязких і сміливих, дурнів та мудреців. І слабкі, сміючись, почуваються сильніше, боязкі – сміливіші, і дурні сміються якомога голосніше, щоб виглядати не дурніше за інших, а мудрі тільки посміхаються, щоб не виглядати дурнями» [59].

Цікаво, що як і наступні інші, соціальна функція (А. Сичов, Е.Смаджа) напряду пов'язана з ігровою, а, точніше, частково реалізується завдяки їй. Процес гри включає в себе розвивальні та виховні акти, упродовж яких в особистості формуються комунікативні та соціальні навички: людина не лише починає усвідомлювати нормативні, моральні, культурні базиси суспільства, вона стає їх частиною, приймає їх, відкидає, пробує пристосувати до власних бачень світу чи пристосовується до суспільних, роками закріплених. Також вона навчається послідовності в практичних діях, цим самим створюючи для себе ментальне підґрунтя для різних варіацій взаємодій – міжособистісної, професійної тощо. Сміх є одним з головних інструментів спікерів, педагогів, ведучих, промовців, адже допомагає налаштувати слухача на довірливий контакт, тобто на відкритість та доброзичливість, відчуття схожості, а отже, прийняття усіх сторін, сильних та слабких, помилок того, хто говорить [26;101;105].

Ігрова функція (А. Сичов, А.В. Ремізов, А.С. Мовчан) реалізується на початкових стадіях становлення особистості в суспільстві. Звичайно, під поняттям

гри не завжди розуміється щось смішне чи те, що може призвести до сміху в кінцевому результаті. У даному разі саме гра стає складовою смішного. Це один із способів пізнання світу – людина сміється, цим самим борючись з брехнею та помилковістю, на крок ближче стає до істинного, вивчає навколишнє, формує власне світобачення [88].

Гра може проходити у різноманітних формах та, ймовірно, переслідує виховну чи просвітницьку ціль. Під час того, як людина перебуває у процесі гри, вона навчається, пізнає цей світ, його соціальну систему й правила, ціннісні переконання [90]. Так здійснюється пізнавально-виховна функція: через осміювання, сміх досліджуються всесвітні істини, відбувається боротьба з брехливими, недостовірними, оманливими твердженнями, а також з помилками та нестачею мудрості. Саме у такий спосіб людина здатна наблизитися до чогось істинного. Узагальнюючи все комічне, ми відносимо його до особливої форми духовної активності, при чому не тільки індивідуальної, але й суспільної, мета якої – сприяти пізнанню, осягненню багатоманітності явищ у середовищі, де перебуває особа та за його межами [38;128].

Сьогодні інструменти комічного користуються попитом серед спікерів, викладачів, тренерів, котрі шукають різні можливості зацікавити аудиторію слухачів та подати свій матеріал таким чином, щоб його запам'ятали. «Суха» промова без частки гумору складно сприймається, на відміну від дещо пародійної, з елементами комічного, смішних зрівнянь та прикладів, які легкі у подачі, покращують сприйняття інформаційного потоку та привертають увагу усіх вікових категорій. Комічний акцент на головному питанні у навчальному процесі закріплюється на емоційному рівні та допомагає краще зрозуміти матеріал.

Виховний аспект (А. Сичов, О.С. Редкозубова, А. Бергсон, А.С. Мовчан) реалізується у передачі через сміх певної інформації щодо устрою та цінностей в окремій соціальній групі. Таким чином старше покоління транслює своє відношення до різних ситуацій, реакцій, знань чи правил, передаючи завдяки сміхові свої світоглядні принципи та мудрість молодшому поколінню. У робочому колективі старші колеги у такий спосіб показують новачкам, що у даній групі є



нормою, а що вважається незадовільною поведінкою. Мудрість казок, які батьки зачитують дітям, часто передбачає осміяння чи смішні образливі жести героїв, так показується, що деяка поведінка чи висловлювання є недопустимими, порушують правила, що веде до свого роду психологічного (морального) покарання [36;88].

Якщо аналізувати роль смішного в роботі вихователів та педагогів, то це полегшує процес адаптації дитини та дорослого, допомагає відчувати безпеку та прийняття. Для дітей, що навчаються, сміх є помічником у пошуку друзів, згуртовує колектив. Це відбувається саме через осміювання певного об'єкту з проєкцією на нього деяких негативних (або тих, що сприймаються як негативні) характеристик, за рахунок чого особиста цінність того, хто висміює, за його власними відчуттями, зростає [15].

А. Бергсон пише, що у сміху є важлива задача – дещо коригувати характер, тобто навчати індивіда адаптуватися до обставин, а також злагоджувати і виправляти помилки, недоліки. Упродовж пізнання світу індивід навчається шукати і розкривати погане, зміст якого якраз і закладений в суперечливих, двозначних аспектах. Сміючись, він викриває ці неспівпадіння, те, що далекі від ідеального, цим самим формуючи свої світоглядні установки й моральні принципи [128].

Компенсаторну функцію визначають А. Сичов, З. Фрейд, А. Бергсон. За своєю природою сміх покликаний захищати, стримувати пориви емоцій та страху, зберігати контроль та почуття гідності у надзвичайних для людини обставинах. За З. Фрейдом, саме сміх є невідмінним помічником, способом справитися з почуттями та думками деструктивного характеру [146]. Як спосіб сублімації асоціальних потягів, сміх спрямований на запобігання бажань, що відходять від нормативних. Він спрощує статуси, ігнорує звання, робить усіх присутніх на якийсь час рівними та схожими.

Компенсаторна роль втілюється у базових формах – релаксації. Сміх дає можливість емоційно розрядитися, перейти в більш розслаблений стан відпочинку, коли проблеми буденності та страхи переносяться на другий план. У роботах О. Козинцева вказано на важливість сміху як способу звільнення від морального

напруження, коли варто відійти від критичної оцінки криз моральні та етичні принципи [52].

Психологічну функцію визначають ряд медиків та психологів, зокрема О.С. Обухов, Ф. Форрелі, О. Мальцева та інші. За В. Левченко, одним з найважливіших призначень сміху є розрядка, а сам феномен слід сприймати як потужний механізм адаптації до обмежень, які носять зовнішній або внутрішній характер. Тоді сміх пособляє подоланню страхів, зумовлених неочікуваністю подій та плину життя. Емоційну функцію нерідко ототожнюють з психологічною. Важливо, що навіть не природній сміх може стати причиною чийогось щирого стану радості, викликати справжні емоції. Зі сміхом значно швидше обробляється та передається інформаційні дані. При цьому, поки людина сміється, її організм та нервово-психічний блок перезавантажуються та стають на своєрідну паузу.

Призначення сміху базується на можливості спрощувати складне та знімати напруження щодо того, що змінити неможливо чи вкрай складно. Так, якщо справді ситуація не має свого рішення, то з неї можна посміятися, тим самим звільнитися від психоемоційного тиску, що вона породжує. У країнах з тоталітарним режимом жарти про політику є популяризованим способом зняття напруги [62].

О.С. Обухов розподіляє підвиди емоційного призначення сміху. Перший, агресивний, задає можливість до вираження власного обурення щодо неспівпадінь в світі, показує перевагу над кимось, може виражатися як самоіронія та висміювання, що в обох випадках доводить людину до звільнення від психічної агресивної напруги. Другий вид, ідентифікаційний, також направлений на підтримку цілісності групи, спонукає до уособлення себе з тими, хто сміється.

Комічне в групі є найліпшим інструментом для формування емоційного зв'язку на міжособистісному рівні та для швидшого і легшого проходження соціалізації, добре посилює та підтримує спільні ціннісні уявлення, а також кордони, взагалі, направлене на послаблення агресивності та ворожості, хоча в окремих ситуаціях може діяти навпаки, чітко вказуючи на невігідне положення співрозмовника.

Уважається, що функціональна значимість сміху практично ототожнена з роллю, що відведена посмішці. В обох випадках це показник гнучкості та здатності при звичаюватися до нових умов, приймати та діяти згідно з ними, а також це показник, що ситуація, в якій людина посміхається, достатньо безпечна для того, щоб розслабитися та відпустити контроль [49].

Зміст захисної функції (В. Гриньова, Х. Абельс, А.В. Ремизов, А.С. Мовчан) полягає в підтримці та збільшенні рівня когнітивних та психоемоційних сил індивіда, що стає реакцією на екстремальні (стресові, загрозливі життю, незвичайні чи нові) обставини, тобто в таких ситуаціях, що потребують додаткової витривалості організму. Ще один аспект захисної функції: через деякі види сміху особистість відкриває доступ до «захисту» себе від сильної душевної травми або іншого стану, який вона не бажає проживати у даний момент чи транслювати своєму оточенню. Якщо під час невдачі чи інтенсивного страху особа сміється, вона відводить свою увагу від негативного та трагічного, що трапилося з нею, на щось більш приємне, смішне та іронічне, що не так ранило її в психологічному плані [20;88].

У такому разі сміх це відмінний спосіб самозахисту, що не просто перемикає особу від неприємностей, а й акцентує увагу на кращих моментах, перевагах. І. Гоффман вважає жарти такими методами, через які людина сама нібито викреслює певні характеристики з обставин як більш не значимі, щоб на їх основі проводити оцінювання особистості в цілому [174].

Наступною функцією сміху є оздоровча (Ч. Дарвін, Н. Казінс, О. Мальцева, Дж. Селлі). Вона безпосередньо стосується психофізіологічних механізмів, якими обумовлений сміх та його впливом на більшість органів та психічну систему людини. Дослідження показують, що регулярний сміх позитивно впливає на сон, покращує діяльність таких органів, як легені, печінки та серця, дещо змінює реакції організму на стрес, зменшуючи його деструктивний вплив [42;137].

Так як під час сміху утворюються вібраційні хвилі, це стимулює метаболічні процеси та роботу кровоносної системи. Деякі вчені прирівнюють його до

навантажень фізичного характеру, адже для того, щоб сміятися, в організмі задіюються понад 80 різних м'язів плечей, живота та грудей [185].

Не останнє місце відводить Ч. Дарвін сміхові як елементу для виживання людства. Описуючи емоції тварин та людей, автора вказує на висновок: саме сміх звільняє індивіда від душевного напруження та збудження, вивільняючи все зайве [137].

О.В. Ромах вказує на «масажну дію» сміху, що поширюється на фізіологічну та психічну системи людини [90]. Також відбувається звільнення від непорозумінь, страхів та незручності. Отож, даний феномен діє на тілесному та психоемоційному рівнях, а також є початковою ланкою для багатьох інших процесів організму, через приємні відчуття він сприяє оптимізації різних функцій, оскільки збільшує нервову силу, з якою вони проходять. Представник провокативного напрямку психотерапії Ф. Фарреллі зауважує на особливому значенні сміху з точки зору фізіології: «Окремі види сміху можуть бути аналогічні оргазму з його звільненням від психологічної напруженості та мимовільної, що не піддається контролю потреби в завершенні» [142].

Чимало праць (Ч. Дарвін, О.В. Ромах, О.С. Редкозубова, Ф. Форреллі та інші) описують розслабляючу дію сміху. Н. Казінс, вивчаючи особливості протікання різних хвороб та роль сприйняття пацієнтів у їх перебігу, розповідає про цілющу силу сміху – саме він може повернути фізичне та психоемоційне здоров'я. Такий оздоровчий ефект пояснюється механізмами, що запускаються в організмі під час сміху, а саме відбувається зняття, нервової, емоційної та тілесної напруги, знижується рівень стресу [42].

Лікарі та психологи притримуються тверджень про вагоме значення гумору у самопочутті людини. Зазначається, що при навіть дуже складних конфліктах та міжособистісних проблемах сміх допомагає з ними справлятися та залишатися з позитивними думками, зберігати фокус на кращій стороні, з доброзичливістю до себе та інших. Забезпечуючи розрядку всьому організму, комічне в житті людини стає тим елементом, що дозволяє їй пристосовуватися до різного роду обмежень,

долати внутрішні страхи та реальні загрози, впевнено стояти перед непередбачуваними та неприємними ситуаціями [19].

Духовно-розвивальна функція сміху ( Г. Маркузе, В.Я. Пропп, Л.В. Карасьов, С.С. Аверінцев) закладена в його здатності побороти будь-який страх людини, будь-які недостовірні судження та стереотипи, що заганяють її в рамки та відчуються як особистісний тягар. Сміх не просто відображає погляди на світ, він поєднує в собі перетворення та, навіть, творення цього світу. Звертаючись до слів М. М. Бахтіна про світоглядну роль смішного, воно є також вираженням правди щодо світу, людини та багатоманітних процесів ньому, це «особлива універсальна думка про світ» [5]. Поза межами офіційного, він вказує на дещо святкове, тілесне, відкриває багатозначність та багатоплановість, викриває все правдиве та дає можливість створювати власний світ [4].

Відповідно описам С.С. Аверінцева, суть сміху лежить у визволенні, людина під час даного процесу переходить під певної неволі до свободи, що може інтерпретуватися як духовне зростання, оскільки у цей момент особа усвідомлює певні істини, над якими якраз і сміється [1]. Згідно з В. Я. Проппом, сміх це прояв любові до життя в цілому. Він відкриває доступ до переродження та перетворення своєї індивідуальності, адже тільки тоді, як людина розуміє свою обмеженість, тільки тоді вона спроможна сміятися [83].

Важливо виділити, що окрема роль сміху полягає в задоволенні, яке супроводжує сам акт, часто є його причиною та у більшості випадках - наслідком. Через пробудження внутрішньої радості, що знаходить причини абсолютно у всьому, і в злості, і в стресі, і страхові, у житті в цілому, розширюються та збагачуються межі світосприйняття людини, активується творчість у мисленні. Саме так людина вчиться бачити позитивне та краще для неї у складних життєвих обставинах, перевтілює власний негатив та страхи у щось радісне та ресурсне, навчається дослухатися та відчувати власне тіло, його реакції, слідкувати за дихальним ритмом, тобто проживати та приймати свої емоції, відходячи від постійного потоку думок.

## Висновки до першого розділу

1. Аналіз літератури показав, що спектр визначення психологічного змісту «сміху» є широким. Сміх визначається як індивідуальна психофізіологічна реакція на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених в різних проявах радості; основними формами його вираження є різні ознаки, зокрема скорочення м'язів обличчя, зміна міміки, зміна положення тіла до більш відкритої та розслабленої пози, характерні рухи головою.

Сміх є інструментом, що дає можливість проявляти творчість та креативність в буденності та дивитися на своє життя зі сторони радості та любові. Сміх може розглядатися як спосіб розслаблення, що надає відчуття легкості, свободи через стимуляцію діяльності гуморальної та нервової систем; це інструмент, що зцілює особистість на фізичному, когнітивному та емоційному рівнях; це спосіб самозбереження, який полегшує проживання болісних подій. Спорідненими є поняття «радості», що є емоційною реакцією, яка часто супроводжується сміхом, та поняття «посмішки», що визначається як суто фізіологічний процес, на відміну від сміху, який проходить когнітивну та емоційну оцінки.

2. Проведено аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху та дозволяють описати їх по філософському, теологічному, культурологічному, педагогічному, психофізіологічному та психологічному напрямках. Показано, що основа сміху фізіологічна, тож сміх формується у головному мозкові людини та є складним феноменом, що активізує одразу кілька ділянок мозку. На рівні фізіології спостерігаються процеси спазматичного характеру, що пов'язані з дихальною системою та включають в себе вібраційні хвилі, що проходять по всьому тілу. З точки зору психологічного (соціального) напрямку, наявні теорії, які відображають специфічні сторони формування та відтворення сміху, серед них загальна теорія гумору й сміху, теорія несумісності,

теорія переваги, теорія полегшення (релізу), теорія бісоціації, теорія біохімічної природи сміху та ін.

3. Визначено, що сміх може відрізнятися за смисловим навантаженням, яке характеризується індивідуальністю. Від сенсу, який закладений у процес, сміх може бути як той, що має фізичний початок, або інтелектуальний. Тоді мова йде про два фактори, що можуть визначати вид сміху – психофізіологічний та соціально-психологічний.

4. Розкрито, що сміх особистості може характеризувати її компенсаторну, комунікативну, адаптивну, захисну, оздоровчу, ігрову, пізнавально-виховну, психологічну, духовно-розвивальну та соціально-об'єднувальну функції. Тобто даний феномен має широкий спектр функцій на фізичний стан людини, її когнітивні можливості та емоційне самопочуття.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях:**

[36, 38, 40].

**У першому розділі здійснені посилання на літературні джерела, що**

**знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 7, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 33, 34, 35, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 66, 67, 71, 72, 74, 77, 79, 80, 82, 83, 84, 88, 89, 90, 93, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 109, 110, 114, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 137, 138, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 152, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 163, 165, 166, 167, 169, 171, 173, 174, 175, 176, 178, 180, 181, 185, 186, 188, 190, 191, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 203, 204, 205, 206, 211].**

## **РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА СИСТЕМИ СМІХОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ**

### **2.1. Узагальнення наявних підходів (технологій) використання сміхотерапії в корегуванні різних станів особистості**

Сучасна людина постійно перебуває у стресі. Усвідомлює вона це чи ні, проте більшість факторів нинішнього середовища тим чи іншим чином підводять до певного роду небезпеки та проблеми вибору, що також є причиною стресів. У час, коли суспільство докладає чи не всі зусилля, щоб полегшити життя та знизити напруження, винаходить багатофункціональну та наділену інтелектом техніку та різноманітні інновації, вимоги до людини з приводу її багатозадачності та витривалості все одно підвищуються, а питання стрімкого та масштабного зростання рівня стресу залишається критичним.

За спостереженнями когнітивістів, проблема надмірного стресу є неминучим наслідком розвитку людства: з моменту, коли мозок людини набував більших розмірів від мозку приматів, збільшувався і простір для нових думок, а, отже, і вимоги до їх опрацювання, тобто затрати енергетичного (фізичного, інтелектуального та психоемоційного плану) (Уекс, 2020). Відповідно, зростає і потреба у навичках управління собою, своїми емоційним, когнітивним та поведінковим станами, тобто визначається нагальна потреба в саморегуляції як способі опанування власними станами та поведінкою [108].

Аналіз сучасних наукових праць (Чебикін, 2021 [112;113]; Кічук, 2019; Мантек Чіа, 2012; Тарабакіна, 2015; Фаустова та Комлик, 2019, Саннікова, 2019, 2020 та інші) показує, що проблема саморегуляції особистості в останні роки зростає, все частіше підіймається проблематика емоційної зрілості та емоційного здоров'я людини, зокрема в роботах А.В. Сухарєва, А. Ребера, С. Ламберта, В. Меннінгера, Д. Абрахамсена, А. Мауера ті інших [41;170]. Регуляцію як самостійний внутрішній процес розглянуто в працях Г.С. Костюка, К.О. Альбуханової – Славської, Г.С. Нікіфорова, О.О. Конопкіна,



Л.І. Анциферової, Г. Крайг, О.Г. Асмолова та інших [85]. У сучасних умовах проблема корегування різних психоемоційних станів стає однією з актуальних в різних сферах людської діяльності. Особливо це торкається профілактики небажаних емоційних станів (К. Маслач, Т.І. Рогінська, Г. Сельє, О.В. Авраменко, А.В. Байлов, О.Ю. Буглакова, В.І. Борисов), корекції посттравматичних стресових станів та стресів (Н.Є. Водоп'янова, Л. Леві, В.В. Суворова, Ю.В. Щербатих [119]), станів емоційного вигорання (О.Г. Ожогова, В.Є. Орел, Е.А. Хертман, А.Г. Абрумова, В.В. Бойко), емоційної регуляції (А.А. Бунас, К.Д. Агішева, М.О. Суржикова, С.В. Бикова), пізнавальної діяльності (М.В. Артюшина, В. Генінг, М.О. Данілов, М.Г. Муртазін, І.О. Редковець, І.І. Родак, С.М. Симоненко), реабілітації фізичних станів (Б.Вайт, В.Могран, А.Хакней) та інші.

Виходячи з запропонованої мети дослідження, важливим виступає використання можливості сміхотерапії в нівелюванні різних стресових станів. Аналіз засвідчив (Г. Сельє, А. Меркер, В. Конторович, В. Ромек, Дж. Мітчел, Р. Яноф-Бурман та ін.), що для корекції проявлень багатоманітних станів стресу переважно пропонуються комплексні тренінги та технології (Волошин, 2002; Блінова, 2006, 2013; Малкіна-Пих, 2005; Ягупов, 2004; Сироп'ятов, Напреєнко, Дзеружинська 2012 та інші).

Із проведеного аналізу також видно, що техніки та ігри, які є у змісті комплексних програм, подані фрагментарно. На даний момент представлено одиничні випадки досліджень, у котрих підіймається проблема важливості побудови розгорнутих технологій сміхотерапії, які б враховували специфіку гумору, а, значить, могли б надавати повноцінну його модель (У. Фрай [147], Н. Казінс [42], Л. Берк, А. Гудхард [152], М. Крістенсен, Ф. Фареллі [141], М. Катарія [164], Р. Ошо [9;181] та інші). Переважно у програмах сміхотерапії сформований пошуковий, вступний характер, що у багатьох випадках позбавляє можливості їх достатнього розуміння, а отже й використання іншими спеціалістами – психологами. Саме тому у дисертації ми намагаємося більш глибоко вивчити питання стосовно створення та структуризації тренінгової програми для корекції та профілактики різних стресових станів особистості.

Природа емоційного напруження неоднозначна, вона може бути викликана будь-якими факторами, і для кожного ці фактори та інтенсивність напруги, отриманої від зіткнення з ними, цілком індивідуальна ознака. Зважаючи на це, напруження не завжди викликане зрозумілими (усвідомлюваними) чинниками чи конкретною проблемою, це може бути накопичене невдоволення, втома, роздратування тощо. Коли постає питання про нагальну потребу зняття такої напруги, чимало часу та ресурсів буде затрачено на пошук першопричин, особливо якщо раніше глибинний аналіз не застосовувався людиною. Тоді не тільки доречним, а й достатньо ефективним стає сміх – особа сміється над власною проблемною ситуацією, позбавляється напруження, яке від неї утворилось.

Сміхотерапія є одним з напрямів психотерапії, який використовує гумористичні техніки та так званий терапевтичний гумор, що спрямований на покращення розуміння індивідом самого себе, своєї поведінки, настрою. Можна стверджувати, що в основі сміхотерапії покладена ідея щодо оптимізації психічного та фізичного станів особи за допомогою посмішки (штучної та природної) та гумору, який виражається різними способами та засобами (прочитання комедійних творів літератури, споглядання гумористичних вистав, смішних виступів). Деякі підходи, впроваджують особливі форми сміхотерапії, зокрема сміходрама, котра поєднує фрагменти класичної сміхотерапії, арт-терапії та йоги сміху. Важливо, що застосування методу сміхотерапії не має вікових обмежень та на нинішній час використовується у роботі з дітьми від 2 місяців, тобто з перших днів, як людина навчається посміхатися та сміятися [31;41].

Відомо, що сміхотерапія розглядається як природний спосіб регуляції організму та саморегуляції. У даному випадку саморегуляція відображає здатність керувати власними психоемоційними станами, що здійснюється через різноманітні шляхи самовпливу – через слова, уявні образи, управління диханням та тонусом м'язів. Узагальнюючи різні дослідження, можна говорити, що саморегуляція може реалізовуватися у ці чотири основних способи, які можуть поєднуватися чи використовуватися окремо [30]. При цьому передбачається, що результатом саморегуляції будуть такі ефекти: заспокоєння, тобто ліквідація емоційного

напруження; відновлення, тобто зменшення проявлень втоми; та активізація, тобто зростання психофізіологічної реактивності.

У нинішніх умовах своєчасна саморегуляція є важливим для ментального здоров'я психогігієнічним інструментом, на меті якого – запобігати надмірним накопиченням перенапруження, сприяти повноцінному відновленню ресурсних сил, нормалізувати емоційне підґрунтя для активності та посилювати мобілізаційні активи організму. За О.О. Прохоровим, саморегуляція є тим аспектом, що пронизує всі психічні явища, що властиві людині – це саморегуляція окремих психічних процесів (сприйняття, мислення і т.д.), власного стану (як вміння управляти собою), що є властивістю індивіда, рисою характеру, сформованою в результаті виховання та самовиховання, включаючи управління соціальною поведінкою [85]. До дій саморегуляції умовно можна віднести сміх, посмішку та гумор, думки про щось приємне та позитивне, різноманітні рухові дії, наприклад, розтяжка, потягування, м'язова релаксація, проведення часу за спогляданням пейзажів, природи, природніх елементів декору в інтер'єрі, фотографій, цінних людині речей, що викликають приємні спогади, перебування на свіжому повітрі та під сонячним промінням (чи представлення в уяві свого перебування під сонцем), прочитання поем та віршів, похвала, компліменти.

У терапевтичному аспекті сміх можна розглянути як специфічну дихальну практику. Ефект від сміху при цьому може бути порівняний з ефектом після прогулянки по лісу. У. Фрай описує, що десять хвилин веселощів, тобто сміху, змушують кровоносні судини розширюватися, тиск при цьому знижується, як і інтенсивність больових відчуттів при хронічних захворюваннях [148].

Аналіз свідчить, що для підвищення ресурсності особистості в діяльності, творчій, професійній діяльності, важливим є застосування певних технік гумору (анекдотів, історій, приказок та інше), що провокують, викликають позитивний стан радості та задоволення через реакцію сміху. Поглиблений аналіз засвідчив, що умовно можна виділити 4 напрямки, в яких використовуються різні теоретико-методологічні основи побудови різних систем сміхотерапії.

Так, одні автори (Н. Казінс, А. Маслоу [177], У. О'Коннел [182], Р. Горсіні та ін.) дотримуються так званого класичного підходу сміхотерапії. У випадку слідування постулатам класичної сміхотерапії, можливі варіанти групових та індивідуальних занять, упродовж яких учасники сміються. Причини, що провокують сміх, різні: смішні розповіді та анекдоти, звуки сміху інших людей, перегляд комедійного кіно (з Чарлі Чапліном, наприклад) чи роликів. Рекомендується, щоб людина якомога частіше пригадувала смішні історії з власного досвіду, а також, за бажанням, вела «Щоденник гумору». Акцент поставлений не на осміяння справді смішних ситуацій чи анекдотів, а мова йде про відновлення здатності відтворювати природній рефлексорний сміх, що закладений з народження у кожній людині, проте з плином років та складних життєвих ситуацій, втрачається як навичка.

Корисним також є прослуховування сміху різних людей: OeGDE – австрійська спільнота, що працює з депресивними розладами, пропонує додавати до лікування цікавий інструмент – компакт-диск із записом сміху деяких відомих постатей. Тривалість такого запису – 20 хвилин. Підкреслюється, що для подачі такого терапевтичного матеріалу було затрачено чимало зусиль, а ефект, який здійснюється під час прослуховування запису, справді допомагає боротися з депресивними розладами.

До цього ж напрямку слід віднести певні напрацювання, що торкаються гуманістичної сміхотерапії. Її представники, зокрема А. Маслоу [177], розглядають симптоматику психічних порушень як певні проявлення творчої енергії людини, що витіснилася, та розладів, що стали наслідком фрустраційних хвилювань. Зважаючи на це, гуманістична сміхотерапія має на меті збільшення самоактуалізації шляхом переходу особистості від відчуття обмеженості, що викликане залежністю від соціального середовища, а також внутрішньої імпульсивності до самостійності, автономності, що є здоровим відчуттям та базується на достатньо високому самооцінюванні й задоволенні від стосунків, що формуються з оточенням. Важливо, що, на відміну від психоаналітичного та позитивного напрямку психотерапії, гуманістичний зосереджує увагу спеціаліста

та особистості, яка звертається за допомогою, на творчих аспектах індивідуальності, на креативності та зростанні, легкості, спонтанності, смішному та грі, щирості та правдивості перед собою, відповідальності та забезпеченні реалізації базових потреб [177].

У. О'Коннел у рамках соціально-психологічного підходу вказує: сміх – це «...найлегший шлях самоактуалізації». Гумористичне тоді ж є не лише інструментарієм психотерапевта, а є ціллю всього терапевтичного процесу. Так, спеціаліст виконує роль моделювача смішної позиції, точки бачення, цим самим заохочує клієнта до будь-якого сміху, гумору, його спонтанному проявленню [182].

Представники другого підходу (М. Крістенсенс, В.О. Самохіна [92], С.О. Котова, С.О. Тарасова, К. Форд та Л. Теч [143], Є.В. Рягузова та інші) пропонують використовувати певні арт-технології (клоунада, сатира), що, як спостерігається, мають позитивний вплив на самопочуття та налаштування людини [172;209]. Медична клоунада являється одним із найвідоміших методів напрямку, що набув популярності у світовій практиці. Беручи деякі принципи з циркової діяльності, М. Крістенсенс (80і роки) пропонує спрямовувати гумор не тільки в розважальних цілях, а й оздоровчих. На сьогоднішній день актори часто виступають в ролі клоунів в медичних халатах, що приїжджають до лікарень та радують хворих, підіймають настрій та оживляють атмосферу, викликаючи подив, щиру радість і задоволення. Про попит такого методу також говорить факт відкриття спеціалізованих курсів для медичних клоунів, що були створені в місті Цріфіне (Ізраїль), а потреба у фахівцях в даній області визначається як висока в головних медичних структурах держави [68;73; 94;201].

Представники третього підходу, названого провокативною терапією як засобу сміхотерапії (Ф. Фареллі та М. Лінч [142], А. Елліс [140], Дж. Брандсма [141] та інші), пропонують «видати виклик» особистості, який формується у гумористичній формі та передбачає активне протистояння клієнтові. У межах цього напрямку Ф. Фареллі висловлює ідею неординарного застосування смішного та комічного при вирішенні особистісних проблем. У книзі «Провокативна терапія» (1974) психолог роз'яснює зміст методу: спеціаліст у даному випадку не

переходить до прийняття та співчуття з приводу складної ситуації людини, а намагається її гіперболізувати так, щоб клієнт побачив, наскільки абсурдною та безсенсовною вона є. Процес триває, доки не буде побачений вихід із обтяжливого стану, тобто тоді, як буде усвідомлено безглуздість та сміховинність того, що відбувається, та виникне бажання посміятися з цього. Коли людина стає здатна сміятися над собою в ситуації, вона починає бачити різні рішення, що підуть на її користь. Справа у тім, що дуже серйозне та відповідальне відношення до власних проблем та нещастя і є тим фактором, що не дає легко вирішити їх (Фареллі, 1987).

У співавторстві з М. Лінчем Ф. Фареллі наголошують: під час провокаційної сміхотерапії важливо, щоб ставлення клієнта до спеціаліста було не упередженим, щоб психотерапевт сприймався як доброзичливий, що проявляє турботливість та теплоту [142]. Проте й до фахівця висувається кілька вимог, без дотримання яких процес можна вважати неефективним. Це, зокрема, конструктивність у формулюванні та коректність подачі зворотного зв'язку та віддзеркалення сутності проблем, на які скаржиться людина. Дж. Брандсма пише, що людина повинна справді сміятися хоча б з якоїсь частини процесу, у протилежному випадку така терапія не є провокативною, а її ефект може бути деструктивним [141]. Схожу думку висловлює А. Елліс: якщо фахівець не має чинної кваліфікації, його дії можуть шкодити психічному стану клієнта [140].

Використання сміхотерапії як методу, спрямованого на когнітивні, пізнавальні, мотиваційні функції особистості, що потребують певного розвитку, активізації, формування, корекції, передбачено у клінічному підході. М. Джелкоп, М. Сігал, З. Крейтлер, провівши дослідження сміху у психіатричних відділеннях, визначили деякі особливості використання сміху у хворих шизофренією. Так, людина з даним психічним розладом схильна використовувати гумор як копінг-стратегію. Окрім того, спостерігається також копіювання таких емоцій, як гнів та ворожість. М. Джелкопф та С. Крейтлер розкривають у доволі провокативній статті питання потенціалу смішного, ставлячи під сумнів лікувальних здатностей сміху.

