

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**ФУНКЦІЇ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Діани ЗІНОВ'ЄВОЇ

Науковий керівник
доцент кафедри практичної
психології, доктор філософії в галузі
психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент:
доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
_____ 2026 р., протокол № _____
завідувач кафедри практичної психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів-2026

Анотація

Зінов'єва Д. Функції чорного гумору як копінг-стратегії в умовах війни

У роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження почуття гумору як фундаментальної якості особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти задля підтримання психічного здоров'я та адаптації в умовах війни. Доведено, що в екстремальних ситуаціях гумор трансформується у стратегічний когнітивний ресурс, який дозволяє суб'єкту дистанціюватися від стресорів, демістифікувати страх смерті та відновлювати відчуття контролю над обставинами.

Емпірично встановлено складну архітектуру зв'язків між стилями гумору та параметрами стійкості особистості. Виявлено пріоритетність «темних» стилів комічного (сатири, цинізму, насмішки) над «світлими», що пояснюється потребою у радикальному дистанціюванні від травми. Агресивний гумор у контексті війни легітимізує прояви гніву, трансформуючи їх у сарказм, що забезпечує інтелектуальну перевагу над загрозою.

З'ясовано розбіжності в адаптаційних механізмах військових та цивільних: для військовослужбовців характерним є поєднання раціонального копінгу з високою інтенсивністю «світлих» стилів (дотепності, іронії) для підтримки боєздатності, тоді як у цивільних переважає емоційно-спрямований копінг та «темні» стилі гумору як засіб запобігання психічному колапсу.

Кореляційний аналіз статистично підтвердив роль агресивного гумору як когнітивного буфера, що знижує чутливість до невизначеності та повсякденних стресорів. Доведено, що здатність до іронічного відсторонення від трагічних аспектів буття є маніфестацією незламності духу та ключовим інструментом знаходження сенсу в кризових умовах існування.

Ключові слова: гумор, чорний гумор, копінг-стратегії, психологічна стійкість, агресивний гумор, емоційна регуляція.

Abstract

Zinovieva D. Functions of black humor as coping strategies in wartime

The paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the sense of humor as a fundamental quality of personality that integrates cognitive, emotional, and social components to maintain mental health and adapt to wartime conditions. It is proven that in extreme situations, humor is transformed into a strategic cognitive resource that allows the subject to distance himself from stressors, demystify the fear of death, and restore a sense of control over circumstances.

A complex architecture of relationships between humor styles and personality resilience parameters has been empirically established. The priority of «dark» comic styles (satire, cynicism, mockery) over «light» ones has been revealed, which is explained by the need for radical distancing from trauma. Aggressive humor in the context of war legitimizes manifestations of anger, transforming them into sarcasm, which provides intellectual superiority over the threat.

The differences in the adaptation mechanisms of the military and civilians were revealed: for military personnel, a combination of rational coping with a high intensity of «light» styles (wittiness, irony) to maintain combat readiness is characteristic, while for civilians, emotionally-directed coping and «dark» humor styles prevail as a means of preventing mental collapse.

Correlation analysis statistically confirmed the role of aggressive humor as a cognitive buffer that reduces sensitivity to uncertainty and everyday stressors. It has been proven that the ability to ironically distance oneself from the tragic aspects of life is a manifestation of the indomitability of the spirit and a key tool for finding meaning in crisis conditions of existence.

Keywords: humor, black humor, coping strategies, psychological resilience, aggressive humor, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ АДАПТАЦІЇ	6
1.1 Поняття гумору в психологічній науці: особливості прояву та функції	6
1.2. Психологічна характеристика чорного гумору у наукових дослідженнях	11
1.3. Механізми гумору як копінг-стратегії у ситуаціях переживання психотравмуючого досвіду	20
Висновки до Розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК СПОСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	32
2.1. Обґрунтування вибірки та методик дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	37
2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу	37
2.2.2. Результати кореляційного аналізу	47
Висновки до Розділу 2	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність роботи. Гумор – це дзеркало соціокультурних змін, заглянувши в яке можна дізнатися про бажання, страхи та турботи, властиві людям конкретної історичної епохи. У різні часи він виконував не лише розважальну, а й глибоку психологічну функцію, допомагаючи суспільству адаптуватися до стресів, криз і змін. Особливого значення ця тема набуває сьогодні, коли людство стикається з війнами, пандеміями та іншими масштабними потрясіннями.

Дана робота присвячена одній із найбільш специфічних рис сучасного культурного простору – чорному гумору. Це форма комічного, яка виникає на межі трагедії та іронії, дозволяючи людині осмислити найскладніші й найболючіші сторони реальності. Гумор загалом має безліч відтінків, описів і характеристик, розглядається з різних боків і за допомогою різних наукових підходів. Проте саме чорний гумор в останні десятиліття привертає особливу увагу дослідників через його поширення в умовах зростаючих соціальних і психологічних стресорів. У ХХ – на початку ХХІ ст. популярність цього феномену значно зросла, що зумовило необхідність його наукового осмислення. Попри неоднозначне ставлення суспільства до чорного гумору, він виконує важливу адаптивну функцію. Для одних людей така форма жартів є проявом бездушності або байдужості, тоді як для інших – способом зберегти ясність мислення, витримку та психологічну рівновагу у важких обставинах. Важливо відрізнити чорний гумор від образливих чи деструктивних жартів: його використання має бути усвідомленим і доречним, відображати не агресію, а спробу впоратися з болем через іронію. Саме тому дослідження чорного гумору з погляду його природи, функцій і ролі як копінг-стратегії в умовах стресу є актуальним напрямом сучасної психології.

Проблема копінг-стратегій – одна з ключових у дослідженні психічної стійкості людини. У контексті воєнних подій вона набуває особливого значення,

адже саме вміння знаходити внутрішні ресурси для подолання страху та безсилля стає запорукою збереження ментального здоров'я. Гумор, зокрема чорний, постає не лише як форма самозахисту, а й як спосіб соціального згуртування, підтримки й перетворення болючої дійсності в досвід, який можна пережити.

У наукових дослідженнях феномен гумору розглядали такі зарубіжні вчені, як З. Фрейд, Р. Мартін, П. МакГі, С. Кетабі, Т. Вітч, А. Адлер, С. Свебак, які аналізували психологічну природу жартів, їхній вплив на емоційне самопочуття та соціальну поведінку. Серед сучасних європейських і українських дослідників, що вивчають гумор як механізм подолання стресу, варто відзначити О. Баранову, І. Зуб, І. Губського, О. Кочубей, Л. Мірошниченко, Г. Гаєвську, А. Черниша. Їхні роботи присвячені аналізу гумору в екстремальних умовах, дослідженню його когнітивних і соціально-психологічних функцій, зокрема в умовах воєнного досвіду.

