

УДК 159.923.375

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/67-2-45>**Лідія СПІВАК,***orcid.org/0000-0002-1183-5682*

аспірантка

*Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна  
Національної академії педагогічних наук України,  
викладач кафедри педагогіки та психології  
Українського гуманітарного інституту  
(Буча, Київська область, Україна) spivaklidiia@gmail.com*

**Софія ЧОРНА,***orcid.org/0009-0009-9494-7898*

студентка III курсу гуманітарного факультету

*Українського гуманітарного інституту  
(Буча, Київська область, Україна) Sofiblack355@gmail.com*

## ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

*Акцент даного дослідження сфокусований на тематиці почуття гумору як ресурсу для подолання стресу. На основі аналізу впливу гумору на життя людини, було встановлено, що гумор є ефективним методом для зниження рівня стресу та покращення психічного і фізичного здоров'я та методи його використання. Було охарактеризовано: стрес, його вплив і види; почуття гумору, його особливості та вплив на фізичне і психологічне здоров'я. В результаті чого, було визначено, що стрес є неминучою частиною нашого життя, яка, зазвичай, завдає шкоди здоров'ю. Причин його виникнення безліч і у кожної людини вони кардинально відрізняються. Один з ефективних методів знизити рівень цієї шкоди це – гумор, який постійно використовується в нашому житті у будь-якому віці і у будь-якій сфері. В світі не має однакових людей, тому кількість стресу і рівень гумору також відрізняються в залежності від особливостей кожної людини. Але спільним між всіма є те, що покращення свого гумору необхідно кожному, тому що високий рівень почуття гумору дозволяє легше справлятися зі стресом і має більш ефективний вплив на покращення здоров'я. Тому було надано і рекомендовано методи покращення почуття гумору, серед яких: перегляд комедійних фільмів і відео-роликів, спілкування з людьми «гумору», спостереження за реакцією людей. Підвищення рівня свого гумору – означає підвищення свого здоров'я. Отже, підводячи підсумки даному дослідженню констатуємо наступне: гумор це метод для подолання стресу, покращення психічного і фізичного здоров'я. А саме пониження рівня стресу і напруги, підвищення самооцінки, укріплення імунітету, продовження тривалості життя, гарний настрій, поява мотивація, запобігання і профілактика психічних хвороб як Альцгеймер і тому подібних. Доведено, що почуття гумору є ефективним і важливим ресурсом для покращення здоров'я, як психічного, так і фізичного. Важливим також є наявність високого рівня гумору у людини, рекомендовано підвищувати почуття гумору зручними для вас методами. Таким чином можемо рекомендувати наступне, дослідження цієї теми є лише початком описання почуття гумору як ресурсу для подолання стресу і покращення здоров'я.*

**Ключові слова:** *стрес, почуття гумору, гумор, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, вплив, рівень почуття гумору, сміх, стресор, подразники.*

**Lydiia SPIVAK,***orcid.org/0000-0002-1183-5682*

Graduate student

*Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education  
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,  
Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology  
Ukrainian Institute of Arts and Science  
(Bucha, Kyiv region, Ukraine) spivaklidiia@gmail.com*

**Sophia CHORNA,***orcid.org/0009-0009-9494-7898*

3rd year student at the Faculty of Humanities

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences  
(Bucha, Kyiv region, Ukraine) Sofiblack355@gmail.com*

## A SENSE OF HUMOR AS A RESOURCE FOR OVERCOMING STRESS

*The focus of this study is on the topic of humor as a resource for coping with stress. Based on the analysis of the impact of humor on a person's life, it was found that humor is an effective method for reducing stress levels and improving mental and physical health and the methods of its use. The following were characterized: stress, its influence and types; sense of humor, its characteristics and impact on physical and psychological health. As a result, it was determined that stress is an inevitable part of our lives, which usually causes harm to health. There are many reasons for its occurrence and they vary radically for each person. One of the effective methods to reduce the level of this damage is humor, which is constantly used in our lives at any age and in any area. No two people are the same in the world, so the amount of stress and level of humor also differ depending on the characteristics of each person. But what everyone has in common is that everyone needs to improve their humor, because a high sense of humor makes it easier to cope with stress and has a more effective impact on improving health. Therefore, methods for improving the sense of humor were provided and recommended, including: watching comedy films and videos, communicating with "humorous" people, observing people's reactions. Increasing your humor level means increasing your health. So, summing up this study, we state the following: humor is a method for overcoming stress and improving mental and physical health. Namely, lowering the level of stress and tension, increasing self-esteem, strengthening the immune system, extending life expectancy, good mood, the emergence of motivation, the prevention and prevention of mental illnesses such as Alzheimer's and the like. A sense of humor has been proven to be an effective and important resource for improving both mental and physical health. It is also important that a person has a high level of humor; it is recommended to increase your sense of humor using methods convenient for you. Thus, we can recommend the following; research on this topic is only the beginning of describing a sense of humor as a resource for overcoming stress and improving health.*