Автори вказують, що емоційність та майстерність спеціаліста грає чималу роль у терапевтичному процесі [168].

Наступний підхід, який ми розглядаємо, доволі часто використовує комічне та сміх у роботі з особистістю. Це раціонально-емотивна психотерапія, представники якої, А. Елліс [140], Б. Борхерд [132], Л. Грігер та інші, звертаються до так званих ірраціональних тверджень чи установок, стандартів, що мають дисфункціональний та далекий від дійсності характер. А. Елліс визначає головні завдання у роботі психолога: допомогти побачити та переосмислити, в тому числі і через обговорення, ті переконання, що є неефективними для людини, помилковими та невідповідними до реальних умов; після такі установки замінюються на конструктивні – відповідні до реалій, адаптивні, гнучкі [155].

Психолог у раціонально-емотивному напрямі використовує різні форми гумористичного, сарказм та іронію з метою висвітлення безглуздості та неконструктивності різних ірраціональних моделей людини. Уважається, що саме тоді, як індивід починає перебільшувати роль деяких обставин чи випадків у своєму житті, у нього формуються порушення психічного характеру [156].

Тоді на противагу таким недостовірним баченням реальності приходять гумор, який в кілька разів збільшує перебільшене значення, щоб нівелювати установку та позбавити особистість від її пагубного впливу, і даний спосіб показує хороші результати (Елліс, 1977). За Б. Борхердтом, котрий встановлював зв'язок між гумором та психічним здоров'ям людини, різноманітні методи комічного не тільки піддають сумнівам нераціональні уявлення, а й приносять користь людині, так як стають причиною для задоволення, посмішки, сміху та радості, збагачують життя інтересом та зацікавленістю, відкривають багатоманіття альтернатив навіть у найскладніших життєвих обставинах [132].

Напрямок сміхотерапії, який ставить на меті навчити індивіда сміятися часто та природно, з легкістю та невимушеністю, зветься метафізичним (М. Катарія [164], Р. Ошо [182], Й. Хейзинг, Є. Фінк, Р. Генон, Дж. Бітті та інші). Підхід використовує такі методи: йога сміху (хасья-йога), сміх у духовній практиці та мисленнєві практики (афірмації). Згідно з правилами практики метафізичного напряму

сміхотерапії, важливо, щоб людина навчалася багатьом видам сміху, таким чином входила в нові для себе ролі та пізнавала власну глибину. Так, практики навчають відомим видам, «сміху-привітання», «сміху-пробачення» та дещо неординарним «сміху тигра», «сміху миші», «сміху зачинених дверей» тощо.

Йога сміху, або за оригінальним перекладом «смішна йога», запропонована М. Катарія (1995), розкриває власне розуміння сміху. Поєднуючи сміхотерапію з вправами йоги, метод не зобов'язує користувача шукати та знаходити конкретну причину для сміху. Вказано, що навіть штучно ініційований сміх має своє користь, тобто навіть при імітації сміху у фізичні та психічні системах проходять такі ж процеси, якби це був справжній, природний сміх. Так, відбувається виділення гормонів, нейромедіаторів, підвищується функціональність імунної та емоційної систем, підіймається настрій. Також зазначається, що з плином часу навмисно імітований сміх переходить у дійсно природний, а час переходу частіше всього залежить від досвіду практики окремої людини [164].

Яскравим представником метафізичного напрямку є Р. Ошо, який подає у роботі «Містична роза» модель медитаційної колективної терапії. Структура терапії розкладається на 3 основних етапи, під час кожного подаються інструкції: перший етап (1ий тиждень) передбачає 3ьох годинні зустрічі щодня, які проходять зі сміхом, який може не мати особливих для нього причин, проте, коли один сміється, від «заводить» й інших. Другий етап (2ий тиждень) учасники також збираються на 3 години та плачуть, третій (3ий тиждень) проходить у тиші та спостереженнях, він закріплює усі зміни та процеси, що відбулися упродовж попередніх етапів. Наявні спроби скоротити тривалість програми та прискорити її ефект – вмістити всі ці процеси по годині в кожну зустріч. Варіант має місце бути серед запропонованих, проте його ефект значно менший, ніж той, що передбачається оригіналом програми [9;182].

Для розробки програми тренінгу, який буде відповідати нашим цілям та задачам, важливо відібрати саме такі методи та практичні вправи, які найліпшим чином впливатимуть на людину та які активізують необхідні для нас процеси, завдяки яким особистість, яка проходить сміхотерапію, буде розвивати свій



творчий потенціал та відновлювати потрібний їй об'єм ресурсу (рис.2.1). Отож, основу тренінгу склали техніки з таких напрямків психотерапії:

Ігрова терапія: поєднує в собі багатоманіття психологічних практик, в основі яких закладена гра як спосіб зануритися у свій внутрішній стан, освоїти потрібні навички, емоції чи спосіб поведінки, змоделювати життєві ситуації та знайти розв'язок для них (Ямницький, 2022). Гра допомагає усвідомити, актуалізувати та розібратися в особистому стані, почуттях, обстановці в житті, виводить проблеми на рівень глибокого опрацювання через архетипи та символізм. Завдяки цілковитій залученості у процес людина немов проживає за короткий час власну історію, розгортає її на свій кшталт, це налаштовує особистість на творчий прояв та розкриття потенціалу, дає відчуття свободи у діях та можливість випробувати креативні ідеї, реалізувати деякі бажання та стремління, є відмінним простором для вираження думок і почуттів, а також їх трансформації та пошуку особистих джерел для тілесного, ментального та емоційного відновлення [72];

Психогімнастика: базуючись на рухових активностях, мімічних, пантомімічних та експресивних рухах вправи психогімнастики спрямовані на зниження напруги та набуття навичок вираження власних почуттів, а також сприяють скороченню емоційної дистанції між особистостями;

Гуморотерапія: передбачає використання гумору у словесній формі – комедійних роликів, жартів, смішних історій та обговорень різних гумористичних телепрограм, відео, та театральна постановка [15];

Кінотерапія: споглядання відео-роликів, фрагментів чи повнометражних фільмів сприяє самовизначенню, таким чином людина усвідомлює свої пріоритети, цінності, пізнає нові сторони свого Я через аналогії з героями фільму. Позивна динаміка у реабілітації спостерігається під час групового перегляду кінематографу та відео, такий процес об'єднує, задає спільні теми для обговорення, в окремих випадках має профілактичний ефект чи терапевтичну дію, коли відображаються картини життя певного покоління чи часових меж, коли приймалися важливі рішення і які вважають найціннішими моментами для глядача; ототожнення, погляд зі сторони на проблему - вона не така страшна велика і т.д [49];

Імаготерапія: головним інструментом напрямку є образи, що створюються через театралізовані та драматизовані ситуації, що впливають на настрій та моральне самопочуття учасників процесу. Реалізується через широкий спектр прийомів, зокрема перекази художніх творів на попередньо заплановану тематику чи проблематику, театральну постановку оповідей, гру у спектаклях, імпрровізаціях тощо (Ямницький, Литвиненко, 2022). Терапія з використанням метафоричних асоціативних карт: відбувається робота з образами, зображеними на спеціалізованих картах, через аналіз та роботу з якими людина починає усвідомлювати проблему, шукає вихід зі складних для неї ситуацій, вирішує суперечливі питання та труднощі у міжособистісних відносинах. Процес спрямований на розвиток творчого відношення до обставин та позитивного мислення у житті, пошук внутрішніх ресурсів; створення нового, творення, генерування ідей, реалізація, розкриття свого потенціалу [3].



Рис.2.1 Структура сміхотерапії

З урахуванням наведених даних дослідження та мети нашої роботи можна виділити наступні супровідні напрямки:

Музикотерапія: музика зарекомендувала себе як відмінний спосіб розслаблення та покращення настрою. Завдяки різним дивовижним звукам (наприклад, звукам моря та лісу, дощу, вітру, співу птахів тощо) людина входить у стан релаксації;

Вокалотерапія: методи, що використовуються напрямком, спрямовані на підняття життєвого тону та сил, покращують настрій, налаштовують людину на позитивне та доброзичливе світосприйняття; вібрації, які виникають під час активізації голосових зв'язок, тонізують органи, покращують їх роботу; під час групового співу спостерігається ефект згуртування та спільної радості, веселощів;

Танцювальна терапія: через різноманітні (динамічні, плавні, різкі) рухи людина, по-перше, самовиражається, відображає свої почуття та настрій, актуальні переживання чи страхи, знімає накопичену втому та напруження, потреби, по-друге, вивчає власне тіло, навчається приймати його та дослухатися до нього, відчувати більш та менш вразливі місця, фізичні потреби, відновлює рухову активність та гнучкість; по-третє, допомагає долати комунікаційні перешкоди між людьми та показати особисті емоції, відкритися іншому;

Казкотерапія: здійснює морально-етичний та психологічний вплив на особистість через мудрість та відображення чи імітацію різноманітних життєвих ситуацій у казках, притчах, легендах, оповіданнях. Важливо, що до методів напрямку входить не лише зачитування, аналіз та трактування творів, та робота з пошуку аналогічних обставин, поведінки чи можливостей. До методів також належить творення власної казки та групове казкотворення [3;91].

## **2.2. Основні принципи та умови побудови сміхотерапевтичної системи**

При побудові системи сміхотерапії для нас є важливим, щоб інструментарій, який ми представляємо в системі сміхотерапії, був доступним до використання іншими спеціалістами. Тобто щоб методи не тільки демонстрували результат, а й мали теоретичне й етичне підґрунтя. У попередніх та наступному розділах ми посилаємося на значну кількість фахівців що проводили різноманітні технології,

тренінгових програм та методів. На даному етапі роботи виникає необхідність відобразити принципи, на основі яких буде складена наша програма. Переважно більшість з них належить до загальних принципів психотерапії, проте деякі стосуються безпосередньо обраного нами підходу.

Отож, у побудові програми сміхотерапії ми беремо за основу такі принципи:

- 1) Адекватності технік, які спрямовані на проявлення сміху;
- 2) Послідовності накопичувальної інформації;
- 3) Системності, систематичного впливу на особистість;
- 4) Контролю за ефективністю використовуваних технік та методичного забезпечення тренінгу;

При цьому ми орієнтувалися на побудову систему сміхотерапії, що опирається три базиси, які є невід'ємними умовами для її реалізації та ефективності:

1) принцип надії, який має на увазі позитивний погляд на природу людини, її здібності та проблему, яка розуміється як можливість для розвитку [61];

2) принцип балансу, якому відповідає змістовний диференційний аналіз психодинаміки особистості, результатом якої є гармонізація первинних та вторинних актуальних здібностей [87];

3) принцип самопомоги стимулюється консультантом і полягає в опорі на ресурси особистості, в довірі до його досвіду, вірі у виняткову компетентність у власному житті. Реалізація цього принципу сприяє зростанню самостійності й відповідальності, здатності самотужки долати власні проблеми [81].

Звичайно, упродовж аналізу теоретико-методологічного базису для створення власної тренінгової моделі, ми зустрічаємося з етичними вимогами, які передбачає сучасна психотерапевтична концепція. Перелічимо їх нижче та відзначимо, що саме вони є незмінними нормативами терапії незалежно від напрямку, що використовується, чи інших чинників.

При побудові системи бажано також спиратися на те, що вона може бути спрямована як безпосередньо на осіб з небажаним проявом стресу, так і на психологів як тренерів по її реалізації. Специфіка втілення такої системи

безперечно відрізняється. важливо враховувати, що робота з випробуваними носить корекційний характер, що передбачає включення особистісного емоційного компонента в роботу, зі спеціалістами система набуває інформаційно-навчального та скоріше профілактичного характеру.

Відомо, що будь-яка система, як психокорекційна, так тренінгова, будується за форматом та інтенсивністю залежно (відштовхуючись) від цільової аудиторії, її демографічних особливостей та потреб. У нашому випадку доречно описати два її види, оскільки у першому варіанті ми складаємо програму суто психотерапевтичного змісту, основною метою якої стає зниження рівня стресу в особистості, що знаходиться в затяжному стресовому стані. У другому варіанті програма змінюється за змістом та тривалістю та адаптується під аудиторію спеціалістів, які мають на меті отримати нові знання та опанувати навички роботи у методі сміхотерапії. Надаємо опис аудиторії, на яку спрямована психотерапевтична система.

До неї входять особистості будь-якого віку від 18 років. Група формується незалежно від статі, тобто в ній перебувають як чоловіки, так і жінки (у випадку даної програми розділення за гендерним аспектом не має на те причин).

В описові структури та вимог та тренінгової програми сміхотерапії ми вказуємо, що вона може проводитися й з дітьми від трьох років. Наголошуємо, що у такому разі програма потребує модифікації з урахуванням особливостей дитячої психіки. Ми ж у даній роботі пропонуємо варіант програми для дорослих.

Надається перевага більш широкій віковій категорії, наприклад коли в одній групі – особи різного віку та поколінь. У кожному поколінні різні жарти та погляди на життєві ситуації, в них закладена мудрість та цікавий досвід. Коли в групі починається обговорення чи гра, розмаїття комічних ситуацій та творчість, з якою підходять до вирішення питань молодші та старші за віком учасники, зіштовхуються та утворюється дещо нове, креативне та цікаве, смішне, процес стає ефективнішим для кожного, хто долучений до нього.

Багато тренерів-психологів, що працюють з групами, формують їх у вузькій віковій категорії, де покоління не пересікаються. Причина для звуження за цією

ознакою – розбіжність у морально-ціннісних орієнтирах, що спостерігаються в різних поколіннях. Під час психотерапевтичної роботи в групі це може призвести до непорозумінь та певного емоційного напруження. Зауважимо, що в груповій терапії є важливими особистість психолога-тренера та його вміння створювати сприятливі умови для всіх учасників процесу, незалежно від віку, статі чи інших індивідуальних відмінностей. Тому вибір вікових рамок у формуванні груп залежить від психофізіологічних та особистісних якостей спеціаліста, його знань щодо специфіки роботи з кількома віковими категоріями водночас.

Надаємо орієнтовний характерологічний портрет особистості, що бере участь в тренінговій програмі: це особа з високим або підвищеним рівнем стресу, що пережила травматичний досвід або стрес з надмірною інтенсивністю та (або) до цього моменту перебуває в стресовій ситуації, що підтримує чи підсилює її стан виснаження, тривожності, невизначеності. Це людина, яка, ймовірно, не має потрібних для себе навичок саморегуляції або ж не володіє знаннями, як саме їх використовувати.

Програма створюється під час пандемії та воєнного стану в країні, тому ми включаємо цей значимий фактор як основну причину тривалого стресового стану особистості. Навіть при достатній обізнаності в методах стабілізації та релаксації, людина час від часу потребує розширення спектру використовуваних методів та допомоги спеціаліста, котрий поновить арсенал її технік самопомоги, зможе роз'яснити незрозумілі складні моменти та допоможе збалансувати функціональні стани.

Передбачається, що учасники відвідують заняття у повному складі. Оскільки програма не є довготривалою, вона не розтягнута у часі, а її найкращий ефект планується за дотримання умови щодо відвідування щоденних занять протягом 7 днів. Тут важливий аспект добровільної участі та зацікавленості в особистісних внутрішніх змінах, бажанні покращити самопочуття та вийти зі стану неспокою, метушливості, безпричинного роздратування, постійної втоми, емоційного виснаження тощо.

Узагальнення теорії та практики дає підстави виділити в реалізації системи сміхотерапії такі етичні її принципи: конфіденційність – передбачає збереження в таємниці інформації, що повідомляється, а також анонімність його відвідування терапевта для сторонніх осіб. Не варто говорити також про зміст роботи і батькам, навіть якщо вони є ініціаторами звернення дитини за допомогою. Про обмеження конфіденційності варто попереджувати на початку роботи. Так, якщо індивід повідомив інформацію про можливу небезпеку для свого життя, здоров'я, благополуччя чи життя інших людей, то психотерапевт повинен вжити заходів для її уникнення. Також обговорюється можливість консультуватися з супервізорами та публікувати результати роботи в наукових виданнях.

Відповідальність та дотримання професійних рамок і границь. Спеціаліст приймає на себе відповідальність за власну професійну компетентність, організацію і процес психотерапії, тоді як учасник програми бере на себе відповідальність за її результат. Терапевт турбується про межі власної професійної компетенції.

Недопустимими є сексуальні стосунки з учасниками, відносини субординації, консультації близьких родичів тощо. Фахівець також зобов'язаний надати документи, що засвідчують його освіту і кваліфікацію у певній галузі психотерапії; інформувати про можливі альтернативні методи терапії чи медикаментозного лікування, які перебувають за межею компетентності терапевта; обговорити можливі причини переривання процесу терапії.

Ставлення до учасника програми, яке повинно базуватися на прийнятті його таким, яким він є. Тільки в такому разі він стає здатним сам прийняти себе. Терапевт не повинен насаджувати учасникам свої думки, уявлення про світ, шляхи вирішення його проблем. Він повинен сприяти його особистісному зростанню, допомогти йому самостійно ухвалювати рішення [45;46].

Загалом, психотерапія передбачає обов'язковість постійного особистісного і професійного зростання, проходження курсів індивідуальної терапії, участь у супервізіях і навчальних програмах, наукових дослідженнях і міждисциплінарних

проектах. Це дозволяє терапевтові уникати перенесення власного невідрефлексованого матеріалу і таким чином підвищує ефективність психотерапії.

До нормативних документів, які регламентують діяльність спеціалістів психологічного напрямку в Україні, належать Етичний Кодекс Української Спілки психотерапевтів, а також закони України «Про психіатричну допомогу» та «Про соціальні послуги», на основі яких можемо зробити висновок про необхідність заключення терапевтичного контракту на початку як індивідуальної, так і групової тренінгової роботи.

До основоположних принципів роботи психолога-тренера, що пронизують усі три документи, належать:

- конфіденційність – закріплена в пункті 4 Етичного кодексу УСП, статті 6 ЗУ «Про психіатричну допомогу» та статтях 10 і 11 ЗУ «Про соціальні послуги»;
- дотримання прав клієнта та надання йому об'єктивної і правдивої інформації – пункти 5 і 6 ЕК УСП, статті 6 і 25 ЗУ «Про психіатричну допомогу» та статті 10 і 11 ЗУ «Про соціальні послуги» [22].

### **2.3. Характеристика побудованої тренінгової системи сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів**

При формуванні даної програми планується використання багатоманітних вправ та технік з різних тренінгів (тілесні, дихальні та артикуляційні техніки – Кирейчева (2006), Скутін (2014) [96;98], Стищенко (2006), Кіпніс (2018), Черняєва (2007), Дж. Бьюдженталь (2001), відео-фрагменти, взяті з соціальних мереж (ютуб, інстаграм та тік-ток авторів М. Галкіна, Ю. Нікуліна, М. Жванецького, В. Полуніна), медитативні техніки – Лаор (2020) [61], Федоров (2022), Світ (2014), Ошо (2018) [181], Д. Лінч (2006) та інші.

Перелічені вправи та техніки в певній мірі адаптуються згідно з ціллю нашої роботи та з урахуванням спрямованості щодо їх реалізації, послідовності, а також часових рамок та умов методичного супроводу. У кінцевому варіанті нами передбачається програма орієнтованої сміхотерапії тривалістю 7 днів. Вибір саме



такої часу реалізації є обґрунтованим та спирається на різні дослідження (Кейнер (2016), Ялом (2000), Чуріков та Снігірьов (2006), Авідон та Гончукова (2007), Большаков (1996), Козлов (1997)), зокрема В. Лефтерова (методико – технологічний алгоритм, програма тренінгу «Комунікація-Стрес-Безпека») [64], Т. Сінельнікової (методичні вказівки до курсу «Основи психологічного тренінгу» [95], О. Чебикіна та Т. Сінельнікової (монографія «Психологічні основи тренінгових технологій») [112], на ці дані ми опираємося в методичному оформленні та подачі системи сміхотерапії. Щодо практичного базису, технологія будується на основі індійської медитаційної терапії Ошо (трьохтижневний тренінг «Містична троянда») та адаптована для українського населення з урахуванням менталітету суспільства та нинішнього воєнного стану в країні. Поетапний зміст системи подано у таблиці 2.2.

Планується, що основною задачею всіх вправ, що даватимуться щодня, стане активізація, відновлення всіх трьох центрів впливу на зміни у функціональних станах особистості, а саме: фізичного, емоційного та когнітивного. На основі цього підбираються відповідні по змісту й цілям комплекси вправ і технік на кожну зустріч.

Використовується підхід, який передбачає підключення на всіх заняттях без виключень кожного функціонального центру з чергуванням інтенсивності вправ. Під час однієї зустрічі ми плануємо поєднувати то більш інтенсивні, то менш інтенсивні завдання, які спрямовувалися на різні центри людини:

- Практичні техніки (тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи) та ігри, що включають фізичний центр;
- Відео комедійного характеру включають емоційний центр, викликаючи радість, задоволення та умиротворення;
- Медитації та дихальні техніки, які позитивно впливають на інтелектуальний центр шляхом концентрації уваги на тілесних відчуттях за допомогою дихання та легкої посмішки на вустах (посмішка Будди, Мони Лізи), що відволікає від потоку думок, які викликають стресовий стан, розчиняючи напруження, затиски, біль.

Таблиця 2.1

*Етапи системи сміхотерапії*

<b>Назва етапу</b>	<b>Мета</b>	<b>Зміст</b>	<b>Кількість днів</b>
1ий етап <b>Організаційний (діагностичний)</b>	Знайомство з групою. Визначення стресових станів особистостей за допомогою методик та анкет. Первинне проведення вправ, орієнтованих на зниження рівня стресу	Шкала психологічного стресу PSM-25 Н. Водоп'янової; Тест «Самооцінка рівня стресу»; САН («Самопочуття. Активність. Настрій»); Опитувальник для самооцінки емоційного прояву сміху.	Перший день
2ий етап <b>Основний (терапевтичний)</b>	Поглиблена реалізація тренінгових технік та вправ (технологій), орієнтованих на профілактику та корекцію різних стресових станів людини	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техніки, ігри та вправи сміхотерапії, задіяні елементи артикуляційних вправ, дихальної гімнастики, різних ігор, театральні постанови;</li> <li>• відео-фрагменти смішних побутових ситуацій, сміх дітей, анекдоти, виступи артистів;</li> <li>• релаксаційні (медитативні) вправи,</li> </ul>	Упродовж п'яти днів

		сміхомедитація під звуки дощу, моря, лісу тощо.	
<b>Зій етап</b> <b>Заключний</b> <b>(підсумковий)</b>	Орієнтація з урахуванням індивідуальних технік для зниження стресового стану. Повторна діагностика прояву стресу та самооцінки впливу запропонованих технік на зниження рівня стресових станів.	Шкала психологічного стресу PSM-25 Н. Водоп'янової; Тест «Самооцінка рівня стресу»; САН («Самопочуття. Активність. Настрій»); Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху; Опитувальник виявлення частки ефективності тренінгу; Опитувальник ефективності тренінгу сміхотерапії.	Останній, сьомий день

Робота над системою проходитиме у кілька етапів:

1. На початковому планується збір діагностичного матеріалу щодо рівня стресу та самопочуття учасників. На цьому етапі підсумовується необхідність створення терапевтичного інструменту, що допоміг би знизити рівень стресу респондентів та покращив би їх функціональний стан.

Наступний крок пов'язаний з аналізом концепцій та підходів практичної психології, методологічних та методичних вимог до створення та впровадження програми сміхотерапії. Передбачається робота з інформаційними джерелами, що розкривають методологію психотерапії, її етичні вимоги, принципи. Обираються техніки, способи та вправи, що будуть включені в заняття, аналізується література

різних авторів, що подають в публікаціях рекомендації для ведення тренінгу або приклади застосування технік у практичній роботі.

2. На другому етапі відбувається формування власне змісту програми, її розширений опис, характеристика цільової аудиторії (у нашому випадку двох варіантів цільової аудиторії), матеріально-технічного забезпечення. Надається опис підходу, який вкладений в основу сміхотерапевтичної програми.

Етап проходить від початку реалізації тренінгу до його завершення. Відбувається збір даних про самопочуття учасників двічі на кожному занятті, відслідковується результативність технік, за необхідності вносяться корективи в плин програми, зважаючи на потреби та індивідуальні особливості осіб, що в групі.

3. Завершальний етап міститиме в собі роботу з діагностичним матеріалом за переліком методик, аналіз ефективності психотерапевтичного процесу, пошук кореляційних зв'язків між первинними та кінцевими даними.

Зазначимо, що дана програма створюється на емпіричному підґрунті, а саме на базі дослідження рівня стресу у студентів. У перший день передбачається застосування діагностичного матеріалу:

- Шкала психологічного стресу PSM-25 Н. Водоп'янової;
- Тест «Самооцінка рівня стресу»;
- САН («Самопочуття. Активність. Настрій»);
- Опитувальник для самооцінки емоційного прояву сміху.

За допомогою цих методик фіксуються первинні дані. Окрім цього, упродовж семи днів, в які триватиме психотерапевтичні зустрічі, пацієнти проходитимуть методику САН на початку та в кінці заняття. Також по завершенню кожного заняття учасникам пропонуватиметься пройти коротку опитувальник «Виявлення частки ефективності тренінгу», в якій оцінювалися частини тренінгу.

На заключному занятті пацієнти проходитимуть повторно методики діагностики рівня стресу (Шкала психологічного стресу PSM-25, тест «Самооцінка рівня стресу») та методики САН, Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху, Опитувальник виявлення частки ефективності тренінгу та Опитувальник ефективності тренінгу сміхотерапії, яка показує загальне відношення пацієнта до

профілактично-корекційної програми в цілому. Діагностика та анкетування є обов'язковими частинами як навчальної, так і психотерапевтичної програм, оскільки саме діагностичний матеріал та його зрівняння (первинних даних та даних після проведення програми сміхотерапії) дають нам розуміння про ефективність застосовуваного методу та вказують на майбутні перспективи застосування програми як повноцінного та результативного психологічного інструментарію.

Мета тренінгу: формування навичок самоспостереження та управління особистими емоційними станами, підвищення сил та творчої активності особистості.

Досягнення мети передбачається через гармонізацію системи людини на всіх рівнях (фізичному (тілесному), емоційно-чуттєвому, інтелектуальному (когнітивному), викликаючи сміх, який сприяє зняттю напруги, висвободженню, викликає довіру в комунікаціях та взаємодіях, відкритість світові та іншим людям, а також сприяє проявленню почуття радості, задоволення, ентузіазму, які необхідні для відкриття творчого потенціалу особистості та створення чогось нового та важливого для себе, своїх близьких, для соціуму та всього людства в цілому.

Програма тренінгу розробляється з розрахунку на різноформатне застосування. Передбачається, що технологія буде використовуватися не тільки в групову варіанті, а й в індивідуальному. Також пропонується модифікована версія програми для спеціалістів – психологів, педагогів, реабілітологів, тренерів та вихователів, соціальних працівників. Варіант для фахівців різних сфер, який буде розглянуто у наступних розділах, носитиме ознайомчий характер, тому буде об'єднувати теоретичне обґрунтування технології з практичним її опробуванням.

Психотерапевтична тренінгова система сміхотерапії

Цільова аудиторія: люди з різних сфер діяльності, хто зацікавлений в особистісному зростанню та (чи) потребує допомоги в роботі зі стресовими станами, що виникли внаслідок травми.

Вікова категорія: від 3 років. Метод не має вікових обмежень.

Ціль: набуття навичок самоспостереження та управління емоційними станами, підвищення життєвих сил та творчої активності.

Задачі:

- 1). Створення позитивних емоцій, покращення настрою;
- 2). Розслаблення м'язів та зняття затисків, напруження на трьох рівнях особистості – фізичному, емоційному та когнітивному;
- 3). Активізація діафрагми та м'язів живота, легень;
- 4). Візуалізація та усвідомлення позитивного відношення до життя та свого оточення;
- 5). Підвищення стресостійкості (покращити саморегуляцію);
- 6). Зменшення рівня тривожності та підвищення впевненості в собі;
- 7). Підвищення ефективності в комунікації.

Форма роботи: групова, робота в парах.

Кількість учасників: від 6 до 15 осіб в одній групі.

Рекомендується залучення асистента для підтримки в організаційних питаннях або другого фахівця, що кваліфікується в методі сміхотерапії для парного ведення зустрічей.

Часові параметри: зустрічі тривалістю 1 година 30 хвилин – 2 години упродовж 7 днів.

Зауважимо, що за системою, яка пропонується в програмі, важливо враховувати запропоновану кількість зустрічей (Сінельнікова (2020) [95], Чебикін та Сінельнікова (2013) [112]). Також, за загальними рекомендаціями до ведення тренінгу, тривалість програми повинна бути не меншою за 5-6 днів (за В.О. Лефтеровим (2004) [64]).

Матеріали та оснащення:

- Кімната не менш, ніж 60 квадратних метрів, зі зручними стільчиками чи мішками-кріслами; бажано, щоб кімната було оформлена в теплих кольорах і тонах;
- Мультимедійне обладнання – проектор, дошка для проєкцій, ноутбук чи інший засіб для трансляції відео матеріалів для аудиторії;
- М'який м'яч;
- Колонка;

- Метафоричні карти (із зображенням емоцій, «Емоції»);
- Карточки з малюнками тварин та надписами предметів.

Методи та техніки, що передбачені до використання:

- Міні-лекції на тему розуміння поняття та функцій сміху, користі та шкоди сміху;
  - Практичні методи: артикуляційні техніки, техніки дихання – використовуватимуться на початковому етапі зустрічі, знімають напруження в лицевих м'язах та тілі, сприяють заспокоєнню та розслабленню; тілесні практики – у програмі передбачено, щоб техніки, які включають рухову активність, не вимагали від людини фізичного зближення з іншими учасниками. Тобто ігри (Кирейчева (2006), Скутін (2014), Стищенко (2006) та інші) та робота в групах зорієнтована на підтримання якомога комфортніших умов, без відчуття ніяковості чи злості внаслідок порушення особистих меж;
    - Відеоматеріали. Під час кожної зустрічі надаватимуться короткі фрагменти відео, ціллю яких є донесення певної інформації до слухачів, такі відео мають гумористичний характер і застосовуються з метою підняття настрою та покращення емоційного стану, викликаючи емоцію радості та задоволення. Матеріали взяті з соціальних мереж – ютуб, інстаграму та тік-току авторів М. Галкіна, Ю. Нікуліна, М. Жванецького, В. Полуніна;
      - Медитативні практики (Ідріс Лаор (2014), Федоров (2022) та інші). Використовуватимуться по завершенню активної роботи групи, нормалізують дихання та покращують настрій, відновлюють ресурс. Застосовуються на всіх зустрічах. Медитативні практики у програмі виконуються у нерухомій, статичній формі;
        - Рефлексія, зворотній зв'язок. Важливий етап кожної зустрічі, проте є цілком добровільним, виконується за власним бажанням. Остаточний варіант системи сміхотерапії з поетапним описом та переліком технік представлено у таблиці 2.2 у вигляді короткого змісту програми.

Сміх допомагає побачити людині, що вона на рівні з іншими, що кожен, хто зараз присутній на зустрічі, однаково важливий та цінний. Він об'єднує та спільної

творчості та реалізації. Ми відштовхуємося від принципу, що одна людина не здатна в одиночку творити та створювати («один у полі не воїн»). Сміючись, ми підключаємося до процесу створення, а потім реалізації, що можливо тільки тоді, коли ми робимо це разом. За рахунок того, що людина починає сприймати себе рівною іншим, тобто відмовляється від деяких неефективних установок, вона стає відкритою для ідей та дій, утворюється сприятливе поле для розвитку особистості, її реалізації, втілення масштабних планів.

