

УДК 159.922

**Віктор Москалець,**  
доктор психологічних наук, професор  
завідувач кафедри загальної та клінічної психології,  
Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника,  
м. Івано-Франківськ, Україна  
ORCID: 0000-0002-0724-2657  
bober.if@gmail.com

## ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ЧИНИК ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми застосування гумору як засобу ефективної міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. Зазначається, що поряд із традиційно розробленими у психології напрямками гармонізації міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях одним із принципово нових і перспективних є такий, що розглядає почуття гумору як ресурс психологічного подолання емоційних конфліктогенних чинників. Пропонується розглядати почуття гумору як багатовимірний психологічний конструкт, який характеризується стресозахисним потенціалом.

**Ключові слова:** гумор; міжособистісна взаємодія; проблемна ситуація; почуття гумору; ресурс психологічного подолання; конфліктогенні чинники; психологічний конструкт; стресозахисний потенціал.

**Viktor Moskalets,**  
PhD of Psychological, Professor,  
Chair of the Department of General  
and Clinical Psychology,  
Vasyl Stefanyk Precarpathian  
National University,  
Ivano-Frankivsk, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-0724-2657  
e-mail: bober.if@gmail.com

## FEELING HUMOR AS A FACTOR OF HARMONIZATION OF INTERPERSONAL INTERACTION IN CONFLICT SITUATIONS

The theoretical analysis of the problem of the use of humor as a means of effective interpersonal interaction in problem situations is made in the article. It is noted that along with traditionally developed in psychology areas of harmonization of interpersonal interaction in problem situations, one that is fundamentally new and promising is one that considers the sense of humor as a resource for psychological overcoming of emotional conflict factors. Of particular research interest are non-traditional approaches to psychology, in particular, such a resource component of solving a problematic situation as a sense of humor. In this sense of humor is of scientific and practical interest in the context of this problem in both psychodiagnostic, psychocorrective and psychoprophylactic aspects.

It is suggested to consider a sense of humor as a multidimensional psychological construct characterized by stress-protective potential. The latter manifests itself in the protection of the subject from negative emotions and conditions, the occurrence of which is caused by the experience of difficult life situations. The level of traumatic impact of the situation on the subject depends on her cognitive appraisal, and the sense of humor is capable of influencing her. Awareness of the role of humor as a resource for psychological overcoming is a testament to the overall more successful functioning of a person as a subject of life, a more complete acceptance and understanding of oneself, their aspirations and motives.

Prospects of research of humor in psychodiagnostic and psychocorrective directions are substantiated, in particular: to find out dynamics and corresponding factors of semantic and connotative contents of humorous production in situations of prevention of conflict interaction; studying the differences of the actualization of humor as a psychological resource for avoiding and resolving conflict situations in accordance with ethno-psychological, religious-ideological, historical-political factors, etc.

*Key words: humor; interpersonal interaction; problem situation; sense of humor; psychological overcoming resource; conflict factors; psychological construct; stress protection potential.*

Практично усі соціально-психологічні явища, що виникають у соціальній групі, починаючи із діади, тією чи іншою мірою пов'язані і породжені або детерміновані взаємодією. Серед ключових ефектів взаємодії найбільш часто досліджуються такі як сумісність, згуртованість, злагодженість, спрацьованість. Динаміка розвитку українського суспільства супроводжується порушеннями сформованих суспільних зв'язків і відносин, посиленням дезінтеграційних процесів у колективах, загостренням суперечностей і, відповідно як наслідок, зростає число і частота виникнення проблемних ситуацій у міжособистісних відносинах. Ці ситуації найчастіше стають типовим, щоденним явищем нашої життєдіяльності.