Отже, дослідження чорного гумору як копінг-стратегії в час війни є актуальним не лише з наукової, а й із практичної точки зору. Воно дає змогу глибше зрозуміти, як саме через сміх людина може відновлювати внутрішню рівновагу, зберігати людяність і протистояти деструктивному впливу страху, болю та втрат.

Мета роботи – наукове обґрунтування психологічних особливостей чорного гумору як специфічної копінг-стратегії та механізму адаптації особистості до умов воєнного стану та травматичного досвіду.

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення гумору в психологічній науці,
- визначити роль та його основні функції чорного гумору;
- розкрити зміст поняття «чорний гумор» та його відмінності від інших видів комічного;

– здійснити емпіричне дослідження чорного гумору як копінг стратегії у час війни.

Об’єкт дослідження – гумор як психологічний феномен.

Предмет дослідження – чорний гумор як копінг –стратегія в час війни.

Теоретичне значення дослідження сфокусоване на розширенні наукових уявлень щодо розуміння феномену «чорного гумору» та його специфіку як копінг-стратегії у подоланні травматичного досвіду війни.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методів роботи з кризовими станами, де чорний гумор виступає індикатором прийняття реальності або формою виходу з емоційного заціпеніння; для оцінки рівня адаптивності та запобігання професійному вигоранню (гумор як засіб збереження професійної відстороненості). та розробки навичок психологічної самопомоги у стресових ситуаціях.

Методи та методики дослідження. У кваліфікаційні роботі використано теоретичні методи (аналіз, узагальнення, класифікація, абстрагування) та емпіричні методи, а саме психодіагностичні методики (Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер), опитувальник психологічної стійкості до стресу, опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (Humor Styles Questionnaire - HSQ) та методика Comic Style Markers (CSM) В. Руха.

Структура роботи. Робота містить вступ, 2 розділи, висновки та список використаних джерел. Робота розміщена на 56 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ФЕНОМЕН ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ АДАПТАЦІЇ

1.1. **Поняття гумору в психологічній науці: особливості прояву та функції**

Вивчення гумору має давню історію. Ще давні лікарі відзначали його терапевтичну функцію та позитивний вплив на психофізичний стан людини. Філософи античності й класичні мислителі, такі як Демокрит, Цицерон і Кант, наголошували, що гумор сприяє душевному спокою, вираженню радості та зміцненню здоров'я. У гуморі, за Шопенгауером і Гегелем, проявляється здатність людини ставитися до власних недоліків і протиріч з доброзичливістю та легкістю, а не через сум і скорботу.

Сучасні психологи визначають гумор як багатовимірне явище. На думку дослідників, гумор не зводиться лише до комічного, а передбачає одночасне сприйняття позитивних і негативних аспектів об'єкта. Він включає емоційне прийняття недоліків, з одночасним баченням цінного та привабливого, що в них міститься. Існує також концепція «чистого гумору», який спрямований на оцінку світу як цілісного, улюбленого об'єкта, над смішними або милими недоліками якого приємно посміятися, відчуваючи при цьому його беззаперечні достоїнства. Таким чином, гумор виконує не лише розважальну, а й когнітивну та емоційну функцію, допомагаючи людині адаптуватися до реальності.

Подібну позицію підтримує філолог В. Я. Пропп, який визначає гумор як особливий душевний стан. Він виникає тоді, коли у ставленні до інших через помітні дрібні недоліки одночасно сприймається їх позитивна внутрішня сутність. Такий гумор ґрунтується на доброзичливості та прихильності, поєднуючи критичне спостереження з емпатією.

Гумор можна розглядати як форму відображення об'єктивного світу, де його породження і сприйняття виступають інтелектуальною діяльністю, що опосередковує динамічне сприйняття дійсності. Процес пізнання через гумор відбувається через вирішення протиріч і активну когнітивну діяльність, у тому числі шляхом зіставлення елементів, що взаємно виключають один одного. Гумор поєднує когнітивні та афективні компоненти, сприяє оптимізації емоційного стану через емоційне відсторонення та підвищує об'єктивність сприйняття. Його гносеологічна специфіка проявляється в застосуванні дотепних прийомів – парадоксу, абсурду, метафори, каламбуру – як способів пізнання та експлікації змісту.

Гумор визначається як позитивний душевний стан, що виникає у відповідь на безглузді, несподівані або абсурдні дії чи висловлювання, що викликають сміх, відзначає М. Аргайл.

У монографії «Психологія щастя» підкреслюється, що здатність знаходити щось кумедним пов'язана з афективною функцією гумору та сприяє переживанню радості, що важливо для щастя. Почуття гумору вважається значущою характеристикою особистості, цінною у друзях і романтичних партнерах, а також ефективним засобом тимчасового відсторонення від стресу, проблем і конфліктів. Особливо дієвим є гумор, спрямований на себе, який допомагає бачити життєві труднощі абстрактно і зберігати душевну стійкість. Як зауважує А. Н. Лук у книзі «Про почуття гумору і дотепність», розвинене почуття гумору сприяє переживанню невдач і пом'якшенню життєвих ударів, одночасно формуючи внутрішню стійкість [12].

Вивчення почуття гумору зосереджується на структурі стимулу, що його викликає, та взаємозв'язках між фізіологічними реакціями, розумінням гумору, його продукуванням і оцінками. Досліджуються різні типи гумору, мотивовані намірами і ступенем зрілості, а також способи оцінки реакцій: самими учасниками, спостерігачами чи близьким оточенням. Різниця в латентних

періодах, частоті і амплітуді фізіологічних реакцій співвідноситься з соціальними судженнями за різного рівня стресу. Різноманіття підходів і розбіжності в результатах свідчать про відсутність єдиного визначення поняття «гумор».

3. Фрейд уявляв собі гумор як здоровий механізм психологічного захисту (на відміну, наприклад, від глузування); він відокремлює, до речі, дотепне від комічного як створення нового і виявлення наявного: комічне знаходять, дотепність створюють [36]. В. Франкл так само, як і З. Фрейд, сутність гумору визначає як механізм захисту, який базується на когнітивних процесах суб'єкта і керується свідомістю. Гумор дозволяє суб'єкту, за В. Франклом, позначити і сформулювати дистанцію між цим суб'єктом і ситуацією, в якій він знаходиться, тобто тим самим дозволяє йому стати над ситуацією і керувати нею на рівні ментального простору. Окремо можна виділити позицію А. Н. Лука щодо погляду на гумор: автор наполягає на прямому зв'язку творчих здібностей і почуття гумору (дотепності), де творчі здібності означають породження суб'єктом оригінального (унікального) продукту.

Дослідники (наприклад, Маслоу, Л. Х'ел та інші) вважають, що почуття гумору є важливою характеристикою самоактуалізованої особистості, яку слід розвивати для підтримки психологічної стабільності, подолання труднощів та підвищення резистентності.

