

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТІ

Дерешева А. С.

здобувачка вищої освіти

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0003-3296-914X

Лукіна Н. Б.

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0001-3229-7318

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей почуття гумору в осіб з різним рівнем рефлексивності. Актуальність проблеми зумовлена зростанням ролі внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість, емоційну саморегуляцію та конструктивну міжособистісну взаємодію в умовах підвищеного соціального та інформаційного навантаження. Рефлексивність розглядається як системна й багатовимірна характеристика особистості, пов'язана з метапізнанням, самосвідомістю та здатністю до осмислення власного досвіду. Почуття гумору інтерпретується як інтегративний психологічний конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні та комунікативні компоненти й виконує адаптивну та стресозахисну функції. Теоретичну основу дослідження становлять положення про рефлексивність як особистісну властивість та концепція стилів гумору Рода Мартіна, у межах якої виокремлено афіліативний, самопідтримувальний, агресивний і самопринизливий стилі.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 30 осіб віком 20–28 років. Встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем рефлексивності та помірною вираженістю конструктивних стилів гумору. Виявлено тенденцію до зміни спрямованості гумору залежно від рівня рефлексивності: зі зростанням рефлексивності зменшується частка агресивного та самопринизливого стилів і підвищується представленість самопідтримувального та афіліативного гумору. Особи з низьким рівнем рефлексивності частіше використовують агресивний стиль як форму зовнішньої спрямованої взаємодії, тоді як високий рівень рефлексивності пов'язаний з використанням гумору як внутрішнього ресурсу саморегуляції та збереження емоційної рівноваги. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних чинників вибору стилю гумору та окреслюють перспективи подальших досліджень взаємозв'язку рефлексивності й адаптивних особистісних стратегій.

Ключові слова: рефлексивність, почуття гумору, стилі гумору, афіліативний стиль, самопідтримувальний стиль, агресивний стиль, саморегуляція, особистісні ресурси.

Deresheva A. S., Lukina N. B. Sense of humor in individuals with different levels of reflexivity

The article presents the results of a theoretical and empirical study on the characteristics of sense of humor in individuals with varying levels of reflexivity. The relevance of the issue is driven by the increasing role of internal personal resources that ensure psychological resilience, emotional self-regulation, and constructive interpersonal interaction amid heightened social and informational demands. Reflexivity is regarded as a systemic and multidimensional personality trait associated with metacognition, self-awareness, and the capacity to reflect on one's own experience. Sense of humor is interpreted as an integrative psychological construct that combines cognitive, emotional, and communicative components and performs adaptive and stress-protective functions. The theoretical foundation of the study draws on conceptions of reflexivity as a personality disposition and Rod Martin's framework of humor styles, which distinguishes four styles: affiliative, self-enhancing, aggressive, and self-defeating.

The empirical investigation was conducted on a sample of 30 individuals aged 20–28 years. The majority of respondents exhibited a medium level of reflexivity and moderate expression of constructive humor styles. A tendency was identified for the directionality of humor to change depending on the level of reflexivity: as

reflexivity increases, the proportion of aggressive and self-defeating styles decreases, while the prevalence of self-enhancing and affiliative humor rises. Individuals with low reflexivity more frequently employ aggressive humor as a form of externally directed interaction, whereas high reflexivity is associated with the use of humor as an internal resource for self-regulation and maintenance of emotional balance. The obtained findings deepen the understanding of psychological factors influencing the choice of humor style and outline prospects for further research into the interrelationship between reflexivity and adaptive personal strategies.

Keywords: *reflexivity, sense of humor, humor styles, affiliative style, self-enhancing style, aggressive style, self-regulation, personal resources.*

Вступ. У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються динамічністю соціальних змін, інтенсивністю інформаційних потоків та зростанням емоційного навантаження, особливої актуальності набуває проблема внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її психологічну стійкість, саморегуляцію та здатність до осмислення власного досвіду. До таких ресурсів належать рефлексивність і почуття гумору – феномени, що охоплюють когнітивний, емоційний і соціальний виміри функціонування особистості.