На початку першого заняття важливим етапом стає обговорення правил групи. Це може приймати форму брейн-штормінгу, коли учасники активно пропонують свої ідеї щодо правил та одразу обговорюють їх, затверджують чи відкидають, а тренер у цей час записує на ватмані прийняті правила. Такий варіант добре підвищує включеність кожного пацієнта в групі, так як покращується довіра до інших членів за рахунок командної роботи. Інший варіант подачі правил – озвучування тренером уже готового переліку, демонстрація на ватмані коротких назв та обговорення в групі. Важливо запропонувати такі вимоги до правил участі учасників до сміхотерапевтичного тренінгу:

1. Вчасно приходити. Бажано, щоб учасники приходили за 10-15 хвилин до того, як розпочнеться тренінг. Якщо хтось запізнився, то ця людина розповідає жарт чи анекдот, веселу історію, або ж робить комплімент індивідуально для іншого учасника, озвучує складну та цікаву загадку, притчу чи маловідому приказку, афоризм тощо. Важливо наголосити, що запізнюватися дозволено.

2. Відключити мобільний телефон. Рекомендується, щоб всі члени групи, включаючи психолога, вимкнули мобільні пристрої або поставили їх на беззвучний режим. Варто врахувати ймовірність дзвінка посеред заняття – у такому разі учасник може тихо та мовчки вийти з аудиторії і так само повертається, не створюючи додаткового шуму та не відволікаючи інших.

3. Активність. Важливо, щоб усі члени групи приймали активну участь як під час обговорення, так і у ході виконання завдань, що ставляться в іграх і техніках. Тренеру необхідно попередити групу, що від виконання вправ



відмовлятися не можна, кожен зможе та обов'язково спробує свої сили. При цьому варто зазначити про правило «стоп», його ми розглядаємо нижче.

4. Тут та зараз. Коли пацієнти знаходяться в груповому колі під час тренінгу, обговорення проходить стосовно тих питань, які актуальні саме в даний момент. Тобто намагатися не повертатися спогадами у минуле та не задумувати планів, гадаючи, що буде в далекому майбутньому. Саме завдяки цьому принципу в групі будуть обговорюватися справді актуальні для учасників питання та не буде витрачатися час на марні судження.

5. Конфіденційність. Дане правило забезпечується не тільки психологом-тренером, а й усіма учасниками, які обіцяють один одному не виносити за межі тренінгу ту інформацію, що була на ньому озвучена.

6. Включений 1 мікрофон. Для підтримки цього правила рекомендуємо використовувати символічну заміну для мікрофону – м'яку іграшку, м'ячик чи інший предмет м'якої текстури. Цим ми нагадуємо, що поки говорить одна людина, інші можуть слухати її, але не перебивати, адже це недопустимо.

7. Я-повідомлення. Цей пункт акцентує увагу учасників на висловленні виключно власної думки, відношення та оцінки. Це може відбуватися за допомоги фраз: «я думаю (вважаю)...», «мені є незрозумілим...», «я відчуваю...» тощо. На противагу таким фразам – узагальнення по типу «всі це знають...», «нікому не подобається...», «всі погодяться...» тощо. Їх використовувати не рекомендовано.

8. Доброзичливість. Правилком передбачається доброзичливе, з повагою ставлення до інших членів групи, взаємопідтримка та взаємодопомога. Слова критики варто виражати в коректній формі, враховуючи й сильну сторону людини, та без нав'язування власної думки.

9. Установка на позитивні та конструктивні зміни. Така установка потрібна для того, щоб «увімкнути» та підтримувати в собі бажання пізнавати нове, пробувати, не здаватися, змінювати щось в собі, в поведінці для того, щоб бути ефективним. Учасникам пропонується щоразу, коли в них будуть виникати думки «для чого я тут?», «а що я тут взагалі роблю?», одразу ж відповідати собі так: «я тут для позитивних змін та радісних емоцій!».

10. Правило «стоп». Відповідно даному правилу, у кожного учасника є право зупинити свою участь в обговоренні, виконанні вправи чи іншій активності. Для цього необхідно сказати «стоп», після чого ніхто не може просити його продовжувати чи вимагати пояснень, чому саме в такий момент було призупинено участь. Слово «стоп» є нормою свободи та вибору, а коли індивід усвідомлює свою волю, він стає більш відповідальним й від цього більш ефективним в діяльності [150;151;210].

Таблиця 2.2

**Короткий зміст системи сміхотерапії**

Етапи	Назви вправ	Час	Примітки, матеріальне забезпечення
<b>1 день</b>			
Вітання	Первинне знайомство. Визначаємо цілі візиту та очікування від тренінгу	До 10 хв.	10-15 чоловік. Сидять по колу.
	Бесіда про сміх, його користь та шкоду.	До 15 хв.	10-15 чоловік. Сидять по колу.
	Вправа «Знайомство»	5-7 хв.	Кожен має представитися по колу.
I. Ігровий етап	«Чистимо зубки», «Місимо тісто», «Кружечка»	3 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
	Вправа «Розсмішити найсумнішого учасника»	До 10 хв.	1 учасник сидить на стільчику перед групою.
	Вправа «Ігри уяви»	15 хв.	2 підгрупи по 7-8 осіб.

	Вправа «Упізнай емоцію»	10 хв.	Картки з різними емоціями. Кожен представляє свою емоцію перед групою.
II. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15- 20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
III. Медитація	«Безпечне місце»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>2 день</b>			
Вітання	Визначаємо, який настрій, які враження після вчорашньої зустрічі. Ділимося переживаннями.	10 хв	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами. Надалі інструкція незмінна
I. Ігровий етап	Вправа «Я. А хто ви?»	10 хв.	Проходить весело, викликає бурний сміх.

	Вправа «Прояви себе»	10 хв.	Проходить весело, допомагає проявляти творчість кожного учасника.
	«Малляр», «Киця», «Зловити мишку»	3 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
	Вправа «Мавпа перед дзеркалом»	15 хв.	Проходить з гумором та сміхом.
	Вправа «Вгадай, хто або що!»	15 хв.	Картки з назвами різних предметів, станів та понять. Вправу мають виконати всі учасники тренінгу. Процес минає весело та викликає сміх.
	Вправа «Капець, що регоче»	10 хв.	Проходить динамічно, учасникам важко втриматися від сміху. Розвиває творчість.
II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відеороликів	15- 20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук чи інший засіб для трансляції відео матеріалів для аудиторії
III. Медитація	«Серце»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Коло Ейдлера, маркери, стікери
<b>3 день</b>			

Вітання	Визначаємо, як настрій, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
I. Ігровий етап	Вправа «Бажаю тобі»	5-7 хв.	Вправа створює довірливу атмосферу та сприяє підняттю настрою.
	Вправа «Покажи свій стан»	15 хв.	М'ячик. Вправа розкриває, задає єдиний духовний настрій.
	«Пароплав гуде», «Гойдалки», «Годинник», «Гармошка»	3-4 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
	Вправа «Вгадай, хто говорить!»	10 хв.	Вправа дозволяє проявляти творчі здібності, формує креативне мислення. Процес проходить весело та підіймає настрій.
	Вправа «Протилежна емоція»	8 хв.	М'ячик. Вправа проходить динамічно, виводить із стану апатії, сонливості, змушує учасників вмикати мислення та формує творчі здібності.
	Вправа «Миша, яка сміється»	10 хв.	Підіймає настрій.
II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відеороликів	15-20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук

III. Медитація	«Увібрати в себе свою маму та свого батька», «Лояльність»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Коло Ейдлера, маркери, стікери
<b>4 день</b>			
Вітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
I. Ігровий етап	Вправа «Австралійський дощ»	10 хв.	Тілесно-орієнтована вправа. Допомогає увімкнути тілесні відчуття та забезпечує зняття психологічного навантаження.
	Вправа «Слабке звено»	10 хв.	Розширює картину сприйняття оцінки іншої людини.
	Вправа «Скульптура»	10 хв.	Вправа дозволяє відчути себе в різних ролях, розвиваються почуття та сприйняття, знайомство з собою та іншими.
	Вправа «Уверх по веселці»	5 хв.	Колонка, ноутбук, музика. Стабілізація емоційного стану.
	Вправа «Сядьте так, як сидить...»	10 хв.	Вправа підіймає емоції радості, гарантує сміх.
	Вправа «Яким я є та яким хотів би стати?»	20 хв.	Виявлення своїх особистісних якостей, осмислення, кожен

			учасник отримує зворотній зв'язок.
II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відео-роликів	15-20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук
III. Медитація	«Розширення внутрішньої доброти»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Коло Ейдлера, маркери, стікери
<b>5 день</b>			
Вітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
I. Ігровий етап	Вправа «Спілкування в парі»	20 хв.	Поглибитися у власні почуття через невербальне та вербальне спілкування.
	Вправа «Полярності»	20 хв.	Розширити розуміння та погляди, переживання в конфліктних ситуаціях, навчитися та отримати новий досвід у доброзичливості під час відстоювання своєї точки зору.
	Вправа «Шкура віслюка»	20 хв.	Зняття напруження у відношеннях з іншими, корекція самооцінки.

II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відео-роликів	15- 20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук
III. Медитація	«Дім «магічних» дверей»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Коло Ейдлера, маркери, стікери
<b>6 день</b>			
Вітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	5 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
I. Ігровий етап	Вправа «Увага»	15 хв.	Аркуші, ручки. Розвиває спостережливість щодо невербальних аспектів спілкування.
	Вправа «Звільнення»	15 хв.	Допомагає звільнитися від страху, навчившись долати супротив.
	Вправа «Радості життя»	30 хв.	Вправа побуджає учасників до роздумів про те, що приносить чи може принести їм радість в житті.
II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відео-роликів	15- 20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук



III. Медитація	«Мудрець із храму», «Вершина гори», «Річка процвітання»	25 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Коло Ейдлера, маркери, стікери
<b>7 день</b>			
Вітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	5 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
I. Ігровий етап	Вправа «Танці»	20 хв.	Вправа допомагає виразити різні емоційні стани, підвищити рівень відчуття власного тіла, розкритися.
	Вправа «Так-ні»	15 хв.	Трансформація накопиченого роздратування, агресії та апатії, готовність до спілкування та уважність до інших.
	Вправа «Крапля-річка-океан»	10 хв.	Підвищує рівень командної роботи.
	Вправа «Машина з характером»	10 хв.	Відбувається відпрацювання умінь працювати в команді, прислуховуватися до колективу.
	Вправа «Ми з тобою схожі ти, що...»	10 хв.	Допомагає знайти приятелів по інтересам.
	Вправа «Принцеса/принц, дракон і самурай»	15 хв.	Вправа допомагає збудьоритися та добре повеселитися.

II. Перегляд відео	Нарізки зі смішних відео-роликів	15- 20 хв.	Проектор, дошка для проєкцій, ноутбук
III. Медитація	«Радість любові»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.

Примітка: розгорнутий варіант змісту системи сміхотерапії представлений у Додатку 3.

### Висновки до другого розділу

1. Визначено зміст та місце сміхотерапії у системі профілактики та корекції стресових станів. На основі теоретичного аналізу виділено сучасні напрямки сміхотерапії: класичний та гуманістичний, соціально-психологічний, медична клоунада, провокативний, клінічний, раціонально-емотивний, метафізичний. В межах останніх розглянуто ігрову терапію, психогімнастику, гуморотерапію, кінотерапію, імаготерапію, вокалотерапію, танцювальну та казкотерапію як елементи психотерапії та інструменти, що застосовуються у сміхотерапії та як спосіб її цільової реалізації.

2. Узагальнено положення основних принципів та умов побудови системи сміхотерапії з опорою та теоретичне та морально-етичне підґрунтя, що розкривають специфіку терапевтичного контракту. Виділено базиси для побудови ефективної моделі сміхотерапії (принцип надії, балансу та самопомоги). Надано

характеристику аудиторії, на яку може бути розрахована психотерапевтична система сміхотерапії.

3. Представлені основні вимоги до змісту системи сміхотерапії, орієнтованої на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості з метою зниження рівня стресу. Визначено, що бажаного ефекту можливо досягти при умові здійснення впливу на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву сміху.

1. Розкриті питання методичних умов використання програми, відтворено методологічний базис створеної програми. Показано, що реалізація цілі відбувається завдяки різноплановим технікам та вправам, що використовуються в межах програми. Це тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи, зорієнтовані на роботу з фізичним центром, відео-фрагменти комедійного характеру, що включають емоційний центр, медитації та дихальні техніки, що спрямовані на інтелектуальний центр. До та після програми, а також упродовж застосовується діагностичний інструментарій для фіксації змін у функціональних станах учасників, рівня стресу, самооцінки стресу та рівня сміху.

2. Побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Ключовими її компонентами виступили: наявність трьох етапів її реалізації (організаційний – діагностичний, основний – терапевтичний та заключний – підсумковий); урахування наявного рівня стресу та інших індивідуально-особистісних особливостей випробуваних; адекватність відбору технік сміхотерапії, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу. Запропонована система враховує наявний рівень стресу та інші

формально-динамічні ознаки особистості випробуваних, а також урахування особливостей соціальної взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей. Описано детальну характеристику послідовності за часом та днями реалізації тренінгової системи сміхотерапії з урахуванням її поетапного наповнення.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях: [40, 111].**

**У другому розділі здійснені посилання на літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [3, 9, 11, 15, 22, 28, 30, 31, 35, 41, 42, 45, 46, 49, 61, 64, 65, 68, 72, 73, 81, 85, 87, 91, 92, 94, 95, 96, 98, 106, 108, 112, 113, 119, 123, 124, 127, 132, 135, 136, 140, 141, 142, 143, 145, 147, 148, 150, 151, 152, 155, 156, 159, 164, 168, 170, 172, 177, 181, 182, 189, 201, 207, 208, 209, 210].**

### РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ЗАПРОПОНОВАНОЇ СИСТЕМИ СМІХОТЕРАПІЇ В УМОВАХ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

#### 3.1. Організація та етапи проведення експерименту

Для контролю ефективності запропонованої системи сміхотерапії був здійснений аналіз методик, які дозволяли б об'єктивно встановити її результативність. У зв'язку з цим було проведено дослідження індивідуально-психологічних детермінант особистостей з різними стресовими станами. Експериментальна частина дисертаційної роботи зосереджена на виявленні психоемоційних аспектів, що відображали б ту чи іншу сторону індивідуальної моделі відношення до стресу, актуального рівня та факторів, що побуджують його проявлення на різних особистісних рівнях – фізичному, когнітивному та емоційному (Саннікова, Санніков, 2020).

Дослідницька робота проходила у кілька етапів: організаційний, інструментальний та інтерпретаційний. На першому етапі проведено теоретичний аналіз щодо питання відбору надійного психодіагностичного інструментарію для перевірки валідності та достовірності кореляційних зв'язків між значимими показниками у рамках визначеної проблематики дисертаційної роботи. Було відібрано 12 методик для попередньої їх перевірки на можливість використання відповідно мети нашого дослідження. У зазначений перелік увійшли методики: «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттела, «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтьєва, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, «Комплексна оцінка прояву стресу» Ю. Щербатих, «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Е. Хейма, самооцінки функціонального стану «САН» В. Доскіна, «Опитувальник нервово-психічного напруження» Т. Немчина, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна, опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа, опитувальник відношення до

гумору та сміху «PhoPhiKat-45» У. Руха та Р. Проїєра, опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, «Експрес-діагностика рівня самооцінки» Н. Фетискіна, Г. Мануйлова та В. Козлова. Пошукування індивідуально-психологічних особливостей проявлення стресу проходило 2020-2021 навчального року на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В емпіричному дослідженні взяли участь 44 особи різного віку.

На другому етапі відбулася робота з багатоаспектного дослідження індивідуально-психологічних детермінант особистості, були відібрані основні діагностичні методики, в тому числі для встановлення даних щодо рівня стресових станів: «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва, особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла, «Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС) В. Янке та Г. Едманна, «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» О.Е. Лукашевич та «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

Для реалізації пошукування використовувався застосунок «Google form», етап тривав упродовж листопада – грудня 2021 року. Вибірка дослідження склала 315 осіб (265 жінок та 50 чоловіків) різного віку. До неї входять студенти ДЗ «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського» денної та заочної форми навчання різних факультетів. Діагностичні процедури проводилися у зручний для респондентів час, в індивідуальному порядку, на умовах конфіденційності.

На третьому етапі відбулося формування дослідницьких груп для поглибленого вивчення особливостей прояву стресу та випробування тренінгової системи сміхотерапії. Було відібрано 60 осіб, у яких, згідно з даними другого етапу, виявлено високі рівні стресових станів. Учасників було розділено на дві групи по 30 осіб – експериментальну та контрольну. Обидвом групам запропоновано діагностичний блок з такими методиками: «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона [86], «Самооцінка рівня стресу», самооцінки функціонального стану «САН» В. Доскіна [53] та «Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху». З експериментальною групою робота продовжувалася у

форматі тренінгових занять за створеною системою сміхотерапії для профілактики та корекції стресових станів.

У даній роботі ми виходили з припущення про те, що визначення провідних умов виникнення, видів та функцій сміху, а також розкриття різних стресових станів та індивідуальних особливостей особистості, може слугувати основою для побудови комплексної програми системи сміхотерапії, що дозволила б більш ефективно впливати на зниження небажаних проявлень подібних станів в людини.

Ми також допускаємо, що бажаний ефект системи впливу можливо досягти при умові здійснення впливу на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву сміху.

Сміх людини має всеохоплюючий характер у контексті самопочуття та переважного стану особистості, оскільки впливає на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, а отже сміх має широкий спектр впливу на стани та відчуття людини. При комплексному підході до впливу на одразу всі три центри через засоби сміхотерапії можна здійснити ефективну профілактичну та корекційну роботу з подолання стресових станів. Тобто при його підвищенні, відповідно, будемо спостерігати ріст показників, що розкривають певні сторони настрою, самопочуття та активності людини, та спад показників, що втілюють різні сторони стресового стану.

Розкриємо призначення діагностичного інструментарію, а також формально-динамічні ознаки та фактори особистості, які вивчаємо за допомогою використовуваних методик. На етапі пілотажного дослідження ми застосовували широкий спектр діагностичних методик, які розкривають різноманітні сторони індивідуальності, що допомагає нам віднайти кореляційні взаємовідношення між корелятами стресу та особистісних характеристик.

Ми використовували методику «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттела для вивчення широкої сфери індивідуально-особистісних відношень, що входять до категорій комунікативних, інтелектуальних, емоційних та регуляторних властивостей людини. Опитувальник

неодноразово зарекомендував себе як достатньо надійний та широкоформатний інструмент для психологічного аналізу.

Наступна методика, «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва [78], базується на екзистенційних уявленнях про ставлення індивіда до самотності, відображає схильність до оцінки досвіду усамітнення як ресурсного поля для самозростання та селфкомунікації. Це сучасний опитувальник (2013), котрий демонструє актуальні переживання щодо відчуття самотності, нав'язливої потреби у спілкуванні та здатності самостійно знаходити ресурси під час перебування наодинці з самим собою.

Для діагностики домінуючих копінг-стратегій використано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [86]. Передбачається, що людина може вдаватися до трьох стратегій наслідування у поведінковій сфері: пошуку вирішення проблемних питань, пошуку соціальної підтримки або ж уникнення проблемної ситуації. Автором зазначено, що найбільш ефективним способом є гнучке використання усіх трьох стратегій у житті індивіда, з вибором доречної стратегії під кожен проблему окремо.

Важливими для роботи є показники, що представлені в методиці «Комплексна оцінка прояву стресу» Ю. Щербатих. З огляду на описані параметри, визначаємо рівень проявлення стресу у чотирьох сферах, тобто працюємо з інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками стресу. Підведена загальна сума показників показує, чи присутній стрес у житті людини на даний момент та масштаб його впливу на сфери життєдіяльності.

Не менш цінними визначаємо кореляти, представлені в методиці «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Е. Хейма [86]. Інструмент дозволяє віднайти адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії людини відповідно до сфери, в якій вони можуть проявлятися: когнітивній, поведінковій, емоційній. Так, опрацьовуючи 26 варіантів ситуаційних рішень, особистість обирає найбільш зручний або звичний для неї спосіб виходу із ситуації. Для нас важливо, у якій із сфер у людини міститься більше неадаптивних механізмів поведінки та яким чином це впливає на нинішній її стресовий стан.



Методика самооцінки функціонального стану «САН» В. Доскіна [53] дає доступ для оперативного оцінювання самопочуття, активності та настрою. Через аналіз стану шляхом оцінки межі вираження тієї чи іншої характеристики ми встановлюємо три вище перелічені характеристики та визначаємо загальний рівень функціонального стану опитуваного.

Особливості не тільки психічного, а й соматичного стану дозволяє відслідковувати методика «Опитувальник нервово-психічного напруження» Т. Немчина [86]. Даний інструмент розгортає низку симптомів нервового напруження людини через фізіологічні та когнітивні, в основному, негативні або дискомфортні, дезорганізаційні зміни у самопочутті та функціональності в діяльності.

Через багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна [86] відбувається оцінка адаптивних можливостей індивіда з урахуванням соціально-психологічних та декотрих психофізіологічних ознак, які представляють собою узагальнену специфіку нервово-психічного та соціального становлення. Важливими є дані щодо зв'язку пристосувальницьких можливостей особистості та рівня її напруження, стресу. У базиси методики закладене твердження про адаптацію як неперервний процес, під час якого людина постійно пристосовується до змінливих умов соціального середовища.

Наступна методика, опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа [116;199], розкриває психологічну ресурсність як властивість індивіда, в основу якої закладена здатність саморозвиватися та здійснювати саморегуляцію. Поруч з даними щодо відповідальності, впевненості в собі та самореалізації розгортаються важливі аспекти творчості, доброти та любові, прагнення до мудрості, а також знання щодо особистої відновлювальної активності, саморозвитку та незалежності в прийомі своїх рішень.

Певні установки щодо комічного та ставлення людини до гумористичного в цілому проявляється через опитувальник відношення до гумору та сміху «PhoPhiKat-45» У. Руха та Р. Проїєра. Методика зосереджує увагу дослідника на

трьох складових, які певним чином вказують на упереджене відношення людини до гумору: гелотофобію як страх виглядати смішним, гелотофілію як схильність виставляти власну особистість об'єктом насміхань, висміювань, та катагеластичизм як схильність висміювати інших. Цікаво, що для країни в цілому та окремих її міст нормативне значення може дещо різнитися, оскільки, як вказують автори адаптованої версії (О.М. Іванова та Є.О. Стефаненко), вираження шкал залежить від величини населеного пункту. Ми використовуємо нормативний поріг, який визначений в оригіналі опитувальника.

Ще однією методикою, спрямованою на діагностику гумористичної сторони особистості, є «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна [175;176]. За її допомогою визначається спрямованість гумору людини на себе чи на інших та характер гумору, його підтримувальний чи принизливий тон, висміювання. Мова йде про адаптивний (аффіліативний, самопідтримувальний) або ж дезадаптивний (агресивний, самопринизливий) стиль комічного в житті індивіда.

Завершальною методикою на етапі пілотажного пошукування стає «Експрес-діагностика рівня самооцінки» Н. Фетискіна, Г. Мануйлова та В. Козлова, що має єдину шкалу «рівень самооцінки», тобто показує характер відношення особистості до себе та оцінки своїх можливостей [86].

Аналіз індивідуально-особистісних характеристик показує, що на рівень стресу людини впливає широкий діапазон факторів, зокрема використовувана копінг-стратегія, психологічна ресурсність, спосіб проживання самотності та інші.

У таблиці 3.1 наведено достовірні кореляції, що стосуються показників симптоматики стресових станів та даних щодо відношення особистості до самотності. Як показує математична статистика та кореляційний аналіз, показник комплексної оцінки проявлення стресу (П1) вступає у взаємозв'язок з великою кількістю формально-динамічних ознак та факторів особистості, що захоплюють різні сфери життєдіяльності.

Таблиця 3.1

***Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та переживання самотності***

Показники	П1	П2	П3	П4	П5
П6	-	,491**	-	,357*	-
П7	,509**	,336*	-	,447**	-
П9	,433**	-	-	-	-

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П6 – Ізоляція; П7 – Самовідчуття; П9 – Дисфорія; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Так, були зафіксовані кореляційні відношення між загальним вираженням стресу та показником П7 Самовідчуття ( $r=0,509$ ;  $p < 0,01$ ), та П8 Дисфорія ( $r=0,433$ ;  $p < 0,01$ ), що може бути свідченням того, що стресовий стан людини проявляється як погіршений настрій, підвищена роздратованість, соціальна апатія та нерідко може супроводжуватися проявами агресивності та імпульсивною поведінкою. Також спостерігається відчуття самотності як відстороненості від свого соціального кола.

При цьому, як свідчать отримані дані щодо сфер стресового охоплення, відчуття відстороненості та усамітнення власного Я респондентами не корелює з такими ознаками стресу, як поведінкові та фізіологічні. Тобто відчуття фізичного перенавантаження, напруження в м'язах, втоми чи больових станів, а також порушення поведінкової моделі, що відбувається внаслідок переживання стресового стану, не пов'язані з формуванням власних представлень про себе як самотньої особистості. Попри це спостерігається зв'язок між показниками П6 Ізоляція та П2 Інтелектуальні ознаки стресу, П4 Емоційні ознаки стресу, що говорить нам про вплив ментального та емоційного благополуччя на бажання індивіда вступати у близький контакт та здійснювати пошук осіб, з якими подібний контакт буде можливим.

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу,  
психічним напруженням та тривожністю**

Показники	П1	П2	П4	П5
П55	,627**	,426**	,527**	,422**
П66	,443**	,500**	,349*	,298*

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П6 – Ізоляція; П55 – Нервово-психічне напруження; П66 – Тривожність - спокій; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Кореляційні зв'язки між даними щодо ознак стресу та психічною напругою подані у таблиці 3.2. З огляду на представлені значення кореляції, можемо вказати на сильний взаємозв'язок між ознаками стресу П1, П2, П4 та П5, через які проявляється стрес, та П55 Нервово-психічне напруження (на рівні значимості  $p < 0,01$ ) та П66 Спокій – тривожність, що засвідчує, що при достатньо вираженому напруженні емоційної та фізіологічної систем організму, як реакції на сильний стресовий подразник, спостерігається стрімке зростання рівня дезорганізації психічної діяльності та зниження продуктивності в діяльності, проявляється занепокоєння, вразливість, підіймається схильність до депресивних станів, невпевненості у собі, самодокору, чутливість до схвалення від оточення, мінливість настрою.

Цікаво, що поведінковий фактор стресу не показує кореляції з П55 та П66, що говорить про те, що опитані попри власну виснаженість внаслідок стресового перенавантаження намагаються утримувати баланс в соціальній взаємодії, продовжують діяльність у такому ж ритмі та піклуються про зовнішній вигляд, вчасний прийом їжі. Справді, рівень активності респондентів дослідження залишається незмінним та, як показують кореляції, представлені у таблиці 3.3., навіть може підвищуватися у своєму вираженні.

Таблиця 3.3

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та функціональними станами**

Показники	П1	П2	П3	П4	П5
П25	-,557**	-,410**		-,594**	-,399**
П26	,461**	,419**	,378*	,527**	,328*
П27	-,644**	-,408**		-,668**	-,482**

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П25 – Самопочуття; П26 – Активність; П27 – Настрій; 2. \* – кореляція статистично достовірною на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірною на рівні  $p < 0,01$ .

В результаті опрацювання взаємовідношень у показниках стресу та функціональних станів можемо надати підсумок про сильний зв'язок на рівні  $p < 0,01$  стресового стану, що виражається в інтелектуальних, емоційних та фізіологічних критеріях життєдіяльності та самопочутті й настрої людини. Тобто високі значення стресового навантаження супроводжуються загальною слабкістю, втому, погіршенням здоров'я та емоціонального стану. При цьому пряма кореляція усіх показників стресу з П26 Активність вказує на збільшення рухливості, швидкості та темпу протікання функцій. Тобто енерговитрати, у тому числі від проведеної діяльності під час загального психічного напруження на фоні стресових факторів лише посилюється.

Важливим особистісним критерієм, який відіграє роль регулятора у мотиваційній сфері, бажаннях та цілях, планах людини на майбутнє, виступає її самооцінка. Як показник самоствавлення, оцінка себе завдає впливу на настрій, діяльність та на вимоги до особи до себе у різноманітних життєвих обставинах, а також на проживання неочікуваних та неприємних ситуацій. Розглянемо статистичні відношення даного критерія зі стресовими характеристиками.

Таблиця 3.4

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та самооцінкою**

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П55
П65	,740**	,638**	,408**	,687**	,489**	,553**

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П55 – Нервово-психічне напруження; П65 – Рівень самооцінки; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Зафіксовано значиму кореляцію між П65 Рівень самооцінки та П1, П2, П3, П4 та П5 на рівні значущості  $p < 0,01$  з усіма переліченими формально-динамічними ознаками показників, що демонструє наявність залежності ступеня оцінки себе від межі власного стресового стану в різних його проявленнях. Так, самооцінка сягає нижчого рівня, чим більший вплив здійснюється на людину з боку стресових характеристик та наслідків, таких як перевага негативних думок, пасивність, поганий сон, звуження «поля зору» при пошуку варіантів рішення проблем, часта помилковість, неточність, забудькуватість на когнітивному рівні, тривожність та підозрілість, роздратування та приступи гніву, втрата інтересу до життя, недоречний гумор, байдужість, відчуття відчуженості та самотності на емоційному рівні, поява болю в різних частинах тіла, що мають невизначений характер, головний біль, збій артеріального тиску, частоти пульсу, процесів травлення, дихання, відчуття напруження в м'язах, судоми, алергія чи різні шкіряні висипання на фізіологічному рівні, втрата апетиту, велика кількість помилок при виконанні звичних справ, зміна темпу мовлення, відчуття хронічної нестачі часу, скорочення проведеного часу з рідними та друзями, частіші випадки вживання тютюну чи алкоголю на поведінковому рівні. Відповідно до даних, що представлені у наступній таблиці 3.5, самооцінка вступає у сильний зв'язок не лише з ознаками стресу, а також з критеріями адаптаційних можливостей особистості.

Таблиця 3.5

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками рівня самооцінки, психічного напруження та адаптивних можливостей

Показники	П28	П29	П30
П65	-,598**	-,652**	-,438**

Примітки: 1. П28 – Особистісний адаптивний потенціал; П29 – Нервово-психічна стійкість; П30 – Комунікативні здібності; П65 – Рівень самооцінки; 2. \* – кореляція статистично достовірною на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірною на рівні  $p < 0,01$ .

Аналіз адаптивності підводить нас до підсумку щодо взаємовпливу П65 на П28 ( $r = -0,598$ ;  $p < 0,01$ ), П29 ( $r = -0,652$ ;  $p < 0,01$ ) та П30 ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ ). Це вказує на однозначну залежність самооцінки та здатності людини до активного пристосування до завжди непостійних умов. Зі зниженням самооцінки проходить і погіршення поведінкового регулювання, стає актуальним ризик нервово-психічних зривів, обстановка не аналізується потрібним чином з огляду на адекватність сприйняття реальності, виникають труднощі у налагодженні та підтримці соціальних контактів, частіше проявляється агресія та конфліктність, своя роль у колективному колі сприймається з невідповідністю дійсному становищу, а бажання приймати та слідувати загальноприйнятими нормам у поведінці зникає. Інтерпретація методик підводить нас до висновку про можливість володіння ознаками деяких акцентуацій характеру, що зазвичай спостерігається при низькій гнучкості та ригідності мислення.

