

УДК 159.9

**Андрєєва Ярослава Федорівна**, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

e-mail: yaroslava\_an@ukr.net

**Литовченко Ніна Федорівна**, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

e-mail: nina.lytovchenko@gmail.com

## **ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ: ПОШУК РЕСУРСІВ**

### *Анотація*

*Стаття присвячена дослідженню проблеми аналізу психологічних якостей особистості, які можуть розглядатись як особистісні ресурси, що впливають на подолання складних ситуацій розвитку особистості. Гумор має значний захисний адаптивний та ресурсний потенціал, пов'язаний з пізнавальними та емоційними процесами свідомості і підсвідомого. Проявами ресурсних та адаптивних функцій гумору є зняття емоційного напруження, подолання тривоги і страждань, захист особистісних меж, опір тиску, підтримка внутрішньої гідності, розблокування неусвідомлених переживань, усвідомлення латентних якостей особистості.*

*Проте не всі стилі гумору корисні при подоланні, найбільш успішне подолання залежить від стилей гумору, які різняться за своєю адаптивністю. У статті представлені результати емпіричного дослідження зв'язку між стилем гумору і синдромом психічного вигорання працівників освітніх організацій (викладачі ВНЗ і вчителі загальноосвітньої школи). Отримані емпіричні дані свідчать про позитивну кореляцію загального індексу психічного вигорання з агресивним стилем гумору, а також із самозневажливим стилем; знайдений позитивний кореляційний*

*зв'язок між шкалою «емоційне виснаження» і агресивним стилем гумору, негативний кореляційний зв'язок між шкалою «особистісне віддалення» і афіліативним стилем гумору.*

***Ключові слова:** професійний розвиток особистості, особистісний ресурс, гумор, подолання складних ситуацій.*

**Андреева Ярослава Федоровна,** доцент кафедри психології Черновицького національного університету імені Юрія Федьковича

**Литовченко Ніна Федоровна,** доцент кафедри загальної і практичної психології Нежинського державного університету імені Григорія Сковороди

## **ПРОФЕСИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ: ПОИСК РЕСУРСОВ**

### ***Аннотация***

*Статья посвящена исследованию проблемы анализа психологических качеств личности, которые могут рассматриваться как личностные ресурсы, влияющие на преодоление сложных ситуаций развития личности. Юмор имеет значительный защитный адаптивный и ресурсный потенциал, связанный с познавательными и эмоциональными процессами сознания и подсознательного. Проявлениями ресурсных и адаптивных функций юмора является снятие эмоционального напряжения, преодоление тревоги и страданий, защита личных границ, сопротивление давлению, поддержка внутреннего достоинства, разблокировка неосознанных переживаний, осознание латентных качеств личности.*

*Однако не все стили юмора полезны при совладании, наиболее успешное преодоление зависит от стилей юмора, которые различаются по*

*своей адаптивности. В статье представлены результаты эмпирического исследования связи между стилем юмора и синдромом психического выгорания работников образовательных организаций (преподаватели вузов и учителя общеобразовательной школы). Полученные эмпирические данные свидетельствуют о положительной корреляции общего индекса психического выгорания с агрессивным стилем юмора, а также с самоуничижительным стилем; найдена положительная корреляционная связь между шкалой «эмоциональное истощение» и агрессивным стилем юмора, отрицательная корреляционная связь между шкалой «личностное отдаление» и аффилиативным стилем юмора.*

**Ключевые слова:** *профессиональное развитие личности, личностный ресурс, юмор, преодоление сложных ситуаций.*

Andriieva Y.F. PhD (Psychology), assistant professor of the chair of psychology, Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich

Lytovchenko N.F. PhD (Psychology), assistant professor of the chair of general and practical psychology, Nizhin State University named after Mykola Gogol

## PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY: RESOURCES SEARCH

### Summary

The article deals with the study of problem analysis of the individual's psychological qualities, which can be regarded as personal resources that influence on overcoming of complex situations of personality development. Humor has a significant protective adaptive and resource potential associated with cognitive and emotional processes of consciousness and subconscious. The manifestation of resource and adaptive functions of humor are the elimination of

emotional tension, overcoming anxiety and suffering, protecting the limits of personality, resistance to pressure, support of internal dignity, unlocking unconscious experiences, awareness of the latent qualities of the individual.