Проблематика рефлексивності в сучасній психології пов'язана з необхідністю чіткого розмежування понять «рефлексія» та «рефлексивність». О. Зімовін та Є. Заїка наголошують на тому, що останнє ще не має усталеного визначення в науковому дискурсі [5]. Дослідники розглядають три можливі варіанти співвідношення цих понять і підтримують підхід, за яким рефлексивність є ширшим феноменом, що охоплює рефлексію як процесуальний компонент. На їхню думку, рефлексивність має системний і безперервний характер, тоді як рефлексія є динамічним і фрагментарним процесом; саме рефлексивність забезпечує можливість здійснення рефлексії [7]. Автори також пропонують класифікацію проявів рефлексивності, розглядаючи її як багатовимірну характеристику особистості, що пронизує всі рівні психічної діяльності: від організації життєдіяльності до регуляції мислення й поведінки.

Подальший розвиток проблематики пов'язаний з когнітивістичним підходом. Т. Доцевич підкреслює, що метапізнання передбачає усвідомлення власних когнітивних процесів, а рефлексивність виступає його базовим компонентом [4]. С. Іллющенко розглядає рефлексивність як властивість суб'єкта, пов'язану з процесуальністю рефлексії та особливим станом свідомості – рефлексуванням,

що сприяє глибшому осмисленню досвіду й засвоєнню нових знань [8].

Зарубіжні автори, зокрема М. Ван Манен, К. Цейхнер і Д. Літон, виокремлюють рівні розвитку рефлексивності: від виконавчого до критичного, що передбачає морально-ціннісне осмислення діяльності [18]. А. Гільман підкреслює, що рефлексивність є індивідуальною характеристикою, яка забезпечує здатність до творчого осмислення досвіду, самопобудови та саморозвитку, хоча може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви [3].

Паралельно з розвитком досліджень рефлексивності в психології активно розробляється проблематика гумору як цілісної системної якості особистості. Почуття гумору розглядається як багаторівневе явище, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та комунікативні компоненти. Значний внесок у становлення психології гумору здійснили зарубіжні вчені, зокрема З. Фрейд, А. Адлер, Р. Кеттел, Г. Олпорт.

Сучасні дослідження Р. Мартіна акцентують увагу на функціональних аспектах гумору, зокрема на його ролі у знятті стресу та покращенні міжособистісних стосунків. Учений виокремлює чотири стилі гумору – афіліативний, самопідтримувальний, агресивний і самопринизливий, що відрізняються за спрямованістю та психологічними наслідками [16].

У вітчизняній психології О. Зайва трактує гумор як важливий психологічний конструкт із стресозахисним потенціалом, який може виступати як механізмом психологічного захисту, так і свідомою копінг-стратегією [6].

Аналіз теоретичних джерел свідчить про те, що рефлексивність і почуття гумору мають спільну когнітивно-афективну основу. Обидва феномени передбачають здатність до дистанціювання від безпосереднього досвіду, переосмислення ситуації, усвідомлення супер-

ечностей і багатовимірності реальності. Рефлексивність забезпечує когнітивний ґрунт для усвідомлення комічного, тоді як гумор, у свою чергу, сприяє зниженню емоційного напруження й відкриває нові перспективи для саморозуміння.

Таким чином, у структурі особистості рефлексивність може розглядатися як механізм внутрішньої регуляції та самосвідомості, а почуття гумору – як специфічна форма інтеграції досвіду й адаптивного реагування на суперечності буття. Незважаючи на наявність ґрунтовних досліджень кожного з феноменів окремо, проблема їхнього взаємозв'язку залишається недостатньо систематизованою. Це зумовлює актуальність подальшого теоретичного та емпіричного вивчення взаємодії рефлексивності й почуття гумору як взаємопов'язаних компонентів психологічної структури особистості.

Метою статті є визначення особливостей почуття гумору у осіб з різним рівнем рефлексивності.

Методи та методики дослідження. У процесі підготовки статті використано метод аналізу й узагальнення наукових джерел, системно-структурний аналіз, порівняльно-зіставний метод. Для емпіричної частини роботи проведено тестування за допомогою психодіагностичних методик, а саме: «Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності» А. Карпова та В. Пономарьової, адаптований О. Ільїною «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна.