Деякі люди не завжди оптимально взаємодіють у проблемних ситуаціях, коректно спілкуються під час спільної діяльності, деколи вони перекручено сприймають ситуацію і партнера по взаємодії, неточно прогнозують її розвиток, орієнтуються на неефективні стратегії поведінки, емоційно деструктивно реагують на розвиток проблемної ситуації. Це відбувається головним чином через те, що у цих людей відсутнє системне розуміння сутності і закономірностей виникнення і розвитку суперечностей у міжособистісній взаємодії, наявні лише фрагментарні знання та вміння продуктивного вирішення цих суперечностей.

Найбільш розробленим і перспективним напрямком у вивченні соціальної взаємодії є комплексні дослідження конфліктів у міжособистісних відносинах. Так, було розроблено основи міждисциплінарного підходу до дослідження конфліктів, показане місце психології у створенні міждисциплінарної галузі науки – конфліктології. Істотно розширений понятійно-категоріальний апарат, уточнено розуміння сутності конфлікту. У низці досліджень було реалізовано ретроспективний аналіз конфліктів. На великому масиві емпіричних даних виявлено й вивчено основні закономірності виникнення, розвитку і вирішення конфліктів у міжособистісних відносинах, проаналізовано особливості конфліктів у ланці «керівник - підлеглий». Однак за межами досліджень залишилися такі соціально-психологічні процеси взаємодії, як мотиваційно-цільова динаміка, взаємосприйняття, викривлення сприйняття конфліктної ситуації, емоційна взаємодія.

Наразі в українській психології залишається дискусійним розуміння проблемних ситуацій життєдіяльності, украй мало фундаментальних прикладних досліджень соціально-психологічних процесів із проблемних ситуацій, зокрема міжособистісній взаємодії. Тому існує нагальна потреба у вивченні сутності й основних видів проблемних ситуацій, закономірностей їхньої взаємодії, виявленні шляхів, принципів і чинників гармонізації процесів вирішення суперечностей між людьми. Особливий дослідницький інтерес в аспекті вивчення механізмів профілактики та подолання проблемних ситуацій, на наш погляд, становлять нетрадиційні для психології підходи, зокрема такий ресурсний компонент вирішення проблемної ситуації як почуття гумору [2; 12].

Теоретичний аналіз досвіду вивчення проблеми взаємодії у сучасній психології був би неповним без згадування внеску психологів у розробку цієї проблеми. На наш погляд, ними значною мірою збагачене розуміння сутності і змісту цього феномена, особливостей його прояву у різних умовах. До відповідних досліджень, на наш погляд, можуть бути віднесені: теоретико-методологічний аналіз соціальної взаємодії; дослідження міжособистісного спілкування; комплексне вивчення міжособистісних конфліктів як конкурентного типу соціальної взаємодії; розробка проблеми спільної діяльності, у тому числі й педагогічної взаємодії.

Уперше питання про функції взаємодії поставив Б. Ломов. Аналізуючи спілкування як вищу форму взаємодії людей, він виокремив основну функцію спілкування. Призначення взаємодії складається у засвоєнні конкретним індивідом досвіду, виробленого людством, завдяки чому переборюється обмеженість індивідуального досвіду. Крім того, функцією спілкування є забезпечення формування спільності індивідів, що виконують спільну діяльність [9, с. 132]. Ним же сформульовано три основних класи функцій спілкування як взаємодії: інформаційно-комунікативна, регуляційно-комунікативна й афективно-комунікативна.

У сучасній психології механізми взаємодії аналізуються переважно як механізми певних процесів взаємодії. Так, М. Обозов вказує, що в «основі процесів міжособистісної взаємодії перебувають механізми наслідування, конформності, вселяння, ідентифікації» [13, с. 21]. Він вважає, що взаємодія організується й здійснюється на основі дії двох основних законів: закону взаємної валентності відносин і закону соціально-психологічної доцільності. Часто розглядаються такі механізми, як рефлексія, емпатія, каузальна атрибуція. На думку Р. Кричевського, провідним механізмом міжособистісної взаємодії є ціннісний обмін між суб'єктами (статусами, мотивами, установками) в процесі реалізації завдань конкретної діяльності [8].