За оцінкою одного з психологів, почуття гумору виступає елементом психічної гігієни, що «фільтрує» різні життєві події та забезпечує психологічну адаптацію суб'єкта через захисну функцію, проявлену на рівні соціальної взаємодії у знятті напруги та встановленні позитивних міжособистісних контактів. Інший дослідник визначає гумор як психологічний ресурс, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами у діяльності. За його підходом, гумор набуває форми цілеспрямованого використання смішних дій чи висловів для управління процесом міжособистісної взаємодії, переважно у професійній

сфері. Ще один автор узагальнює різні підходи, наголошуючи, що в психології почуття гумору може проявлятися в різних формах: як ставлення, захисний механізм, стратегія подолання, риса характеру, риса темпераменту, здатність або певна модель поведінки [15].

Психологічний зміст гумору пов'язаний із ментальним здоров'ям особистості та індивідуально-психологічними характеристиками. Використання гумору сприяє розвитку особистості, формуванню адаптивних стилів взаємодії, розвитку соціальної та когнітивної рефлексії, комунікативних навичок і креативності.

Фактори почуття гумору включають такі характеристики, як ввічливість, делікатне висміювання, чутливість, наполегливість, доброзичливість, стійкість, товарицькість та ін. Гумор, виступаючи елементом терапевтичного впливу, сприяє зняттю психічної напруги та ефективному вирішенню внутрішньо- і міжособистісних конфліктів. Р. Мартін підкреслює, що стиль і особливості улюбленого гумору можуть бути індикаторами психічного здоров'я, рівня адаптивності, стресостійкості та емоційного стану.

Психологічний зміст гумору як результату перетворення комічного у матеріалізований продукт обумовлений почуттям гумору, яке інтегрує індивідуально-психологічні характеристики та дозволяє суб'єкту виходити за межі наявної ситуації. При цьому суб'єкт може обирати альтернативні системи ціннісних патернів та смислових контекстів для опису актуальної реальності, що забезпечує гнучкість та адаптивність його реакцій [17].

Уявлення про гумор як здогадку про альтернативну систему цінностей проявляється у феноменологічних теоріях гумору. Розвиток цих теорій можна розглядати як ускладнення рівнів здогадки: від простого присвоєння характеристик об'єкту (теорія переваги), через рефлексивний інтелектуальний висновок про суперечність (теорія розчарування) до креативного проникливого рішення, що уявляє іншу систему цінностей (теорія звільнення). З точки зору

критерію здогадки спостерігається принцип транзитивності: кожна наступна теорія включає попередню.

1. Теорія переваги: гумор виникає з відчуття переваги; висміюються дурість і пороки; гумор ґрунтується на протиставленні нормального і ненормального. Психологічний критерій: «добре – погано».
2. Теорія розчарування: гумор виникає через усвідомлення суперечності між очікуванням і реальністю; антонімія стає лише частковим випадком протиріччя; припущення про іншу систему цінностей формує раціоналізований висновок. Психологічний критерій: «правильно – неправильно».
3. Теорія звільнення: гумор проявляється як полегшення напруги, моральне і емоційне вивільнення; припущення про іншу систему цінностей спирається на проникливість і інтуїтивну прозорливість, що дозволяє вихід у метаситуативний простір і керування ціннісними контекстами. Психологічний критерій: «ось так – по-іншому» [19].

Почуття гумору виконує соціальні та психологічні функції. Воно знімає внутрішню напругу, згладжує конфлікти, допомагає протистояти страху та агресії, а також підтримує групову солідарність і контроль у колективі. Гумор може виступати засобом диференціації та інтеграції в соціальних групах: керівники використовують його для демонстрації переваги, підлеглі – як «клапан» для зниження тиску.

Зарубіжні дослідники підкреслюють соціальну спрямованість гумору: він зменшує ворожість, переводить конфліктні ситуації в ігровий контекст і допомагає виділяти важливу інформацію з великого потоку даних.

Сучасна психологія розглядає почуття гумору як: поведінковий патерн (сміх, жарти), здатність (створювати гумор), темпераментальну рису (життєрадісність), естетичну реакцію (насолада гумором), ставлення (позитивне

ставлення до гумору та людей з почуттям гумору) або копінг-стратегію (підтримка гумористичної перспективи в складних ситуаціях).

1.2. Психологічна характеристика чорного гумору у наукових дослідженнях

Чорний гумор став звичним явищем, знайомство з ним починається в дитинстві через літературу та фольклор, а його популярність у дорослих відображає зміну ставлення до смерті та неминучості життя.

Основні виміри чорного гумору – тимчасова, територіальна, соціальна, гіпотетична дистанції, повторюваність, незворотність шкоди. Позитивна функція гумору полягає в тому, що він служить засобом протидії будь-яким обмеженням життя. Чорний гумор протистоїть головному з цих обмежень – смерті. Він являє собою перетворення трагедії в абстрактну ідею. Абстрактна ідея відсторонена від подій, що відбулися, і знижує психічно травмуюче сприйняття реальних явищ. Тим самим чорний гумор виконує позитивну функцію психологічного захисту.

Чорний гумор – це самовизначальний жанр, що зачіпає табуйовані теми: смерть, насильство, тяжкі хвороби, фізичні вади, сексуальні відхилення, дискримінацію. Він «не старіє», бо актуальний у будь-який час і для різних народів.

З другої половини ХХ ст. до тем додалися катастрофи, теракти, голод, смерть знаменитостей. До появи телебачення подібні жарти були обмежені або майже не поширювалися; приклади, як жарти про Титанік чи Кеннеді, з'явилися лише після широкого висвітлення подій. Вітчизняна література мало досліджувала чорний гумор, тому опора робилася на зарубіжні джерела.

Наприкінці 1980-х рр. роль ЗМІ у поширенні чорного гумору стала очевидною після катастрофи шатла Челленджер. Через п'ять тижнів після трагедії по всій країні поширювалися жарти про катастрофу, яку транслювали в

прямому ефірі; на борту був перший цивільний астронавт – Кріста Маколіфф. Жарти у формі загадок акцентували увагу на непривабливих аспектах смерті та швидко передавалися усно, особливо серед школярів і студентів.

Дослідження показали, що популярність таких жартів пояснюється активним медійним висвітленням трагедії. Аналіз Б. Елліса виявив гумористичні цикли: чорний фольклор не просто канонізований, а динамічний процес, де жарти про катастрофи виникають хвилями, кожна з яких має свої особливості.

У ХХІ ст/ «гумор катастроф» набув глобального характеру завдяки Інтернету. Після терактів 11 вересня жарти поширювалися не лише у фольклорі, а й у мейнстрімних медіа – нічних шоу, стендапах, мультфільмах, що відзначає перехід від безособового фольклору до гумору конкретних коміків.