However, not all styles of humor are useful in overcoming, the most successful overcome depends on the style of humor, which differ in their adaptability. The results of an empirical study of the connection between the style of humor and the syndrome of mental burnout of educational organizations workers (university teachers and teachers of secondary schools) are presented in the article. The obtained empirical data indicate a positive correlation between the general index of mental burnout and the aggressive style of humor, as well as with a selfish meaning; there exists a positive correlation between the "emotional exhaustion" scale and the aggressive style of humor; and negative correlation between the scale of "personal separation" and the affiliated style of humor is found.

Key words: professional development of personality, personal resource, humor, overcoming of complex situations.

*Постановка проблеми і актуальність дослідження* Актуальність даного дослідження визначена необхідністю аналізу психологічних якостей особистості, які можуть розглядатись як особистісні ресурси, що впливають на подолання складних ситуацій розвитку особистості. Проблема професійних криз, як складних ситуацій життєдіяльності особистості, доволі широко представлена в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, де детально аналізуються нормативні кризи, виділяються фактори, які сприяють

розвитку криз, досліджуються конструктивні і деструктивні шляхи виходу із названих криз ((Э. Ф. Зеер, Ю. П. Поваренков, В. Е. Орел, Э. Э. Симанюк, Н. С. Пряжников, Г. Шихи, Б. Ливехуд та інш.).

У сучасній актуальній ситуації життєдіяльності особистості зростає кількість ненормативних професійних криз; соціально-економічна ситуація породжує значну кількість таких подій, які не вкладають в нормативний професійний розвиток особистості. Наприклад, персонал організацій, які знаходяться під впливом реформ, зазнає великого психологічного навантаження, порушується звичний рух професійного життя, що породжує психічну напругу, дискомфорт, створюється ситуація неможливості минулого стану, впровадження нових освітніх програм, інновацій, технологій супроводжується опором, негативними переживаннями. Ненормативні кризи здатні привнести в життя хаос, дезадаптацію, руйнуючи при цьому лінію розвитку особистості.

Подолання складних ситуацій професійного розвитку особистості можливе за умови професійного вчинку, як позанормативної активності особистості, яка розуміється як намагання особистості перевищити звичні для неї вимоги нормативної професійної діяльності і посадових обов'язків [2].

*Мета статті* полягає у дослідженні стилей гумору в контексті проживання складних ситуацій професійного розвитку особистості.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.*

У психологічних дослідженнях останніх років поняття «ситуація», поступово стала розглядатися в якості одного з найбільш прийнятних варіантів, що претендують на статус одиниці аналізу цілісного життєвого процесу [3]. У цілому будь-яка ситуація відзначається сукупністю, певною поєднаністю ознак об'єктів чи явищ дійсності [3], [5]. Осмислені суб'єктом

ознаки, параметри, елементи різних ситуацій, їх можливі зв'язки й аспекти, ситуації як такі, включаються у цілісну суб'єктивну картину світу та є матеріалом для формування і трансформування різноманітних життєвих стратегій суб'єкта. Як зовнішня по відношенню до суб'єкта система умов (у поєднанні її просторового, часового, та функціонального аспектів (Петровський В.А.)), ситуація спонукає та опосередковує активність суб'єкта, впливає на його поведінку, психологічні стани і навіть напрями розвитку. З іншого боку, суб'єкт вимушений аналізувати та інтерпретувати конкретні зовнішні обставини своєї життєдіяльності з метою пошуку найбільш оптимального способу відреагування на них [5].

Для деяких життєвих ситуацій характерна певна повторюваність; протягом життя суб'єкта такі ситуації утворюють поле відомих йому обставин, а для взаємодії з ними він володіє готовими, перевіреними раніше наборами, комплексами дій, вчинків, які можуть бути навіть регламентовані, санкціоновані суспільством. Такі типові життєві ситуації названі ситуаціями повсякденності [3] або психологічними ситуаціями [5] і вимагають передусім рольової чи ритуальної поведінки. Слід зазначити, що навіть найтипівіші життєві ситуації завжди мають певні своєрідні, неповторні особливості, відображення яких у свідомості суб'єкта має характер пристрасності, що утворює психологічний "рельєф" ситуації та обумовлює індивідуальні особливості поведінки в ній.