Мета статті – здійснити теоретичну проблематизацію питання щодо почуття гумору як засобу ефективної міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. Обґрунтувати перспективу дослідження чинників почуття гумору у психодіагностичному та психокорекційному аспектах.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми соціальної взаємодії, зокрема, розкрито в роботах Г. Давидова. Відповідно до позиції цього вченого, зв'язки й відносини в людському суспільстві утворюються взаємодією людей або соціальною взаємодією. Останнє існує об'єктивно, незалежно від народження конкретного індивіда [6, с. 7]. Завдяки соціальній взаємодії людина стає особистістю. Як окремих представників людського роду, індивід є одночасно невід'ємним компонентом (елементом, частиною) взаємодії з іншими людьми.

Взаємодія як процес, що розгортається у часі й просторі, має низку етапів у своєму розвитку. Серед них: просторовий контакт; психологічний контакт, у якому реалізується зацікавленість суб'єктів у цьому акті взаємодії: соціальний контакт, що розглядається як спільна діяльність і власне взаємодія як низка контактів [17]. На думку М. Арґайла існує 3 етапи у динаміці взаємодії. Це фізичний контакт, спільне переміщення у просторі й спільна групова або масова дія [18].

М. Рибакіна виокремлює п'ять стадій в процесі взаємодії: перцептивна; суб'єктна самопрезентація; взаємопрояв; інформаційне узгодження; діяльна спільність. Вказуючи на те, що в процесі взаємодії формується індивідуальне відношення, вона виокремлює у ній: підготовку до сприйняття, сприйняття, враження, розуміння, фіксацію відносин, підготовку до вираження відносин [15].

Існує значна кількість наукових праць, у яких досліджуються умови й чинники, що впливають на ефективність взаємодії. Так, В. М'ясищев вказував, що характер взаємодії залежить від тих міжособистісних відносин, які склалися між людьми, а також від зовнішніх обставин і положення взаємодіючих [9, с. 216]. В узагальненому вигляді ці умови містять: умови спілкування і діяльності, ступінь взаємозв'язку учасників; цільове і функціональне призначення групи; час і місце взаємодії; індивідуально-психологічні характеристики учасників; їхні статево-вікові розбіжності; стан взаємовідносин сторін взаємодії; стан соціальної мікро- і макросередовища взаємодії.

В. Барком проведено дослідження саморозкриття і самопред'явлення особистості у взаємодії та встановлено, що в процесі групової взаємодії найбільш ефективно рішення

приймається при чисельності групи, яка дорівнює п'яти особам [3]. О. Матеюк встановив, що децентрація реалізується більш повно в умовах кооперації, чим при конкурентній взаємодії [10]. Взаємодія породжує такі явища, як фасилітація, конформізм, симпатія й антипатія, лідерство й підпорядкування та ін.

На думку О. Гончарова, найважливішою характеристикою життєдіяльності військовослужбовців є те, що вона протікає у формі соціальної взаємодії [5]. Це означає, що практично будь-які дії, повсякденне життя і служба, різні види бойової діяльності військовослужбовців здійснюються як процеси їхньої взаємодії. Вчений виокремлює дві основні форми взаємодії – спілкування й спільну діяльність. Крім того, як особливий тип взаємодії розглядаються протидія, боротьба, соціальні конфлікти.

Виходячи з того, що соціальна взаємодія має свою специфіку, обумовлену його стратегічною націленістю на збройну боротьбу із супротивником в особливих умовах діяльності, Г. Давидов визначив істотні особливості соціальної взаємодії. До них віднесено: політична визначеність (Збройні Сили є елементом політичної структури суспільства); ідейна спрямованість (визначеність морально-ціннісних регуляторів професійної діяльності), технічна озброєність; організованість; вимушеність і нормованість; різноманітність взаємодіючих індивідів (соціальна, психофізіологічна й т.п.); дискретність (асиметричність субординаційних відносин); короткостроковість (зміна учасників взаємодії); засмучуваність (важкі, екстремальні умови) [6].