Результати. Рефлексивність розглядається у сучасній психології як багатовимірний феномен, пов'язаний з метапізнанням, саморегуляцією та особистісною зрілістю. За Р. Павелків, рефлексія трактується як принцип мислення, спрямований на усвідомлення власної свідомості, критичний аналіз знання й самопізнання особистості. Автор наголошує на тому, що саме рефлексія забезпечує становлення людини як активного суб'єкта діяльності [10].

Вагомий внесок у розуміння зв'язку між саморефлексією та соціальним пізнанням здійснила група науковців на чолі з Дж. Дімаджіо. Вони показали, що усвідомлення власних думок і почуттів безпосередньо сприяє глибшому розумінню емоцій та пережи-

вань інших людей (англ. “mindreading”) [14]. Дослідники також довели залежність цієї здатності від автобіографічної пам'яті: чим повніше людина усвідомлює власний досвід, тим легше їй співпереживати іншим.

За підходом Л. Носко, рефлексивність виступає узагальненою психічною характеристикою, що співвідноситься з феноменом рефлексії як її вихідною формою. Авторка виокремлює інтрапсихічний та інтерпсихічний напрями рефлексивності, які, відповідно, пов'язані з усвідомленням власних психічних процесів і здатністю розуміти внутрішній світ інших людей через механізми емпатії, ідентифікації та проєкції [9].

Аналіз зарубіжних підходів показав, що М. Ван Манен, К. Цейхнер та Д. Літон виокремлюють три такі рівні розвитку рефлексивності: виконавчий, каузальний і критичний. Виконавчий рівень характеризується нормативністю мислення й орієнтацією на практичне застосування знань для досягнення цілей. Каузальний передбачає усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків професійних дій і психологічних закономірностей. Критичний рівень пов'язаний з інтеграцією морально-етичних критеріїв і ціннісних орієнтацій в аналіз діяльності [18].

Отримані результати свідчать про те, що рефлексивність створює когнітивне підґрунтя для розвитку почуття гумору, оскільки передбачає здатність до дистанціювання, усвідомлення суперечностей і переосмислення досвіду. У цьому контексті гумор постає як афективне продовження рефлексії.

Проблематика гумору також має ґрунтовне теоретичне підґрунтя. Класичний психоаналітичний підхід представлений у праці Зигмунд Фрейд «Дотепність і її відношення до несвідомого», де гумор розглядається як механізм вивільнення психічної енергії та переробки внутрішніх конфліктів. У своїй психоаналітичній концепції він розглядав сміх як своєрідний механізм звільнення психічної енергії, що виникає внаслідок внутрішніх суперечностей між бажаннями й моральними заборонами [11]. Подібну ідею енергетичної розрядки підтримував Герберт Спенсер [17].

Зокрема, у сучасній зарубіжній психології активно розвивається комунікативний підхід,

представлений роботами О. Лінч [15]. Вчена пропонує розглядати гумор як специфічний різновид повідомлення, що виконує важливу роль у міжособистісній комунікації. Дж. Гей акцентує увагу на культурологічних і гендерних особливостях використання гумору. Він доводить, що чоловіки частіше використовують жарт як копінг-стратегію подолання стресових ситуацій, тоді як жінки застосовують його переважно для створення емоційного контакту та гармонізації стосунків [13].

Науковиця А. Бабаджанова трактує гумор як інтегративне особистісне утворення, пов'язане з емоційним інтелектом і процесом соціалізації [1]. Екзистенційний вимір суб'єктивної реальності, у межах якого гумор виступає індикатором внутрішнього світу людини, розкриває Дж. Бьюдженталь [2]. Водночас В. Гампес підкреслює зв'язок афіліативного стилю гумору з емпатією у консультативній практиці [12].

Узагальнення теоретичних підходів дає змогу констатувати, що між рефлексивністю та почуттям гумору існує структурна взаємозалежність. Рефлексивність забезпечує когнітивну основу для усвідомлення комічного, формує здатність до самоіронії та морально виваженого використання гумору. Гумор, у свою чергу, виконує регулятивну функцію, знижує емоційне напруження, розширює перспективу сприйняття та сприяє поглибленню саморозуміння.

Задля дослідження почуття гумору в осіб з різним рівнем рефлексивності було проведено емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 30 досліджуваних віком від 20 до 28 років, які заповнили Google-форму.