Спочатку суспільство і медіа запровадили мораторій на жарти, вважаючи їх передчасними; приклади гри слів («to get 7-Up», «Head and Shoulders») демонструють тонку семантичну гру чорного гумору.

Активне висвітлення трагедій у ЗМІ сприяло розвитку RIP-тролінгу, коли користувачі створювали блюзнірські пости на сторінках загиблих. Facebook із 2009 р. дав змогу увічнювати акаунти померлих, що разом із медіа-галасом стимулювало тролів експлуатувати «чорні» деталі трагедій. Тролінг був спрямований насамперед на «некро-туристів» – тих, хто формально висловлював співчуття, не маючи реального зв'язку з покійним [11].

У підсумку, сучасний чорний гумор демонструє транзит від локального фольклору до глобальної онлайн-культури, де медійне висвітлення та комунікаційні платформи формують як тему, так і аудиторію.

Таким чином, «гумор катастроф» можна розглядати як бунт проти пригнічення трагізму та критики способу висвітлення подій журналістами, які шукають «смачні» деталі. Е. Орінг зазначає: «Не приписуючи зловтіхи інформаційникам, слід визнати, що катастрофи – свято для медіа. Катастрофи

роблять новини, а наш рівень поінформованості про національні чи глобальні катастрофи залежить від ЗМІ, зокрема теленовин. Фрейм подачі катастрофи створюють медіа» [13].

М. Вульфенстайн і Г. Кліман у книзі «Діти і смерть президента» вводять поняття «синдрому катастрофи» (disaster syndrome): після природних катаклізмів, таких як торнадо чи повінь, емоції притуплюються, але виникає альтруїстичне бажання допомогти. У медіа-трагедіях виникає дисбаланс: мільйони непрямо зачеплених людей не можуть діяти фізично, отримують стимули до реакції, але реальна допомога неможлива. Як наслідок, виникають пасивні способи «реакції»: пошук причин трагедії, конспірологічні теорії, заперечення смерті. Гумор стає однією з можливих реакцій: ми бачимо кадри смерті, які пробуджують скорботу, але не маємо моральних способів її виразити [19].

Дослідники «гумору катастроф» виділяють два різні види смерті – «публічну» і «приватну». Загальним елементом гумору катастроф є звернення до особистостей, які відомі публіці лише через новини про трагедію – чужих медійних осіб, що не «вплетені» у наше життя. Ми не можемо переживати публічні трагедії так, як особисті: жертви та їхні сім'ї подаються ЗМІ як об'єкт національної скорботи. Тим самим ЗМІ привносять відчуття трагічної смерті в маси. Однак нагнітання трагізму понад міру приводить в дію захисні механізми психіки. До слова, будь-яка інформаційна повторюваність призводить до байдужості. Чим більше в новинах говорять про одні й ті ж події (такі, як, наприклад, військові дії в Україні або щоденні теракти в Багдаді), тим більше стає «все одно». Те саме стосується і благодійних акцій, які сьогодні переслідують нас всюди: волонтери на вулицях, оголошення на телебаченні і в соціальних мережах. Нескінченний список тих, хто потребує допомоги – дітей, кішок, собак, самотніх пенсіонерів – настільки великий і невичерпний, що заклики до благодійності вже не викликають нічого, крім байдужості. Не

вистачає співпереживання – занадто багатьом потрібно допомогти, а низка страждань ніяк не завершується. У випадках особливо болючих для людини тем – таких, як тема смерті, захисною реакцією від зайвого інформаційного болю може служити, мабуть, гумор. Темам раку, інвалідності, терактів, дитячих смертей присвячені монологи багатьох сучасних коміків. Таким чином, чорний гумор може розглядатися як форма психологічного захисту особистості від тяжких переживань.

Крім обмеженого запасу емпатії, мозок людини не здатний оцінити масштаб трагедії. Американський біохімік А. Сент-Дьєрді зазначав: «На мене сильне враження справляє страждання однієї людини, і я готовий ризикувати заради неї. Але я не можу відчувати горе сотень мільйонів загиблих». Висновок: людський мозок не виробляє достатньо нейротрансмітерів, щоб пережити емоції у тисячу разів сильніші, ніж звичайне горе [8].

У цьому контексті актуальні й висновки З. Фрейда: гумористичне задоволення виникає з економії емоційних витрат. Коли людина стикається з трагедією, від неї очікують проявів афекту – гніву, горя, страху. Віджартовуючись, вона економить власні емоції та емоції слухача. З. Фрейд підкреслював, що така реакція демонструє, що зовнішні травми не зачіпають особистість, а навпаки стають джерелом задоволення [36].

Отже, цинізм жартів про реальні катастрофи може слугувати інструментом вираження громадської думки, прихованого протесту проти медійного нагнітання трагедії та символом завершення періоду скорботи.

Розвиток чорного гумору також пов'язаний із вираженням страху смерті. Новини про масові вбивства, трагічну смерть або хворобу знайомих створюють кризу у психіці людини. Думка про втрату життя загрожує відчуттю комфорту. З. Фрейд називає це «культурно-конвенційним ставленням до смерті» і підкреслює, що люди рідко замислюються про власну смерть. Він стверджує,

що у несвідомому кожен переконаний у своєму безсмерті, навіть ті, чиє життя загрожує серйозне захворювання.

Умовні метафори «пішов з життя», «пішов у інший світ», «більше не з нами» показують, наскільки тема смерті табуована. Смерть рідко називають прямо – «помер», «мертвий».

Сучасні новини, телевізійні чи інтернет-джерела, буквально просякнуті темою смерті, як правило, сенсаційної та раптової. У великому потоці інформації смерть стає рутинною, а реальна приватна смерть може несподівано привернути увагу. Поступово публічна церемонія перетворилася на приватний захід для близьких, а фінальним кроком у зміні ставлення до смерті стала відмова від жалоби.

У минулі століття люди мали ритуали на всі випадки життя. Сьогодні ми не знаємо, як поводитися щодо тих, хто втратив близьку людину, бо боїмося почуттів, що виходять за рамки повсякденності. «Як би не було сильним горе людини, яка втратила когось із близьких, майже на всьому Заході сьогодні загальним правилом є те, що вона не повинна демонструвати це публічно».

Таким чином, у економічно розвинених країнах Заходу смерть часто згадується, але водночас сприймається як щось нібито ірреальне та далеке. Саме це поєднання створює сприятливі умови для чорного гумору – повторюваність і значний рівень абстрагування/ірреальності. Як зазначає З. Фрейд, у світі витісненої смерті «не залишається нічого іншого, як шукати у світі вигадки – у літературі, у театрі – відшкодування збитків у житті. Там ми ще знаходимо людей, які вміють вмирати, більше того, здатних також вбити іншого».