Таблиця 3.6

*Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та копінг-стратегіями та адаптаційними можливостями особистості*

Показники	П1	П2	П3	П4	П5
П36	-,656**	-,553**	-,373*	-,584**	-,504**
П38	,597**	,601**	,406**	,520**	,364*

ПЗ9	,329*	-	-	,324*	,355*
-----	-------	---	---	-------	-------

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; ПЗ – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; ПЗ6 – Адаптивні емоційні копінг-стратегії; ПЗ8 – неадаптивні емоційні копінг-стратегії; ПЗ9 – Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Згідно з отриманими даними, які проілюстровано у таблиці 3.6, наявні зворотні кореляції між ПЗ6 Адаптивні емоційні копінг-стратегії й усіма чотирма та загальним показником стресу. Це демонструє тісний взаємозв'язок між стресовою напругою та емоційним самопочуттям особистості – при зростанні першого відбувається зниження наступного, тобто коли підіймається стресове навантаження, на емоційному фоні стає переважною обурливість, невдоволення, протест стосовно проблемних ситуацій, спад упевненості в собі, сумніви в успіхові при подоланні ускладнень.

Водночас на рівні  $p < 0,01$  виражена достовірність кореляції між ПЗ8 Неадаптивні емоційні копінг-стратегії та, знову ж, усіма чотирма та загальним показником ознак стресу. Такі дані засвідчують стрімке застосування неефективних способів поведінки, зокрема пригнічення власних емоцій, самообвинувачення, прояв агресії чи покору. Стратегії подібного роду супроводжуються зниженим, пригніченим самопочуттям та емоційним станом, в якому високо виражене відчуття безвихіддя, безнадії та покірливості при спробах стримати будь-які проявлення емоцій. Людина в подібних обставинах відчуває злість, приєднується до самодокору чи намагається знайти винних серед оточення.

Зв'язок між ПЗ9 Відносно адаптивні поведінкові копінг-механізми та П4 ( $r=0,324$ ;  $p < 0,05$ ) та П5 Фізіологічні ознаки стресу ( $r=0,355$ ;  $p < 0,05$ ) посвідчує про активне користування стратегіями компенсації, відволікання та конструктивної активності. Така спрямована на подолання стресу поведінка активізується при піднятті ступеня стресовості в ситуації, а людина бажає на певний час



відсторонитися від труднощів за допомогою багатоманітних способів відволікання – іноді алкоголю чи медикаментозного втручання, заняття улюбленими хобі чи реалізацію омріяних цілей, подорожування тощо. Ефект, який завдає така стратегія на стан людини, визначається доцільністю обраних методів відволікання, тривалістю відходу від проблемних рішень та значимості самої ситуації.

Таблиця 3.7

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та адаптивними можливостями**

Показники	П1	П2	П3	П4	П5
П28	-,712**	-,595**	-,381*	-0,608**	-0,524**
П29	-,756**	-,604**	-,308*	-0,627**	-0,521**
П30	-,438**	-,370*	-,313*	-0,387**	-

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П29 – Нервово-психічна стійкість; П30 – Комунікативні здібності; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Відповідно до психологічного аналізу кореляційних достовірностей, наведених у таблиці 3.7, доведено, що проявлення ознак стресу є більшими тоді, коли у людини нижчі П28 Особистісний адаптивний потенціал ( $r = -0,712$ ;  $p < 0,01$ ), П29 Нервово-психічна стійкість ( $r = -0,75$ ;  $p < 0,01$ ) та П30 Комунікативні здібності ( $r = -0,438$ ;  $p < 0,01$ ). Зазначимо, що під час підвищення стресового напруження знижується регуляція поведінки та зростає ймовірність нервово-психічних порушень, знижується самооцінка, як і об'єктивність сприйняття дійсності. Дані вказують, що чим більш людина комунікабельна, тим менша в неї комплексна оцінка стресу. І навпаки, зі збільшенням замкнутості й відчуженості, тобто з ускладненням при встановленні контактів, збільшуються прояви стресу.

Таблиця 3.8

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу та психологічної ресурсності особистості**

Показники	П1	П2	П3	П4	П5
П16	-0,461**	-0,523**	-	-0,375*	-
П22	-0,390**	-0,394**	-0,304*	-0,382*	-
П23	-0,421**	-0,328*	-	-0,392**	-0,329*

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П16 – Упевненість в собі; П22 – Знання власних ресурсів; П23 – Уміння оновлювати власні ресурси; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Згідно з даними таблиці 3.8, обернений взаємозв'язок отриманий при аналізі показників психологічної ресурсності та ознак стресу. Так, зворотна кореляція фіксується між П16 Упевненість в собі, П22 Знання власних ресурсів, П23 Уміння оновлювати власні ресурси з ознаками стресового стану на різних рівнях значимості.

Визначено, що зі зростанням стресового перенавантаження відчуття самодостатності при здійсненні вибору в ситуаціях значно спадає, як і асертивні здатності, відстоювання своєї позиції, а також знижується адекватність у сприйнятті особистих та зовнішніх причин свого неуспіху, послаблюється регуляція поведінки, людина менше довіряє своїм інстинктам та інтуїції. Було виявлено, що під час підйому рівня стресу в індивіда дещо втрачається реалістичне самосприйняття, особливо що стосується власних вмінь та можливостей на даний момент, здебільшого мова йде про психологічну здатність протистояти труднощам, також стає менш дієвим осмислення та врахування своїх індивідуальних особливостей. Аналіз показує, що у напруженому стані людина ніби стає обмежена в доступі до особистих способів, якими вона користується, щоб знімати напруження, послаблюються навички самозаспокоєння та релаксації, що повертають відчуття внутрішньої гармонії.

Таблиця 3.9

Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками копінг-стратегій та психологічної ресурсності

Показники	П35	П36	П37	П38
П16	-,327*	-,444**		
П17	-,405**		,435**	
П18			,320*	-,300*
П19	-,339*		,352*	
П21	-,377*		,532**	-,349*
П22		-,332*	,444**	
П23		-,314*	,355*	
П24	-,386**		,495**	

Примітки: 1. П16 – Упевненість в собі; П17 – Допомога іншим; П18 – Любов; П19 – Творчість; П21 – Відповідальність; П22 – Знання власних ресурсів; П23 – Уміння оновлювати власні ресурси; П24 – Загальний рівень психологічної ресурсності; П25 – Адаптивні когнітивні копінг-стратегії; П36 – Адаптивні емоційні копінг-стратегії; П37 – Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії; П38 – Неадаптивні емоційні копінг-стратегії; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

У ході дослідницької роботи були проаналізовані статистично значимі зв'язки між критеріями копінг-стратегій та психологічних ресурсів людини, які представлені у таблиці 3.9. Можемо зробити висновок про вплив рівня ресурсних станів на вибір адаптивних або неадаптивних механізмів наслідування поведінки. Так, низьке положення П16, П17, П19, П21 та П24 призводять до вибору найменш ефективних та дієвих П35 Адаптивних когнітивних копінг-стратегій, тобто чим більше невпевнена в собі людина, та чим більше переслідує власні егоїстичні інтереси та рідше шукає нових варіантів для облаштування своєї діяльності, даючи волю творчому вираженню, тим частіше вона обирає більш пасивні форми реагування, за яких немов відмовляється долати труднощі, так як зневірюється в

собі чи у власних силах, когнітивних ресурсах, та обирає навмисну недооцінку цих життєвих ускладнень.

Щодо ПЗ6, фіксуємо зворотну кореляцію з П16 на рівні значимості  $p < 0,01$ , П22 та П23 з достовірністю на рівні  $p < 0,05$ , що посвідчує, що при пониженні впевненості у власних здібностях, реалістичності оцінювання особистих можливостей та відсутності знань стосовно дієвих засобів зняття втоми і напруження, варіації поведінки мають скоріше пригнічений емоційний фон, можуть описуватися безнадією, покірністю ситуації, заборонаю на проживання різних емоцій, окрім злості, озлоблення та почуття вини чи перекладом провини на когось. Виявлено, що коли людина знаходить під впливом стресових факторів, вона частіше обирає копінг-стратегії з неперевіреною або неоднозначною ефективністю для себе.

Практично всі показники ресурсності показують кореляцію з ПЗ7 Відносно адаптивні емоційні копінг-механізми. Тобто особистість при нестачі психологічного ресурсу звертається до таких способів вирішення проблем, як пасивна кооперація чи емоційна розрядка, під час яких усі сили спрямовані на зняття напруження, пов'язаного з безпосередньо проблемою, що його викликає, своєрідним емоційним реагуванням, або на переклад відповідальності за вирішення ускладнень іншим особам.

Значущими для нас висновками стали дані про кореляцію критеріїв стресу та стилю або ж відношення до гумору. Пропонуємо розглянути отримані результати у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

***Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками ознак стресу, стресового напруження та відношення до гумору***

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П55
П56	,502**	,382*		,360*	,460**	,353*
П57						,318*
П59	,343*				,496**	

П60					,304*	,311*
-----	--	--	--	--	-------	-------

Примітки: 1. П1 – Оцінка прояви стресу; П2 – Інтелектуальні ознаки стресу; П3 – Поведінкові ознаки стресу; П4 – Емоційні симптоми стресу; П5 – Фізіологічні симптоми стресу; П55 – Нервово – психічне напруження; П56 – Гелотофобія; П57 – Катагеластичизм; П59 Афіліативний, П60 – Самопринизливий; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Звертаючись до показників відношення до гумору, відзначимо, що не було відслідковано значимих кореляцій між даними П56 Гелотофобія, П57 Катагеластичизм, П58 Гелотофілія, а також даними про переважний стиль гумору, П59 Афіліативний, П60 Самопринизливий, П61 Самопідтримувальний, П62 Агресивний з показниками домінуючих копінг-стратегій. При цьому присутня кореляція між П56 та П1 ( $r=0,502$ ;  $p < 0,01$ ), що вказує на такий факт: чим більше виражений страх людини здаватися чи бути смішною для оточення, тим сильніше у неї проявляються різні стресові симптоми. Також варто вказати, що ступінь нервово-психічного напруження опитаних, котрі вдаються до самообразливого гумору або мають схильність висміювати інших, пов'язаний з цими деструктивними факторами і показує достовірний зв'язок. Тобто бажання висміювати свою особистість або чужу здійснюється зі зростанням нервової напруги.

Узагальнимо дані, що були отримані в ході пілотажного дослідження. Як показує кореляційний аналіз, чимало особистісних факторів завдають вплив та, аналогічно, підпадають під вплив стресових чинників. Критерії, що відтворюють емоційні характеристики, показують двосторонню кореляцію, тобто не лише стресове напруження може змінювати емоційний стан людини, а й, навпаки, емоційні критерії здатні впливати на показник загального стресового навантаження. Далі пропонуємо до аналізу результати дослідження, реалізованого після перевірки достовірності взаємозв'язків.

Далі, для поглибленого вивчення стресових станів особистостей, застосовувалися 5 методик, зокрема «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Осіна та Д. Леонтєва [78], який входив до інструментарію пілотажного дослідження та був описаний вище.

Особистісний опитувальник «SACS» С. Хобфолла покликаний вивчати стратегії та моделі копінг-поведінки, тобто спрямованої на подолання стресу, як типів реакції людини щодо проживання різноманітних стресових обставин. Так, за опитувальником можна встановити переважну з 9 моделей поведінки в стресових ситуаціях: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук підтримки соціуму, обережність у діях, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні, асоціальні або агресивні дії.

У методиці «Подолання складних життєвих ситуацій» (ПСЖС) В. Янке та Г. Едманна розкрито типологію способів подолання стресових ситуацій, яка представлена у 20 стратегіях поведінки, зокрема самоконтроль, самосхвалення, відволікання, жалість до себе, самозвинувачення, прийом медикаментів, безпомічність, уникання стресової події, психом'язова релаксація, позитивна самомотивація, заміщення, зниження значимості стресової ситуації, самовиправдовування, пошук соціальної опори, агресія, цілковита фіксація на проблемному питанні, соціальна замкненість. Стратегії розмежовуються у дві основні групи – позитивні та негативні, проте деякі способи поведінки не можна однозначно віднести до лише позитивних чи негативних. Це стратегії пошуку соціальної підтримки, уникання, агресії та прийому ліків. У свою чергу, позитивні механізми розподіляються за сферою спрямованості. Так, є позитивні стратегії, що стосуються когнітивного опрацювання стресу для зменшення його значення (захист), інші зосереджують увагу на приємних факторах, які допомагають відволіктися від стресової події, треті спрямовані на контроль ситуації.

Для визначення здатності витримувати стресову напругу та продовжувати свою діяльність незалежно від навантаження, що викликають різні проблемні ситуації, використовуємо методику «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» О.Е. Лукашевич. Рівень стресостійкості встановлюється за 9-и

бальною шкалою, де 2 та 1 – це низький та дуже низький рівень стресостійкості, що вимагає термінової психокорекції та зміни образу життя, а 9 та 8 – це дуже високий та високий рівні.

Завершальною методикою другого етапу стає «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона [86], її застосовують для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу. Методика дає можливість виміряти різні стресові відчуття у соматичних, поведінкових та емоційних показниках. У результаті до аналізу подається інтегральний показник психічної напруженості. Відповідно до його рівня встановлюється й рівень психологічного стресу.

Згідно з результатами опитування, 49% респондентів мають середній або високий рівень психологічного стресу. Здійснення самооцінювання стресостійкості дає можливість зробити наступні висновки: для 2% випробуваних показник сягає межі нижче середнього рівня, для 9% перебуває на рівня трохи нижче середнього, у 19% – середній, у 32% – трохи вище середнього, у 22% осіб рівень вище середнього та у 16% рівень самооцінки стресостійкості є високим. Хоч у даному дослідженні не виявлено випадків з надмірно низькими чи зависокими рівнями критерія оцінки, ми спостерігаємо тенденцію до неповноцінного використання свого ресурсного потенціалу для подолання життєвих складнощів учасниками випробування.

Таблиця 3.11

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками психологічного стресу, стресостійкості та моделей копінг-поведінки**

Показники	П46	П47	П48	П49	П50	П51	П52
П31	–	,166**	–	–,173**	–	–	–,164**
П32	–,131*	–	,138*	,286**	,119*	,139*	,249**
П33	–	–	–	,117*	–	–	,132*
П41	–	–,172**	–	–	–	–	,144*
П42	–	–	–	–	,218**	,171**	,312**

П43	–	–	–	–	–	,186**	,237**
П44	–	–	–	–	–	–	–,119*
П45	–	–	–,120*	–,167**	–,195**	–,137*	–,322**

Примітки: 1. П31 – шкала психологічного стресу низький рівень; П32 – шкала психологічного стресу середній рівень; П33 – шкала психологічного стресу високий рівень; П41 – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень нижче середнього; П42 – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень трохи нижче середнього; П43 – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень середній; П44 – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень вище середнього; П45 – показник самооцінки стресостійкості особистості рівень високий; П46 – асертивні дії; П47 – вступ до соціального контакту; П48 – імпульсивні дії; П49 – уникнення; П50 – непрямі дії; П51 – асоціальні дії; П52 – агресивні дії. 2.\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

У таблиці 3.11 представлені дані щодо взаємозв'язку показників моделей копінг-поведінки, рівня стресостійкості та власне стресу. Статистично доведено зв'язок у показниках П31 Шкала психологічного стресу та П42 Рівнем самооцінення стресостійкості ( $r = 0,332$ , при  $p < 0,01$ ): це означає, що знижена здатність протистояти стресові втілюється у загальному самосприйнятті та самовідчутті, що підводиться до висновку про присутність стресових чинників в житті людини, з якими вона не в силах впоратися самостійно. Відзначений зв'язок П31 та стратегії поведінки П46 Асертивні дії ( $r = 0,131$ , при  $p < 0,05$ ), тобто межа напруження людини має відношення до її бажання постійно чогось досягати і не здаватися, а також не показувати свої слабкості чи емоції, які вона сприймає як недоречні чи бажає приховати від інших.

Також спостерігається зворотна кореляція між низьким рівнем самооцінки стресостійкості та П47 Вступ до соціального контакту ( $r = -0,172$ , при  $p < 0,01$ ) та пряма кореляція з П52 Агресивні дії ( $r = 0,144$ , при  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що



коли людина відчуває, що її здатність справлятися зі стресом понижується, вона також відслідковує зміни в ефективності вирішення труднощів, пошуку консенсусів, потягу до комунікації, підвищується вплив агресивних проявів на діяльність та проявляється упереджене сприйняття вчинків інших осіб як загрозливих, нахабних. Проте, зауважимо, що при усіх інших рівнях оцінки власної стресостійкості при розгляді даної сукупності випробуваних кореляції з П47 та П52 не відбувається.

Негативні кореляційні взаємовідношення зафіксовані між П45 Високий рівень самооцінки стресостійкості та вибором стратегій копінг-поведінки, а саме П48 Імпульсивні дії ( $r = -0,120$ , при  $p < 0,05$ ), П49 Уникнення ( $r = -0,167$ , при  $p < 0,01$ ), П50 Непрямі дії ( $r = -0,195$ , при  $p < 0,01$ ), П51 Асоціальні дії ( $r = -0,137$ , при  $p < 0,05$ ) та П52 Агресивні дії ( $r = -0,1322$ , при  $p < 0,01$ ). Такий зв'язок критеріїв вказує на те, що оцінка своєї стресостійкості як високої пов'язана зі зниженням багатьох проявлень особистості, зокрема імпульсивності у вчинках та експресивності у вираженні бажань, зменшення частоти використання маніпулятивних способів досягнення задуманого та страху показувати свої істинні почуття й емоції. Тобто з високим рівнем стресостійкості людина набуває навичок конструктивного проживання навіть дуже складних стресових ситуацій, тоді як з низькими рівнями все частіше проявляє агресію, нещирість, упередженість, недовіру та конфліктність.

Перейдемо до опрацювання отриманих даних за методикою визначення стратегій та моделей копінг-поведінки особистості, направленої на подолання стресу. Підсумок опрацювання даних наведено в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

***Результати діагностики за методикою Особистісний опитувальник «SACS»***

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
П46	24%	59%	17%
П47	37%	43%	20%
П48	14%	45%	41%

П49	15%	36%	49%
П50	38%	45%	17%
П51	40%	39%	21%
П52	14%	49%	37%
П53	27%	32%	41%
П54	17%	56%	28%

Примітки: П46 – Асертивні дії; П47 – Вступ до соціального контакту; П48 – Імпульсивні дії; П49 – Уникнення; П50 – Непрямі дії; П51 – Асоціальні дії; П52 – Агресивні дії; П53 – Пошук соціальної підтримки; П54 – Обережні дії.

Як показують результати дослідження копінг-моделей респондентів, сильно вираженими є такі моделі просоціальної поведінки: П47 Вступ до соціального контакту у 20% опитаних, П53 Пошук соціальної підтримки у 51%. Тобто дані особи здебільшого вдаються до нових знайомств, діалогів та намагаються налагодити спільний процес для об'єднання зусиль, щоб боротися з критичними обставинами, вони потребують підтримки від близьких людей чи тих, хто перебуває поруч в нелегкий момент, мають потребу ділитися своїми хвилюваннями, обговорювати те, що сталося, щоб відчутти співчуття та розуміння.

Добре вираженою активною копінг-моделлю є П46 Асертивні дії для 17% осіб. При ній особа займає доволі активну та послідовну позицію у відстоюванні власних інтересів, заявляючи відкрито щодо особистих намірів та цілях. Важливо, що захист своєї позиції носить конструктивний характер з точки зору впливу поведінки людини на оточення, за якої особа виражає повагу до інтересів інших.

До пасивних стратегій, що мають високий рівень вираження, відносимо П54 Обережні дії, виявленого в 28% та П49 Уникнення у 49% випробуваних. Індивід, що обирає такі моделі подолання стресу, довго та ретельно обмірковує всі ймовірні варіації у розвитку подій, побоюється ризику та за можливості уникає його, вірить лише фактам, при труднощах потребує довгої підготовки перед тим, як зробити дієвий крок. В основному, це вказує на спроби уникнути рішучих дій, так як саме

вони вимагають тривалої напруги та відповідальності за наслідки, тому людина різними способами віддаляється від проблемного питання, відкладає на потім, переводить фокус уваги на щось інше, інший рід активності, заняття.

Часто використовуються непрямі моделі поведінки: сильно виражений П50 Непрямі дії у 17%, що посвідчує про перевагу прихованих мотивів у діяльності, навмисні спроби спонукання когось іншого до проживання або конкретного стану, або до вирішення питання, виконання потрібних задач, які є важливими для досягнення маніпулятором виключно особистої мети. На противагу моделі виступає пряма позиція в подоланні стресових ситуацій, яку займають 41% як П48 Імпульсивні дії. Вона говорить про необдумані та раптові дії, які виникають за першим запитом та на які вирішальний вплив здійснюється через зовнішні обставини та емоції, рішення не обмірковуються попередньо, тобто не має місця аналіз ситуації, моментів переваги та недоліків, прийняття певного варіанту рідко відповідає загальним цілям людини та є необґрунтованим.

Найменш конструктивними є асоціальні стратегії, що сильно виражені у показниках П51 Асоціальні дії у 21% опитуваних та П52 Агресивні дії у 37%. Використання даних моделей засвідчує про тенденцію до виходу за соціально допустимі рамки та правила, егоцентричність, гедоністичні потяги, які задовольняються при нехтуванні реальними можливостями, обставинами, а також інтересами других осіб, часте використання агресії у вербальній та невербальній формах, тенденцію до відчуття негативних емоцій при невдачах та конфліктах з іншими особами, звинувачення сторонніх лиць, відчуття злоби, гніву, роздратування, внутрішнього напруження та розчарування, незадоволення. Проаналізуємо зв'язок таких стратегій поведінки людини у різних напружених ситуаціях, що пропонується у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

***Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками стилів подолання складних життєвих ситуацій, психологічного стресу та самооцінки стресостійкості***

Показники	П67	П69	П70	П71	П72	П73	П74	П75
ПЗ1	-,134*	-,177**	-,221**	,111*		,527**	,503**	,443**
П40	-,132*			,129*	,111*	,297**	,292**	,368**
Продовження до таблиці 3.13								
	П76	П77	П78	П79	П80	П82	П83	
ПЗ1	,556**	,573**	,453**	,495**	,346**	-,280**	-,131*	
П40	,336**	,426**	,320**	,491**	,168**	-,214**		

Примітки: 1. ПЗ1 – Шкала психологічного стресу; П40 – Самооцінка стресостійкості; П67 – Психом’язова релаксація; П69 – Самоконтроль; П70 – Позитивна самомотивація; П71 – Пошук соціальної підтримки; П72 – Антиципаційне уникнення; П73 – Втеча від стресової ситуації; П82 – Самосхвалення; П83 – Самовиправдання; 2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Попередньо ми описували зафіксовані кореляції між ПЗ1 та П40, розкриваючи сильний зв’язок між рівнем стресу людини та її оцінкою власних сил у подоланні подібного напруження. Пропонуємо розглянути інші зв’язки цих показників зі стилями, які використовуються для змоги вистояти перед незгодами.

Так, виявлено зворотну кореляцію ПЗ1 та П67 ( $r = -0,134$ , при  $p < 0,05$ ), П69 ( $r = -0,177$ , при  $p < 0,01$ ), П70 ( $r = -0,221$ , при  $p < 0,01$ ), П82 ( $r = -0,280$ , при  $p < 0,01$ ) та П83 ( $r = -0,131$ , при  $p < 0,05$ ). Ці дані свідчать, що зі зростанням стресового навантаження більшість «позитивних стратегій» відходять на другий план, їх частота використання поступово знижується. Мова йде про такі копінг-моделі, що дозволяють розслабитися повністю чи окремі частини тіла, що дають змогу здійснювати управління своїми реакціями, поведінкою та зберігати самовладання, що підтримують особистість за рахунок присвоєння собі властивостей контролю чи певні компетенції, необхідні у вирішенні ситуації, що полегшують навантаження через приписування собі меншого ступеня виснаження у зрівнянні з оточенням, що підкреслюють відсутність особистої відповідальності людини у

труднощах, та ті, що забезпечують відмову від факторів, пов'язаних зі стресовою активністю, тобто які дають можливість відволіктися від подій.

Прямий взаємозв'язок зафіксований у показниках П31 та П71 ( $r = 0,111$ , при  $p < 0,05$ ), П73 ( $r = 0,527$ , при  $p < 0,01$ ), П74 ( $r = 0,503$ , при  $p < 0,01$ ), П75 ( $r = 0,443$ , при  $p < 0,01$ ), П76 ( $r = 0,556$ , при  $p < 0,01$ ), П77 ( $r = 0,573$ , при  $p < 0,01$ ), П78 ( $r = 0,453$ , при  $p < 0,01$ ), П79 ( $r = 0,495$ , при  $p < 0,01$ ) та П80 ( $r = 0,346$ , при  $p < 0,01$ ). Це посвідчує про тенденції до слідування так званим негативним стратегіям або стратегіям невизначеного характеру у момент високого рівня психологічного стресового навантаження. Так, особи під час проживання труднощів, частіше схиляються до таких способів самопомоги: пошуку підтримки та допомоги у комусь із близьких, спілкування у формі дискусій, втеча від складнощів, що викликають напругу, усамітнення, відхід від соціальної взаємодії, постійні роздуми щодо ситуації, занурення в думки, прагнення здатися з відчуттям безпомічності та безнадії, розчарування, самоспівчуття та заздрість іншим, самозвинувачення з приводу всього, що відбувається в житті, роздратованість та прояв агресивності, сердитість, прийом психотропних речовин – медикаментів, алкоголю чи табаку.

Щодо П40 то його зв'язку з показниками стратегій, зазначимо кореляцію з П67 та П82 зі статистичною достовірністю на рівні  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$  відповідно, згідно з якою не вміння самостійно забезпечувати розслаблення свого тіла чи окремих його ділянок та тенденція до роздумів щодо надмірного значення свого стресу супроводжуються низькими оцінками власної стресостійкості. Тобто людина, яка має слабкий опір труднощам схильна перебільшувати їх значущість при зрівнянні з досвідом інших осіб. При достатній мірі самооцінки стресостійкості респонденти визначають свою спроможність власноруч турбуватися за відпочинок та м'язове розслаблення. Також спостерігається сильний зв'язок рівня стресостійкості з негативними стратегіями поведінки. Чим нижчою є самооцінка опору стресу, тим вищі показники вибору копінг-моделей втечі від труднощів, усамітнення, безпомічності, жалості до себе та ін.

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками психологічного стресу, стресостійкості та переживання самотності**

Показники	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П13	П14	П15
ПЗ1	,460* *	,578* *	,439* *	,411* *	,193* *	,136*	,550* *	,280**	,127*
П40	,239* *	,329* *	,258* *	,320* *	,201* *	,168* *	,315* *	,274**	

Примітки: 1. П6 – Ізоляція; П7 – Самовідчуття; П8 – Відчуження; П9 – Дисфорія; П10 – Проблемна самотність; П11 – Потреба в компанії; П13 – Загальне переживання самотності; П14 – Залежність від спілкування; П15 – Позитивна самотність; ПЗ1 – Шкала психологічного стресу; П40 – Самооцінка стресостійкості  
2. \* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – кореляція статистично достовірна на рівні  $p < 0,01$ .

Віднайдені зв'язки, що розкривають межу стресу людини та її ставленню до самотності. Відповідно до матеріалів таблиці 3.14, присутня кореляція між ПЗ1 та усіма критеріями переживання самотності. Це посвідчує, що з ростом ступеня психологічного стресу в людини частіше виникають відчуття самотності та бажання ще більше ізолювати себе від інших осіб, соціальні зв'язки поступово зникають, при цьому є потреба у спілкуванні, яка не задовольняється, стає актуальним образ себе як самотної людини, особистість має часті негативні почуття щодо свого стану. Кореляції з П40 також вказують на причинно-наслідкові зв'язки з критеріями переживання самотності.

Дані, отримані під час другого етапу дослідження є важливими для нашої подальшої роботи у розробці психологічного тренінгу для подолання та профілактики стресових станів особистості. Були виявлені достовірні зв'язки між рівнем стресу, стресостійкістю та переважними адаптивними стратегіями у проблемних обставинах, психологічними ресурсами людини, вмінням переживати самотність, вибором позитивних та негативних стратегій для подолання стресового

навантаження, що дає нам підґрунтя для створення профілактичної та корекційної системи.

У ході третього етапу дослідницької роботи були використані наступні методики для контролю змін у психоемоційному та соматичному станах: «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філіона, «Самооцінка рівня стресу», самооцінки функціонального стану «САН» В. Доскіна, «Шкала самооцінки рівня стресу» та «Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху». За тестом «Самооцінка рівня стресу» опитуваним пропонується оцінити свій загальний рівень стресу одним із тверджень, що розташовані за 10и бальною шкалою та описують деякі симптоми стресової напруги у порядку зростання інтенсивності цих ознак та їх впливу на процеси життєдіяльності.

Для якісного опрацювання даних щодо рівня сміху ми пропонуємо опитувальник для самооцінки емоційного прояву сміху. Його використання поширюється на обидві групи досліджуваних – контрольну й експериментальну. За методикою, особистість має один з трьох типів у прояві сміху: раціонально-емоційний, що характеризується тілесною напруженістю, постійним перебуванням у власних думках, вузькістю мислення, необ'єктивністю та невмінням проявляти щирі емоції; експресивно-емоційний тип, в якого домінує вираження сміху в будь-якій ситуації як механізму захисту та уникання дійсності; гармонійно-емоційний тип (збалансований), який зданий до експресивного прояву сміху та має раціональне бачення стосовно доречності сміху в різних ситуаціях, який за допомогою свого творчого бачення (мислення) може трансформувати стресову (негативну) ситуацію в позитивну та веселу.

### **3.2. Результати апробації запропонованої системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості**

На даному етапі дослідження наша увага була сконцентрована на, по-перше, значеннях показників самопочуття, настрою й активності, психологічного стресу, самооцінки рівня стресу та сміху, які вираховувалися двічі, до початку корекційної

та профілактичної роботи та після. Респонденти експериментальної групи окрім діагностики проходили 7и-денну систему тренінгу із застосуванням методів сміхотерапії. Опитані, що віднесені до контрольної групи, не брали участь у тренінгових заняттях, проте також двічі, в ті ж терміни, що й перша група, проходили діагностичні методики. Респонденти контрольної групи продовжували свій звичайний стиль життєдіяльності і, як показали результати діагностики стратегій подолання стресових станів, вдавалися до вжитку психотропних фармакологічних засобів.

По-друге, увага приділялася декотрим показникам безпосередньо під час проходження програми сміхотерапії. Аналіз отриманих даних упродовж тренінгових зустрічей ми пропонуємо розглянути далі, тоді як на даний момент представляємо статистичні дані за показниками методики «САН», «Шкала психологічного стресу PSM-25», тесту «Самооцінка рівня стресу» та «Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху». З метою визначення статистично значимих відмінностей, по-перше, у змінах показників учасників тренінгової системи та, по-друге, між даними випробуваних експериментальної та контрольної групи, застосовувався t-критерій Стьюдента.

Таблиця 3.15

**Середні значення та t-критерій Стьюдента  
Експериментальна група до та після тренінгу**

Показники		N	df	M	Стандартне відхилення	Стандартна середня похибка	t-критерій Ст'юдента
П25	А	30	29	3,78	1,05	0,19	- 8,61**
	Б	30		5,75	0,57	0,10	
П26	А	30	29	3,82	1,00	0,18	- 4,84**
	Б	30		5,09	0,95	0,17	
П27	А	30	29	3,99	1,19	0,22	- 9,03**
	Б	30		5,98	0,58	0,11	
П31	А	30	29	10,86	2,73	0,50	9,96**



	Б	30		7,20	1,68	0,31	
П63	А	30	29	4,90	2,11	0,38	8,31**
	Б	30		2,57	1,33	0,24	
П64	А	30	29	27,63	7,15	1,31	- 8,74**
	Б	30		34,60	6,03	1,10	

Примітки: N – кількість досліджуваних, df – ступінь свободи, M – середнє значення, \* – зміни статистично достовірні на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – зміни статистично достовірні на рівні  $p < 0,01$ ; П25 – самовідчуття, П26 – активність, П27 – настрій, П31 – Шкала психологічного стресу, П63 – самооцінка рівня стресу, П64 – опитувальник самооцінки рівня сміху; А – стан показників до тренінгу, Б – стан показників після тренінгу.