Титаренко Т.М., Брюдаль Л.Ф., Пергаменщик Л.А. та інші стверджують, що будь-яка складна ситуація містить два психологічних аспекти – констатує небезпеку особистісного розвитку (навіть і зупинку, неможливість здійснення процесу конструктивних змін) і одночасно – втілює і в собі потенціал особистісного розвитку. Складна психологічна ситуація спонукає особистість до активного включення в сукупність причинно-

наслідкових зв'язків ситуації, активно їх перетворювати, формувати важливі рішення.

Проте серед різних копінгових стратегій – проблемно-орієнтовані (тобто спрямовані на вирішення складної ситуації) стратегії – не єдині, які забезпечують оволодіння ситуацією. Lazarus R.S., Folkman S. [7] зазначають, що емоційно-орієнтовані способи допінгу, до яких належить і гумор, допомагають суб'єкту, при неможливості реального вирішення ситуації, змінити власні атит`юди по відношенню до ситуації і таким чином знизити рівень внутрішнього напруження до оптимального, що дає можливість не страждати, і, можливо, з часом повернутися до пошуку реального конструктивного рішення ситуації.

Гумор - комплексний психологічний і міжособистісний феномен, який торкається як пізнавальних так і емоційних процесів свідомості і підсвідомого, а також фізичної сфери людини [4]. Гумор має значний захисний адаптивний потенціал. Прояв захисних адаптивних функцій: зняття емоційної напруги, подолання тривоги і страждань, захист особистісних меж, опір тиску; підтримка внутрішньої гідності, розблокування неусвідомлених переживань, усвідомлення латентних якостей особистості. В залежності від його феноменології і ступені довільності він може розглядатися як психологічний захист або копінг-стратегія [4].

Значна більшість сучасних досліджень гумору належить західним дослідникам, які розглядають гумор не лише як соціально бажану рису особистості, а як важливий компонент психічного здоров'я. Науковці, спираючись на численні дослідження, в першу чергу в клінічній психології, аналізують гумор, як механізм подолання стресових життєвих подій і важливу соціальну навичку формування, підтримування і розвитку гармонійних міжособистісних стосунків.

Род Мартін визначає гумор як « широке поняття, яке можна віднести до всіх слів і дій людей, які сприймаються як кумедні і зазвичай викликають сміх у інших, а також до психічних процесів, які приймають участь у генерації і сприйманні такого кумедного стимулу, і емоційної реакції, яка пов'язана із отриманням задоволення від нього» [6].

В теоретичному плані ми можемо виділити наступні підходи до вивчення цього феномену, які передбачають різні способи концептуалізації, аналізу і подальших практичних досліджень:

- психоаналітичний підхід і теорії переваги – приниження (гумор як захисний механізм);
- когнітивний підхід (гумор як когнітивна гра із взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних елементів);
- соціально-психологічний підхід ( гумор як патерн поведінки, спосіб комунікації);
- диспозиційний підхід (гумор як здібність і як риса характеру).

*Виклад основного матеріалу.* Почуття гумору традиційно вважається атрибутом психологічного здоров'я і благополуччя, але аналіз досліджень, який ретельно провів і описав Род Мартін [6], [8], виявляє доволі неоднозначний зв'язок між гумором і психологічним здоров'ям. В експериментальних дослідженнях знайдено, що гумор є механізмом регулювання емоцій, в короткотривалій перспективі викликає підсилення позитивних емоцій, надає відчуття контролю і влади. Також він однозначно послабляє такі відчуття як тривога, депресія, гнів.