В. Перевалов, аналізуючи управлінську діяльність, запропонував соціально-психологічну модель взаємодії [14, с. 55]. На думку автора, взаємодія містить такі етапи як: підготовка до сприйняття, сприйняття, враження, розуміння, фіксація відносин, підготовка до вираження відносин. Виділено діагностичні ознаки для характеристики ситуацій взаємодії.

Значний доробок у теоретичну розробку конкурентного типу взаємодії здійснив О. Анцупов. Протидія розглядається автором як складний і важливий спосіб взаємодії людини з оточуючим його соціальним середовищем. Соціальна протидія може мати різні масштаби, від міжособистісного конфлікту до світової війни. Формами соціальної протидії є таке спілкування, поведінка або діяльність, однією з основних цілей якої є нанесення морального або матеріального збитку опонентові або супротивникові. На його думку, як одиниця аналізу конфліктної взаємодії може бути з успіхом використана конфліктна ситуація, що має певні змістовні характеристики, тимчасові й просторові межі [1].

Як зазначає В. Гаврюшенко, у проблемних ситуаціях емоційна дія між людьми здійснюється за допомогою механізму поляризації емоцій [4]. Цей механізм характерний не для «нормальної», а для конкурентної взаємодії. Він полягає у виникненні і циклічному посиленні поляризації за модальністю емоцій, зворотних емоційному стану опонента. Якщо у одного учасника проблемної ситуації з'являється стан розгубленості, пригніченості, то це сприяє виникненню і закріпленню упевненості в іншого. Засмучені відчуття одного у зв'язку з його невдалими діями часто викликають задоволення і навіть злорадість у іншого, що, у свою чергу, ще більш пригноблює дію на першого учасника. Крім того, оптимістичний настрій, упевненість у своїх силах можуть викликати у іншій стороні неспокій, підозрілість і навіть пригніченість. Аналіз механізмів емоційної взаємодії показує, що відображення і особливо поляризація емоцій є, по суті, деструктивними психологічними механізмами, а емпатія – механізмом конструктивної взаємодії.

Найважливішою складовою емоційних проявів людини по відношенню до опонента є емоційне ставлення до нього, яке багато у чому визначає сприйняття його особистості, мотивів, дій і вчинків, реакцію на отримувану від нього інформацію, вибір способів

взаємодії із ним. За результатами дослідження виявлено, що в процесі розвитку ситуації ставлення до опонента у цілому погіршується. Така динаміка емоційного ставлення до іншого характерна для 52,5 % ситуацій. У кожній третій ситуації це ставлення не міняється (35,3 %), і лише у 12,2 % випадків ставлення дещо або навіть значно покращується. На характер зміни ставлення людини до опонента впливають різні обставини. Це можуть бути його образливі дії, порушення ним правових або етичних норм, непоступливість позиції, невиконання зобов'язань, реалізація маніпулятивної стратегії. Крім того, чим гостріше розвивається ситуація, тим більше вірогідність того, що ставлення до опонента погіршає (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна емоційного ставлення до опонента залежно від типу проблемної міжособистісної ситуації (у %)**

Тип проблемної міжособистісної ситуації	Емоційне ставлення до опонента		
	Покращилося	Не змінилося	Погіршилося
Проблемна ситуація	16,0	40,0	44,0
Передконфліктна ситуація	10,6	30,9	58,5
Конфліктна ситуація	9,1	27,3	63,6