Спершу розглянемо дані експериментальної групи до та після тренінгової системи. Згідно з проведеним статистичним аналізом, усі досліджувані шість показників перебувають у стрімкій зміні після участі респондентів у груповій профілактично-корекційній програмі. Так, П31 Рівень психологічного стресу опитаних знизився від високого до низького ( $t=9,96$ ,  $p < 0,01$ ), що говорить про перехід випробуваних у стан психологічної адаптованості до щоденного навантаження. Самовідчуття при цьому також змінюється у позитивну сторону: учасники, оцінюючи свій рівень стресу (П63) після тренінгу, вказують на його слабке вираження ( $t=8,31$ ,  $p < 0,01$ ).

Спостерігаємо також позитивну динаміку у показниках П25 Самопочуття ( $t=-8,61$ ,  $p < 0,01$ ), П26 Активність ( $t=- 4,84$ ,  $p < 0,01$ ), П27 Настрій ( $t=- 9,03$ ,  $p < 0,01$ ). Зворотна кореляція вказує на підвищення рівня критеріїв самовідчуття особистості, тобто по закінченню програми сміхотерапії опитувані відзначають покращення свого стану, відчуття себе повними сили, здоровими, відпочившими та життєрадісними, щодо активності відзначається підвищення її рівня, більша рухливість та уважність, зацікавленість та натхненність в діяльності, легкість у мисленневих процесах, свій настрій після сміхотерапії учасники описують як веселий, щасливий та радісний, оптимістичний, задоволений та наповнений

надією. Така характеристика повністю різниться з тим, як почували себе респонденти на початок нашої тренінгової роботи.

Щодо П64 Самооцінка рівня сміху, фіксується значима різниця між початковим та останнім результатом ( $t=-8,74$ ,  $p<0,01$ ). Це є свідченням того, що рівень сміху респондентів поступово зростає від раціонально-емоційного до гармонійного, набуті навички експресивного, доцільного та щирого сміху, який здатний трансформувати стресові стани у ресурси людини.

Таблиця 3.16

**Середні значення та t-критерій Стьюдента  
Контрольна група до та після тренінгу**

Показники	N	df	M	Стандартне відхилення	Стандартна середня похибка	t-критерій Ст'юдента	
П25	А	30	29	5,15	1,18	0,22	0,65
	Б	30		5,02	1,15		
П26	А	30	29	4,60	1,07	0,19	- 0,96
	Б	30		4,77	0,84		
П27	А	30	29	5,27	1,21	0,22	1,93
	Б	30		5,03	1,27		
П31	А	30	29	9,53	2,36	0,43	- 0,23
	Б	30		9,57	2,44		
П63	А	30	29	3,63	1,81	0,33	0,81
	Б	30		3,50	1,80		
П64	А	30	29	27,27	6,31	1,15	0,00
	Б	30		27,27	7,02		

Примітки: N – кількість досліджуваних, df – ступінь свободи, M – середнє значення, \* – зміни статистично достовірні на рівні  $p<0,05$ ; \*\* – зміни статистично достовірні на рівні  $p<0,01$ ; П25 – самовідчуття, П26 – активність, П27 – настрій, П31 – Шкала психологічного стресу, П63 – самооцінка рівня стресу, П64 –

опитувальник самооцінки рівня сміху; А – стан показників до тренінгу, Б – стан показників після тренінгу.

Оскільки діагностика проводилася повторно через деякий час після першого збору даних, нам важливо зафіксувати усі зміни, що відбулися з особистостями контрольної групи упродовж дослідницького етапу. Передбачається, що людина у декотрих характеристиках може варіюватися за доволі короткі проміжки часу. Тобто, проживаючи різноманітні життєві події, проходячи крізь складні та легші перепони та накопичуючи новий досвід, особистість змінюється. Цікаво відзначити, що показники опитаних практично не змінилися, а саме не було виявлено статистично значимих змін у жодному із критеріїв, які вивчаються.

У такому разі доречним буде проведення статистичного порівняння даних учасників обох груп. Проведемо аналіз значень самопочуття, рівня стресу та сміху випробуваних на початок реалізації тренінгу сміхотерапії. Звернімося до зрівняльних даних, отриманих після профілактичної та корекційної роботи у напрямі сміхотерапії.

Таблиця 3.17

**Середні значення та t-критерій Ст'юдента**  
**Експериментальна та контрольна групи після тренінгу**

Показники		N	df	M	Стандартне відхилення	Стандартна середня похибка	t-критерій Ст'юдента
П25	ЕГ	30	29	5,75	0,57	0,10	2,99**
	КГ	30		5,02	1,15	0,21	
П26	ЕГ	30	29	5,01	0,94	0,17	1,26
	КГ	30		4,77	0,84	0,15	
П27	ЕГ	30	29	5,98	0,58	0,11	3,45**
	КГ	30		5,03	1,27	0,23	
П31	ЕГ	30	29	7,20	1,68	0,31	- 4,85**
	КГ	30		9,57	2,44	0,45	

П63	ЕГ	30	29	2,57	1,33	0,24	- 2,1*
	КГ	30		3,50	1,79	0,33	
П64	ЕГ	30	29	34,60	6,03	1,10	4,68**
	КГ	30		27,27	7,02	1,28	

Примітки: N – кількість досліджуваних, df – ступінь свободи, M – середнє значення, \* – зміни статистично достовірні на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* – зміни статистично достовірні на рівні  $p < 0,01$ ; П25 – самовідчуття, П26 – активність, П27 – настрої, П31 – Шкала психологічного стресу, П63 – самооцінка рівня стресу, П64 – опитувальник самооцінки рівня сміху; А – стан показників до тренінгу, Б – стан показників після тренінгу.

Як показав попередній аналіз індивідуально-психологічних детермінант самопочуття учасників тренінгу, система сміхотерапії здійснила позитивний вплив на усі вивчені показники. Якщо порівнювати дані в ЕГ та КГ, то розбіжність даних стає очевидною, як і значимість такої кореляції. Так, виявлено статистично значущі різниці у П25 ( $t=2,99$ ,  $p < 0,01$ ).

Респонденти експериментальної команди після проходження сміхотерапевтичних зустрічей мають більш задовільні значення самовідчуття, відбувають бажання працювати, енергійність. Різницю виявлено й у П27 ( $t=3,45$ ,  $p < 0,01$ ), що свідчить про очевидне покращення настрою в осіб, що взяли участь в програмі.

Значні зміни випробуваних ЕГ відбулися за П3, знизився стресовий показник, тоді як в осіб КГ рівень напруження дещо підвищився ( $t=-4,85$ ,  $p < 0,01$ ). Зрушення у даному критерії є відчутними для учасників тренінгу та вплинули на оцінення власної стресостійкості, що тепер може описуватися доволі високим рівнем, на відміну від самооцінки фактору членами КГ, у яких подібних масштабних позитивних зрушень не відбулося ( $t=-2,1$ ,  $p < 0,05$ ).

Звернемо увагу на стан показника П64 в обидвох групах після реалізації системи сміхотерапії. За статистичним аналізом, рівень сміху в осіб експериментальної групи зазнав чітких змін – збільшився, а загальний показник

вказує на перевагу рекомендованого, гармонійно – емоційного (збалансованого) типу, тоді як значення у контрольній групі залишаються на середньому рівні, що свідчить про домінування експресивно – емоційного або ж раціонально – емоційного типу опитуваних.

У роботі ми перевіряли гіпотетичне припущення про те, що бажаний ефект системи впливу можливо досягти при умові здійснення впливу на фізичний, інтелектуальний та емоційний центри, тобто при застосуванні в певному співвідношенні таких технік сміхотерапії, як ігри, відео та медитації, що спрямовані на збалансування динаміки прояву сміху.

Провівши аналіз за статистичними достовірностями, можемо говорити про справді значимий вплив ступеня сміху на самопочуття ( $t=-8,61$ ,  $p<0,01$ ), активність ( $t=-4,84$ ,  $p<0,01$ ), настроїв ( $t=-9,03$ ,  $p<0,01$ ). При цьому, варто зазначити, дані показники в осіб, чий рівень сміху залишається низьким, також мають нижчі значення та не підлягають змінам без залучення до корекції Пб4. Це свідчить про реальний зв'язок таких детермінант, як ступінь сміху та функціональних станів, тобто сміх через проявлення у різних його формах активізує роботу одразу трьох центрів впливу – фізичного, когнітивного та емоційного, а співвідношення використаних технік ігор, перегляду відео-фрагментів та проведених медитацій виявилось достатньо ефективним для підсумку до дієвий ефект системи.

Таким чином, під час дослідження особистісних детермінант самопочуття та стресового стану, були відібрані надійні методики, які глибоко розкривають складники стресового перенапруження особистості, а також висвітлюють актуальні копінг-стратегії та адаптаційний потенціал. Респондентів з високим рівнем психологічного стресу розподілено до двох груп для детального вивчення та випробування тренінгової системи сміхотерапії. Статистичний аналіз вказує на позитивні зрушення в осіб, що долучилися до профілактичної та корекційної роботи у груповому форматі.

### **3.3. Науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами**

Як зазначалося вище, запропонована система може бути застосована у навчально-професійній підготовці спеціалістів різних допоміжних професій, зокрема практичних психологів. Важливими в цьому аспекті слід рахувати позиції відносно здійснення такого процесу, що стосуються віку, освіти та особистісної мотивації.

Цільова група, на яку розрахована навчально-ознайомча система, складається з осіб віком від 22 років, що отримали спеціальну психологічну, медичну, педагогічну освіту, освіту в галузі реабілітації, соціальної підтримки та супроводу. Це спеціалісти, котрі усвідомлюють важливість та доречність нових знань у напрямку сміхотерапії та планують в майбутньому використовувати метод у практиці як окремий метод чи у комплексному підході на користь іншим людям.

Як автори програми, ми вважаємо, що рекомендований вік спеціаліста, що планує використовувати тренінг сміхотерапії в особистій практиці, повинен сягати 30 років та, звичайно, містити у собі досвід здобуття вищої кваліфікаційної освіти. Досвід людини від 30 років кардинально різниться за масштабами, кругозором та готовністю приймати деякі речі й погляди, що мають місце бути у цьому світі. За нашими спостереженнями, особи після 30 років свого життя схильні більше вдумуватися в хід подій, вони набули психологічної зрілості, а, тобто, й певної життєвої мудрості, духовності, яка обов'язково відображається (впливає) на терапевтичному процесі. Важливо, щоб спеціаліст, який проводить (або навчається проведенню) сміхотерапевтичної програми, розумів силу вдячності, її зміст та роль у власному житті, житті інших людей, а також усвідомлював значення прощення, вмів пробачати, пройшов через прощення своїх батьків та вчителів, завдяки яким здобувся різноманітний досвід, та відчуває вдячність кожному з них. Тобто це люди, які практикують прощення та вдячність у власному світосприйнятті.

До даної групи входять особи, котрі розуміють власну потребу у саморозвитку та готові не тільки отримувати теоретичні знання, а одразу

впроваджувати їх у власний досвід. Це фахівці, які прагнуть покращити свою роботу та використовувати якісний й ефективний інструментарій у роботі з самими собою та пацієнтами, враховуючи нинішні реалії та наслідки, до яких призводить війна (затяжний стрес, травми психічного та фізичного характеру, зневіра, відчуття втрати опори, відсутність бажання жити та планувати краще життя, незакриті базові потреби, тривала фрустрація тощо).

Навчально-ознайомча тренінгова система сміхотерапії для спеціалістів допоміжних професій

Цільова аудиторія: психологи, студенти психологічного факультету, працівники соціальної служби, вихователі та вчителі, тренери, реабілітологи.

Ціль: познайомити спеціалістів з методом сміхотерапії у теоретичному та практичному значенні як одного з напрямків профілактики та корекції різних стресових станів особистості.

Задачі:

1. Надати теоретичні знання про поняття сміху та сміхотерапії та її методах;
2. Навчити фахівців технікам сміхотерапії, спрямованих на самоспостереження та саморегуляцію;
3. Створення позитивних емоцій, покращення настрою;
4. Розслаблення м'язів та зняття затисків, напруження на трьох рівнях особистості – фізичному, емоційному та когнітивному;
5. Активізація діафрагми та м'язів живота, легень;
6. Візуалізація та усвідомлення позитивного відношення до життя та свого оточення;
7. Підвищення стресостійкості;
8. Підвищення впевненості в собі та особистісної ефективності в комунікаціях;
9. Зниження тривожності.

Кількість учасників: оскільки даний варіант програми носить ознайомчий характер та частково опирається на лекційну подачу матеріалу, кількість осіб може бути розширена до 30 в одній групі.

Форма роботи: групова, робота в парах.

Рекомендована присутність асистента для допомоги в організації матеріального забезпечення учасників. Оскільки група достатньо велика, одному тренеріві може бути складно втримати увагу усіх учасників та врахувати потреби кожного (наприклад, відповісти на усі питання). Тому для більш ефективного процесу рекомендується проводити зустрічі у парі з іншим спеціалістом.

Часові параметри: 1 година 30 хвилин – 2 години. Кількість зустрічей – 3.

Матеріали та оснащення співвідносні з критеріями, що подані в описі психотерапевтичної системи. Проте, оскільки під час навчально-ознайомчого тренінгу ми охоплюємо водночас більшу кількість осіб-учасників процесу, вимоги до об'єму приміщення дещо різняться:

- Кімната не менш, ніж 80 квадратних метрів, зі зручними стільчиками чи мішками-кріслами; бажано, щоб кімната було оформлена в теплих кольорах і тонах;
- Столи або планшетки для зручного ведення записів;
- Ручки, олівці;
- Блокноти, чисті аркуші для нотатків теоретичного матеріалу.

Методи та техніки, що використовуються:

- Міні-лекції. У програмі присутній лекційний матеріал щодо теорії сміху, історії та механізмів, видів та функцій сміху, методів застосування сміхотерапії для поглибленого вивчення теми;
- Практичні методи: зміст артикуляційних технік та технік дихання є ідентичним до тих, що використовуються у (представленій в Додатку 3) програмі системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів учасників. Для спеціалістів техніки подаються для особистого проходження та з коментарями щодо можливостей їх застосування в подальшій практичній роботі з урахуванням сфер професійної діяльності учасників та специфіки спрямованості впливу обраних



технік з огляду на вікові дані та деякі умови, зокрема суспільно-політичного характеру, що можуть впливати на перебіг стресових станів;

- Відеоматеріали;
- Медитативні практики;
- Рефлексія, зворотній зв'язок. Важливий етап кожної зустрічі, хоч і

здійснюється добровільно, проте для спеціалістів важливо вміти надавати зворотній зв'язок та отримувати його, а також вміти наголошувати на його значимості своїм пацієнтам.

Систему сміхотерапії рекомендовано застосовувати:

- У практиці посттравматичних стресових станів особистості, практиці психологічного консультування з метою терапії та профілактики виникнення широкого спектру стресових станів;

- Технологія призначена для студентів – психологів, соціальних педагогів, вчителів, спеціалістів фізичної реабілітації, також може застосовуватися у сфері медичного обслуговування;

- Методика призначена та може бути використана не тільки при роботі з особистістю, що має стресовий стан, а й в роботі зі здоровими людьми для профілактики виникнення різноманітних стресових станів.

Методика не створює труднощів в її освоєнні, не містить вікових та гендерних обмежень. На відміну від більшості психотерапевтичних методів, даний метод має не директивний характер, передбачає більш м'який підхід до процесу терапії, в який включені елементи гри. Це дозволяє використовувати представлену технологію в роботі з дитячими групами (з врахуванням модифікацій).

Показання для застосування методики сміхотерапії:

- Як елемент комплексної реабілітації гіпертонічних захворювань;
- Для корекції посттравматичних стресових станів;
- Під час корекції різноманітних пограничних, в тому числі невротичних, розладів;
- У роботі з невротичними станами;
- Депресивні розлади;

- СНІД та ВІЛ - інфекційні захворювання;
- Ракові пухлини незалежно від виду та ступеня враження органів;
- При лікуванні сильних травм, в тому числі таких, як дитячий сексуальний аб'юз [49;65].

На даний момент сміхотерапія досліджується як метод допомоги в різних галузях медицини – кардіології, гастроентерології, онкології та пульмонології. Щодо роботи з сильними психічними травмами, німецькі психологи пропонують використовувати деяку формулу, коли мова йде про травматизацію особистості. Вона полягає не в униканні болю, а зустрічі з ним через гру (Junkins, 2000) [161;162]. Це не простий процес, він одразу передбачає, що особа зустрінеться з власними болями та проживе в образах деякі події з минулого, або ж подумки зустрінеться з тими факторами, що породжують страждання. А. Гудхард (Goodheart, 1994) вводить формулу: біль + гра = сміх. Психологиня пише, що особистість, яка пережила сексуальне насилля, в умовах психотерапії може «грати» з болем, тоді у результаті цього буде виникати сміх [152].

Протипоказання у застосуванні методики сміхотерапії:

- Психічні розлади в гострому та підгострому періоді (до таких відносяться шизофренія, психози різних типів, суїцидальна поведінка, алкогольний делірій та інші);
- Гострий та підгострий періоди черепно-мозкової травми;
- Невідкладні стани, що потребують негайного хірургічного чи терапевтичного втручання;
- Органічні враження головного мозку, що супроводжуються різким зниженням інтелектуальних функцій;
- Епілепсія та різні судомні стани;
- Психосоматичні порушення в період загострення або нестабільної компенсації (серед таких розлади у гострому чи підгострому станах: інфаркт міокарда, нейродерміт, псоріаз, гастрит, гіпертонічна криза, прогресивна стенокардія та інші);
- Післяопераційний стан (перші 60-90 днів після хірургічних втручань);

- Грижі;
- Захворювання очей та ті, що стосуються порушень сльозовиділення (каналікуліт, синдром сухого кератокон'юктивіта, хвороба Микулича, даркіоаденіт) - це пов'язано з психофізіологічними механізмами сміху, внаслідок яких сміх може супроводжуватися сльозами;
- Вагітність (вагітним жінками не рекомендовано піддаватися ризикам, що слідує після приступу затяжного та інтенсивного сміху);
- Прийом нейролептиків та антидепресантів у високих дозах [49;65].

Також до протипоказань ми відносимо низьку мотивацію або її цілковиту відсутність у пацієнта. Небажання змінювати щось у власному житті чи стані впливає негативно не тільки на саму людину та ефективність взаємодії фахівця з нею, а й на інших учасників тренінгу, якщо мова йде про групову психотерапію. Якщо людина має такі хвороби, як туберкульоз, хронічний бронхіт чи інші захворювання, що пов'язані з виділенням мокрот, вона повинна потурбуватися про те, щоб не заразити інших осіб, що її оточують під час сміху. Отож, до протипоказань входять усі психічні та психосоматичні порушення, що знаходяться в гострому, запальному періоді.

Матеріально - технічне забезпечення:

Спосіб психотерапії, який ми пропонуємо для роботи зі стресовими станами особистості, може використовуватися в будь-якому спеціалізованому медичному чи спортивному закладі, клубах здоров'я, реабілітаційних центрах, в яких передбачено достатньо місця для проведення занять з невеликими групами осіб. Необхідно місце для стільців чи мішків-крісел, килимів (фітнес-килимків чи килимків, які використовуються для заняття йогою), для гри з м'ячем і різних активних рухових технік.

Таким чином, дана техніка сміхотерапії не потребує спеціального оснащення чи дорого-вартісного обладнання, може бути використана як частина комплексного підходу в лікуванні або ж профілактиці стресових станів, що виникають внаслідок травматизації.

При формуванні даної програми ми використовували багатоманітні вправи та техніки з різних тренінгів (тілесні, дихальні та артикуляційні техніки – Кирейчева (2006), Скутін (2014) [96;98], Стищенко (2006), медитативні техніки – Ідріс Лаор (2020) [61], Федоров (2022)). Перелічені вправи та техніки в певній мірі були адаптовані згідно з ціллю нашої роботи та з урахуванням спрямованості щодо їх реалізації, послідовності, а також часових рамок та умов методичного супроводу.

Як демонструють виявлені статистично значимі зв'язки у показниках, що стосуються певних функціональних станів, ступеня психологічного стресу та самооцінки стресу, з підвищенням рівня емоційного проявлення сміху відбувається поступове покращення самовідчуття, при цьому знижується ступінь стресу, а особистість відчуває себе більш стійкою до життєвих труднощів. Намагаючись відтворити практичну значимість створеної програми сміхотерапії, ми зафіксували реальні позитивні зрушення в учасників, у їх бажанні до активності, покращенні настрою.

У даній частині роботи ми хочемо розкрити динаміку показників в осіб, які щодня відвідували зустрічі з профілактики та корекції стресових станів за моделлю сміхотерапії. Нижче ми наводимо графіки якісних змін у трьох функціональних станах учасників, спершу розглянемо детальніше П25 (рис.3.1).

Упродовж семи днів, поки проходила програма сміхотерапії, функціональні стани її учасників очевидно змінювалися. Так, ще на початку групової роботи показники в групі мали рівень нижче середнього, а наприкінці сягнули рекомендованого рівня, тобто стали вище середнього.

Під час занять, як ми бачимо на рисунку, стан пацієнтів змінювався у кращу сторону – показники самопочуття після тренінгу після кожної зустрічі поступово підіймалися. Для нас такі швидкі зміни є очікуваними та є показником ефективності підібраного методу.

У даній програмі, на відміну від багатьох інших, що пропонуються психологами сьогодні, усі техніки та завдання, що ставляться перед пацієнтами, носять ресурсний характер та відкривають позитивну сторону особистості, не занурюючи її у власні страждання і слабкості, проте даючи сили для роботи з ними.

Саме тому передбачається, що після кожного заняття самопочуття буде покращуватися, а на кінець програми набуде оптимального показника.

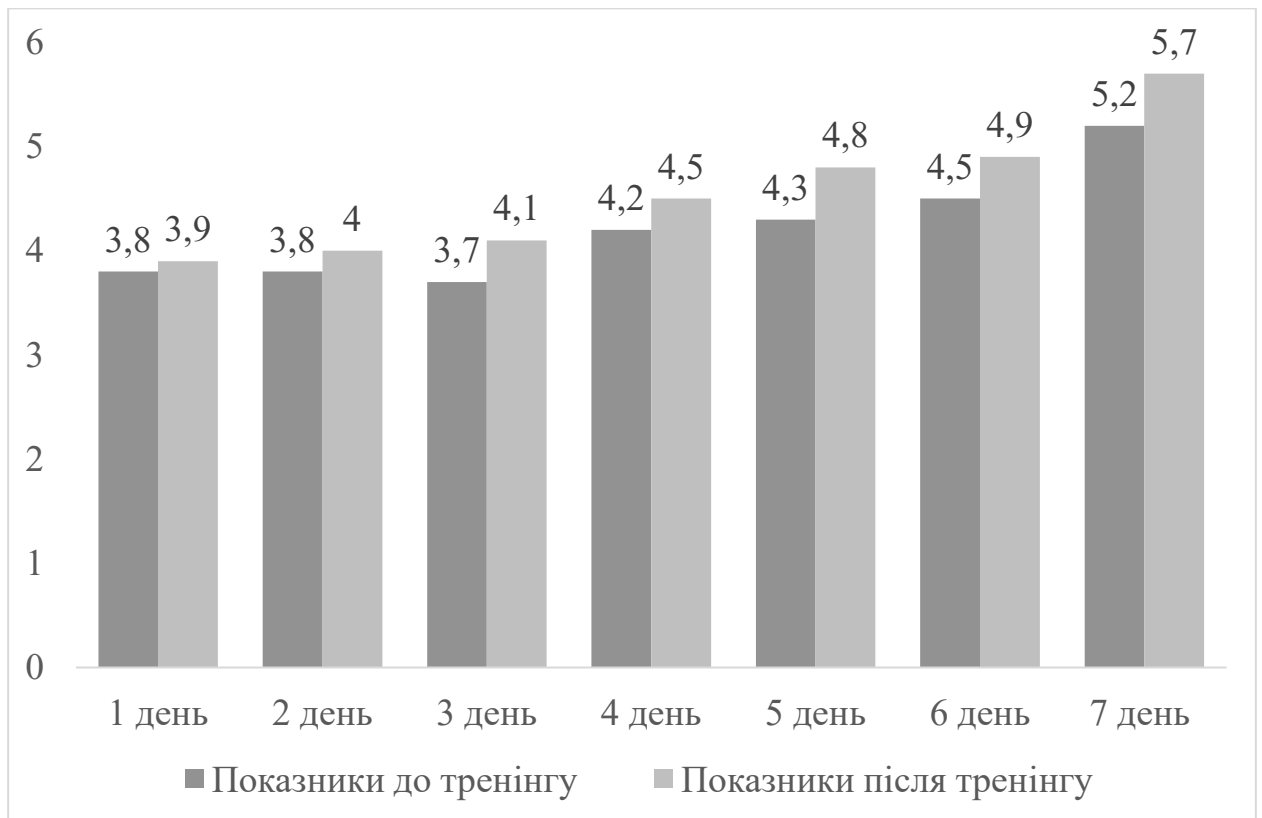


Рис. 3.1 Показники самовідчуття до та після тренінгу сміхотерапії

Від самопочуття людини залежить в значній мірі її активність (рис 3.2). Взаємозв'язок цих функціональних станів ми спостерігаємо й у пацієнтів, котрі долучилися до психотерапевтичних занять. Важливо зазначити, що міра активності осіб, котрі переживають посттравматичний стресовий стан, може бути вищою, ніж рівень їх самопочуття та настрою. Це пов'язано з механізмами, які активує постійний стрес та напруження, коли людина попри відчуття втоми та виснаження вимушена підтримувати цей стан та зберігати певну інтенсивність в діяльності. Після розслаблення цей показник може бути нижчим від рівня самопочуття, оскільки в людини зникає необхідність уникати власних думок та емоцій через активність.

Як і в даних про самопочуття, ми спостерігаємо позитивну тенденцію в стані активності пацієнтів, що упродовж усіх занять поступово зростає, змінюючись також й в порівнянні з початковим показником на початок та на кінець зустрічі.

Тобто щодня, під час медитаційних технік, різних ігор та перегляду відео, в учасників уже спостерігалися очікувані позитивні зміни у стані, з яким вони прийшли на заняття та з яким покидають його.

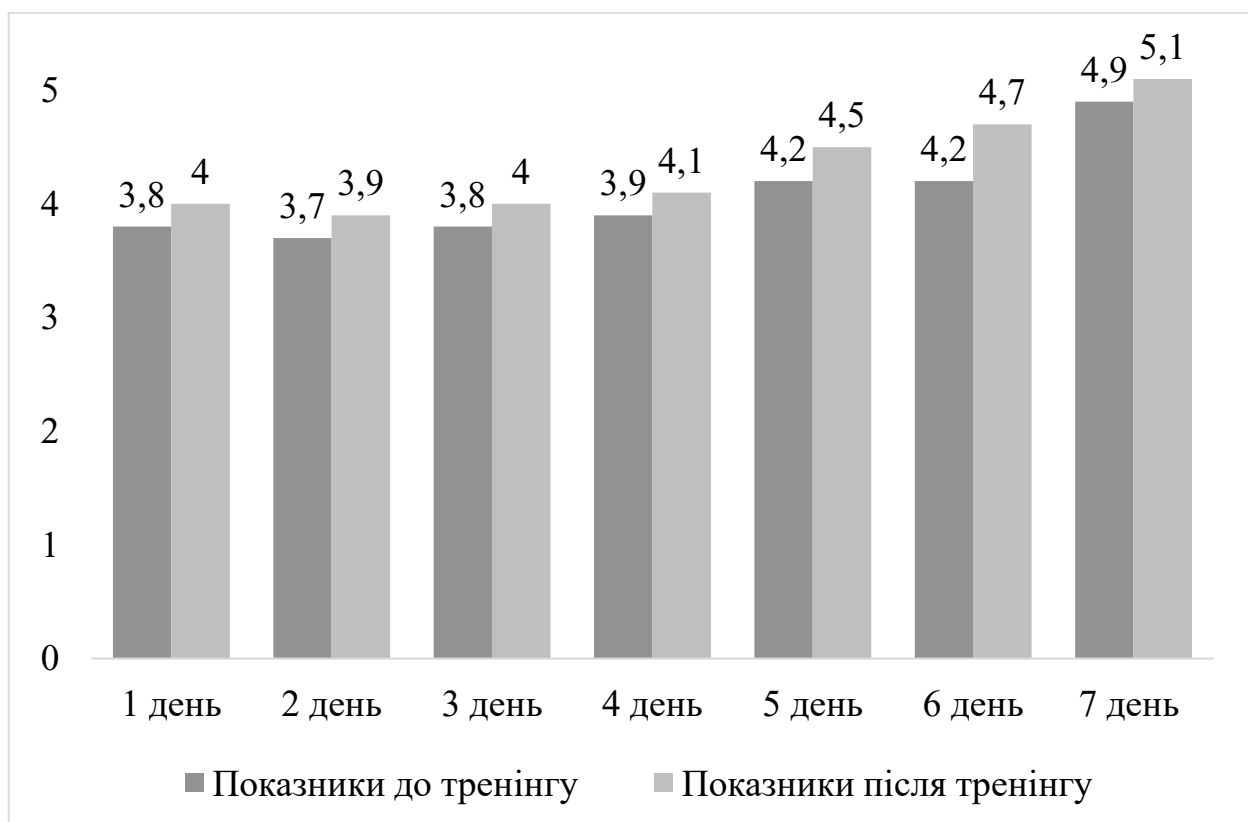


Рис.3.2 Показники активності до та після тренінгу сміхотерапії

Також, поруч з іншими станами, відслідковуємо зміни в показниках настрою (рис.3.3). В цілому, зрушення даних є закономірним явищем, якщо мова йде про їх вичислення через методику САН. Тобто, якщо підростає рівень одного з функціональних станів особистості, одночасно, або невдовзі, можна спостерігати й подібні рухи в усіх інших значеннях. На початку занять в пацієнтів було зафіксовано дещо нижчий показник настрою, який поступово підіймався упродовж того, як виконувалися багатоманітні завдання, поставлені в техніках та різних практиках.

Як ми бачимо зі статистики, наведеної в рисунках, всі три показники показують хорошу тенденцію, тобто підвищуються. У зв'язку з цим, ми вважаємо необхідним визначити, які саме вправи, тобто етапи заняття, більше всього вплинули на таку позитивну динаміку у стані пацієнтів за рахунок того, що

викликали приємні відчуття, задоволення, так як подобалися їм. Аналіз етапів з такої точки зору проводимо під рисунком нижче. А також звернемося до даних анкети ефективності тренінгу сміхотерапії, які показують загальне ставлення респондентів до результатів, які вони отримали завдяки сміхотерапевтичній роботі, та процесу тренінгової діяльності в цілому.