**Key words:** stress, sense of humor, humor, mental health, physical health, influence, level of sense of humor, laughter, stressor, irritants.

**Актуальність теми дослідження.** Ми живемо у такий час, коли від будь яких факторів і подій в світі, можемо отримати неймовірно велику кількість стресу. За статистикою протягом 2021 року, близько 69% українців пережили якусь стресову ситуацію (Сітнікова, 2022), а у 2022 році цей показник підвищився до 71%, що є найбільшим показником за останнє десятиліття. Як казав Данзай Пейс (Крупельницька, Шпортуґун, 2016): «Стрес – це сміття сучасного життя, яке ми всі генеруємо, але якщо ви не розпоряджаєтесь ним належним чином, він накопичить і наздожене ваше життя.» Стрес значно погіршує якість життя людини, а при його великому накопиченні може призвести до плачевних наслідків. Таких як: депресія, емоційна нестабільність, тривожність і навіть самогубство. Переживання стресу впливає не тільки на психо-емоційний стан (Чебикін, Іванова, 2022), а й на фізичний: підвищена втома, втрачання апетиту, слабкість, що значно впливає на нашу працездатність. Кожен день ми стикаємося з стресом, який має такий великий вплив на наше життя. Саме тому обрана тема потребує детального розгляду і вивчення методів за допомогою яких ми можемо подолати стрес. Почуття гумору і гумор в цілому – це один з таких ефективних методів для пониження рівня стресу у повсякденному житті. Тому **ціль** даного дослідження полягає у виявленні ефективності профілактики стресового розладу за допомогою гумору. Для вирішення поставленої мети необхідно виконати наступні наукові **завдання**: поняття стресу, причини його виникнення і вплив на здоров'я людини; дослідити поняття стресу та його розвиток.

**Основні результати дослідження.** Все наше життя складається з незліченої кількості подій, будь вони хороші чи погані, які так чи інакше впливають на нас. Одним з таких проявів організму на негативні і тяжкі події в нашому житті є стрес. Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники (Макаренко, Голубева, 2010). Г. Сельє встановив два види стресу, перши вид – це дистрес, він є наслідком негативних подразників і негативних емоційних реакцій. Другий вид – це еустрес, який є повною протилежністю дистресу (Петрика, 2009). Він є наслідком позитивних подразників і позитивних емоційних реакцій. Розвиток стресу можна поділити на три стадії: тривожність, опір і виснаження. Перша стадія – тривога, на цій стадії до мозку передаються сигнали про небезпеку і подразники, зростає напруга в психічному і фізичному стані. Друга стадія – опір, на цій стадії подразники вже впливають на людину деякий час і організм намагається позбутися проблеми. Організм витрачає енергію і фізіологічну силу через опір загрози, тому стає більш вразливий для інших подразників, але з часом пристосовується і повертається в звичний, здоровий стан. Третя стадія – виснаження, остання стадія, яка виникає при довгій дії стресу, що призводить до серйозних проблем, таких як хвороби, нездатність управляти собою і навіть смерті.

Всі ми живемо насичене життя, повне подій і емоцій, які і є причиною виникнення стресу, будь він позитивний чи негативний. На причину виникнення стресу впливає багато різноманітних факторів і для кожної людини вони можуть

бути різні. Причини можуть відрізнятися в залежності від віку, країни народження і проживання, також від статусів: сімейний, фінансовий, соціальний. Наприклад, для українців на даний момент великий стресор – це напад Російської Федерації на Україну, в той час коли у поляків це може бути подорожання продуктів першої необхідності. Так само у батьків стресова ситуація коли захворіла їх дитина, а у людей які працюють – проблеми з роботою або звільнення. У дітей, наприклад, причини виникнення стресу не сильно відрізняються від дорослих, але вони мають більший вплив на них. Одною з найпопулярніших проблем для всіх людей, є відносини: у сім'ї, з колегами, з однокласниками, з усіма оточуючими. Для дітей проблеми у відносинах в сім'ї є основними і найбільшими, в той час коли для дорослих вони лише одні з основних.