Ми описали можливі причини зростання популярності чорного гумору в ХХ–ХХІ ст. Тепер слід виділити основні параметри, що впливають на успіх чорного жарту. Один із них – час. Час – перший і найочевидніший параметр. Всі знають, що «час лікує». Ідея М. Твена про те, що «гумор – це трагедія плюс час», не раз повторювалася багатьма відомими коміками. Таким чином, час –

ключовий фактор успіху чорного жарту: чим більше часу минуло після трагедії, тим позитивніше сприймається гумор про неї.

Б. Елліс зазначає, що «гумор катастроф» виникає не відразу після трагедії, а проходить кілька етапів: латентний період, кілька хвиль зростання «чорноти» жартів і поступовий спад інтересу.

Дослідження американських психологів П. А. МакГроу, С. Уоррена, Л. Е. Вільямса та Б. Леонарда показують, що ключову роль у формуванні гумористичної реакції на трагедію відіграє психологічна дистанція, що включає чотири параметри:

1. Часова дистанція – чим більше часу минуло після трагедії, тим легше сприймається чорний гумор, тоді як у випадку дрібних невдач краще смішно жартувати одразу.
2. Територіальна дистанція – чим далі від місця події, тим простіше жартувати.
3. Соціальна дистанція – легше жартувати про те, що сталося не з нами.
4. Дистанція гіпотетичності – вигадані події або персонажі сприймаються краще, ніж реальні, що дозволяє досягти абстрагування і ірреальності (пояснює популярність мультфільмів серед дорослих) [12].

Крім того, на виробництво і сприйняття чорного гумору впливають ще два фактори:

1. Повторюваність – повторне зіткнення з інформацією про смерть або трагедію зменшує емоційний заряд і перетворює її на абстрактну ідею, навколо якої будуються жарти. Це проявляється в кінематографі (фільми жахів і їх пародії) та в пранках, де образи зі страшних фільмів стають основою розіграшу. Повторюваність створює умови для психологічного відсторонення та осміяння, навіть теми депресії або суїциду.
2. Незворотність фізичної шкоди – чорний гумор відрізняється від звичайного тим, що сміх виникає над подіями, які неможливо повернути

назад (смерть, тяжка травма). Саме ця незворотність робить гумор «чорним» і забезпечує психологічний захист, перетворюючи трагедію на абстрактну ідею.

Дослідження гумору постійно розкривають нові аспекти його впливу на людину. У 1964 р. психіатр і невролог В. Фрейд започаткував гелотологію – науку про сміх та його вплив на здоров'я. Сьогодні існують асоціації прикладного і терапевтичного гумору, а також міжнародні журнали, присвячені дослідженню гумору.

Чорний гумор традиційно пов'язаний із різними сферами життя – політикою, релігією, медициною, освітою. Він є провокаційним і дотепним способом висловлення думок, часто на табуйовані або неприйнятні теми. Незважаючи на можливе викликання неприємних емоцій, чорний гумор займає значне місце в психологічних дослідженнях, допомагаючи краще зрозуміти та пережити складні життєві ситуації. Він може шокувати, але також стимулює сміх і емоційну реакцію слухачів.

Чорний гумор працює за рахунок протиставлення трагічної реальності і комічного підходу до неї. Він дозволяє людям висловити свої почуття з приводу неприємних ситуацій, використовуючи абсурдне або іронічне оповідання.

Однак варто пам'ятати, що чорний гумор може ображати і ранили людей, особливо якщо він спрямований на вразливі групи. Тому необхідно бути уважними до контексту та аудиторії при використанні цієї форми гумору.

Важливо відзначити, що при всій привабливості чорного гумору, він не є універсально прийнятним. Для деяких людей чорний гумор може бути образливим або заподіяти додатковий душевний біль у складній життєвій ситуації.

З феноменом чорного гумору пов'язане питання розвитку емоційного інтелекту як уміння розуміти свої емоції та емоції інших людей. Чорний гумор допомагає розвивати цю навичку, оскільки вимагає від людини розпізнавати

прихований сенс за словами і жестами. Однак, слід враховувати контекст використання чорного гумору. Якщо він використовується з метою образи або приниження інших людей, то це може викликати негативні емоції і призвести до порушення міжособистісних відносин, тому його використання повинно бути усвідомленим і відповідно до етичних норм.

Незважаючи на суперечливість, чорний гумор має свої особливості і може позитивно впливати на життя людей. Серед перспективних напрямків досліджень виділяють:

- роль чорного гумору у формуванні особистісних якостей;
- вплив чорного гумору на психологічний стан;
- механізми появи і поширення чорного гумору в суспільстві [29].

Сучасні дослідження показують, що чорний гумор можна розглядати як форму реакції на страх, корисну для суспільства. Він допомагає людям справлятися зі складними темами, такими як смерть чи втрата, тоді як нейтральний гумор більше пов'язаний із вирішенням повсякденних проблем.

Таким чином, чорний гумор виконує функцію психологічного захисту та допомагає ефективніше переживати стресові ситуації, забезпечуючи своєрідний інструмент для роботи з негативними емоціями.

Тематика чорного гумору включає смерть, руйнування фізичної цілісності, небезпеку, загрози близьким, катастрофи та «некрофілію». Межі цього гумору завжди розмиті, оскільки сприйняття жарту залежить від індивідуального життєвого досвіду. Тому важливо вивчати його сприйняття різними соціальними групами [16].

Зростання популярності чорного гумору пов'язують із роллю ЗМІ та надмірним висвітленням трагічних подій. Він виконує психологічну захисну функцію, перетворюючи трагедію на абстрактну ідею. В умовах сучасного інформаційного потоку важливо вміти вибірково ставитися до новин і

практикувати інформаційний «детокс», зосереджуючись на власному житті та близьких.

Особливу специфіку має чорний гумор в мережі Інтернет. Він дозволяє висвітлювати ставлення користувача до тем, до яких він небайдужий, допомагає полегшити сприйняття неприємного досвіду та сприяє об'єднанню груп користувачів із загальними темами, що їх хвилюють. Віртуальний формат спілкування в сучасному світі займає іноді більш значуще місце для людини, ніж реальне, адже у ньому проходять робочі зустрічі, заняття за інтересами та навіть дозвілля. Через відсутність живого спілкування і реакції співрозмовника виникають помилкові уявлення про те, як сприймають наші слова інші. У цьому контексті зростає роль розвитку емоційного інтелекту і емпатії, оскільки порушується близькість спілкування, знижується цінність контакту з іншою людиною та втрачається довіра.

Крім традиційних умов існування, людина може опинитися в ситуаціях, де її життя стає нестерпним, наприклад, у місцях позбавлення волі, у зоні бойових дій або в умовах ув'язнення. У таких психотравмуючих обставинах чорний гумор часто з'являється як реакція на безвихідь і безнадію, коли втрачається все, що можна втратити. Аналіз проявів людей у подібних нестандартних ситуаціях дозволяє визначати найбільш ефективні способи психологічної підтримки та допомоги тим, хто може опинитися в таких умовах.