Ескалація проблемної ситуації руйнує міжособистісні відносини, що склалися. Виявлено, що найчастіше ставлення до опонента погіршується у конфліктних ситуаціях – майже у кожних двох із трьох конфліктів. У них же ставлення до опонента є найменш стабільним. Найчастіше ставлення до опонента не змінюється у проблемних ситуаціях (40,0 %). Дослідження дозволило встановити, що зміна ставлення до опонента значною мірою залежить від ступеня реалізації особистістю своїх інтересів при вирішенні проблемних ситуацій. Чим повніше людина реалізувала свої інтереси у проблемній міжособистісній ситуації, тим краще вона ставиться до опонента. І навпаки, чим менше йому вдалося добитися свого у результаті вирішення ситуації, тим більш неприємним є це ставлення. Таким чином, вивчення емоційних переживань як регулюючої сторони міжособистісної взаємодії показало, що основною закономірністю емоційних процесів є зростання їхньої регулюючої ролі. Емоції і переживання у проблемних ситуаціях є індикатором важкості ситуації; регуляторами власної поведінки та опонента, а також проявом ставлення до опонента.

У зазначеному дискурсі представляють інтерес висновки О. Зайвої, зроблені нею за результатами дослідження особливостей використання почуття гумору як копінг-ресурсу або механізму психологічного захисту від надлишкового емоційного напруження [7]. Авторка обґрунтовує почуття гумору як багатовимірний психологічний конструкт, якому притаманний стресозахисний потенціал. Спираючись на теорію формування внутрішнього світу особистості та визначення його складових, вона пропонує виявляти потенціал почуття гумору як ресурс стресоподолання. Запропонована дослідницею модель вивчення стрес-долаючої ролі гумору дозволяє простежити, яким чином гумор виконує усі задекларовані функції: захист від негативних переживань, зниження значущості психотравмуючих обставин і розвіювання ілюзій, сублімований протест, здобуття визнання й поваги з боку значущих інших [16].

Таким чином, поряд із традиційно розроблюваними у психології напрямками гармонізації міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях одним із принципово нових і перспективних є такий, що розглядає почуття гумору як ресурс психологічного

подолання емоційних конфліктогенних чинників. При цьому почуття гумору становить науково-практичний інтерес у контексті зазначеної проблеми як у психодіагностичному, психокорекційному, так і психопрофілактичному аспектах.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: з'ясування динаміки та відповідних чинників семантичних та конотативних змістів гумористичної продукції у ситуаціях попередження конфліктної взаємодії, дослідження закономірностей розвитку гумористичних стилів із психотерапевтичним контекстом; вивчення відмінностей актуалізації гумору як психологічного ресурсу для уникнення та вирішення конфліктних ситуацій відповідно до етнопсихологічних, релігійно-світоглядних, історико-політичних чинників тощо.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анцупов А. Л. Соціально-психологічні проблеми попередження та вирішення міжособистісних конфліктів у взаєминах офіцерів. М: ДАВС, 1992. 261 с.
2. Бабаджанова А. Н. Соціокультурні та індивідуальні особливості розвитку почуття гумору у старшокласників: дис. канд. психол. н. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2012. 189 с.
3. Барко В. І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід). Монографія. К.: НІКА-ЦЕНТР, 2003. 448 с.
4. Гаврюшенко В. В. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях: дис. канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2011. 247 с.
5. Гончаров А. І. Соціально-психологічні проблеми воєнної психології. Військова психологія: методологія, теорія, практика. М.: ВУ, 1998. С. 39–46.
6. Давидов Г. А. Соціальна та військова психологія. М., 1988. 70 с.
7. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис... канд. психол. наук. Харківський національний ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2006. 191 с.
8. Кричевський Р. Л. Якщо Ви – керівник. М.: Справа, 1993. 238 с.
9. Ломов Б. Ф. Спілкування як проблема загальної психології. Методологічні проблеми соціальної психології. М., 1975. С. 124–135.
10. Матеюк О. А. Професійний психологічний вплив в особливих умовах діяльності (теорія, методологія, технологія): Монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2006. 388 с.
11. Мясичев В. М. Психологія відносин: Ізбр. психол. праці. М: Ін-т практ. психології, 1995. 356 с.
12. Носенко Е. Л. Почуття гумору як ознака добродетності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с.
13. Обоз М. М. Психологія роботи з людьми. М: МАУП, 2004. 228 с.
14. Перевалов В. Ф. Підготовка офіцерів до управлінської діяльності: Питання теорії та методики. М: ВПА, 1991. 203 с.
15. Рибаківа М. М. Конфлікт та взаємодія у педагогічному процесі. М: Просвітництво, 1991. 127 с.
16. Шпортун О. М. Психологія та патопсихологія гумору: модель, діагностика, корекція: дис. д-ра психол. н. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, К., 2018. 374 с.
17. Щепанський Я. Елементарні поняття соціології. М: Прогрес, 1969. 238 с.
18. Argyle M. The psychology of interpersonal behavior. Harmondsworth, Penguin books, 1990. 279 p.