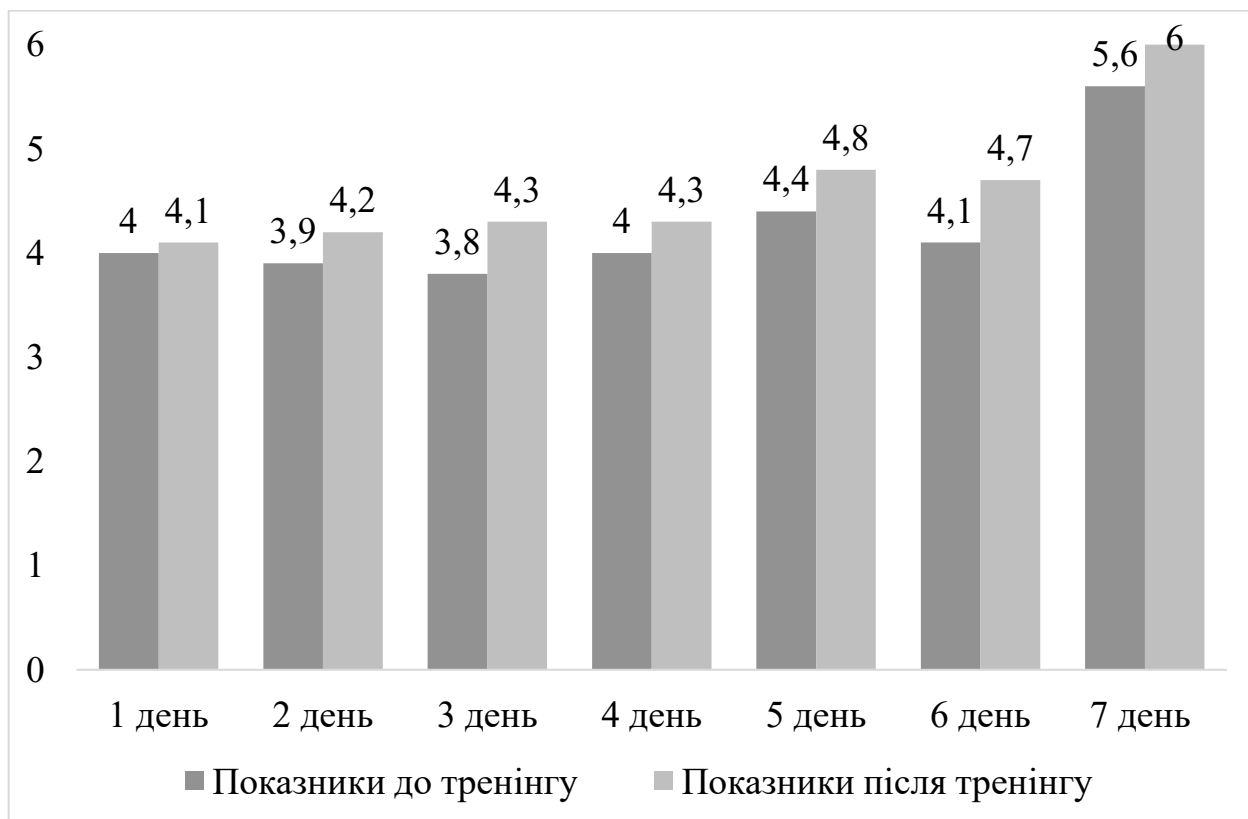


Рис. 3.3 Показники настрою до та після тренінгу

Згідно з оцінками, поданими учасниками тренінгової групи (рис.3.4), більшість, 57% респондентів, вказує на високу результативність, тобто ефективність проведеної роботи. Випробувані отримали достатню кількість інформації, в належній мірі була підключена рухова активність, відео-ролики здебільшого викликали посмішки, а медитації відновлювали ресурс. 33% визначають середній ступінь ефективного впливу програми та відзначають послідовність та логічність матеріалу, який подавався під час зустрічей, а також власне бажання застосовувати деякі техніки чи вправи у своєму житті.

Учасникам програми сміхотерапії по завершенню кожної зустрічі надавалися експрес-опитувальник для визначення, яка частина з пройденої програми у цей

день більше всього сподобалася їм. З огляду на відповіді більшості учасників, усі етапи принесли їм бажане задоволення, при чому з плином занять кількість задоволених усіма видами занять тільки зростала.

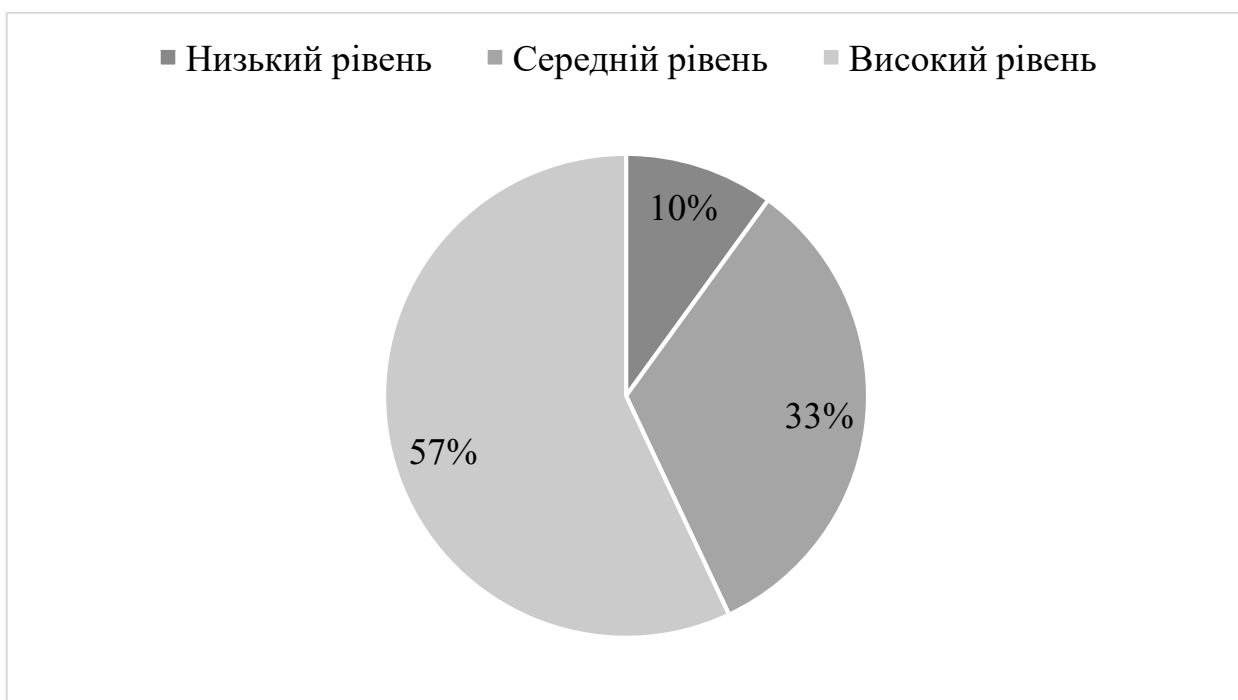


Рис. 3.4 Встановлення рівня ефективності тренінгу сміхотерапії

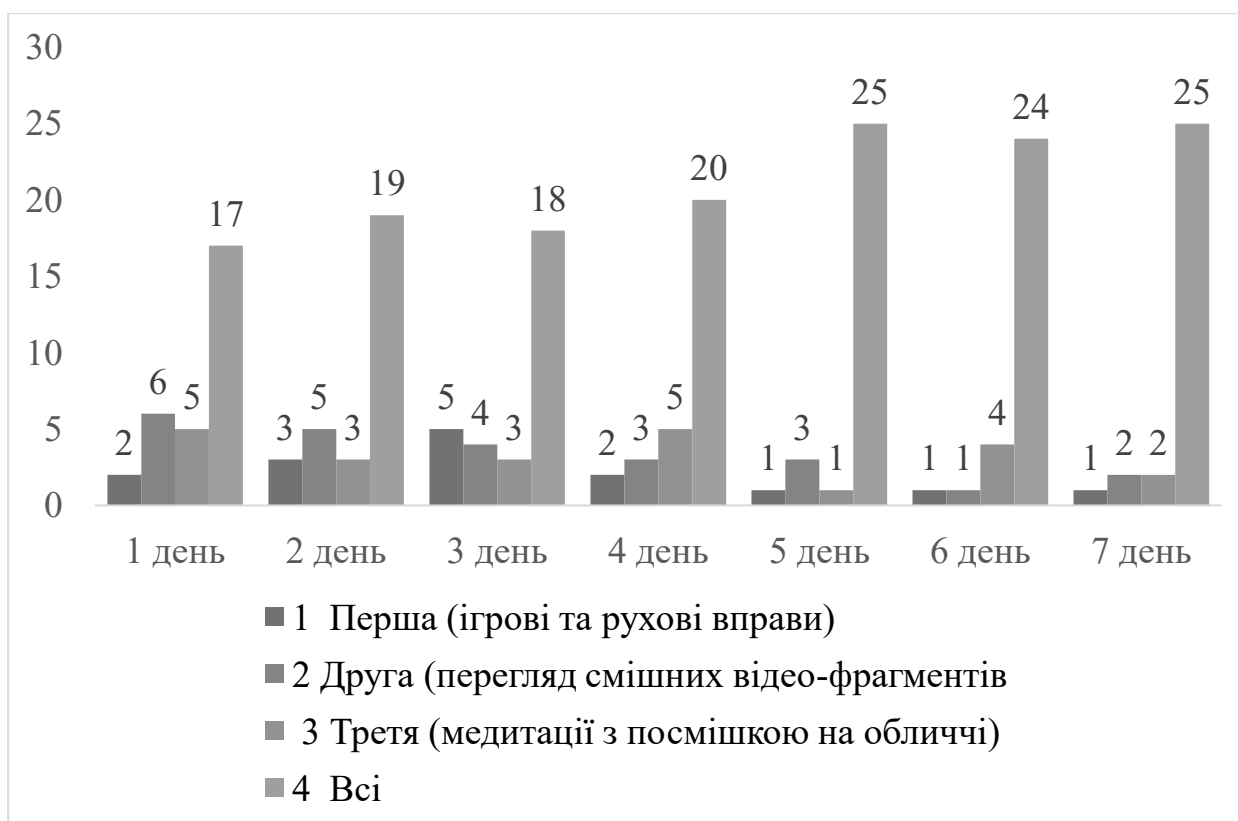


Рис. 3.5 Опитувальник виявлення частки ефективності тренінгу



Для нас вкрай важлива оцінка програми тими людьми, які безпосередньо взяли участь в ній та змогли відчутти її дію на власному стані. Також відзначимо, що перед вибором усіх етапів, деякі з пацієнтів протягом кількох зустрічей надавали перевагу двом частинам програми - перегляду смішних відео та медитації з легкою посмішкою.

У роботі ми допускали, що визначення провідних умов виникнення, видів та функцій сміху, а також розкриття різних стресових станів та індивідуальних особливостей особистості, може слугувати основою для побудови комплексної системи сміхотерапії, що дозволила б більш ефективно впливати на зниження небажаних проявлень подібних станів в людини. Як було зазначено при аналізі даних опитування за опитувальниками ефективності тренінгу, а також з урахуванням наявності статистично значимих позитивних зрушень показників психологічного стресу, самооцінки стресостійкості та емоційного прояву сміху, й функціональних станів учасників випробування, запропонована та впроваджена система сміхотерапії, що базується на теоретичних основах умов виникнення, механізмах прояву та функціональному значенню сміху, справді може ефективно впливати на нівелювання небажаних стресових станів людини.

Отож, метод сміхотерапії, представлений у нашій системі сміхотерапії, добре зарекомендував себе не тільки з точки зору значимості змін на статистичному рівні, а також за враженнями та оцінками осіб, які безпосередньо випробували ефект такої моделі сміхотерапії на власному досвіді.

### **Висновки до третього розділу**

1. Доведено що на першому етапі реалізації запропонованої системи сміхотерапії найбільш валідними та інформативними з-понад 78 показників, що розкривають різні сфери проявлення особистісно-індивідуальних детермінант людини (когнітивну, емоційну, фізіологічного прояву стресу, комунікативну, соціально-адаптивну, діяльнісну, професійну, особистісну) виявилися лише 30 показників (оцінка прояву стресу, інтелектуальні, поведінкові, емоційні,

фізіологічні ознаки стресу, адаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії, неадаптивні та відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії; нервово-психічне напруження; показники переживання самотності: ізоляція, відчуження, дисфорія, потреба в компанії, позитивна самотність; самопочуття, активність та настрій; тривожність – спокій; особистісний адаптаційний потенціал, комунікативні здібності, нервово-психічна стійкість; рівень самооцінки; показники психологічної ресурсності: упевненість в собі, допомога іншим, любов, творчість), які можуть характеризувати рівень прояву стресу та особистісні особливості що його детермінують.

2. Встановлено кореляційні взаємозв'язки з інтелектуальними, поведінковими, емоційними, фізіологічними ознаками стресу та адаптивними й неадаптивними емоційними, поведінковими копінг-стратегіями, показниками переживання самотності – самовідчуттям та дисфорією, показниками психологічної ресурсності – упевненістю в собі, знанням та вмінням відновлювати власні ресурси. Визначено, що стресовий стан людини проявляється як погіршений настрій, підвищена роздратованість, соціальна апатія та нерідко може супроводжуватися проявами агресивності та імпульсивною поведінкою. Також спостерігається відчуття самотності як відстороненості від свого соціального кола. При достатньо вираженому напруженні емоційної та фізіологічної систем організму, як реакції на сильний стресовий подразник, спостерігається стрімке зростання рівня дезорганізації психічної діяльності та зниження продуктивності в діяльності, проявляється занепокоєння, вразливість, підіймається схильність до депресивних станів, невпевненості у собі, самодокору, чутливість до схвалення від оточення, мінливість настрою.

3. У результаті аналізу встановлено, що рівень самооцінки корелює з П28 Особистісний адаптивний потенціал ( $r=-0,598$ ;  $p<0,01$ ), П29 Нервово-психічна стійкість ( $r=-0,652$ ;  $p<0,01$ ) та П30 Комунікативні здібності ( $r=-0,438$ ;  $p<0,01$ ), а також зв'язок статистичної достовірності на рівні  $p<0,01$  між показниками самооцінки та інтелектуальними, емоційними, поведінковими та фізіологічними ознаками стресу.

4. Виявлено кореляційний зв'язок показників психологічного стресу, самооцінки стресостійкості та стратегіями й моделями копінг-поведінки. Зафіксовано відсутність кореляцій між адаптивними копінг-стратегіями та критеріями відношення до гумору та стилями гумору, на основі чого запропоновано опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху. Під час підвищення стресового напруження знижується регуляція поведінки та зростає ймовірність нервово-психічних порушень, знижується самооцінка, як і об'єктивність сприйняття дійсності, відчуття самодостатності при здійсненні вибору в ситуаціях значно спадає, як і асертивні здатності відстоювати свої позиції, людина менше довіряє своїм інстинктам та інтуїції. Кореляційні взаємовідношення зафіксовані між П45 Високий рівень самооцінки стресостійкості та вибором стратегій копінг-поведінки, а саме П48 Імпульсивні дії ( $r = -0,120$ , при  $p < 0,05$ ), П49 Уникнення ( $r = -0,167$ , при  $p < 0,01$ ), П50 Непрямі дії ( $r = -0,195$ , при  $p < 0,01$ ), П51 Асоціальні дії ( $r = -0,137$ , при  $p < 0,05$ ) та П52 Агресивні дії ( $r = -0,1322$ , при  $p < 0,01$ ).

5. Зафіксовано, що під час зростання рівня стресу в індивіда дещо втрачається реалістичне самосприйняття, особливо що стосується власних вмінь та можливостей на даний момент, здебільшого мова йде про психологічну здатність протистояти труднощам, також стає менш дієвим осмислення та врахування своїх індивідуальних особливостей. Оцінка своєї стресостійкості як високої пов'язана зі зниженням багатьох проявлень особистості, зокрема імпульсивності у вчинках та експресивності у вираженні бажань, зменшення частоти використання маніпулятивних способів досягнення задуманого та страху показувати свої істинні почуття й емоції.

6. На основі попередніх експериментальних досліджень оцінки рівня стресу, а також інших формально-динамічних ознак та факторів особистості, виявлено його високий рівень у 60 з загальної вибірки 315 осіб. Умовно їх поділено для подальшої апробації системи сміхотерапії на дві групи по 30 осіб (експериментальна та контрольна). Унаслідок апробації розробленої програми встановлено, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни за такими

формально-динамічними ознаками показників, як ПЗ1 Рівень психологічного стресу ( $t=9,96$ ,  $p<0,01$ ), П63 Самооцінка стресостійкості ( $t=8,31$ ,  $p<0,01$ ), П25 Самопочуття ( $t=-8,61$ ,  $p<0,01$ ), П26 Активність ( $t=-4,84$ ,  $p<0,01$ ), П27 Настрій ( $t=-9,03$ ,  $p<0,01$ ), П64 Самооцінка рівня сміху ( $t=-8,74$ ,  $p<0,01$ ).

7. Проведено аналіз результативності використовуваних у системі сміхотерапії технік та прийомів. До найбільш ефективних слід віднести рухливі ігри, перегляд відео-фрагментів комічного характеру та медитації. Зазначені результати дають підстави надати науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами у психотерапевтичних цілях, так і в межах підготовки практичних психологів та спеціалістів допоміжних професій до її використання.

**Результати досліджень даного розділу наведено в таких публікаціях: [37, 39].**

**У нhtnmjve розділі здійснені посилання на літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [49, 53, 61, 65, 78, 86, 96, 116, 152, 161, 162, 175, 176, 199].**

## ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено теоретичне обґрунтування та емпіричне вирішення питання можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

1. Уточнено психологічну сутність сміху, який являє собою індивідуальну психофізіологічну реакцію на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених в різних проявах радості. Як багатогранний феномен, сміх вивчається у різних галузях науки, тому його інтерпретація має широке коло, основними формами вираження якого є різні ознаки, зокрема скорочення м'язів обличчя, зміна міміки, зміна положення тіла до більш відкритої та розслабленої пози, характерні рухи головою. Він може активізувати творчість та креативність в буденності та дивитися на своє життя зі сторони радості та любові. Розглядатися як спосіб розслаблення, що надає відчуття легкості, свободи через стимуляцію діяльності гуморальної та нервової систем. Виступати певною умовою, що зцілює особистість на фізичному, когнітивному та емоційному рівнях. Ще його розглядають як спосіб самозбереження, який полегшує проживання болісних подій.

2. Теоретичні підходи до розкриття механізмів сміху базуються на ідеях, що розвинені в загальнонаукових галузях, що розкривають ту чи іншу сторону феномену у таких галузях наук як філософії, теології, культурології, педагогіки, психофізіології, психології. Аналіз останніх показує, що сміх має фізіологічний початок, пов'язаний зі скороченнями діафрагми, вокалізацією, скороченням м'язів та спазмами. Важливу роль у відтворенні сміху мають дзеркальні нейрони, які ініціюють повторення деяких патернів активності інших осіб чи під час перегляду відео-роликів із соціальних мереж. Під час сміху активізуються одночасно ліва частина кори, лобова ділянка, права півкуля та потилична частка. Таким чином, даний феномен завдає вплив на гуморальну, нервову регуляцію, тобто поширює свій ефект на фізичне самопочуття, когнітивні можливості та емоційний стан.

3. Узагальнення та систематизація основних видів сміху показала, що його можна розподілити за смисловим навантаженням, яке визначається індивідуально та від якого він набуває або фізичного, або інтелектуального початку. Сміх має полярні значення – може бути символом радості людини, відчуття задоволення чи щастя, а може виражатися в формі захисних функцій на негативні подразники. Прийнято розмежовувати сміх як наслідувальний, жартівливий, комічний, улесливий, насмішливий, жіночний, хіхікання, дитячий, захисний, істеричний, самоіронічний та соціальний.

4. Як соціальне та особистісне явище, за функціональною спрямованістю сміх здійснює комунікативну, соціальну, адаптивну, інтеграційно-дезінтеграційну, пізнавально-виховну, духовно-розвивальну, ігрову, компенсаторну, емоційну, захисну, релаксаційну та оздоровчу функції. Аналіз механізмів протікання та функціонального призначення сміху показує, що він реалізується на трьох рівнях – фізіологічному, рівні когніцій та емоцій, тобто має масштабний вплив на самопочуття людини.

5. Узагальнення наявних підходів щодо використання сміхотерапії в подоланні стресових станів особистості як засобу впливу на три основні центри – фізичний, когнітивний та емоційний. Визначено нами як один з перспективних напрямків основним напрямком предмету нашого дослідження. Відмічено серед сучасних напрямків сміхотерапії класичний та гуманістичний, соціально-психологічний, медична клоунада, провокативний, клінічний, раціонально-емотивний, метафізичний підходи. Методи, які складають основу для реалізації сміхотерапії як правило інтегрується на ігрову терапію, психогімнастику, гуморотерапію, кінотерапію, імаготерапію, вокалотерапію, танцювальну та казкотерапію.

6. Побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Ключовими її компонентами виступили: наявність трьох етапів її реалізації (організаційний – діагностичний, основний – терапевтичний та заключний – підсумковий);

урахування наявного рівня стресу та інших індивідуально-особистісних особливостей випробуваних; адекватність відбору технік сміхотерапії, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу; урахування особливостей взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей. Визначені основні принципи та умови побудови системи сміхотерапії з опорою та теоретичне та морально-етичне підґрунтя (принципи надії, балансу та самопомоги). На основі аналізу методологічних базисів встановлена провідна її ціль, що полягає в активізації та відновленні трьох центрів – фізичного, когнітивного та емоційного. Реалізація цілі відбувалася завдяки різноплановим технікам та вправам, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу. До останіх можна віднести тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи, зорієнтовані на роботу з фізичним центром, відео-фрагменти комедійного характеру, що направлені на емоційний центр, медитації та дихальні техніки, що спрямовані на інтелектуальний центр.

7. Проведене вивчення наявного рівня стресу та інших індивідуально-особистісних особливостей респондентів. Визначені кореляційні взаємозв'язки ознак стресового стану (інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних) з адаптивними копінг-стратегіями; ознак стресу з показниками переживання самотності – самовідчуттям та дисфорією, показниками психологічної ресурсності – упевненістю в собі, знанням та вмінням відновлювати власні ресурси. Виявлено кореляційний зв'язок показників психологічного стресу, самооцінки стресостійкості та стратегіями й моделями копінг-поведінки. Під час підвищення стресового напруження знижується регуляція поведінки та зростає ймовірність нервово-психічних порушень, знижується самооцінка, як і об'єктивність сприйняття дійсності, відчуття самодостатності при здійсненні

вибору в ситуаціях значно спадає, як і асертивні здатності відстоювати свої позиції, людина менше довіряє своїм інстинктам та інтуїції. Визначено, що при високих показниках психологічного стресу надається перевага малоефективним стратегіям подолання стресового навантаження: усамітненню, фокусу на аналізі проблемної ситуації, жалості до себе, безпомічності та самозвинуваченню, прийому психотропних препаратів. Зафіксовано відсутність кореляції між адаптивними копінг-стратегіями та критеріями відношення до гумору та стилями гумору, на основі чого запропоновано опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху.

8. Встановлено що із загальної вибірки 315 осіб був виявлений у 60 рівень стресу який наближався до високого, остані були поділені на експериментальну та контрольну групи. Апробація розробленої системи засвідчила, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни за такими показниками як рівень психологічного стресу ( $t=9,96$ ,  $p<0,01$ ), самооцінка стресостійкості ( $t=8,31$ ,  $p<0,01$ ), самопочуття ( $t=-8,61$ ,  $p<0,01$ ), активність ( $t=-4,84$ ,  $p<0,01$ ), настроїв ( $t=-9,03$ ,  $p<0,01$ ). Показано, що завдяки її реалізації у переважній більшості учасників значно покращився показник динаміки виникнення та зміни емоційного прояву сміху ( $t=-8,74$ ,  $p<0,01$ ), що варіюється у трьох типах сміху – раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому (гармонійно-емоційному).

9. Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі при тілесно-орієнтованих та артикуляційних вправах, на другому етапі при перегляді відео комедійного характеру, на третьому етапі при застосовуванні медитації та дихальні техніки. До найбільш ефективних слід віднести рухливі ігри, перегляд відео-фрагментів комічного характеру, медитації та рефлексію. Показано, що завдяки реалізації запропонованої системи сміхотерапії у переважній більшості учасників значно покращився показник динаміки виникнення та зміни емоційного прояву сміху, що варіюється у трьох типах сміху – раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому (гармонійно-емоційному).



10. Надано науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії в подоланні різних стресових станів особистості для практичних психологів. Представлено варіант 7и-денної психотерапевтичної програми, її детальний опис в організаційній побудові, задачах, технічному забезпеченні, формі роботи, часових параметрах, методах та техніках, що використовуються, та правилах групової сміхотерапії. Охарактеризовано методологічну сторону щодо застосування тренінгу сміхотерапії як навчальної програми для спеціалістів допоміжних професій. Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі проведено тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи, другий етап пов'язаний з переглядом відео комедійного характеру, на третьому етапі застосовувалися медитації та дихаліні техніки.

Водночас, отримані результати, представлені в даній роботі, не вичерпують усіх питань, що стосуються проблематики профілактики та корекції стресових станів особистості у напрямку сміхотерапії. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні: а) спектру впливу сміху на розвиток та активізацію внутрішнього творчого потенціалу особистості, як засобу зцілення на всіх рівнях – фізичному, когнітивному та емоційному, що спрямовує особистість на духовне зростання; б) комунікативного аспекту сміху як основи неконфліктного спілкування; в) сміхотерапії як методу психотерапевтичної роботи з іншими психоемоційними порушеннями, в тому числі посттравматичним стресовим розладом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверинцев С. С. Бахтин, смех, христианская культура. URL: [http://es-dejavu.ru/n/Ne\\_smeh.html](http://es-dejavu.ru/n/Ne_smeh.html)
2. Амонашвілі Ш. Посмішко моя, де ти? Думки в учительській. Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха, 2007. 32 с.
3. Арт-терапія. Використання сміхотерапію в роботі з дітьми та дорослими. URL: <http://slavcrd.at.ua/>
4. Бахтин М. М. Литературно-критические статьи. М., 1986. С. 513-514.
5. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990. 545 с.
6. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса (1965 г.). Бахтин М. М.; Собр. соч. в 7 т. Т.4(2): «Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса» (1965 г.). «Рабле и Гоголь (Искусство слова и народная смеховая культура)» (1940,1970). *Комментарии и приложение. Москва. Языки славянских культур, 2010. С. 7-517.*
7. Берн Ерік. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Харків, 2016. 256 с.
8. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
9. Блакитна книга медитацій. Практичний посібник до медитацій Ошо, 2016. 304 с.
10. Боделла Д. Моторные поля как основные паттерны потоков движения. *Журнал биосинтеза «Энергия и Характер». Выпуск № 2, 2002.*
11. Бунас А.А., Агішева К.Д., Суржикова М.О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Психологічні науки. «Молодий вчений» № 4 (80), квітень 2020.*

12. Бунас А. А. Прогностична компетентність особистості в реалізації ризикованої активності. *Науковий журнал «Габітус». Випуск 12 (Том 2)*. Одеса, 2020. С. 72-76.
13. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. Віку. 5-те вид. Київ: Муз. Україна, 1989. 343 с.
14. Гавриш Н. В. Гумор виховує, навчає. *Дошкільне виховання, 1999. №10*. С. 20-21.
15. Гелотология – наука о смехе. URL: <http://marina-khan.ru/geotologija-nauka-o-smehе/>
16. Гладких Н. В. Катарсис смеха и плача. URL: <http://gladkeeh.boom.ru/Kharms/Catharsis.htm>
17. Головки Т. И. «К проблеме смеха в народной художественной культуре» УДК130+009, 2009 г., С. 106-109.
18. Голозубов А. В. Теология смеха как феномен западной культуры. Харьков. Эксклюзив, 2009. 468 с.
19. Гречишкина О. Доктор Клоун і його команда. *Голос України*, 2016. 3 листопада. URL: <http://www.golos.com.ua/article/278284>
20. Гриньова Валентина «Сміхотерапія як оздоровча технологія студентської молоді». *УДК 615.85-057.875*, 2016. С. 60-64.
21. Гришанова Е. В. «Эстетическая и этическая стороны комического в процессе развития общества», Украина, Донецк, *УДК 117.39.4:16.162.2*, 2018. С. 6-10.
22. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій. *Дошкільне виховання, 2010. №1*. С.14-15.
23. День посмішки URL: <http://ldnz6-posmyshka.pp.ua/>
24. Дземидок Б. О комизме. Киев, 1967. 284 с.
25. Дичковська Г. О. Аналіз політичних ідеологій крізь призму концепції позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2–4 червня 2017 р.)*. Одеса, 2017. С. 13-20.

26. Домбровская И. С. Юмор в контексте развития. Издательский клуб «Неформат», 2014. 280 с.
27. Донченко О., Романенко Ю. Архетипи соціального життя і політика (глибинні регулятиви психополітичного повсякдення): монографія. Київ. Либідь, 2001. 334 с.
28. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*, 2016. № 1. С. 16-26.
29. Емельянова Н. Н. «Философия смеха в лабиринтах критического мышления». *УДК 165.72*, 2014. С. 7-15.
30. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічний досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. № 1. С. 57-60.
31. Журов В. Вступ до сміхотерапії. *Психолог*, 2011. № 13. С. 15-16.
32. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Психологический словарь. М., 2004. 672 с.
33. Иванова Е.М. «Идеи классических отечественных мыслителей о юморе и смехе и современная психология юмора». *Studia Culturae: Вып.1 (31): Simposium.* 57-74.
34. Изард К. Психология эмоций. К. Изард, 1999. 464 с. URL: [http://www.koob.ru/izard/psihologiya\\_emociy](http://www.koob.ru/izard/psihologiya_emociy)
35. Ирвин Ялом. Экзистенциальная психотерапия. пер. Т. С. Драбкиной (Irvin D. Yalom. Existential Psychotherapy. N. Y. «Basic Books», 1980). Москва. Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
36. Іванова О.С., Пивоварчик І.М. Сміх як один з механізмів ефективної організації освітнього середовища. *Нова українська школа: стратегія розвитку особистості: збірник тез доповідей II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 лютого 2021 р., Мукачево)*. С. 54-56.

37. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права № 2, 2022*. С. 109-116.
38. Іванова О. С. Значення сміху в житті людини. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 23–24 квітня 2020 року)*. С. 231-235.
39. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Науковий журнал «Габітус». Випуск 27. Одеса, 2021*. С. 87-93.
40. Іванова О. С. Ресурс сміху в педагогічній взаємодії. *Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених (14 травня 2020 року, Харків)*. С. 121-123.
41. Іванова О. С. Сміхотерапія в подоланні посттравматичних стресових станів: український досвід як теза європейській терапевтичній спільноті. *IV Міжнародної науково-практичної конференції «ОСВІТА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: УПРАВЛІННЯ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ, ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНІ АСПЕКТИ» (25 жовтня 2022 року, м. Київ, Україна)*. С. 235-238.
42. Казинс Н. *Анатомія болезни с точки зрения пациента. «Физкультура и спорт»*. Москва, 1991, 95 с.
43. Карасёв Л. В. Антитеза смеха. *Человек, 1993. № 2*. С. 12-31.
44. Карасев Л. В. *Философия смеха*. РГГУ, 1996. 224 с.
45. Карпенко Є. В. *Методи сучасної психотерапії: навчальний посібник*. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
46. Карпенко З. С. *Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ. Лілея-НВ, 2009*. С. 326-375.
47. Кинцанс Владимир «*Метафізика смеха Леонида Столовича и педагогические возможности смеха и юмора*». Рига, Латвия. С. 47-59.
48. Кириллова Н. Н. «*Смех как коммуникативное поведение (по произведениям М. Пруста)*». *Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова, 2009. № 4*. С. 216-226.

49. Коваль Т. П. «Універсальність гелотологічного методу в педагогічному дискурсі». *Наукові записки. Серія «Філологічна». Випуск 19, 2011. УДК 371. 32:821. 161. 2. С. 39-47.*
50. Козинцев А. Г. Антропология смеха: на пути к синтезу. Збірник наукових праць з філософії та філології. Одеса: Δόξα, 2008. № 13. 286 с.
51. Козинцев А. Г. Зачем нужно смеяться? (Интервью), 2008. URL: [http://www.rusrep.ru/2008/36/interview\\_kozincev/](http://www.rusrep.ru/2008/36/interview_kozincev/)
52. Козинцев А. Г. Смех, плач, зевота: психология чувств или этология общения?, 2007. URL: <http://ethology.ru/library/?id=271>
53. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
54. Компанеец В. В., Степаненко К. А. «Смеховые мифы» *Фридриха Ницше и Велимира Хлебникова*, 2009. С. 157-161.
55. Копылкова Е. А. Изучение комического в психологии. URL: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=3267](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=3267)
56. Костерова А. Б., Конин Е. А. «Смех как провакация», *УДК 008.001. С. 7-11.*
57. Кошелев А. Д. «О сущности комического и природе смеха (когнитивный подход)», 2013. С. 53-62.
58. Кошелев А. Д. О природе комического и функции смеха. А. Д. Кошелев. Язык в движении. М. Языки славянской культуры, 2007. 664 с.
59. Кривин Ф. Хвост павлина. Ужгород: Изд-во «Карпаты», 1988. URL: <http://bookz.ru/authors/krivin-feliks/kriv17/1-kriv17.html>
60. Лаврикова И. Н. «Власть: между смехом и страхом». *УДК 13, 2010. С. 124-127.*
61. Лаор Идрис «Межпоколенческие и системные техники по методу И. Лаора». Свободный университет Samadeva, Франция, 2020. 194 с.