Дослідження питання продуктивного використання чорного гумору у роботі з кризовими станами показують, що він може змінювати модально-оціночну спрямованість людини, сприяючи розвитку самоконтролю та виступаючи як профілактичний засіб проти суїцидальної поведінки. Чорний гумор дозволяє підтримувати задовільне самопочуття в незадовільних ситуаціях, допомагає оцінити себе і обставини з боку, а також подивитися на трагічні події з комічного ракурсу. Подібний підхід відкриває можливості для використання чорного гумору в терапевтичних цілях [22].

У медичній сфері чорний гумор часто виступає як копінг-стратегія адекватної поведінки у ситуаціях, що не піддаються контролю. Така стратегія не обмежується лише медичними працівниками; вона властива багатьом людям, які з часом навчилися приймати обставини, коли не можуть вплинути на хід подій, адекватно оцінюючи свої можливості.

Серед перспективних напрямів досліджень виділяють аналіз зв'язку між інтелектом і здатністю до створення або розуміння чорного гумору, а також врахування культурних відмінностей у його використанні, оскільки особливості цього виду гумору можуть значно відрізнятися в різних країнах.

Практичне значення вивчення чорного гумору полягає в можливості його застосування як терапевтичного інструменту для людей із тривожними станами або депресією. Дослідження підтверджують ефективність такого типу жартів для поліпшення настрою та емоційного стану. Крім того, вони допомагають краще зрозуміти, як мозок реагує на чорний гумор і як його можна використовувати для підтримки фізичного та психічного здоров'я.

1. 3. Механізми гумору як копінг-стратегії у ситуаціях переживання психотравмуючого досвіду

Сучасні соціальні та політичні події знову актуалізували інтерес до теми психотравми та її наслідків. У центрі уваги дослідників опинилося питання про те, якими способами людина може впоратися з наслідками травматичного досвіду. Одним із дієвих механізмів психологічного подолання визнається гумор, що, однак, викликає дискусії щодо доцільності та ефективності його різновидів у ситуаціях психічного напруження.

Гумор справді виконує функцію захисного механізму, але різноманіття його форм, стилів і контекстів не дозволяє однозначно оцінювати його вплив. Психологи відзначають, що гумор може як допомагати долати стрес, так і

посилювати негативні переживання. Це стосується насамперед таких його форм, як чорний, агресивний або саморуїнувальний гумор. Для представників професій із підвищеним рівнем ризику вони можуть стати способом збереження психічної рівноваги, але водночас – сигналом емоційного виснаження, якщо їх використання стає стійкою звичкою.

Дослідження свідчать, що гумор у стресових ситуаціях може мати як терапевтичний, так і деструктивний ефект. Його вплив залежить від особистісних рис людини, її емоційного стану, рівня емпатії та контексту. Той самий жарт може викликати сміх в однієї людини і роздратування – в іншої. Надмірне використання сарказму або іронії, зокрема в стані травматичного переживання, іноді лише поглиблює негативні емоції. Чорний гумор може слугувати засобом емоційного розвантаження, проте для когось він сприймається як прояв безчуттєвості чи агресії [31].

У концепції стилів гумору зазначається, що не всі його форми сприяють ефективному подоланню труднощів. Гумор може виконувати роль психологічного захисту, допомагаючи людині дистанціюватися від болісного досвіду, але також здатен ставати інструментом маніпуляції або способом домінування. Саме багатозначність і контрастність гумору роблять реакцію на нього непередбачуваною.

Одним із ключових наслідків психотравми є руйнування так званих «базових ілюзій» – уявлень людини про себе, світ і його закономірності. Ці ілюзії формуються з дитинства, забезпечуючи відчуття стабільності та безпеки. Серед них – переконання у власній здатності контролювати події, віра у справедливість, безсмертя, простоту світоустрою чи особисту непогрішність. Після переживання травматичної події ці уявлення руйнуються, залишаючи людину з почуттям безсилля, несправедливості та втрати сенсу. У таких випадках чорний гумор може виконувати функцію своєрідного «перемикача»

сприйняття – допомагати дистанціюватися від болю, надаючи змогу подивитися на події з іншого ракурсу.

Гумор (від англ. humor) є специфічною формою комічного, яка поєднує елементи глузування та співчуття. Він передбачає зовнішньо смішне трактування ситуацій, водночас демонструючи внутрішню причетність до об'єкта жарту і певною мірою його виправдання, на відміну від сатири чи іронії [28].

У різних теоретичних підходах почуття гумору трактують по-різному:

1. Як когнітивну здатність – уміння створювати, розуміти, відтворювати та запам'ятовувати жарти (Feingold, Mazzella, 1993);
2. Як естетичну реакцію – оцінку гумору та відчуття задоволення (Ruch, Nehl, 1998);
3. Як повсякденну поведінку – схильність часто сміятися, жартувати та розважати оточення (Craik, Lampert, 1996; Martin, Lefcourt, 1984);
4. Як рису характеру, пов'язану з емоціями – життєрадісність і позитивне ставлення до світу (Ruch, Kohler, 1998);
5. Як ставлення до явищ і подій (Svebak, 1996);
6. Як механізм подолання стресу – використання гумору для самопідтримки у складних ситуаціях (Martin, Lefcourt, 1986).

Функції гумору можна об'єднати у три групи: отримання когнітивних і соціальних вигод, підтримка соціальної взаємодії та статусу, а також зняття напруги й подолання проблем. Остання функція, або співдолаючий гумор, особливо важлива для психічного здоров'я та стійкості людини.

Р. Мартін виділяє чотири основні стилі гумору:

1. самопідтримуючий – використання гумору для підтримки оптимістичного погляду на світ, навіть у складних чи стресових ситуаціях та як стратегія взаємодії з іншими;

2. агресивний – застосування гумору для критики чи маніпулювання іншими (включає сарказм, іронію, глузування та інші форми висміювання), підкреслення їхніх негативних рис;
3. афіліативний – жартування з метою зміцнення соціальної згуртованості та створення позитивної атмосфери – проявляється у схильності до жартів, спонтанного обміну доброзичливими дотепами;
4. самопринижуючий – гумор, спрямований на покращення міжособистісних відносин за рахунок власної поведінки – проявляється у схильності висміювати власні недоліки чи труднощі, часто з метою отримати схвалення чи симпатію з боку інших. Такі люди дозволяють іншим жартувати з них і самі підтримують ці жарти, що може створювати враження дотепності й відкритості. Однак за цим стилем часто стоїть низька самооцінка, підвищена потреба в прийнятті та схваленні, а також труднощі у відстоюванні власних прав [34].