Вивчення використання гумору в довготривалій перспективі і зв'язок його із психологічним благополуччям особистості дало можливість отримати наступні результати. Проведені емпіричні дослідження гумору підтверджують те, що гумор корисний для емоційного здоров'я в

екстремальних і неконтрольованих стресових ситуаціях Вивчення використання гумору в менш складних і контрольованих ситуаціях виявляють доволі суперечливі результати. Дослідження Dorz et.al 2003 р виявили, що використання гумору досліджуваними лікарями і медсестрами при подоланні стресових ситуацій корелював із високим емоційним виснаженням і відчуттям деперсоналізації. Отриманий результат поставив під сумнів загальну ефективність гумору при подоланні високого стресу працівниками медзакладів [6], [8].

Подальші якісні дослідження використання гумору в стресових професіях допомогли зрозуміти ці результати: знайдено, що не всі стилі гумору корисні при подоланні, найбільш успішне подолання залежить від стилю або типу гумору, які різняться за своєю адаптивністю. Р.Мартін та його колеги [8] розробили двохвимірну модель гумору. Запропонована ними класифікація стилів гумору базується на двох критеріях:

- спрямованість гумору на себе (Internal/Self-identity) або на відносини із оточуючими (External/Social identity);
- підтримуючий характер гумору або (Growth) или принизливий його тон, глузування (Loss).

Спираючись на ці критерії, можна виокремити чотири стилі гумору - афіліативний (Affiliative); самопідтримуючий (Self-enhancing); агресивний (Aggressive) і самозневажливий (Self-defeating).

Подальші експериментальні дослідження виявили, що довготривалі наслідки використання гумору для психічного здоров'я залежать від стилю гумору. Як правило, досліджувані, які використовують гумор для подолання із врахуванням власних потреб і потреб інших, більш загальних, характеризуються більш високою самооцінкою, кращим емоційним здоров'ям і гармонійними стосунками із оточуючими. Якщо гумор

використовується для тимчасового підсилення позитивних емоцій і послаблення стресу за рахунок інших (сарказм), то в довготривалій перспективі це призводить до конфліктів і формування загального відчуття віддаленості від інших. Тобто, за словами А.Маслоу і Олпорта, роль гумору в психічному здоров'ї пов'язана не лише з тими типами гумору, які використовує людина, а й з тими, які вона не використовує [6], [8].

Метою емпіричного дослідження стало вивчення зв'язку між стилем гумору і синдромом психічного вигорання працівників освітніх організацій. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що існує взаємозв'язок між відповідним стилем гумору (адаптивним) і психологічним здоров'ям особистості.

Вибірку дослідження склали 32 особи: 23 викладачі ВНЗ і 9 вчителів загальної освітньої школи. Вік досліджуваних від 44 до 53 років, стаж професійної діяльності від 20 до 30 років.

Для перевірки висунутої гіпотези ми обрали наступні методики.

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, яка дозволяє оцінити і проаналізувати феномен психічного вигорання та його складові компоненти (психоемоційне виснаження, особистісне віддалення і професійну мотивацію).

Методика «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна, яка сфокусована на цілях, які досягають люди спонтанно користуючись гумором в повсякденному житті

*Аналіз отриманих результатів та його інтерпретація.*

Таблиця 1.