62. Левченко В. Смех как антропологическое измерение культуры. Докса: сб. науч. тр. по философии и филологии. Вып. 16: *Феномен смеха и смех в культуре*. Одесса, 2011. С. 74-81.
63. Легар Ю. Сміх замість ліків, або врятує сміхотерапія. *Психолог*, 2012. № 23. С.54-56.
64. Лефтеров В. О. Типовая программа тренинга «Коммуникация-Стресс-Безопасность» (методико-технологический алгоритм). Типография ДИВД. Донецк, 2004. 37 с.
65. Литвиненко І. С. Особливості психологічної допомоги молодшим школярам зі Сходу України, які пережили психотравму. *Актуальні проблеми психології*, 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 279-298.
66. Лихачев Д. С., Панченко А. М., Поньрко Н. В. Смех в Древней Руси. Л.: Наука, 1984. 295 с.
67. Лихачева Л. С., Фадеева К. А. «Смеховая культура как способ производства, трансляции и потребления смешного», 2015. УДК 008+792.028.67+82-7+398.23. С. 135-144.
68. Лікарняна клоунада як різновид гумористичної комунікації. (Харків) (за ред.Самохіна В.О., док.філол.наук, Тарасова С.О.) *Вісник «Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна» № 1125. Випуск 79, 2014. С. 6-12.*
69. Лукіан. Правда історія. пер. з давньогр. Назара Ващишина. Львів: Априорі, 2022.
70. Лукіан. Як писати історію, перекл. і комент. У. Головач, О. Маханець, Н. Різун. Львів. Видавництво УКУ, 2014.
71. Мальцева О. В. «Специфіка сміхової поведінки професійних спільнот і корпоративного гумору», 2018. УДК 316.323:130.2. С. 48-57.
72. Мальцева О. В. Сміхові практики як універсальний шлях до здоров'я. ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Маріуполь, Україна. УДК 316.323 : 130.2. С. 43-48.
73. Мальцева О. В. Якою має бути соціальна клоунада: професійною чи волонтерською? *Университетская наука. 2016: Международная научно–техн.*

конф., Приазовский государственный технический университет, г. Мариуполь, 18–22 мая 2016 г. Мариуполь: ГВУЗ «ПГТУ», 2016. Т. III. С. 101-102.

74. Маркузе Г. Розум і революція. *Зарубіжна філософія ХХ століття. У 6 кн. Київ: Довіра, 1993. Кн. 6. С. 219-227.*

75. Марціновська І. П. Психотравмуюча ситуація та її наслідки. *Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії. Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (21-22 жовтня 2016 р. м. Одеса). Одеса. ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 52-56.*

76. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький. ХІСТ, 2017. № 14. С. 223-228.*

77. Ополев В. Разрозненные заметки о природе смеха. *Збірник наукових праць з філософії та філології. Одесса. Дóџа, 2008. № 13. С. 33-42.*

78. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.*

79. Ошо. Жизнь. Любовь. Смех. Превращая жизнь в праздник. ИГ: Весь, 2015. 256 с.

80. Панкова Л. Проблема поиска философских оснований происхождения смеховой культуры в обществе. URL: <http://doxa.onu.edu.ua/Doxa13/67-75.pdf>

81. Пезешкиан Носсрат, Пезешкиан Навид. Как позитивно преодолевать усталость и перенапряжение. Черкасси. Брама-Украина, 2013. 192 с.

82. Польза смеха. Смеяться, чтобы жить. URL: <http://sna-kantata.ru/polza-smeha/>

83. Пропп В. Я. Проблемы комизма и смеха. М., «Искусство», 1976. 183 с.

84. Пропп В. Я. Проблемы комизма и смеха. Ритуальный смех в фольклоре (по поводу сказки о Несмеяне). Москва, Лабиринт, 2006. 256 с.

85. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. Харьков. Изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. 360 с.



86. Психодиагностика стресса: практикум (сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина); М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
87. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі. Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2–4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 173-176.
88. Ремизов А. В., Мовчан А. С. «Природа комического и формы его репрезентации в современном российском телевидении», 2016. УДК 18:654.197. С. 93-98.
89. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно-практическое пособие. Київ. КНТ. Саммит – Книга, 2017. 480 с.
90. Ромах О. В. Редкозубова О. С. «Смех и смеховая культура». УДК 008.001. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smeh-i-smehovaya-kultura/viewer>
91. Савіна Ю. О. «Когнітивні механізми та мовні засоби створення комічного: методологія дослідження (на матеріалі творів Джером К. Джерома). *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*, 2012. № 22. УДК 81-139. С. 87-90.
92. Самохина В. А. Современная англоязычная шутка. Харьков, ХНУ им. В. Н. Каразина, 2008. 356 с.
93. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига. «Виєда», 1992. 109 с.
94. Сиротина Т. В. Больничная клоунада как технология адаптации и реабилитации ребёнка в больничном учреждении. *Baikal Research Journal*, 2015. Т. 6. № 6.
95. Сінельнікова Т. В. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу «Основи психологічного тренінгу» для здобувачів освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2020. 25 с.

96. Скутин А. В. «Гелототерапия в практике пограничных психических расстройств». LAP LAMBERT Academic Publishing. Германия, 2013. 254 с.
97. Скутин А. В. «Нравственность и смех», 2018. УДК 616.851. С. 49-57.
98. Скутин А. В. «Примерный комплекс упражнений гелототерапии». LAP LAMBERT Academic Publishing, Германия, 2014. 80 с.
99. Словари и энциклопедии на Академике. URL: <http://dic.academic.ru>
100. Словник української мови: в 11 томах. Том 8, 1977. С. 436.
101. Смаджа Ерік. Сміх. Біологія, психіка, культура.; пер. з фр. А. Репа. Київ. Ніка-Центр; Львів. Видавництво Анетти Антоненко, 2017. 160 с.
102. Смех и его значение в культуре. А PRIORI. URL: <http://inductor1.ucoz.ru/publ/33-1-0-264>
103. Столович Л. Н. Философия. Эстетика. Смех: монография. СПб. Тарту, 1999. 384 с.
104. Сычев А. А. Метафизика смеха и направленности личности. *Гуманитарные науки и образование: проблемы и перспективы: материалы I Сафаргалиевских науч. чтений. Саранск, 1997. С. 278-283.*
105. Сычев, А. А. Смех как социокультурный феномен: автореф. дис. д-ра филол. наук. Саранск, 2004. URL: <http://www.dissercat.com/content/smekh-kaksotsiokulturnyi-fenomen>
106. Тітаренко С. А. Покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118(3). С. 273-275.*
107. Толковый словарь Ушакова (ТСУ). URL: <http://dic.academic.ru/>
108. Уэкс Р. Быть собой. Издательство Манн, 2020, 135 с.
109. Федій О. А. Естетотерапія: навч. посіб. для студ. Вузів. Київ. ЦУЛ, 2012. 304 с.
110. Феменологія сміху: контури інтерактивної сміхотерапії. *Психологія і суспільство, 2015. № 1. С. 110-113.*

111. Чебикін О. Я., Іванова О. С. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта №3, 2022. С. 76-84.*
112. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. «Психологічні основи тренінгових технологій»: Монографія. Видавництво ТОВ «Лерадрук». Одеса, 2013. 229 с.
113. Чебикін, О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
114. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной устойчивости, Одесса, 1995. 195 с.
115. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. Издательство «АстроПринт», Одесса, 1999, 157 с.
116. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. URL: <http://vislib.onu.edu.ua/index.php/22276246/article/view/156722/156090>
117. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256с.
118. Экспресс-диагностика уровня самооценки (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.) *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.53-54.*
119. Aristote. Poetique, chap. V, Paris, Le Seuil, 1980.
120. Attardo S. Humorous Texts: A Semantic and Pragmatic. Berlin: Walter de Gruyter, 2001. 238 p.
121. Attardo S. The semantic foundations of cognitive theories of humor. *Humor. International Journal of Humor Research. Vol. 10(4), 1997. P. 395-420.*
122. Azim E., Mobbs Jo. B., Menon V., Reiss A. L. Sex differences in brain activation elicited by humor. *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA. Vol. 102, 2005. P. 16496-16501.*
123. Bachelor A., Horvath A. The therapeutic relationship. The heart and soul of change: What works in therapy. *Washington, DC: American Psychological Association, 1999. P. 133-178.*

124. Bain A. The emotions and the will. London: Longmans, Green and Co, 1899. 640 p.
125. Bariaud F. La genese de l'humour chez le jeune enfant. Paris, PUF, 1983.
126. Beattie J. Essays on laughter and ludicrous composition, 1979. 515 p.
127. Bergmann M. S. The psychoanalysis of humor and humor in psychoanalysis. *Humor and psyche: Psychoanalytic perspectives. edit. by J. W. Barron. Hillsdale N. J. The Analytic Press. 1999. P. 11-30.*
128. Bergson Henri. Le rire. Paris, Librairie Félix Alcan, 1938. 224 p.
129. Berk L. S. The Laughter-Immun Connection: New Discoveries. *Humor and Health Journal*, vol. 5 № 5. 1996.
130. Berk L. S., Tan S. A., Fry W. E., Napier B. J., Lee J. W., Hubbard R. W. Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *American Journal of the Medical Sciences*, 1989. P. 298, 390-396.
131. Billig M. Laughter and Ridicule: Towards a Social Critique of Humor. London: Sage, 2005. 272 p.
132. Borchardt B. Humor and its contributions to mental health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 2002. Vol. 20, № 3-4. P. 247-257.
133. Brain M. How Laughter Works? M. Brain. URL: <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>
134. Bruehl S., Carlson R., McCubbin J.A. Two brief interventions for acute pain. *CRVAW Faculty Journal Articles*, 1993. P. 29-36.
135. Cartwright L. «Emergencies of survival»: moral spectatorship and the «New vision of the child» in postwar child psychoanalysis. *Journal of Visual Culture*, 2004. Vol. 3(1). P. 35-49.
136. Clown Doctors as a Treatment For Preoperative Anxiety in Children: A Randomized, Prospective Study. *Pediatrics*, 2007. P. 563-567.
137. Darwin Ch. L'expression des emotion chez l'homme et les animaux, Bruxelles, Complexe, 1981.
138. Dewey J. The Theory of Emotion. Emotional Attitudes. URL: [http://www.brocku.ca/MeadProject/Dewey/Dewey\\_1894a.html](http://www.brocku.ca/MeadProject/Dewey/Dewey_1894a.html)

139. Eastman M. *The Sense of Humor*. New York, 1922.
140. Ellis A. Fun as psychotherapy. *Rational Living*, 1977. Vol. 12, № 1. P. 2-6.
141. Farrelly F., Brandsma J. *Provocative therapy*. Cupertino, CA. Meta Publications, 1974.
142. Farrelly F., Lynch M. Humor in provocative therapy. *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*. Sarasota, FL: *Professional Resource Exchange*, 1987. P. 81-106.
143. Ford K., Courtney-Pratt H., Tesch L., Johnson C. More than just clowns – Clown Doctor rounds and their impact for children, families and staff. *Child Health Care*, 2014. September 18. P. 286-296.
144. Franzini L. R. Humor in behavior therapy. *Behavior Therapist*, 2000. Vol. 23, № 2. P. 25-29.
145. Franzini L. R. Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology*, 2000. Vol. 128, № 2. P. 170-193.
146. Freud S. *The Problem of Anxiety*. New York: W. W. Norton, 1936. 128 p.
147. Fry W. F. The biology of humor. W. F. Fry. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1994. Vol. 7(2). P. 111-126.
148. Fry W. F., Hader C., The respiratory components of mirthful laughter. *Journal of Biological Psychology*, 13, 1977. P. 39-50.
149. Gelkopf M., Kreitler S. Is humor only fun, an alternative cure or magic: The cognitive therapeutic potential of humor. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1996. Vol. 10, № 4. P. 235-254.
150. Gelkopf M., Kreitler S., Sigal M. Laughter in a psychiatric ward: Somatic, emotional, social, and clinical influences on schizophrenic patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1993. Vol. 181, № 5. P. 283-289.
151. Gelkopf M., Sigal M. It is not enough to have them laugh: Hostility, anger, and humor-coping in schizophrenic patients. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1995. Vol. 8, № 3. P. 273-284.
152. Goodheart A. *Laughter Therapy*. Santa Barbara: Less Street Press, 1994.

153. Green T. A., Pepicello W. J. Wit in riddling: A linguistic perspective. *Genre*, 1978. V.11. P. 1-13.
154. Gunther U. What's in a laugh. Humour, jokes and laughter in the conversational corpus of the BNC. PhD thesis. U. Gunther. Freiburg, 2003. 239 p.
155. Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1977. Vol. 1.
156. Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1986. Vol. 2.
157. Harris C. R. The mystery of ticklish laughter. *American Scientist*, 1999. Vol. 87. P. 344-351.
158. Hartley D. Observations on Man, His Frame, His Duty, and His Expectations. L.: Richardson, 1749.
159. Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N. Sings and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 1980. №37(1) P. 85-92.  
URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7352843/>
160. Houts-Smith L. Funny ha-ha or funny strange: The structure and meaning of laughter in conversation. PhD thesis. N. Dakota, 2006. 190 p.
161. Junkins E. Laughter: Nature's best bet for the blues. MSW, LCSW, BCD, 1999.
162. Junkins E. The Power of Laughter in Therapy. ZMFT, BCD, LM. SM-A.C.P, 2000.
163. Kant I. Handschriftlicher Nachlass. Bd. 2. Anthropologie. Gesammelte Schriften. Bd.XV. Berlin und Leipzig: Preussische Akademie der Wissenschaften, 1923.
164. Kataria M., Wilson, S., & Buxman, K. Where East Meets West. California, 1999.
165. King James Bible (KJB). URL: <http://www.kingjamesbibleonline.org/P/roverbs-17-22/>
166. Koestler A. The Act of Creation. A.Koestler. London: Hutchinson&Co, 1964. 751 p.
167. Krikmann A. Contemporary Linguistic Theories of Humour. *A. Krikmann. Folklore: Electronic Journal of Folklore*, 2006. P. 27-58.

168. Krystal H. Trauma and affect. *Psychoanalytic study of the child*, 1978. V. 33. P. 81-116.
169. LaFrance, M. Felt Versus Feigned Funniness: Issues in Coding Smiling and Laughing. *Handbook of Humor Research*. New York: Springer-Verlag, 1983. v.1. P. 1-13.
170. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984. 444 p.
171. Lefcourt H. M., Martin R. A. Humor and Life Stress: Antidote to Adversity. New York: Springer-Verlag, 1986. 142 p.
172. Linge L. Magical attachment: Children in magical relations with hospital clowns. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 2012.
173. Martin R. A. Humor, Laughter, and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol.127 (4). P. 504-519.
174. Martin R. A. Humor. R. A. Martin Encyclopedia of psychology. Ed. Kazdin A. Oxford University Press, 2000. P. 202-204.
175. Martin R. A. Sense of humor. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington DC: American Psychological Association, 2003. P. 313-326.
176. Martin R. A. Telic dominance, humor, stress, and moods. Reversal Theory: Applications and Developments. Cardiff, Wales: University College Cardiff Press, 1985. P. 59-71.
177. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York: Harpaer & Row, 1954. 336 p.
178. Merriam-Webster dictionary (MWD). URL: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/bisociation>
179. Mindess H. Laughter and Liberation. Los Angeles: Nash Publishing, 1971.
180. Morreall J. Philosophy of Humor. J. Morreall. URL: <http://plato.stanford.edu/entries/humor>
181. Nietzsche Friedrich. Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen. Chemnitz, 1883.

182. O'Connell W. E. Natural high therapy. *Handbook of innovative psychotherapies*. edit. by R.J. Corsini. NY. John Wiley & Sons, 1981. P. 554-568.
183. OSHO. A Course in Meditation: A 21-Day Workout for Your Consciousness, 2019. 224 p.
184. OSHO. Aspects of Meditation Book 1: The Body, the First Step (Aspects of Meditation, 1), 2020. 112 p.
185. Overeem S, Taal W, Gezici E, Lammers GJ, Van Dijk JG. Is motor inhibition during laughter due to emotional or respiratory influences? *Psychophysiology*, 2004. 41(2). P. 254-258. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2003.00145.x>
186. Partington A. S. A linguistic account of wordplay: The lexical grammar of punning. *Journal of Pragmatics*, 2009. Vol. 41(9). P. 1794-1809.
187. Pearce M. «Notes on The Act of Creation» by Arthur Koestler. M. Pearce. URL: <http://webprojects.eecs.qmul.ac.uk/marcusp/notes/koestler.pdf>
188. Pepicello W. J., Weisberg R. W. Linguistics and Humor. *Handbook of Humor Research*. NY: Springer-Verlag, 1983. V.1. P. 59-83.
189. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 233 p.
190. Pollio H. R., Notes toward a Field Theory of Humor. P.E. McGhee and J.H. Goldstein (eds.). NY: Springer-Verlag, 1983. V.1. P. 213-230.
191. Proust M. Du côté de chez Swann. Editions Gallimard, 1954.
192. Provine R. Laughter: A Scientific Investigation. N. Y., 2000.
193. Raskin V. Semantic Mechanisms of Humor. Dordrecht: D. Reidel P.Co., 1985. 284 p.
194. Rizzolatti G., Craighero L. The Mirror-Neuron System. *Annual Rev. Neurosci.* 27 (2004). P. 169-192.
195. Rodden A. What makes us laugh. A. Rodden. Nature, 2011. Vol. 473. 450 p.
196. Rogers C. R. Empatic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 1975. V. 5, N 2. P. 2-10.
197. Ross A. The Language of Humour. A. Ross. London. Routledge, 2005. 113 p.



198. Ruch W. Exhilaration and Humor. *M. Lewis, J. M. Haviland (eds.) Handbook of Emotions. N. Y., London, 1993. P. 605-615.*
199. Shtepa O. S. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Issue 39. Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 2018. P. 380-399.*
200. Shultz T. R., Robillard J. The development of linguistic humor in children: Incongruity through rule violation. *Children's humour. P. McGhee and A. Chapman (eds.). England: Wiley, 1980. P. 55-96.*
201. Simonds C., Warren B. *The Clown Doctor Chronicles. Amsterdam; New York: Rodopi, 2004. 193 p.*
202. Smuts A. Humor. URL: <http://www.iep.utm.edu/humor/>
203. Stone A. A., Cox D. S., Valdimarsdottir H. et al. Evidence that secretory IgA antibody is associated with daily mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 1987. P. 988-993.*
204. Strack E., Martin L. L., Stepper S. Inhibiting and facilitating conditions of the human smile. A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 1988. 54(5). P. 768-777. URL: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.5.76>*
205. Suls J. Cognitive Processes in Humor Appreciation. *Handbook of Humor Research. P. E. McGhee and J. H. Goldstein (eds.). New York: Springer-Verlag, 1983. V.1. P. 39-57.*
206. Suslov I. M. Computer Model of a «Sense of Humour». General Algorithm. I. M. Suslov. URL: <http://arxiv.org/pdf/0711.2058.pdf>
207. Titze M. Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor: International Journ of Humor Research, 2009. Issue 22(1-2). P. 27-48.*

208. Warren B. *Drama Games: A practical introduction to drama games and activities for people of all ages and abilities (Revisited)*. Ontario: Captus Press, 1996. 202 p.

209. Warren B. *Fools for Health: Introducing ClownDoctors to Windsor Hospitals. Creating A Theatre In Your Classroom & Community*. North York: Captus University Publications, 2003. P. 225-246.

210. Warren B. *Using the Creative Arts in Therapy: A Practical Introduction*. London, 1993. 194 p.

211. Wild B., Rodden F. A., Grodd W., Ruch W. Neural correlates of laughter and humour. *Brain*, 2003. Vol.126. P. 2121-2138.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Статистично достовірні взаємозв'язки між показниками емпіричного дослідження стресу особистості**

	СнижениеЗСС	Самоодобрение	Самооправдание	Отвлечение	Замещение	Самоутверждение	ПсихомышРел	КонтрольНС	Самоконтроль	ПозитивнаяСМ	ПоискСП
СнижениеЗСС		,289**	,519**	,495**	,347**	,329**	,487**	,130*	,434**	,418**	
Самоодобрение	,289**		,413**	,241**	,187**	,343**	,454**		,395**	,411**	
Самооправдание	,519**	,413**		,334**	,344**	,387**	,464**	,242**	,391**	,507**	,202**
Отвлечение	,495**	,241**	,334**		,574**	,372**	,587**		,394**	,229**	,190**
Замещение	,347**	,187**	,344**	,574**		,420**	,530**	,138*	,287**	,307**	,233**
Самоутверждение	,329**	,343**	,387**	,372**	,420**		,422**	,610**	,553**	,537**	,335**
ПсихомышРел	,487**	,454**	,464**	,587**	,530**	,422**		,180**	,534**	,449**	,157**
КонтрольНС	,130*		,242**		,138*	,610**	,180**		,508**	,434**	,361**
Самоконтроль	,434**	,395**	,391**	,394**	,287**	,553**	,534**	,508**		,698**	
ПозитивнаяСМ	,418**	,411**	,507**	,229**	,307**	,537**	,449**	,434**	,698**		
ПоискСП			,202**	,190**	,233**	,335**	,157**	,361**			
АнтиципИзб	,233**		,228**	,338**	,269**	,430**	,274**	,468**	,397**	,294**	,220**
БегствоСС	,131*	-,236**		,312**	,293**					-,161**	,242**
СоциальнаяЗ	,157**	-,122*		,293**	,192**					-,129*	
ЗаезжаннаяП		-,465**					-,170**	,274**			,387**
Беспомощность		-,304**		,131*	,178**				-,151**	-,211**	,369**
ЖалостькС		-,215**		,162**	,172**				-,113*	-,128*	,209**
Самообвинение		-,258**	-,127*	,119*		,111*		,174**		-,136*	,204**
Агрессия		-,279**					-,125*		-,152**	-,159**	,213**
ПриемЛ					,121*			-,131*	-,202**	-,158**	
АссертивныеД		,281**						,117*	,254**	,268**	-,214**
ВступленийСК			,120*			,124*		,281**	,157**	,111*	,433**
ПоискСоцПод		-,116*				,154**		,296**	,112*		,538**
ОсторожныеД	,179**	,117*		,227**	,133*	,148**	,179**	,275**	,311**	,200**	
ИмпульсивныеД								-,174**	-,169**		
Избегание	,164**			,222**	,116*	-,174**		-,236**	-,151**	-,250**	
НепрямыеД	,138*	,145*	,138*	,164**							,115*
АсоциальныеД	,113*	,185**		,128*	,114*	,116*					
АгрессивныеД		-,139*							-,138*		,142*
Изоляция								-,175**		-,139*	-,148**
Самоощущение		-,162**			,133*					-,147**	
Отчуждение		-,145*				-,122*		-,218**	-,194**	-,217**	-,158**
Дисфория		-,134*					-,140*		-,188**	-,151**	,175**

ПроблемноеО											,280**				
ПотребностьвК		-,202**									-,148**	,318**			
РадостьУ											,144*	,148**			
РесурсУ	,113*										,122*	-,151**			
ОбщееПО		-,145*									-,193**	-,152**	-,187**		
Зависимостьот О		-,165**									-,132*	-,116*	,323**		
ПозитивноеО	,128*										,152**	,151**	-,134*		
ШкалаПС		-,280**	-,131*								,137*	-,134*	-,177**	-,221**	,111*
СамооценкаСЛ		-,214**										-,132*			,129*
	АнтиципИзб	БегствоСС	СоциальнаяЗ	ЗаязженнаяП	Беспомощность	ЖалостькС	Самообвинение	Агрессия	ПриемЛ	АссертивныеД					
СнижениеЗСС	,233**	,131*	,157**												
Самоодобрение		-,236**	-,122*	-,465**	-,304**	-,215**	-,258**	-,279**							,281**
Самооправдание	,228**						-,127*								
Отвлечение	,338**	,312**	,293**		,131*	,162**	,119*								
Замещение	,269**	,293**	,192**		,178**	,172**							,121*		
Самоутверждение	,430**						,111*								
ПсихомышРел	,274**			-,170**				-,125*							
КонтрольНС	,468**			,274**			,174**		-,131*					,117*	
Самоконтроль	,397**				-,151**	-,113*		-,152**	-,202**					,254**	
ПозитивнаяСМ	,294**	-,161**	-,129*		-,211**	-,128*	-,136*	-,159**	-,158**					,268**	
ПоискСП	,220**	,242**		,387**	,369**	,209**	,204**	,213**						-,214**	
АнтиципИзб		,334**	,186**	,306**	,198**	,193**	,313**								
БегствоСС	,334**		,528**	,488**	,645**	,584**	,511**	,394**	,352**					-,282**	
СоциальнаяЗ	,186**	,528**		,372**	,527**	,554**	,532**	,350**	,320**						
ЗаязженнаяП	,306**	,488**	,372**		,558**	,458**	,602**	,457**	,191**					-,241**	
Беспомощность	,198**	,645**	,527**	,558**		,698**	,629**	,476**	,464**					-,305**	
ЖалостькС	,193**	,584**	,554**	,458**	,698**		,613**	,435**	,416**					-,196**	
Самообвинение	,313**	,511**	,532**	,602**	,629**	,613**		,392**	,332**					-,180**	
Агрессия		,394**	,350**	,457**	,476**	,435**	,392**		,318**					-,150**	
ПриемЛ		,352**	,320**	,191**	,464**	,416**	,332**	,318**						-,167**	
АссертивныеД		-,282**		-,241**	-,305**	-,196**	-,180**	-,150**	-,167**						

ВступлениевСК	,247**			,221**	,117*					
ПоискСоцПод	,203**		-,159**	,192**						
ОсторожныеД	,266**			,172**			,140*			,184**
ИмпульсивныеД	-,152**				,113*				,159**	
Избегание		,458**	,298**	,169**	,383**	,318**	,163**	,230**	,168**	-,148**
НепрямыеД		,143*			,155**	,172**		,265**	,139*	
АсоциальныеД			,164**		,188**	,219**		,261**	,156**	
АгрессивныеД		,213**	,208**	,221**	,244**	,270**	,138*	,563**	,210**	
Изоляция		,309**	,398**	,130*	,252**	,319**	,234**	,180**	,136*	
Самоощущение		,396**	,429**	,296**	,459**	,484**	,343**	,353**	,258**	-,154**
Отчуждение		,355**	,471**	,244**	,324**	,418**	,342**	,244**	,170**	
Дисфория		,263**	,208**	,215**	,340**	,373**	,263**	,264**	,201**	
ПроблемноеО	,129*	,180**	,129*	,256**	,249**	,262**	,238**	,195**		
ПотребностьвК		,155**		,210**	,202**	,159**		,244**		-,125*
РадостьУ			,236**							
РесурсУ			,239**							,145*
ОбщееПО		,400**	,493**	,260**	,395**	,466**	,352**	,299**	,217**	
Зависимостьто		,241**	,116*	,280**	,313**	,319**	,256**	,282**	,116*	-,128*
ПозитивноеО			,275**							
ШкалаПС		,527**	,503**	,443**	,556**	,573**	,453**	,495**	,346**	-,168**
СамооценкаСЛ	,111*	,297**	,292**	,368**	,336**	,426**	,320**	,491**	,168**	
	ВступлениевСК	ПоискСоцПод	ОсторожныеД	ИмпульсивныеД	Избегание	НепрямыеД	АсоциальныеД	АгрессивныеД	Изоляция	Самоощущение
СнижениеЗСС			,179**		,164**	,138*	,113*			
Самоодобрение		-,116*	,117*			,145*	,185**	-,139*		-,162**
Самооправдание	,120*					,138*				
Отвлечение			,227**		,222**	,164**	,128*			
Замещение			,133*		,116*		,114*			,133*
Самоутверждение	,124*	,154**	,148**		-,174**		,116*			

Психом ышРел			,179**							
Контро льНС	,281**	,296**	,275**	-,174**	-,236**				-,175**	
Самоко нтроль	,157**	,112*	,311**	-,169**	-,151**			-,138*		
Позити внаяС М	,111*		,200**		-,250**				-,139*	-,147**
Поиск СП	,433**	,538**				,115*		,142*	-,148**	
Антици пИзб	,247**	,203**	,266**	-,152**						
Бегство СС					,458**	,143*		,213**	,309**	,396**
Социал ьнаяЗ		-,159**			,298**		,164**	,208**	,398**	,429**
Заезжа ннаяП	,221**	,192**	,172**		,169**			,221**	,130*	,296**
Беспом ощност ь	,117*			,113*	,383**	,155**	,188**	,244**	,252**	,459**
Жалост ьКС					,318**	,172**	,219**	,270**	,319**	,484**
Самооб винени е			,140*		,163**			,138*	,234**	,343**
Агресс ия					,230**	,265**	,261**	,563**	,180**	,353**
Прием Л				,159**	,168**	,139*	,156**	,210**	,136*	,258**
Ассерт ивныеД			,184**		-,148**					-,154**
Вступл ениевС К		,620**	,223**						-,292**	-,150**
Поиск СоцПо д	,620**		,138*	-,143*					-,419**	-,214**
Осторо жныеД	,223**	,138*		-,114*	,178**	,255**				
Импуль сивные Д		-,143*	-,114*		,200**		,173**	,136*		,140*
Избega ние			,178**	,200**		,277**	,176**	,132*	,242**	,299**
Непря ыеД			,255**		,277**		,625**	,287**	,148**	,195**
Асоциа льныеД				,173**	,176**	,625**		,350**	,168**	,238**
Агресс ивныеД				,136*	,132*	,287**	,350**		,164**	,244**
Изоляц ия	-,292**	-,419**			,242**	,148**	,168**	,164**		,661**
Самоо щущен ие	-,150**	-,214**		,140*	,299**	,195**	,238**	,244**	,661**	
Отчуж дение	-,314**	-,421**			,244**	,123*	,138*	,199**	,717**	,663**
Дисфор ия					,153**	,154**	,270**	,279**	,252**	,474**
Пробле мноеО	,171**	,215**	,193**				,147**	,152**	0,044	,238**
Потреб ностьв К	,223**	,290**						,181**		,125*
Радость У		-,141*			,181**					

Ресурс		-,177**	,184**		,119*				,186**	,112*	
Общее	-,285**	-,402**		,131*	,297**	,176**	,200**	,229**	,868**	,871**	
Зависимость	,189**	,208**					,207**	,244**		,327**	
Позитивное		-,176**	,144*		,155**				,165**		
Шкала		-,147**		,154**	,352**	,155**	,202**	,325**	,460**	,578**	
Самооценка				,120*		,314**	,271**	,469**	,239**	,329**	
	Отчуждение	Дисфория	Проблемное	Потребность	Радость	Ресурс	Общее	Зависимость	Позитивное	Шкала	Самооценка
Снижение						,113*			,128*		
Самоодобрение	-,145*	-,134*		-,202**			-,145*	-,165**		-,280**	-,214**
Самооправдание										-,131*	
Отвлечение					,144*	,120*			,152**		
Замещение										,137*	
Самоутверждение	-,122*										
Психомыш		-,140*		-,148**	,148**	,122*		-,132*	,151**	-,134*	-,132*
Контроль	-,218**						-,193**				
Самоконтроль	-,194**	-,188**					-,152**	-,116*		-,177**	
Позитивная	-,217**	-,151**					-,187**			-,221**	
Поиск	-,158**	,175**	,280**	,318**		-,151**		,323**	-,134*	,111*	,129*
Антицип			,129*								,111*
Бегство	,355**	,263**	,180**	,155**			,400**	,241**		,527**	,297**
Социальная	,471**	,208**	,129*		,236**	,239**	,493**	,116*	,275**	,503**	,292**
Зажанная	,244**	,215**	,256**	,210**			,260**	,280**		,443**	,368**
Беспомощность	,324**	,340**	,249**	,202**			,395**	,313**		,556**	,336**
Жалость	,418**	,373**	,262**	,159**			,466**	,319**		,573**	,426**
Самообвинение	,342**	,263**	,238**				,352**	,256**		,453**	,320**
Агрессия	,244**	,264**	,195**	,244**			,299**	,282**		,495**	,491**
Прием	,170**	,201**					,217**	,116*		,346**	,168**
Ассертивные				-,125*		,145*		-,128*		-,168**	
Вступления	-,314**		,171**	,223**			-,285**	,189**			
Поиск	-,421**		,215**	,290**	-,141*	-,177**	-,402**	,208**	-,176**	-,147**	
Осторожные			,193**			,184**			,144*		
Импульсивные							,131*			,154**	,120*
Избегание	,244**	,153**			,181**	,119*	,297**		,155**	,352**	
Непрямые	,123*	,154**					,176**			,155**	,314**
Асоциальные	,138*	,270**	,147**				,200**	,207**		,202**	,271**
Агрессивные	,199**	,279**	,152**	,181**			,229**	,244**		,325**	,469**
Изоляция	,717**	,252**				,186**	,868**		,165**	,460**	,239**
Самоощущение	,663**	,474**	,238**	,125*		,112*	,871**	,327**		,578**	,329**





6. Гарний настрої								Поганий настрої
7. Працездатний								Розбитий
8. Повний сил								Знесилений
9. Неквапливий								Швидкий
10. Бездіяльний								Діяльний
11. Щасливий								Нещасний
12. Життєрадісний								Похмурий
13. Напружений								Розслаблений
14. Здоровий								Хворий
15. Збайдужілий								Захоплений
16. Байдужий								Схвильований
17. Запальний								Смутний
18. Радісний								Тужливий
19. Відпочилий								Втомлений
20. Свіжий								Виснажений
21. Сонливий								Збуджений
22. Бажання відпочити								Бажання працювати
23. Спокійний								Заклопотаний
24. Оптимістичний								Песимістичний
25. Витривалий								Швидко втомлюється
26. Бадьорий								В'ялий
27. Розуміти важко								Розуміти легко
28. Неуважний								Уважний
29. Повний надій								Розчарований
30. Задоволений								Незадоволений

“Ключ”

Шкала “самопочуття” – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала “активність” – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала “настрій” – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### *Обробка та інтерпретація результатів*

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: *індекс 3*, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний *індекс 2* приймається за 2 бали; *індекс 1* – за 3 бали і так до *індекса 3* з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (*увага*: полюси шкали постійно змінюються).