Як сказано вище, кожна подія в нашому житті, навіть дуже маленька, має вплив на нас. Для кожної людини різні подразники і їх кількість викликають різний рівень стресу, також впливає й те, що у кожної людини свій рівень стресостійкості. Значно впливає на організм кількість стресових ситуацій, невелика кількість стресу має добрий вплив на людину, вона стає більш стресостійкою, покращується пам'ять і продуктивність, нервова система стає більш загартованою. Позитивний вплив відбувається завдяки тому, що позитивні події чергуються з стресовими ситуаціями. Наприклад, сталося щось погане потім щось добре, знову погане і потім знову добре, це працює як баланс. Якщо цей баланс порушується, відсутністю хорошого і приємного в нашому житті, починаються серйозні наслідки. Велике накопичення стресу викликає багато психічних і фізичних проблем, таких як: розсіяність, тривожність, погіршення пам'яті, часткова втрата апетиту та багато інших. Також, велика кількість постійного стресу, викликає прискорення старіння. Вчені виділяють три рівні стресу: слабкий, середній і сильний. Слабкий рівень стресу майже не має впливу на організм, на середньому рівні стрес викликає позитивні прояви для вирішення стресових ситуацій, такі як підвищена активність мозку, зосередженість, витривалість. Сильний рівень стресу несе в собі порушення життєдіяльності людини в фізичному, психічному і емоційному станах, тому він є дуже небезпечним і потребує швидкого виходу з цього стану.

Отже, у нашому дослідженні ми з'ясували, що стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники; від нього може бути негативний і позитивний вплив; стрес має три стадії розви-

тку: тривожність, опір і виснаження; причиною виникнення стресу може бути будь-яка ситуація в нашому житті, для кожної людини ці ситуації відрізняються і мають різну значущість; наслідки стресу можуть бути позитивні і негативні, в залежності від його рівня; є три рівні стресу: слабкий, середній і сильний.

На сьогоднішній день жодна людина не може уявити своє життя без гумору. Гумор дуже корисна річ у нашому житті, ним ми розряджаємо обстановку, налагоджуємо стосунки та знайомимось з новими людьми. Але він існує не тільки як інструмент, за допомогою якого ми гарно і весело проводимо час, а й значно впливає на психоемоційне і фізичне здоров'я людини. Вченими доказано, що сміх допомагає понизити вплив стресу, уповільнює старіння і ті люди які сміються, частіше за інших, мають більш міцну імунну систему. Також, завдяки гумору нам легше переживати травмуючі події в нашому житті. Як казав Оскар Уайльд «Світ завжди сміявся над своїми трагедіями, бо тільки так їх можна переносити». Почуття гумору – це вміння знайти в будь якій ситуації щось смішне, комічне (Павлова, Сергеева, 2014). Саме від нашого ставлення до світу і почуття гумору залежить наша мотивація, настрої, стресостійкість, які прямо впливають на формування нашого майбутнього.

У всьому світі не існує однакових людей, аспект почуття гумору не є винятком. Є дуже схожі особи, за вподобаннями в гуморі, а є зовсім різні, які навіть не розуміють гумору один одного. Причин такої різності і особливостей різних видів гумору є безліч. Почуття гумору кожної людини залежить від її психологічного і фізичного стану, від роду її діяльності, від інтересів і тп. Часто ми чуємо суб'єктивну думку про високий рівень або відсутність почуття гумору, але її важко обґрунтувати, тому що у кожної людини існує своє уявлення про високий і низький рівень гумору. Але, існують деякі загальні критерії оцінки «хорошого» гумору: 1. Доречність; 2. Гра слів і сенсів; 3. Спрямованість на ситуацію, а не на людину; 4. Використання відомого у несподіваному поєднанні; 5. Відмічання абсурдності ситуації і світу в цілому. Також відзначають почуття міри як важливу складову гарного почуття гумору.

Є і люди у яких «не має» почуття гумору, вони відносяться до всього серйозно і багато ображаються на жарти інших, з такими людьми важко налагодити контакт, відчуваєш себе ніяково і хочеться скоріше втекти. Відсутність почуття гумору може свідчити про жажливу хворобу Альцгеймера та інших психічних розладів.