Афіліативний та самопідтримуючий гумор вважаються адаптивними, тоді як агресивний і самопринижуючий потенційно шкідливі. Самопідтримуючий стиль близький до співдолаючого, оскільки допомагає пережити складні обставини. Гумор супроводжує всі типи соціальної взаємодії та, хоча за Мартіном є формою гри, виконує низку серйозних соціальних, когнітивних та емоційних функцій, головними з яких є зміцнення міжособистісних стосунків та зниження стресу через сміх над загрозливими або небезпечними явищами [34].

Дослідники зазначають, що гумор дозволяє зосередитися на позитивних аспектах життя: людина, яка сприймає світ через призму гумору, здатна знайти цінне в складних, стресових ситуаціях, переоцінювати події з менш загрозливої перспективи та адаптуватися до вимог оточення, сприймаючи труднощі як можливості для творчого вирішення проблем [34].

Вже діти та підлітки використовують гумор для зняття напруги, поліпшення настрою та подолання невпевненості.

У юнацькому віці гумор набуває додаткового значення: він допомагає висловлювати емоції та відносини, зберігаючи обличчя, сприяє інтеграції у групу та дозволяє делікатно кидати виклик соціальним нормам або проявляти інтерес до тем сексуальної поведінки (Sanford & Eder, 1984; Fine, 1981; Sacks, 1978).

У дорослому віці гумор молодших людей часто служить для соціально прийняттого вираження агресії, встановлення стосунків та перевірки соціального статусу, тоді як у старшому віці, особливо серед жінок, гумор більше пов'язаний із подоланням стресу та підтриманням оптимістичного погляду на життя, а також у старшому віці він допомагає долати страхи старіння і смерті, роблячи людину емоційно гнучкішою (Sanford & Eder, 1984; Berk, 2015).

Емпіричні дослідження та лабораторні експерименти підтверджують позитивний вплив гумору на психоемоційний стан людини:

- Гумористична інформація зменшує інтенсивність негативних емоцій та поведінкових проявів страждання (наприклад, відведений погляд, гримаси, потирання рук) під час перегляду стресових відеосцен, що зображують фізичні страждання інших (Lefcourt & Martin, 1986).
- Попереднє ознайомлення зі стресогенним матеріалом у гумористичній формі діє як когнітивна підготовка: воно змінює сприйняття подальших подій і послаблює рівень тривоги, тобто ефект гумору на тривогу опосередкований когнітивними процесами (Sat, Halt, & Calhoun, 1999).
- Люди, які частіше застосовують гумор як стратегію подолання стресу, зазвичай сприймають потенційно стресові ситуації як виклик, а не загрозу, оцінюють свої результати більш реалістично та менш перфекціоністськи, коригують очікування щодо ефективності власних дій у майбутньому (Kuiper et al., 1993)

– Особи з розвиненим почуттям гумору характеризуються гнучкістю у сприйнятті та оцінці подій: вони здатні швидко змінювати когнітивну перспективу, оцінюють рівень загрози нижче середнього і частіше використовують різноманітні копінг-стратегії та захисні механізми, включаючи когнітивне переструктурування та регуляцію емоцій, а також дистанціювання від безпосередньої загрози, що допомагає зменшити тривогу та безпорадність (O'Connell, 1976; Kuiper et al., 1993; Fry, 1995) [34;36].

Здатність реагувати гумором на стрес багато авторів вважають важливою та ефективною стратегією подолання складних ситуацій.

Гумор розглядається як одночасно емоційно-орієнтована та проблемно-орієнтована стратегія, що дозволяє людині, з одного боку, зменшувати негативні емоційні реакції на стрес через когнітивне переосмислення ситуації (наприклад, знайти сенс у складній події, сприймати труднощі як умови для особистісного розвитку), а з іншого – змінювати саму стресову ситуацію за допомогою гумору. Жартуючи над ситуаціями, які зазвичай сприймаються як загрозові, людина звільняється від почуття небезпеки та здатна відчувати власну силу і благополуччя.

Існують дві крайні точки зору щодо гумору як механізму подолання: надмірно оптимістична та скептична. Перша підкреслює універсальний терапевтичний ефект гумору, тоді як друга радить обережно застосовувати гумор, наголошуючи на його можливому зв'язку з агресією, аутоагресією та підсвідомими процесами. Одним із способів примирення цих позицій є виділення різних компонентів почуття гумору, які можуть мати більш чи менш адаптивний характер. Інший підхід полягає у визначенні різних рівнів стресової реакції або негативних афективних станів, при яких використання гумору може проявлятися по-різному.

Дослідження показують, що гумор і сміх допомагають переосмислювати стресові події, знижувати негативні емоції та підтримувати психологічне й фізіологічне благополуччя. Навіть у складних чи травматичних ситуаціях гумор дозволяє дистанціюватися від проблеми, підвищує волю до життя та сприяє самозбереженню.

Особливу увагу становить «чорний» гумор як механізм співволодіння травмою. Дослідження показало, що після масштабних трагедій зменшується кількість звичайних жартів, зростає частка чорного гумору, а потім повертається нормальна кількість жартів, що відображає психологічне відновлення через сміх.

Чорний гумор може виконувати роль механізму подолання стресу та емоційних труднощів: він допомагає переосмислити травмуючі події, відсторонитися від них, зменшити тривогу та напругу, підтримати психічне благополуччя і емоційну стійкість. Його ефективність пов'язана як із когнітивно-афективною природою, що проявляється через психофізіологічні зміни (поліпшення роботи мозку, дихання та імунітету, стимуляція кровообігу, розслаблення м'язів, зниження рівня гормонів стресу та підвищення ендорфінів), так і з трансформацією трагедії у відсторонену абстрактну ідею, що зменшує травмуючий вплив подій.

Водночас чорний гумор може ображати інших, сприйматися як жорстокий та знижувати задоволеність життям, а тому за ефективністю для подолання він поступається «м'якшому» гумору. Наслідки його використання як копінг-стратегії в довгостроковій перспективі поки практично не вивчені. Також потенціал чорного гумору для самопідтримки часто конфліктує зі сприйняттям оточуючих: жарт може бути терапевтичним для автора, але водночас оцінюватися як агресивний або самознищувальний і погіршувати міжособистісні відносини.

Незважаючи на те, що деякі автори відносять чорний гумор до дезадаптивних і непридатних для подолання стратегій у сфері професій «особливого ризику» він відіграє особливу роль. Для співробітників, які працюють в умовах травм і криз, професійними стресорами можуть стати тривалі зміни, високі робочі навантаження, виснаження і розчарування. Деякі автори відзначали: чорний гумор тут може допомогти в подоланні цих стресорів, пом'якшенні вигорання, а також сприяти стійкості, здоров'ю та благополуччю персоналу служб екстреної допомоги, хоча непосвяченим він може здатися безсердечним і байдужим.