Для збору емпіричних даних використано такі психодіагностичні методики:

методика вимірювання рівня рефлексивності (А. Карпов та В. Пономарьова) – для виявлення рівня рефлексивності;

опитувальник стилів гумору (Р. Мартін) – для вимірювання індивідуальних відмінностей у способах використання гумору в повсякденному житті.

Методика вимірювання рівня рефлексивності (А. Карпов та В. Пономарьова) дає змогу оцінювати ступінь виразності у людини схильності до саморефлексії та рефлексії внутрішнього світу інших людей, причому само-

рефлексія окремо може бути оцінена залежно від проходження процесу рефлексії у часі (ретроспективна, ситуативна, проспективна рефлексивність).

Зведені результати дослідження рефлексивності за А. Карповим та В. Пономарьовою представлені у табл. 1.

Таблиця 1
Результати за методикою діагностики рефлексивності А. Карпова та В. Пономарьової (n = 30)

Рефлексивність			
Рівень	Високий	Середній	Низький
N	8 (26,7%)	16 (53,3%)	6 (20%)

Таким чином, застосування методики А. Карпова та В. Пономарьової дало змогу оцінити рівень рефлексивності досліджуваних. Виконаний аналіз первинних даних дав змогу виділити 3 групи осіб з різними рівнями рефлексивності: високий рівень рефлексивності був зафіксований у 8 осіб (26,67%), середній рівень – у 16 осіб (53,3%), а низький – у 6 осіб (20%).

Високий рівень рефлексивності характеризується стійкою схильністю до аналізу власної діяльності та поведінки інших людей, здатністю прогнозувати наслідки своїх дій у різних часових перспективах, а також умінням враховувати психологічний стан інших людей. Суб'єкти цієї групи, ймовірно, проявляють ретельність у плануванні та виконанні завдань, здатні до критичного самоаналізу та адаптивного регулювання своєї поведінки у міжособистісних взаємодіях.

Середній рівень рефлексивності спостерігається у більшості респондентів (53,3%). Це свідчить про періодичну здатність до аналізу власних дій, а також обмежену деталізацію планування та оцінювання результатів діяльності. Суб'єкти цієї групи проявляють перспективну рефлексивність у плануванні майбутньої діяльності, однак ретроспективний та ситуативний аналіз подій та дій може бути непостійним. Здатність до соціальної рефлексивності у цих осіб проявляється помірно, що вказує на часткову обізнаність щодо мотивів та очікувань оточуючих.

Низький рівень рефлексивності відзначено у 20% вибірки. Ці особи демонструють обмежену схильність до аналізу своїх дій та поведінки інших, проявляють імпульсивність, рідше планують діяльність і здатні враховувати лише базові деталі ситуації. Внаслідок цього можливі труднощі у передбаченні реакцій інших людей та у міжособистісній комунікації.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість суб'єктів характеризується середнім рівнем рефлексивності, що відповідає помірній здатності до саморефлексії та соціальної рефлексивності. Водночас наявність груп з високим та низьким рівнями вказує на значну індивідуальну варіативність у прояві рефлексивних процесів.

Наступним етапом дослідження було використання «Опитувальника стилів гумору» (Р. Мартін). Він дає змогу виявити рівень прояву у особистості чотирьох стилів гумору: афіліативного, самопідтримувального, агресивного й самопринизливого. Мартін називає агресивний і самопринизливий стилі гумору шкідливими для психологічного здоров'я суб'єкта, тоді як афіліативний та самопідтримувальний гумор трактується як корисні.

Результати показали, що більшість респондентів (80%) перебуває на середньому рівні прояву афіліативного гумору. Низький та високий рівні зафіксовані лише у 10% випадків кожен. Це свідчить про те, що значна частина опитаних схильна використовувати гумор для встановлення доброзичливих стосунків та підтримки соціальної згуртованості. Водночас невелика частка респондентів проявляє цю схильність в мінімальному чи надмірно високому ступені.