Род Мартін визначив 4 види гумору, перший це гумор який направлений на виставлення себе у «хорошому світлі», його називають самопідтримуючий. Другий – допомагає налагодити стосунки з оточуючими, так званий афіліативний гумор. Третій – агресивний гумор, застосовують його для приниження інших різними способами, для отримання особистої вигоди і признання. І останній, четвертий – це намагання поліпшити стосунки з оточуючими за рахунок приниження себе, такий вид називають самопринизливий. У представників різних темпераментів відрізняється не тільки поведінка, а й почуття гумору (див. Табл. 1).

Таблиця 1 демонструє відмінності загальних рис характеру і поведінки та гумору, у різних типах темпераменту. Почуття гумору і його види, у холериків і сангвініків дуже схоже, як і у флегматиків з меланхоліками. Останні дуже чутливі до гумору тому в житті уникають ситуацій з надмірним використанням гумору, на відміну від холериків і сангвініків. На вид гумору яким послуговується людина значно впливає її рівень інтелекгентності і освіченості, у людей з їх високим рівнем є певні межі які вони собі встановили. Їх гумор ґрунтується на складних темах, не розбираючись в яких дуже складно зрозуміти жарт.

Отже, підсумовуючи вище написане, гумор – це невід’ємна, в нашому житті, здатність мозку знаходити в будь якій ситуації щось смішне і комічне, за допомогою якої нам легше впоратись з труднощами. Кожна людина індивідуальна, як і її почуття гумору, в свій час на його формування впливає безліч різних факторів, як: психологічний і фізичний стан людини, рід її діяльності, інтереси і тп. Род Мартін визначив 4 види гумору: самопідтримуючий, афіліативний, агресивний і самопринизливий. Почуття гумору і його види, у холериків і сангвініків дуже схоже, як у флегматиків з меланхоліками. Холерики і сангвініки – самопідтримуючий, афіліативний (до холериків ще відносять агресивний); Флегматики і меланхоліки – самопринизливий.

Гарно проведений час з гумором – це гарно проведений час зі сміхом. Коли ми чуємо розмови зі сміхом, ми одразу сприймаємо це як щось при-

ємне і комфортне. Часто навіть не беручи участі у цій розмові, а просто знаходячись неподалік, нас наповнює щастя і радість. Сміх не тільки допомагає нам гарно провести час, а й понизити рівень стресу і напруги. Це можливо, тому що завдяки сміху наш організм позбувається гормонів, які мають негативний, стресовий вплив на нього, а саме – адреналіну та кортизону. Так як сміх – це наслідок гумору, він володіє такими ж функціями і корисним впливом на здоров’я, як і сам гумор. Зазвичай, більшість звикли наголошувати на позитивних сторонах сміху, але нам слід також брати до уваги і його негативні сторони. На жаль, часто сміх є вираженою агресією, частиною насмішок і принижень, особливо у підлітків. Звісно для жертви насмішок, сміх зі сторони кривдників стає чимось нестерпним, такий тиск приносить багато стресу та погіршення психоемоційного стану. Але, нам слід пам’ятати, що сміх це більше про позитивне, а використання сміху у негативному руслі свідчить про низький рівень моральності людини.

Мати високий рівень почуття гумору важливо, тому що від його високого чи низького рівню залежить наше здоров’я, як було сказано вище психоемоційне і фізичне. Якщо наш рівень почуття гумору достатньо високий і ми їм часто послуговуємось, то гумор стає для нас так званим «щитом» від негативних думок і почуттів. Низький рівень почуття гумору і його рідкісне використання, негативно впливає на нашу здатність знижувати рівень стресу і ставитися до себе та оточуючих з іронією. Тому необхідність покращувати це почуття є очевидною. Для покращення гумору використовують різні методи і інструменти. Одним з таких методів є перегляд гумористичних шоу та фільмів які вам до вподоби. Вони розширюють наш кругозір і допомагають краще зрозуміти і навчитися краще застосовувати гумор у будь яких ситуаціях. Також, ефективний вплив має спілкування з людьми, почуття гумору яких вам до вподоби і ви вважаєте, що у цієї людини воно на високому рівні. Аналізувати і спостерігати за почуттям гумору інших і реакцію людей на ці жарти, також є невід’ємною частиною нашого становлення у світі гарних жартів. Концентра-

Таблиця 1

**Відповідність темпераменту та притаманний вид гумору**

Темперамент	Загальні риси	Вид гумору
холерик	Емоційності та енергійні	Самопідтримуючий, афіліативний і агресивний
сангвінік	Пластичні та легко пристосовуються	Самопідтримуючий і афіліативний
флегматик	Терплячі і наполегливі	Самопринизливий
меланхолік	Вразливі і нерішучі	Самопринизливий

ція уваги на позитивних сторонах життя: подіях, періодах, тощо, допоможе легше подолати труднощі і накопичення стресу.