### **Рівень розвитку компонентів психічного вигорання**

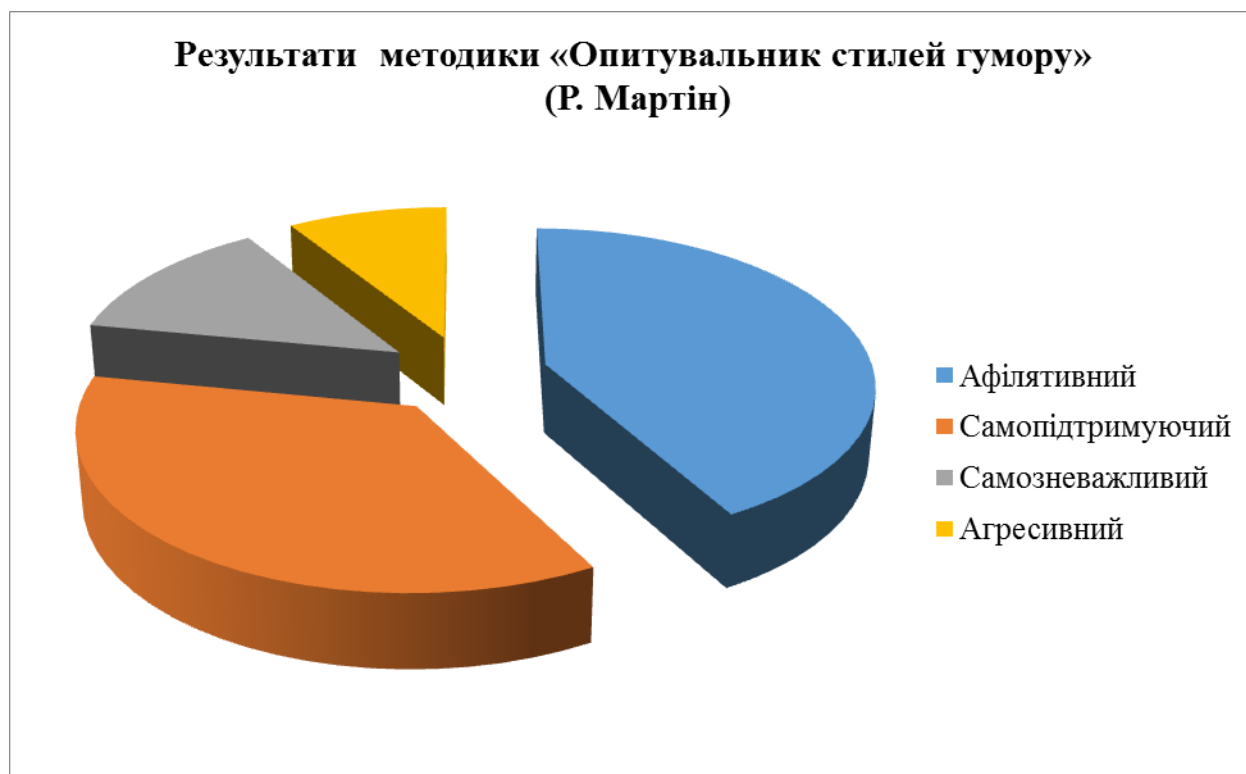
(за методикою «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова)

( % від загальної кількості опитуваних)

№	Компоненти «психічного вигорання»	Низькі значення	Середні Значення	Високі значення	Вкрай високі значення
1	Психоемоційне виснаження	21	46	38	13
2	Особистісне віддалення	30	36	24	10
3	Професійна мотивація	15	44	34	7

Загальний рівень психічного вигорання можна оцінити як середній. Найбільш високі значення отримані за шкалою «Психоемоційне виснаження», що характеризується, на думку автора методики, наявністю відчуття вичерпаності емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів особистості. Даний компонент на міжособистісному рівні проявляється в роздратованості, агресивності і підвищеній чутливості до оцінок інших, тривожності. Професійна діяльність працівників освітніх організацій пов'язана із значними емоційними перевантаженнями. В теперішній час реформування загальної системи освіти психологічне напруження викликає значна кількість інновацій і обмежений час, для можливості опанувати дані нововведення. Напруження викликає невизначеність майбутнього, можливість скорочення персоналу організації та ін. Названі об'єктивні фактори накладаючись на особистісні особливості досліджуваних є причиною виникнення ненормативної професійної кризи особистості. На другому місці ми знаходимо компонент «Професійна мотивація», що характеризується проявами зниженої самооцінки, незадоволеністю собою, як професіоналом, відчуттям низької професійної ефективності і віддачі, зниженням оптимізму і зацікавленості в роботі. Компонент «Особистісне

віддалення» (36 % середні значення), проявляється в небажанні контактувати із оточуючими, критичному ставленні до себе і некритичному оцінюванні себе, байдужості до своєї кар'єри, роботи і справ інших людей.



Афіліативний стиль гумору (42%) передбачає невороже використання гумору, яке допомагає самоствердитись особистості і спрямоване на підвищення міжособистісної спільності, соціальну підтримку і близькі стосунки із оточуючими.