Більшість респондентів демонструє середній рівень самопідтримувального гумору, що

свідчить про прагнення підтримувати оптимістичний погляд на життя та знаходити власні ресурси для подолання труднощів. Високий та низький рівні зустрічаються значно рідше (по 20% та 10% відповідно), що вказує на відносну стабільність цієї тенденції серед учасників дослідження.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найбільша частка респондентів продемонструвала середній рівень агресивного гумору – 46,6% (14 осіб). Низький рівень виявлено у 33,3% досліджуваних (10 осіб), тоді як високий рівень зафіксовано у 20% вибірки (6 осіб). Отримані дані свідчать про те, що майже половина учасників схильна періодично використовувати гумор у формі критики, іронії або прихованої ворожості, проте без вираженої домінантності цього стилю. Водночас наявність 20% респондентів з високим рівнем агресивного гумору може вказувати на тенденцію до використання гумору як засобу психологічного захисту, домінування або зниження статусу інших у міжособистісній взаємодії. З огляду на теоретичні положення Р. Мартіна такі показники можуть розглядатися як потенційний фактор ризику для підтримання гармонійних міжособистісних стосунків, особливо у випадках високої вираженості цього стилю.

Найбільша частка респондентів демонструє середній рівень самопринизливого гумору (50%), що може відображати використання самоіронії як стратегії соціальної адаптації. Низький рівень виявлений у 40% респондентів, а високий – лише у 10%. Це свідчить про те, що надмірне самоприниження є відносно рідкісним явищем серед опитаних, водночас середній рівень може виконувати функцію соціальної афіліації без значного негативного впливу на самооцінку.

Дані свідчать про те, що більшість респондентів демонструє помірні прояви афіліа-

Таблиця 2

Результати опитувальника стилів гумору Р. Мартіна (n = 30)

Рівні	Стилі гумору			
	афіліативний	самопідтримувальний	агресивний	самопринизливий
Низький	3 (10%)	6 (20%)	10 (33,3%)	12 (40%)
Середній	24 (80%)	18 (60%)	14 (46,6%)	15 (50%)
Високий	3 (10%)	6 (20%)	6 (20%)	3 (10%)

тивного та самопідтримувального гумору, що відповідає позитивним психологічним характеристикам, таким як екстраверсія, емоційна стабільність і здатність підтримувати міжособистісні стосунки. Агресивний та самопринизливий гумор переважно проявляється на середньому рівні, що свідчить про їхню потенційну шкідливість у певних соціальних контекстах, проте надмірних проявів у більшості респондентів не спостерігається.

У табл. 3 продемонстровані переважаючі стилі гумору серед досліджуваних з певним рівнем рефлексивності.

У респондентів з низьким рівнем рефлексивності переважає агресивний стиль гумору (50%). Це свідчить про схильність до використання гумору як засобу зовнішнього впливу, що може реалізовуватися через іронію, сарказм, критику або піддражнювання інших. Такий стиль має зневажливу спрямованість і може виконувати функцію психологічного захисту або способу домінування у міжособистісній взаємодії.

Серед осіб із середнім рівнем рефлексивності домінує афіліативний стиль гумору (37,5%). Це вказує на орієнтацію гумору на інших задля встановлення й підтримки доброзичливих стосунків, зниження міжособистісної напруги та формування позитивного соціально-психологічного клімату. Гумор у цьому разі виконує інтегративну та комунікативну функції.

У групі з високим рівнем рефлексивності переважає самопідтримувальний стиль гумору

(50%). Це свідчить про використання гумору як внутрішнього ресурсу саморегуляції, підтримання оптимістичного світогляду та подолання труднощів. Такий стиль спрямований на збереження емоційної рівноваги та позитивного ставлення до життєвих подій.

Таким чином, результати дослідження демонструють тенденцію до зміни спрямованості та характеру гумору залежно від рівня рефлексивності: зі зростанням рефлексивності зменшується частка агресивного та самопринизливого гумору й підвищується представленість самопідтримувального та афіліативного стилів. Це узгоджується з положеннями Р. Мартіна щодо адаптивного потенціалу конструктивних стилів гумору та їхнього зв'язку з психологічним благополуччям особистості.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можемо констатувати, що досліджуваним притаманні різні рівні сформованості рефлексивності, при цьому більшість характеризується її середнім рівнем. Це свідчить про помірно виражену здатність до самоаналізу, осмислення власних дій та врахування психологічних особливостей інших людей. Водночас наявність груп з високим і низьким рівнями рефлексивності вказує на індивідуальні відмінності у розвитку рефлексивних процесів, що впливають на особливості поведінки та міжособистісної взаємодії.