Існує ще багато різних методів на різний «смак», кожна людина може спробувати і обрати тої якій їй подобається. Також, маємо зазначити, що до гумору у кожної людини свій підхід і думка про його високий і низький рівень і часто ці думки можуть кардинально відрізнятись. Ті речі які одна людина вважає кумедними, а інша взагалі не розуміє з чого тут можна сміятися і навпаки. Але це не свідчить про перевагу гумору тієї чи іншої людини, тому нам завжди слід пам'ятати, що всі люди різні і поважати смаки в гуморі кожної людини.

Вивчивши деякі методи і інструменти для підвищення рівня гумору, можна сказати що кожен з них цікавий і для кожної людини ефективний по своєму. Так як, кожна людина має індивідуальний «смак» на гумор, їй потрібно підібрати «свій» найефективніший і найприємніший спосіб покращення почуття гумору. Якщо почати діяти і вже практикувати ці методи, то результат не змусить чекати, ви майже відразу помітите покращення у вашому почутті гумору і найголовніше у психічному самопочутті. Наприклад, якщо у вас був напружений день подивіться комедійний фільм або гумористичне шоу, для розслаблення і зняття напруги. Або проведіть час переглядаючи короткі смішні відео, які вам подобаються. Зверніть увагу на ті моменти коли і від чого вам було смішно, запитайте себе: «Що саме було смішне?», «Після якого гумористичного контенту мені стало легше на душі?». І головне, розділяйте свою радість і використання гумору зі своїми близькими людьми, з якими у вас схожі «смаки» у гуморі, посміятися разом завжди приємніше і веселіше ніж наодинці. Таким методом ви не тільки гарно проведете час разом, а ще й разом понизите накопичений рівень стресу, втоми і напруги у тілі та думках.

Отже, у проведеному дослідженні ми з'ясували, що необхідно підвищувати свій рівень почуття гумору, тому що його високий рівень допомагає нам легше впоратися зі стресом і понизити його рівень. Підвищити його ми можемо різними методами, які будуть нам зручні і до вподоби. Всі ці методи по своєму ефективні, але якщо розділяти ці веселі моменти з близькими людьми, тоді користі і ефективності буде значно більше.

**Висновок.** Підсумовуючи вищевикладене за темою почуття гумору як ресурс для подолання стресу, можна зазначити наступні наукові результати. Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Його вплив може бути, як негативним так і позитивним. Причини його виникнення для кожної людини будуть різні, вони можуть відрізнятись в залежності від віку, країни народження і проживання, також від статусів: сімейний, фінансовий, соціальний та інші. При невеликій кількості стресу він має позитивний вплив, але при великому накопиченні стресу викликає багато психічних і фізичних проблем, таких як: розсіяність, тривожність, погіршення пам'яті, часткова втрата апетиту та багато інших. Також, велика кількість постійного стресу, викликає прискорення старіння. Одним з інструментів зниження рівня стресу є гумор. Почуття гумору – це невід'ємна, в нашому житті, здатність мозку знаходити в будь якій ситуації щось смішне і комічне, за допомогою якої нам легше впоратись з труднощами. У всьому світі не існує людей з однаковим почуттям гумору, є дуже схожі особи, за вподобаннями в гуморі, а є зовсім різні, які навіть не розуміють гумору один одного.