## REFERENCES

1. Ancupov, A. L. (1992). Social'no-psihologicheskie problemy preduprezhdenija i razreshenija mezhlichnostnyh konfliktov vo vzaimootnoshenijah oficerov. M.: GAVS [in Russian].
2. Babadzhanova, A. N. (2012). Sotsiokulturni ta indyvidualni osoblyvosti rozvytku pochuttia humoru u starshoklasnykiv. *Candidate's thesis*. Khmelnytskyi [in Ukrainian].
3. Barko, V. I. (2003). Psykholohiia upravlinnia personalom orhaniv vnutrishnikh sprav (proaktyvnyi pidkhid). K.: NIKA-TsENTR [in Ukrainian].
4. Havriushenko, V. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti mizhosobystisnoi vzaiemodii ofitseriv u problemnykh sytuatsiakh: dys. kand. psykhol. nauk. Natsionalna akademiia Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi [in Ukrainian].
5. Goncharov, A. I. (1998). Social'no-psihologicheskie problemy voennoj psihologii. Voennaja psihologija: metodologija, teorija, praktika. M.: VU [in Russian].
6. Davydov, G. A. (1988). Social'naja i voennaja psihologija. M. [in Russian].
7. Zaiva, O. O. (2006). Osoblyvosti vykorystannia pochuttia humoru yak resursu psykholohichnoho podolannia. *Doctor's thesis*. Kh. [in Ukrainian].
8. Krichevskij, R. L. (1993). Esli Vy – rukovoditel'. M. [in Russian].
9. Lomov, B. F. (1975). Obshhenie kak problema obshhej psihologii. Metodologicheskie problemy social'noj psihologii. M. [in Russian].
10. Mateiuk, O. A. (2006). Profesiyni psykholohichni vplyv v osoblyvykh umovakh diialnosti (teoriia, metodolohiia, tekhnolohiia). Khmelnytskyi: Vyd-vo NADPSU [in Ukrainian].
11. Mjasishhev, V. N. (1995). Psihologija otnoshenij: Izbr. psihol. trudy. M.: In-t prakt. Psihologii [in Russian].
12. Nosenko, E. L. (2016). Pochuttia humoru yak oznaka dobrochynnosti osobystosti ta emotsiina syla yii kharakteru. K.: Vyd-vo «Osvita Ukrainy» [in Ukrainian].
13. Obozov, N. N. (2004). Psihologija raboty s ljud'mi. M.: MAUP [in Russian].
14. Perevalov, V. F. (1991). Podgotovka oficerov k upravlencheskoj dejatel'nosti: voprosy teorii i metodiki. M.: VPA [in Russian].
15. Rybakova, M. M. (1991). Konflikt i vzaimodejstvie v pedagogicheskom processe. M.: Prosveshhenie [in Russian].
16. Shportun, O. M. (2018). Psykholohiia ta patopsykholohiia humoru: model, diahnostyka, korektsiia: dys. d-ra psykhol. n. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, K. [in Ukrainian].
17. Shhepan'skij Ja. (1969). Jelementarnye ponjatija sociologii. M.: Progress [in Russian].
18. Argyle M. (1990). The psychology of interpersonal behavior. Harmondsworth, Penguin books.

**Бібліографічний опис для цитування:**

Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 74–80.