Було визначено спрямованість і характер гумору досліджуваних. Загалом для вибірки характерна наявність як конструктивних, так

Таблиця 3

Стилі почуття гумору залежно від рівня рефлексивності (n = 30)

	Рівні	Стилі гумору	n (%)
Рефлексивність	Низький	афіліативний	0
		Самопідтримувальний	2 (33,33%)
		Агресивний	3 (50%)
		Самопринизливий	1 (16,67%)
	Середній	Афіліативний	6 (37,5%)
		Самопідтримувальний	5 (31,25%)
		Агресивний	3 (18,75%)
		Самопринизливий	2 (12,5%)
	Високий	Афіліативний	3 (37,5%)
		Самопідтримувальний	4 (50%)
		Агресивний	1 (12,5%)
		Самопринизливий	0

і потенційно дезадаптивних стилів гумору, проте переважають помірні прояви афіліативного та самопідтримувального стилів, що свідчить про здатність використовувати гумор як засіб підтримки соціальних контактів і внутрішньої рівноваги.

У процесі аналізу стилів гумору залежно від рівня рефлексивності встановлено певну закономірність. Особи з низьким рівнем рефлексивності вирізняються переважанням агресивного стилю гумору, що відображає зовнішню спрямовану, критичну форму гумористичної взаємодії. Респонденти із середнім рівнем рефлексивності характеризуються переважно афіліативною спрямованістю гумору, орієнтованою на підтримку доброзичливих стосунків. Натомість особи з висо-

ким рівнем рефлексивності демонструють домінування самопідтримувального стилю, що свідчить про використання гумору як ресурсу саморегуляції та збереження емоційної стабільності.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність зв'язку між рівнем рефлексивності та характером гумору особистості: зі зростанням рефлексивності посилюється тенденція до використання конструктивних стилів гумору, тоді як нижчий рівень рефлексивності пов'язаний з більш вираженими зовнішньо спрямованими та потенційно деструктивними формами гумористичної поведінки. Отримані дані поглиблюють розуміння психологічних чинників, що зумовлюють вибір стилю гумору в міжособистісній взаємодії.

Список використаних джерел

1. Бабаджанова А. Розвиток почуття гумору як чинник соціалізації старшокласників. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 121–127.
2. Бьюдженталь Дж. *До психотерапії буття*. Київ: Психея, 2001. 280 с.
3. Гільман А. Рефлексивність як основа формування саногенного мислення студента. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 травня 2015 р., Мукачєво*. Т. 2 / ред. кол.: Т. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачєво: Карпатська вежа, 2015. С. 62–65.
4. Доцевич Т. Рефлексивність як компонент метапізнання особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія: Психологія*. 2013. № 51. С. 64–68.
5. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90–97.
6. Зайва О. Гумор як стресозахисний механізм у структурі особистості. *Психологічний журнал*. 2016. № 3. С. 45–52.
7. Зімовін О., Заїка Є. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Психологія*. 2014. № 47. С. 65–71.
8. Іллюшенко С. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 4 (57). С. 32–43.
9. Носко Л. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Міжнародні чепанівські психолого-педагогічні читання*. 2016. Т. 19, № 3. С. 166–173.
10. Павелків Р. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. № 8 (37). С. 84–98.
11. Freud S. Jokes and Their Relation to the Unconscious. London: Penguin Books. 2002. 224 p.
12. Hampes W.P. The Relationship Between Humor Styles and Empathy. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 6 (3). P. 34–45.
13. Hay J. Functions of Humor in Conversation: Constructing Joint Identities. *Journal of Pragmatics*. 2001. Vol. 33. № 10. P. 1285–1307.
14. Know yourself and you shall know the other to a certain extent: multiple paths of influence of self-reflection on mindreading / G. Dimaggio et al. *Consciousness and cognition*. 2008. Vol. 17. № 3. P. 778–789.
15. Lynch O.H. Humor as a Communicative Phenomenon: Functions, Context and Meaning. *Communication Theory*. 2002. Vol. 12. № 4. P. 423–445.
16. Martin R.A. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington: Elsevier Academic Press, 2007. 466 p.
17. Self-reflection and the temporal focus of the wandering mind / J. Smallwood et al. *Consciousness and cognition*. 2011. Vol. 20. № 4. P. 1120–1126.
18. Van Maanen J. Linking ways of knowing with ways of being practical. *Curriculum Inquiry*. 1977. Vol. 6.