Причин такої різності кожної людини залежить від її психологічного і фізичного стану, від роду її діяльності, від інтересів і т.п. Також було проведено порівняння, як відрізняється почуття гумору людей з різними типами темпераменту за допомогою якого було виявлено, що почуття гумору і його види, у холериків і сангвініків дуже схоже, як і у флегматиків з меланхоліками. Останні дуже чутливі до гумору тому в житті уникають ситуацій з надмірним використанням гумору, на відміну від холериків і сангвініків. Сміх допомагає нам гарно провести час, а також понизити рівень стресу і напруги. Важливо мати високий рівень почуття гумору, тому що від його високого чи низького рівню залежить наше психоемоційне і фізичне здоров'я. Якщо наш рівень почуття гумору достатньо високий і ми їм часто користуємось, то гумор стає для нас так званим «щитом» від негативних думок і почуттів. Підвищити його ми можемо різними методами, які будуть нам зручні і до вподоби. Всі ці методи по своєму ефективні, але якщо розділяти ці веселі моменти з близькими людьми, тоді користі і ефективності буде значно більше.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сітнікова І. Опитування: у 2021 році менше ніж третина українців не переживали стрес. Що турбувало людей найбільше? *Нromadske*. 2022. URL: <https://hromadske.ua/posts/opituvannya-u-2021-roci-menshe-tretini-ukrayinciv-ne-perezhyvali-stres-sho-turbuvalo-lyudej-najbilshe> (дата звернення: 03.08.2023).
2. Крупельницька Л. Ф., Шпортун О. М. Особливості прояву почуття гумору в осіб різних типів темпераменту. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Вип. 4. С. 34–44.
3. Чебикін О., Іванова О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта*. 2022. Вип. 3. С. 76–84. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-13>.
4. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. Вип. 2. С. 18–27.
5. Петрика Т. Подолання стресових станів. *Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання* : II Всеукр. студент. науково-техн. конф., м. Тернопіль, 23–24 квіт. 2009 р. Тернопіль, 2009. С. 47.
6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. Вип. 1. С. 105–116.
7. Павлова Л., Сергеева О. Гумор в аудиторії: використання та різноманітність форм. *Наукові записки кафедри педагогіки. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*. 2014. Вип. 35. С. 136–142.
8. Шпортун О. Дослідження та використання гумору в психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2. С. 169–173.

### REFERENCES

1. Sitnikova I. (2022) Opytuvannia: u 2021 rotsi menshe nizh tretyna ukrainsiv ne perezhyvaly stres. Shcho turbuvalo liudei naibilshe? [Survey: in 2021, less than a third of Ukrainians did not experience stress. What bothered people the most?]. *Hromadske*. <https://hromadske.ua/posts/opituvannya-u-2021-roci-menshe-tretini-ukrayinciv-ne-perezhyvali-stres-sho-turbuvalo-lyudej-najbilshe> [in Ukrainian].
2. Krupelnytska L. F., Shportun O. M. (2016) Osoblyvosti proiavu pochuttia humoru v osib riznykh typiv temperamentu [Peculiarities of the manifestation of a sense of humor in persons of different types of temperament]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu – Technologies of intelligence development*, 4, 34–44. [in Ukrainian].
3. Chebykin O., Ivanova O. (2022) Smikhoterapiia ta mozhlyvosti yii vykorystannia v korektsii posttravmatychnykh stresovykh staniv [Laughter therapy and the possibilities of its use in the correction of post-traumatic stress states]. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 76–84. [in Ukrainian].
4. Makarenko O., Holubeva M. (2010) Psykholohichni aspekty podolannia stresu [Psychological aspects of overcoming stress]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 2, 18–27. [in Ukrainian].
5. Petryka T. (2009) Podolannia stresovykh staniv [Overcoming stressful situations]. U *Pryrodnychi ta humanitarni nauky. Aktualni pytannia – Natural and humanitarian sciences. Current issues*, 47. [in Ukrainian].
6. Burban N., Huzenko I. (2019) Osoblyvosti stresostiikosti y adaptyvnykh zdibnostei do stresu maibutnykh viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of stress resistance and adaptive abilities to stress of future military personnel]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of professional education*, 1, 105–116. [in Ukrainian].
7. Pavlova L., Serheieva O. (2014) Humor v audytorii: vykorystannia ta riznomanitnist form [Humor in the audience: use and variety of forms]. *Naukovi zapysky kafedry pedahohiky. Kharkivskyi natsionalnyi universytet imeni V.N. Karazina – Scientific notes of the department of pedagogy. Kharkiv National University named after V.N. Karazin*, 35, 136–142. [in Ukrainian].
8. Shportun O. (2016) Doslidzhennia ta vykorystannia humoru v psykhoterapii [Research and use of humor in psychotherapy]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seria: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 2, 169–173. [in Ukrainian].