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих “приведених балах” і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

## **Додаток В**

### **Шкала психологического стресса PSM-25**

#### **Опросник PSM**

*Інструкція*: пропонується ряд утверджень, характеризуючих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 — «никогда»; 2 — «крайне редко»; 3 — «очень редко»; 4 — «редко»; 5 — «иногда»; 6 — «часто»; 7 — «очень часто»; 8 — «постоянно (ежедневно)».

Примечание. \* Обратный вопрос.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154—100 баллов* — средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, *ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

		никогда	крайне	очень	редко	иногда	часто	очень	постоянно
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	1	2	3	4	5	6	7	8
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	1	2	3	4	5	6	7	8

6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями	1	2	3	4	5	6	7	8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен(а) сделать или решить	1	2	3	4	5	6	7	8
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Я чувствую себя уставшим человеком	1	2	3	4	5	6	7	8
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	1	2	3	4	5	6	7	8
14	Я спокоен(а) и безмятежен(а)*	1	2	3	4	5	6	7	8
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	1	2	3	4	5	6	7	8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1	2	3	4	5	6	7	8
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)	1	2	3	4	5	6	7	8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	1	2	3	4	5	6	7	8

19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1	2	3	4	5	6	7	8
20	Я сбив(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	1	2	3	4	5	6	7	8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1	2	3	4	5	6	7	8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1	2	3	4	5	6	7	8
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	1	2	3	4	5	6	7	8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1	2	3	4	5	6	7	8
25	Я чувствую напряженность*	1	2	3	4	5	6	7	8

### Додаток Г

#### Шкала общего уровня стресса личности от 1 до 10

1. Всё хорошо, я полностью спокоен(йна).
2. Я достаточно спокоен(йна) и расслаблен(а).
3. Я прекрасно себя контролирую, но чувствую лёгкий стресс.
4. Я ощущаю стресс, и он меня слегка напрягает.
5. Мой стресс мне мешает, но я могу его переносить.
6. Мой стресс мне сильно мешает.
7. У меня сильный стресс.
8. У меня очень сильный стресс.
9. Я едва справляюсь со стрессом и плохим самочувствием.
10. Мой стресс достиг предела, я нахожусь на грани паники, я не могу это терпеть.

## Додаток Д

## Опитувальник для визначення самооцінки рівня сміху

*Інструкція:*

Запропоновані нижче твердження відносяться до Ваших почуттів, дій чи сприйняттю в цілому. Будь ласка, постарайтеся описувати звичні для себе способи поведінки та ставлення, використовуючи шкалу:

3 - так,

2 - не завжди,

1 - ні.

Давайте відповідь на питання поступово, не пропускаючи жодне з питань.

Обирайте тільки один варіант відповіді на питання.

№	Твердження	Так	Не	Ні
1.	Чи подобається Вам сміятися?			
2.	Чи викликає сміх інших людей у вас бажання посміхнутися чи сміятися?			
3.	Чи бувають ситуації, в яких вам доводиться контролювати свій сміх?			
4.	Чи буває так, що сміх інших людей викликає у вас напруження, роздратування?			
5.	В компанії людей я люблю жартувати з себе, щоб розсмішити інших.			
6.	В мене талант гумориста, коміка чи клоуна.			
7.	Щоб викликати сміх, я із задоволенням розповідаю про свої слабкості чи невдачі, про які інші люди соромляться.			

8.	Мені подобається викликати відкритий та щирий сміх в інших, розповідаючи їм про мої слабкості та невдачі.			
9.	Зазвичай я жартую чи сміюсь з іншими людьми.			
10.	Навіть якщо я наодинці з самим собою, я часто жартую над життєвими труднощами.			
11.	Коли я засмучений чи в мене поганий настрій, я намагаюсь знайти в ситуації кумедні моменти, щоб підняти собі настрій.			
12.	З власного досвіду я знаю, що подумати про який-небудь кумедний аспект проблеми – це добрий спосіб справитись з нею.			
13.	Щоб розвеселитись, мені не потрібна компанія – я часто знаходжу, над чим посміятися чи пожартувати, навіть якщо я наодинці.			
14.	Мої жарти рідко бувають образливими для інших.			
15.	Мені подобається смішити інших.			

#### Інтерпретація:

Від 1 до 15 – Раціонально-емоційний тип: людина, яка часто або ж постійно знаходиться в думках, тіло напружене, вона не спроможна проявляти власні та щирі емоції, не може мислити об'єктивно, вузькість мислення

Від 16 до 30 – Експресивно-емоційний тип: людина, в якій домінує вираження сміху в будь-якій ситуації як механізм захисту та уникання реальності.

31 до 45 – Збалансований (гармонійно-емоційний тип): людина, яка здатна до експресивного прояву сміху та яка має раціональне бачення стосовно доречності сміху в різних ситуаціях, яка за допомогою свого творчого бачення (мислення) може трансформувати стресову (негативну) ситуацію в позитивну та веселу.

**Додаток Е**

#### **Опитувальник виявлення частки ефективності тренінгу**

Виберіть будь ласка, від вашого відношення, один або кілька запропонованих позицій, що характеризували тренінг.

- Перша (ігри та рухові вправи);
- Друга (перегляд смішних відео фрагментів);
- Третя (медитації з посмішкою на обличчі);
- Всі.

**Додаток Ж**

### **Опитувальник ефективності тренінгу сміхотерапії**

1. Інформації було :

- Надмірно (2б)
- Достатньо (3б)
- Недостатньо (1б)

2. Ігр/рухової активності було:

- Надмірно (2б)
- Достатньо (3б)
- Недостатньо (1б)

3. Відео фрагменти провокували у вас посмішку чи сміх:

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

4. Медитації для вас були:

- Ресурсні (3б)
- Байдужі (2б)
- Зайві (1б)

5. Загально групових дискусій було:

- Надмірно (2б)
- Достатньо (3б)
- Недостатньо (1б)



6. Ваш рівень сміху на протязі тренінгу був:

- Інтенсивний (3б)
- Середній (2б)
- Відсутній (1б)

7. Чи комфортно ви себе почували на тренінгу?

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

8. Чи будете розповідати та рекомендувати знайомим даний тренінг?

- Так (3б)
- Не впевнений(-на) (2б)
- Ні (1б)

9. Чи є у вас бажання застосовувати що-небудь з тренінгу в своєму житті?

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

10. Чи цікаво вам було на тренінгу?

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

11. Тренінг для вас пройшов за часом непомітно?

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

12. Тренер доносив матеріал цікаво та захоплююче?

- Так (3б)
- Частково (2б)
- Ні (1б)

13. Чи послідовно та логічно був викладений матеріал тренінгу?

- Так (3б)

- Частково (2б)

- Ні (1б)

14. Тренер відповідав на питання аудиторії?

- Так (3б)

- Не завжди (2б)

- Ні (1б)

15. Тренер звертав достатньо уваги до кожного учасника групи?

- Так (3б)

- Не завжди (2б)

- Ні (1б)

16. Тренер відрізнявся доброзичливою поведінкою?

- Так (3б)

- Частково (2б)

- Ні (1б)

17. Чи добре були організовані моменти тренінгу?

- Так (3б)

- Частково (2б)

- Ні (1б)

18. Чи зменшився ваш рівень стресу після тренінгу?

- Так (3б)

- Частково (2б)

- Ні (1б)

19. Чи з'явилося у вас відчуття радості та задоволення після тренінгу?

- Так (3б)

- Частково (2б)

- Ні (1б)

20. Ви б ще прийняли участь в такому тренінгу?

- Так (3б)

- Не впевнений(-на) (2б)

- Ні (1б)

Інтерпретація:

Низький рівень: 1 – 20 балів

Середній рівень: 21 – 40 балів

Високий рівень: 41 – 60 балів

### Додаток 3

#### Програма сміхотерапії

Етапи	Зміст	Час	Примітки
<b>1 день</b>			
1. Організаційний	Первинне знайомство. Визначаємо цілі візиту та очікування від тренінгу	До 10 хв.	10-15 чоловік. Сидять по колу.
2. Виділяємо основні поняття	Бесіда про сміх, його користь та шкоду. Встановлюємо, для чого потрібно сміхотерапія, які є рекомендації та протипоказання	До 15 хв.	10-15 чоловік. Сидять по колу.
3. Вправа «Знайомство»	Учасники знайомляться, називаючи своє ім'я та додають один епітет до свого імені	5-7 хв.	Кожен має представитися по колу.
4. Артикуляційні вправи	«Чистимо зубки», «Місимо тісто», «Кружечка»	3 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
5. Вправа «Розсмішити найсумнішого учасника»	Група пробує змінити емоційний стан найбільш сумного учасника	До 10 хв.	1 учасник сидить на стільчику перед групою.

6. Вправа «Ігри уяви»	Учасники розділяються на дві підгрупи. Кожна вибирає прислів'я чи приказку та придумує, як її можна показати усім разом. Це потрібно зробити без слів, можна за допомогою дій	15 хв.	2 підгрупи по 7-8 осіб.
7. Вправа «Упізнай емоцію»	Кожен учасник вибирає карточку з назвами чи зображенням емоцій, але таким чином, щоб інші не бачили її. Після цього, по черзі, відображають ці стани	10 хв.	Кожен представляє свою емоцію перед групою.
8. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
9. Медитація	«Безпечне місце»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.

10. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>2 день</b>			
1. Привітання	Визначаємо, який настрій, які враження після вчорашньої зустрічі. Ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
2. Вправа «Я. А хто ви?»	Кожен учасник вітається з усіма посміхаючись та говорить, наприклад: «Я Олена, психолог, прийшла проводити тренінг зі сміхотерапії. Я ви хто?». Говорити потрібно так, щоб не було видно зубів, зберігаючи легку посмішку	10 хв.	Проходить весело, викликає бурний сміх.
3. Вправа «Прояви себе»	Кожен член групи по черзі у невербальній формі показує своє привітання групі, будь-	10 хв.	Проходить весело, допомагає проявляти

	яким способом. Важливо, щоб кожен показав своє привітання, не повторюючи попередніх учасників		творчість кожного учасника.
4. Артикуляційні вправи	«Маляр», «Киця», «Зловити мишку»	3 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
5. Вправа «Мавпа перед дзеркалом»	Учасники діляться по парам. Кожен у парі повинен повторити рухи свого партнера. Потім помінятися місцями. Рефлексія	15 хв.	Проходить з гумором та сміхом.
6. Вправа «Вгадай, хто або що!»	Вибирають першого учасника, який буде вгадувати. Тренер показує карточку з назвою чи зображенням предмету, емоції, людини іншим членам групи. Вони мають невербально показати, що саме зображено на тій картці учаснику, який повинен відгадати	15 хв.	Вправу мають виконати всі учасники тренінгу. Процес минає весело та викликає сміх.
7. Вправа «Капець, що регоче»	Кожному пропонується увійти в роль капця, який регоче (рже) та показати це представлення всій групі	10 хв.	Проходить динамічно, учасникам важко втриматися від сміху. Розвиває творчість.

8. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
9. Медитація	«Серце»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
10. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>3 день</b>			

1. Привітання	Визначаємо, як настрій, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
2. Вправа «Бажаю тобі»	Кожен учасник по черзі підходить до кожного члена групи та висловлює своє побажання однією фразою. Побажання формуємо у позитивній формі	5-7 хв.	Вправа створює довірливу атмосферу та сприяє підняттю настрою.
3. Вправа «Покажи свій стан»	У тренера в руках м'яч, він пропонує кидати його, а тому, кому м'яч попадає, назвати своє ім'я та показати стан, в якому зараз перебуває. Всі інші повторюють, а після, відчувши, починають вслух обговорювати, що за стан в учасника.	15 хв.	Вправа розкриває, задає єдиний духовний настрій.
4. Артикуляційні вправи	«Пароплав гуде», «Гармошка», «Гойдалки», «Годиннички»	3-4 хв.	Виконуємо вправу з радістю. Знімає напруження.
5. Вправа «Вгадай, хто говорить!»	Тренер вибирає 4 учасників та попередньо визначає роль кожному. Кожен з вибраних учасників повинен	10 хв.	Вправа дозволяє проявляти творчі здібності, формує креативне



	невербально показати розмову перед групою: з коханим (коханою), з дитиною, з другом, з керівником. Група має вгадувати, з ким саме говорить той, хто виступає		мислення. Процес проходить весело та підіймає настрій.
6. Вправа «Протилежна емоція»	Кидаючи один одному м'яч та називаючи при цьому якийсь стан чи відчуття, а ловлячи кинутий м'яч, називаємо антонім – протилежний стан чи відчуття	8 хв.	Вправа проходить динамічно, виводить із стану апатії, сонливості, змушує учасників вмикати мислення та формує творчі здібності.
7. Вправа «Миша, яка сміється»	По черзі ввійдіть в образ миші, котра сміється та покажіть своє представлення групі	10 хв.	Підіймає настрій.
8. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
9. Медитація	«Увібрати в себе свою маму та свого батька», «Лояльність»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен

			учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
10. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>4 день</b>			
1. Привітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
2. Вправа «Австралійський дощ»	Учасники встають до кола. Тренер промовляє: а чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз	10 хв.	Тілесно-орієнтована вправа. Допомогає увімкнути тілесні відчуття та забезпечує зняття

	по колу хвилиною ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні!		психологічного навантаження.
3. Вправа «Слабке звено»	Група викликає одного учасника, якого спершу приймають як «слабке звено». Ця людина виходить та повинна сказати людині, що викликає, у жорсткій та вимогливій манері «сядь». Після все навпаки: (сильне звено) каже «сядь» ніжно та лагідно. Той, хто викликав, виходить також, після міняються місцями	10 хв.	Розширює картину сприйняття оцінки іншої людини.
4. Вправа «Скульптура»	Учасники діляться на пари. Визначають першу роль, хто буде скульптором, а хто глиною. Потім ролі міняються. Повертаються в загальне коло та діляться переживаннями	10 хв.	Вправа дозволяє відчувати себе в різних ролях, розвиваються почуття та сприйняття, знайомство з собою та іншими.
5. Вправа «Уверх по веселці»	Сідаємо у зручну позу, закриваємо очі, з глибоким вдихом представляємо, що разом з ним ви підіймаєтеся	5 хв.	Стабілізація емоційного стану.

	вгору по веселці, а разом з видихом – ви з'їжджаєте по ній, як з гірки.		
6. Вправа «Сядьте так, як сидить...»	Викликається по одному учаснику. Їм пропонується посидіти на своїх стільчиках так, як сиділи б: король, курка, що висиджує яйця, керівник поліції, злочинець на допиті, суддя, жирафа, маленька мишка, слон, пілот, метелик тощо	10 хв.	Вправа підіймає емоції радості, гарантує сміх.
7. Вправа «Яким я є та яким хотів би стати?»	Гра проходить пантомімічно. Кожен член групи двічі з'являється перед групою. Не використовуючи слів, через міміку та пантоміміку, чи через артикуляційні звуки, людина показує «яка вона є», а потім «якою вона хотіла б бути». Коли всі виконають завдання, починається рефлексія	20 хв.	Виявлення своїх особистісних якостей, осмислення, кожен учасник отримує зворотній зв'язок.
8. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.

	(нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі		
9. Медитація	«Медитація на розширення внутрішньої доброти»	25 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
10. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	5 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>5 день</b>			
1. Привітання	Визначаємо, як настрій, які враження, ділимося переживаннями	10 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.

<p>2. Вправа «Спілкування в парі»</p>	<p>Учасники діляться на пари та виконують з партнерами перше завдання. Через 5 хвилин шукають нового партнера та виконують друге завдання.</p> <p>1. «Спина до спини», сидячи спиною до спини спробувати поговорити;</p> <p>2. «Сидячи та стоячи», один стоїть, інший сидить;</p> <p>3. «Очі в очі», спілкуватися лише поглядом, дивитися один одному в очі;</p> <p>Після цього рефлексія</p>	<p>20 хв.</p>	<p>Поглибитися у власні почуття через невербальне та вербальне спілкування.</p>
<p>3. Вправа «Полярності»</p>	<p>Ведучий дає групі інструкцію: «Сядьте з партнером один навпроти одного та вирішіть, хто буде «нападати», а хто «захищатися», почніть розмову. Рефлексія</p>	<p>20 хв.</p>	<p>Розширити розуміння та погляди, переживання в конфліктних ситуаціях, навчитися та отримати новий досвід у доброзичливості під час відстоювання своєї точки зору.</p>

4. Вправа «Шкура віслюка»	Учасники в парах вибирають роль короля та шкури віслюка. По 1 хвилині кожен розповідає: король про те, що в його стані дає йому відчуття неперевершеності, а шкура віслюка про свої відчуття.	20 хв.	Зняття напруження у відношеннях з іншими, корекція самооцінки.
5. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
6. Медитація	«Дім «магічних» дверей»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.
7. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення»,

			«результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>6 день</b>			
1. Привітання	Визначаємо, як настрої, які враження, ділимося переживаннями	5 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією-двома фразами.
2. Вправа «Увага»	Включає кілька завдань, розрахованих на певний час. Ведучий повідомляє, коли час вийшов і потрібно перейти до іншого завдання	15 хв.	Розвиває спостережливість щодо невербальних аспектів спілкування.
3. Вправа «Звільнення»	Учасники пригадують свої страхи та звертають увагу на відчуття в тілі, що виникають при цьому. Знаходять партнера, який виступить в ролі страху та взаємодіє з ним, вириваючись від нього чи обходячи повз.	15 хв.	Допомагає звільнитися від страху, навчившись долати супротив.
4. Вправа «Радості життя»	Група ділиться на підгрупи по 2-3 людини. Кожна	30 хв.	Вправа побуджає учасників до



	<p>вибирає одну картинку та починають писати за нею історію (5 хв.), після переходить до наступної картинки та пише про неї, поки не пройдуть всі картинки (5 штук). Після цього історії зачитуються та обговорюються.</p>		<p>роздумів про те, що приносить чи може принести їм радість в житті.</p>
5. Перегляд відео	<p>Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі</p>	15-20 хв.	<p>Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.</p>
6. Медитація	<p>«Мудрець із храму», «Вершина гори», «Річка процвітання»</p>	25 хв.	<p>При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.</p>
7. Рефлексія	<p>Що було корисного? З чим йдете?</p>	10 хв.	<p>Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес»,</p>

			«усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
<b>7 день</b>			
1. Привітання	Визначаємо, як настрій, які враження, ділимося переживаннями	5 хв.	Говорять тільки ті, хто хоче. Тренер сприяє тому, щоб кожен висказався хоча б однією- двома фразами.
2. Вправа «Танці»	Потрібна рухлива та динамічна музика. Ведучий пропонує представити, що учасники стали жителями казкової країни, які спілкуються через танець, спробувати танцювати під різну музику та виконувати при цьому завдання	20 хв.	Вправа допомагає виразити різні емоційні стани, підвищити рівень відчуття власного тіла, розкритися.
3. Вправа «Так-ні»	Робота в парах. Ставши напроти один одного, учасники визначають, хто буде говорити «так», а хто – «ні». Починає гру той, хто каже «так», інший відповідає йому «ні», далі	15 хв.	Ціль вправи – трансформація накопиченого роздратування, агресії та апатії, готовність до спілкування та

	продовжують відповідати ті ж слова, але так, як хочеться, з іншою інтонацією, гучністю. Після ролі змінюються		уважність до інших.
4. Вправа «Крапля-річка-океан»	Учасники стають по-окремо в різних частинах аудиторії. По командам ведучого об'єднуються по двоє, троє, четверо, п'ятеро, а вкінці у загальне коло. Виконується під музику, динамічно, з елементами танцю	10 хв.	Підвищує рівень командної роботи.
5. Вправа «Машина з характером»	Група будує уявну машину. Її деталі – злагоджені і багатоманітні рухи та звуки всіх учасників. Важливо, щоб кожен слідкував за рухами інших учасників. Коли машина складена, спробуйте повернутися в різні сторони, прискоритися тощо	10 хв.	Відбувається відпрацювання умінь працювати в команді, прислуховуватися до колективу.
6. Вправа «Ми з тобою схожі ти, що...»	Учасники стають у два кола – внутрішнє та зовнішнє. Хто стоїть у зовнішньому колі, говорить партнеру навпроти: «ми з тобою схожі тим, що...». Ті, хто стоять у	10 хв.	Допомагає знайти приятелів по інтересам.

	внутрішньому колі, відповідають: «ми з тобою відрізняємося тим, що...»		
7. Вправа «Принцеса/принц, дракон і самурай»	Робота у двох командах. Проходить за принципом гри «Камінь-Ножиці-Папір», тільки з іншими фігурами і в командній формі, коли група має домовитися про єдину фігуру, яку будуть показувати.	15 хв.	Вправа допомагає збадьоритися та добре повеселитися.
8. Перегляд відео	Учасники групи займають зручне положення. Пропонуємо не стримувати себе під час перегляду відео (нарізки зі смішних відеороликів) та сміятися від душі	15-20 хв.	Перегляд відео сприяє підняттю настрою, підвищує рівень внутрішньої радості.
9. Медитація	«Радість любові»	20 хв.	При прослуховуванні важливо нагадати, щоб кожен учасник зробив легку посмішку та старався утримувати її упродовж всієї медитації.

10. Рефлексія	Що було корисного? З чим йдете?	10 хв.	Вивішуємо коло Ейлера з підписами «інтерес», «усвідомлення», «результат». Також можемо дати учасникам можливість залишитися в тиші.
---------------	---------------------------------	--------	---

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЗ «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кафедра теорії та методики практичної психології



**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів наукового дисертаційного  
дослідження на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
у галузі знань 05 – соціальна та поведінкові науки  
за спеціальністю 053 – психологія О. С. Іванова з теми  
«Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції  
різних стресових станів особистості»**

Результати наукового дисертаційного дослідження О. С. Іванової були впроваджені у навчальний процес соціально-гуманітарного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Предметом впровадження виступили основні результати теоретико-емпіричного дослідження з можливостей використання сміхотерапії у корегуванні стресових станів особистості у практичній роботі психолога.

Впровадження відбулося на протязі 2020-2022 навчальних років під час проведення тренінгу з можливостей використання сміхотерапії у корегуванні стресових станів особистості у практичній роботі психолога. У межах навчальних курсів: «Загальна психологія», «Психологічне консультування», «Психокорекція», «Організація роботи практичного психолога» студенти ознайомились з теоретичними та практичними результатами отриманими у процесі наукового дисертаційного дослідження. Під час практичних занять студенти виконували практичні завдання, які були спрямовані на профілактику та корекцію різних стресових емоційних станів особистості, та опонували відповідні навички.

В цілому за наслідками атестації зазначений курс студенти продемонстрували необхідні компетенції з можливостей використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

Результати впровадження обговорювалися на засіданні кафедри та затверджені протоколом кафедри (Протокол № 3 від 27.10.2022).

Проректор з наукової роботи,  
доктор політичних наук,  
професор



Ганна МУЗИЧЕНКО

Завідувач кафедри  
теорії та методики практичної психології  
доктор психологічних наук,  
професор



Світлана СИТНІК

  
**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ  
 УКРАЇНИ**  
**ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА**  
 А4765  
 м. Горішні Плавні, 39800  
 Код ЄДРПОУ 26637054

№ 34 / 2 / 658  
 від 27 грудня 2022 року

АКТ № 34/2/658

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань  
 05 – соціальна та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія  
 О. С. Іванова з теми  
 «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції  
 різних стресових станів особистості»**

Науково-практичні результати дисертаційного дослідження «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» впроваджені межах програми морально-психологічного забезпечення військової частини. Тренінг з сміхотерапії був спрямований на зниження різних стресових станів у військовослужбовців.

Тренінг впроваджувався протягом листопада-грудня 2022 року. Участь у тренінговій роботі взяли 12 військових, що мали симптоми посттравматичних стресових станів. У результаті запропонованої програми «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» були відмічені позитивні зміни в зниженні стресових станів в учасників тренінгу.

Отримані практичні результати та сформульовані висновки та пропозиції використання тренінгу «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» можуть використовуватися в роботі з військовими.

Автор програми «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» – О. С. Іванова.

Відповідальний психолог за впровадження:

Заступник командира військової частини А4765  
 з морально-психологічного забезпечення – начальник  
 відділення

**С.М.КРАМАРЕНКО**

Командир військової частини А4765

**Є.П.БОВА**







Від 07. 12. 2022 № 13.22

**Акт**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань**  
**05 – соціальна та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія**  
**О. С. Іванова з теми:**  
**«Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції**  
**різних стресових станів особистості»**

Предметом впровадження виступила представлена система тренінгу з сміхотерапії, яка орієнтована на нівелювання різних стресових станів у людей.

Впровадження здійснювалось протягом червня-липня 2022 року з групою осіб в яких відмічався підвищений стресовий стан, що виник в наслідок воєнного стану в Україні.

Відповідальним за впровадження були психологи ГО Асоціації «Психея», що працювали спільно з автором представленої системи.

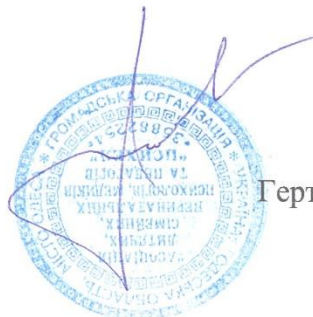
В наслідок впровадження запропонованої системи: «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» були відмічені позитивні зміни в зниженні показників різних стресових станів у переважної більшості осіб, які приймали участь в тренінгу.

У ході дослідження встановлено, що отримані практичні результати, сформульовані висновки та пропозиції використання тренінгової системи «Сміхотерапія у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» можуть бути рекомендовані для впровадження у терапевтичну практику психологів України.

Автор системи «Можливості сміхотерапії в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» – О. С. Іванова.

Відповідальний за впровадження – Г. В. Шпатаковська.

Президент Асоціації «Психея»,  
 Доктор психології (PhD)



Гертруда ШПАТАКОВСЬКА

## PUBLIC MOVEMENT "FAITH, HOPE, LOVE"

+38 (048) 777-25-17

www.vnl.com.ua

Ukraine, Odesa, 65045

semikop@te.net.ua

60, Preorazhenska str.

www.fb.com/odvnl

Від 28.02.2023№ 19

## АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань  
05 – соціальна та поведінкові науки за спеціальністю 053 – психологія  
О. С. Іванова з теми:  
«Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції  
різних стресових станів особистості»**

Предметом впровадження виступила представлена система тренінгу з сміхотерапії орієнтована на нівелювання різних стресових станів у людей.

Впровадження здійснювалось в період листопада 2022 року в ГО ГР «Віра, Надія, Любов» з групою осіб в яких відмічався підвищений стресовий стан, що виник в наслідок воєнного стану в Україні.

Відповідальним за впровадження були психологи ГО ГР «Віра, Надія, Любов», що працювали спільно з автором представленої системи.

В наслідок впровадження запропонованої системи «Можливості використання сміхотерапії в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» були відмічені позитивні зміни в зниженні різних стресових станів у переважної більшості осіб, які приймали участь в тренінгу.

У ході дослідження встановлено, що отримані практичні результати, сформульовані висновки та пропозиції використання тренінгової системи «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» можуть бути рекомендовані для впровадження у терапевтичну практику психологів України.

Автор та відповідальний за впровадження тренінгової системи «Можливості використання сміхотерапії в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості»: Олена Іванова.

Відповідальний за впровадження психолог ГО ГР «Віра, Надія, Любов»:  
Никита Пермяков.

Голова Руху  
кандидатка юридичних наук



Тетяна СЕМІКОП



## ФЕДЕРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ м. ЧОРНОМОРСЬКА

68000 Одеська область, м. Чорноморськ, вул 1 Травня 8е  
Тел/факс: (04868) 5-75-17 e-mail: chornomorsk.athletics@gmail.com

### РЕКОМЕНДАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Автору та відповідальному за впровадження тренінгової системи «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» – Олені ІВАНОВІЙ.

Науково-практичні результати дисертаційного дослідження «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» впроваджені в межах програми морально-психологічного забезпечення спортсменів. Тренінгова система сміхотерапії була спрямований на зниження різних стресових станів у спортсменів перед змаганнями.

Впровадження здійснювалось на протязі вересня 2022 року з групою спортсменів легкої атлетики в яких відмічався підвищений стресовий стан, що виник в наслідок підготовки до змагань в період воєнного стану в Україні.

В наслідок впровадження запропонованої системи «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» були відмічені позитивні зміни в зниженні різних стресових станів у переважної більшості спортсменів, які приймали участь в тренінгу.

У ході дослідження встановлено, що отримані практичні результати, сформульовані висновки та пропозиції використання тренінгової системи «Сміхотерапія в профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» можуть бути рекомендовані для впровадження у терапевтичну практику психологів України.

З повагою,  
президент ФЛАЧ



Олександр РАГУЛІН