Самопідтримуючий стиль властивий 36 % досліджуваних і може говорити про відповідну стратегію подолання стресу за допомогою гумору, тобто здібність відчувати оптимізм, веселість, спостерігаючи за відповідними життєвими обставинами.

Самозневажливий стиль гумору властивий 13% досліджуваним, даний стиль може говорити про обрання відповідної захисної стратегії – захисного заперечення, яке дозволяє приховати негативні переживання і спробу конструктивно вирішити проблему.

Агресивний стиль гумору властивий 9% досліджуваним і може характеризуватися як спосіб підвищення самооцінки за рахунок приниження, висміювання інших.

Слід відмітити, що педагогічна діяльність, як представник типу соціально-орієнтованих професій, має високі ризики утворення професійних деформацій. Педагогічні професійні деформації виявляються у зміні типу керівництва групою – на авторитарний, у поведінці педагога проявляються догматизм, менторство, відсутність толерантності, агресивність. Відмічається суттєве зниження самооцінки. Отже, можна передбачити, що дана частина вибірки педагогів, які мають агресивний та самозневажливий стиль гумору, зачеплені професійними деформаціями та професійним вигоранням, або ж початково мали такі особистісні особливості як агресивність та занижену самооцінку.

В якості методу статистичної обробки отриманих даних використовувався коефіцієнт Спірмена. Отримані результати наступні: загальний індекс психічного вигорання позитивно корелював із агресивним стилем гумору ( $r=0,64$ ), а також із самозневажливим стилем гумору ( $r=0,524$ ); знайдений позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «емоційне виснаження» і агресивний стиль гумору ( $r=0,68$ ), негативний кореляційний зв'язок між шкалою «особистісне віддалення» і афіліативний стиль гумору ( $r=0,47$ ).

У цілому в процесі професійного становлення зазвичай виникають суперечності між особистістю і зовнішніми умовами життєдіяльності, а



також внутрішньоособистісні. Основним протиріччям, що детермінує розвиток особистості, є протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності. Створення внутрішніх потенцій професійного розвитку фахівця - результат активної взаємодії особистості з соціально-професійними групами і засобами праці.

*Висновки.* Особистісний та професійний розвиток людини взаємодіють і породжують широкий спектр життєвих сценаріїв. Вирішальне значення в професійному становленні особистості належить її професійній активності, внутрішнім чинникам розвитку професійності – зокрема, емоційному фонові вибору та реалізації професійної діяльності, позитивному сприйнятті себе як суб'єкта професійної діяльності, емоційно-позитивному прийнятті своєї приналежності до професійної спільноти. І, звичайно, володіння цілим комплексом важливих якостей – умінням справлятися із складними ситуаціями, адже в сучасній ситуації життєдіяльності особистості зростає кількість ненормативних професійних криз.

Професійна діяльність працівників освітніх організацій пов'язана із значними емоційними перевантаженнями. У результаті проведеного емпіричного дослідження у вибірці педагогів виявлено найбільш високі значення рівня психоемоційного виснаження, що характеризується наявністю відчуття вичерпаності емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів особистості.

Емоційно орієнтовані способи допінгу допомагають суб'єкту, при неможливості реального вирішення ситуації, змінити власні аттїт'юди по відношенню до ситуації і таким чином знизити рівень внутрішнього напруження до оптимального, що дає можливість не страждати, і, можливо, з часом повернутися до пошуку реального конструктивного рішення ситуації.

Гумор має значний захисний адаптивний та ресурсний потенціал, пов'язаний з пізнавальними та емоційними процесами свідомості і підсвідомого. Проте не всі стилі гумору корисні при подоланні, найбільш успішне подолання залежить від стилей гумору, які різняться за своєю адаптивністю. У результаті емпіричного дослідження зв'язку між стилем гумору і синдромом психічного вигорання працівників освітніх організацій виявлено позитивну кореляцію загального індексу психічного вигорання з агресивним стилем гумору, а також із самозневажливим стилем; знайдений позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «емоційне виснаження» і агресивним стилем гумору, негативний кореляційний зв'язок між шкалою «особистісне віддалення» і афіліативним стилем гумору.