References

1. Babadzhanova, A. (2017). Rozvytok pochuttia humoru yak chynnyk sotsializatsii starshoklasnykiv [Development of sense of humor as a factor of socialization of senior school students]. *Psykhohohiia i suspilstvo*, (1), 121–127 [in Ukrainian].
2. Buhdzental, Dzh. (2001). Do psykhoterapii buttia [Toward an existential psychotherapy]. Kyiv: Psykheia [in Ukrainian].
3. Hilman, A. (2015). Refleksyvnist yak osnova formuvannia sanohennoho myslennia studenta [Reflexivity as a basis for the formation of sanogenic thinking of a student]. In T. D. Shcherban (Ed.). *Aktualni problemy naukovoho y osvithnoho prostoru v umovakh pohlyblennia yevrointehratsiinykh protsesiv* [Actual problems of scientific and educational space in the conditions of deepening European integration processes] (Vol. 2, pp. 62–65). Mukachevo: Karpatska vezha [in Ukrainian].
4. Dotsevych, T. (2013). Refleksyvnist yak komponent metapiznannia osobystosti [Reflexivity as a component of metacognition of personality]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: psykholohiia*, (51), 64–68 [in Ukrainian].
5. Zaika, Ye., & Zimovin, O. (2014). Refleksyvnist osobystosti yak predmet psykholohichnoho piznannia [Personality reflexivity as an object of psychological knowledge]. *Psykhohohiia i suspilstvo*, (2), 90–97 [in Ukrainian].
6. Zaiva, O. (2016). Humor yak stres-zakhysnyi mekhanizm u strukturi osobystosti [Humor as a stress-protective mechanism in the personality structure]. *Psykhohohichnyi zhurnal*, (3), 45–52 [in Ukrainian].
7. Zimovin, O., & Zaika, Ye. (2014). Refleksyvnist ta refleksiia: spivvidnoshennia poniat [Reflexivity and reflection: The correlation of concepts]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. Skovorody. Psykhohohiia*, (47), 65–71 [in Ukrainian].
8. Illiushchenko, S. (2020). Psykhohohichnyi zmist fenomena refleksii yak vlastyvoli, protsesu, stanu [Psychological content of the phenomenon of reflection as a property, process, and state]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 4 (57), 32–43 [in Ukrainian].
9. Nosko, L. (2016). Refleksyvnist psykholoha: poniattia ta struktura [Reflexivity of a psychologist: Concept and structure]. *Mizhnarodni chelpans'ki psykholohho-pedahohichni chytannia*, 19 (3), 166–173 [in Ukrainian].
10. Pavelkiv, R. (2019). Refleksiia yak mekhanizm formuvannia indyvidualnoi svidomosti ta diialnosti osobystosti [Reflection as a mechanism of formation of individual consciousness and activity of personality]. *Visnyk pisl'yadyplomoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky*, 8 (37), 84–98 [in Ukrainian].
11. Freud, S. (2002). Jokes and their relation to the unconscious. London: Penguin Books [in English].
12. Hampes, W.P. (2010). The relationship between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 34–45 [in English].
13. Hay, J. (2001). Functions of humor in conversation: Constructing joint identities. *Journal of Pragmatics*, 33 (10), 1285–1307 [in English].
14. Dimaggio, G., et al. (2008). Know yourself and you shall know the other to a certain extent: Multiple paths of influence of self-reflection on mindreading. *Consciousness and Cognition*, 17 (3), 778–789 [in English].
15. Lynch, O.H. (2002). Humor as a communicative phenomenon: Functions, context and meaning. *Communication Theory*, 12 (4), 423–445 [in English].
16. Martin, R.A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Burlington: Elsevier Academic Press [in English].
17. Smallwood, J., et al. (2011). Self-reflection and the temporal focus of the wandering mind. *Consciousness and Cognition*, 20 (4), 1120–1126 [in English].
18. Van Manen, J. (1977) Linking Ways of knowing with ways of being practical. *Curriculum Inquiry*, Vol. 6 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.05.2026