Перспективним вбачається процесуальний підхід до дослідження гумору для подолання стресу. Саме так маємо можливість зрозуміти, які стилі гумору можуть бути більш або менш ефективними в залежності від типу стресорів, з якими стикається особистість кожного дня.

### Література

1. Андреева Я.Ф. Гумор в контексті складних ситуацій професійного розвитку особистості [Текст] / Андреева Я.Ф. / Psychological help for a personality in difficult circumstances of life: [матеріали науково-практичного семінару] // Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/711262/>
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. [Текст] / Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.; М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - 240 с.
3. Колесников Е.П. Психологическая специфика преодоления проблемных жизненных ситуаций [Текст] / Колесников Е.П. // Сборник статей III международной научно-практической конференции



«Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики. – Москва: издательство «Перо», 2015г. - С.173-177.

4. Копытин А.И. Юмор в искусстве и арт-терапии: феноменология, диагностика, защитно-адаптивные возможности [Текст] / Копытин А.И. [ Электронный ресурс]; Режим доступа: [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru).
5. Литовченко Н.Ф. Психологічна ситуація в контексті проблем корекції [Текст] / Литовченко Н.Ф. // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля / Серія «Педагогіка і психологія». – 2016. - №1 (11). – С.85-90.
6. Мартин Р. Психология юмора [Текст] / Мартин Р. – СПб.: Питер, 2009.- 480 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии [Текст] / Нартова-Бочавер С.К. / — М.: Питер, 2008. – 256 с.
8. Martin R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire // Journal of Research in Personality. 2003. Vol. 37. P. 48-75.

### References transliterated

1. Andrjejeva Ja.F. Gumor v konteksti skladnyh situacij profesijnogo rozvytku osobystosti [Tekst] / Andrjejeva Ja.F. / Psychological help for a personality in difficult circumstances of life: [materialy naukovopraktychnogo seminaru] // Rezhym dostupu: <http://lib.iitta.gov.ua/711262/>



2. Zeer Э.Ф., Simanjuk Э.Э. Psychologyja professional'nyh destrukcyj. [Tekst] / Zeer Э.Ф., Simanjuk Э.Э.; М.: Akademicheskyj Proekt; Ekaterynburg: Delovaja knyga, 2005. - 240 s.
3. Kolesnykov E.P. Psychologicheskaja specyfyka preodolenyja problemnih zhyznennih situacij [Tekst] / Kolesnykov E.P. // Sbornyk statej III mezhdunarodnoj nauchno-praktycheskoj konferencyy «Psychologo-pedagogicheskoe soprovozhdenye lychnosty v obrazovanij: sojuz nauky y praktyky. – Moskva: yzdatel'stvo «Pero», 2015g. - S.173-177.
4. Kopityn A.Y. Jumor v yskusstve y art-terapyy: fenomenologyja, dyagnostyka, zashhytno-adaptyvnie vozmozhnosity [Tekst] / Kopityn A.Y. [Электронний resurs] Rezhym dostupu: [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru).
5. Lytovchenko N.F. Psychologichna situacija v konteksti problem korekcii' [Tekst] / Lytovchenko N.F. // Visnyk Dnipropetrovs'kogo universytetu imeni Al'freda Nobelja / Serija «Pedagogika i psychologija». – 2016. - №1 (11). – S.85-90.
6. Martyn R. Psychologyja jumora [Tekst] / Martyn R. – SPb.: Pyter, 2009.- 480 s.
7. Nartova-Bochaver S.K. Chelovek suverennij: opit psychologicheskogo yssledovanyja subiekta v ego bityy [Tekst] / Nartova-Bochaver S.K. / — М.: Pyter, 2008. – 256 s.
8. Martin R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire // Journal of Research in Personality. 2003. Vol. 37. P. 48-75.

*Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.*



*Авторське право (c) 2018 Andreeva Yaroslava Fedorivna Андреева*

*Ярослава Федорівна, Litovchenko Nina Fedorivna Литовченко Ніна Федорівна*

*Отримано: 03.09.2018*

*Відрецензовано: 20.09.2018*

*Опубліковано: 12.10.2018*

*DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.2.9.6>*