Переконливо демонструють спільну функцію гумору і сміху дослідження в сфері професій «особливого ризику»: це, наприклад, військові, рятувальники, пожежники, поліцейські, медичні працівники, співробітники паліативної допомоги та ін. Так, у дослідженні Л. Д. Хенмана, заснованому на інтерв'ю, американські військовослужбовці, які побували в полоні у В'єтнамі і пережили тривалу ізоляцію, голод, тортури і спеку, підкреслювали важливість гумору в подоланні цього досвіду. Вони описували його як спосіб викликати позитивні емоції, підтримати групову згуртованість, підняти моральний дух і чинити опір обставинам.

Дослідження Хенмана, проведене на основі інтерв'ю з понад 60 американськими військовополоненими у В'єтнамі, демонструє ресурсне значення гумору. Незважаючи на понад семирічне перебування в полоні, ізоляцію, голодування, тортури та спеку, учасники дослідження проявили високий рівень адаптації. Коли їх запитували про способи подолання труднощів, більшість респондентів відзначала, що гумор допомагав підтримувати життєстійкість. Вони описували його як засіб для виклику позитивних емоцій, зміцнення групової згуртованості та морального духу, а також як спосіб протистояти важким обставинам. Жартуючи про охоронців та власні випробування, військовополонені могли відчутти внутрішню силу та

певну перевагу в умовах, де реальний контроль над ситуацією був відсутній [11].

Дослідження К. Дейнджермонда та співавторів показало, що працівники пожежної служби активно застосовують чорний гумор для пом'якшення впливу критичних подій, підтримки командної взаємодії та формування відчуття єдності. Учасники зазначали, що гумор є «ключовим» інструментом у подоланні професійного стресу: він допомагає «знизити напруження», «розрядити атмосферу», «створити можливість для обговорень» і «дивитися на ситуації ширше» [19].

Агресивний або зневажливий гумор у професіях «особливого ризику» також може бути адаптивним: дослідження Терріона та Ешфорта показали, що подібні жарти підвищують згуртованість команди та включають нових членів у групу, а не відштовхують їх [16]. Водночас часте використання чорного гумору може бути ознакою професійного вигорання. Інше дослідження дозволяє припустити, що в екстремальних ситуаціях чорний гумор виконує співдопомогаючу функцію, проте його тривала домінанта у поведінці сигналізує про дезадаптацію. Таким чином, чорний гумор важко аналізувати у рамках стилевого підходу, оскільки він амбівалентний: одночасно може виражати агресію, допомагати подолати складні емоції та зміцнювати соціальні зв'язки.

Дослідження підтверджують практичну цінність гумору, який все ширше застосовується, зокрема, у терапії психічної травми. Г. Олсон зазначав, що гумор дозволяє клієнтам переосмислити складні ситуації як можливості для зростання, бачити їх менш загрозливо і екзистенційно. Подальші дослідження показали, що гумор у руках фахівців може підвищувати настрій, знімати психологічну напругу, зменшувати занепокоєння та почуття провини і навіть пом'якшувати фізичні наслідки стресу [12]

Водночас гумор має і потенційно негативні ефекти: жарти можуть образити інших, погіршити відносини або сигналізувати про вигорання при

надмірному використанні. Питання ролі чорного, агресивного та самознищувального гумору залишається перспективним для дослідження. Проте відомо, що в професіях «особливого ризику» вони можуть виконувати ключову функцію подолання стресу в екстремальних ситуаціях або виступати індикаторами професійного вигорання.

Мартін Р. підкреслює, що гумор зменшує негативні емоції та сприяє переживанню позитивних, підтримуючи значущі соціальні взаємодії. Він виділяє чотири стилі гумору: афіліативний (підтримка інших), самопідтримуючий (підтримка себе), агресивний (деструктивний щодо інших) та самознищувальний (деструктивний щодо себе). Для копінгу найбільш продуктивними є афіліативний і самопідтримуючий, причому останній сприяє оптимістичному погляду на життя та регуляції емоцій [34].

Таким чином, відзначимо, що філософсько-методологічний аналіз когнітивних механізмів гумору: комунікативного, креативного, аксіологічного (передача соціального досвіду в гумористичній формі), гелозоїчного (зміна модально-оціночної спрямованості, переважно афективної природи) дозволяє обґрунтувати виникнення емоційного відсторонення; установчу регуляцію поведінки, засновану на здатності гумору викликати підйом емоцій, послаблення напруги через надання гумористичної форми змісту. Велике значення для реалізації копінг-стратегії гумористичного змісту має форма вираження думки через прийоми дотепності, що породжують позитивні емоції – використання таких прийомів дотепності, як: абсурд, парадокс, іронія, метафора, натяк, змішання стилів, порівняння, що породжують копінг-стратегії на основі гумору. Підводячи підсумок, варто сказати, що гумор дійсно є важливим механізмом подолання, проте різноманітність його функцій, типів і стилів, а також різні контексти його використання не дозволяють надмірно спрощено і однозначно розглядати його ефекти.

Висновки до Розділу 1

Сучасна психологія розглядає почуття гумору як одну з базових якостей особистості, необхідну для збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації. Тема гумору досліджується філософами й психологами протягом багатьох століть, однак єдиного визначення поняття «почуття гумору» не існує. Більшість науковців визнають його складною, багатовимірною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційні й соціальні аспекти.

Гумор - це здатність людини помічати комічне в житті й емоційно на нього реагувати. Він допомагає легше переносити життєві труднощі, сприяє соціальній взаємодії, підвищує креативність і когнітивну гнучкість. Завдяки цьому гумор виконує низку важливих функцій: зменшує тривогу, посилює відчуття контролю над ситуацією, підтримує оптимізм і згуртовує людей у колективах.

У сучасній психології домінує когнітивний підхід до пояснення феномену гумору, який трактує його як інтелектуальний процес переосмислення реальності. Почуття гумору дозволяє людині дистанціюватися від стресу, дивитися на події під іншим кутом і зберігати ментальну рівновагу навіть у кризових умовах.

Однак не всі типи гумору є однаково корисними. Конструктивні – самопідтримувальний і афіліативний – сприяють адаптації, співпраці та збереженню емоційної стабільності. Агресивний або самознецінювальний гумор може бути ефективним лише короткочасно, адже у довгостроковій перспективі він підсилює відчуження, цинізм і вигорання. Водночас навіть ці форми можуть мати захисну функцію, якщо допомагають вивільнити напругу й уникнути емоційного колапсу.

У контексті війни особливого значення набуває чорний гумор як одна з потужних копінг-стратегій. Він стає не просто засобом сміху, а способом виживання – емоційного, ментального та навіть фізичного. Війна створює надзвичайно високий рівень стресу, відчуття безсилля й хаосу, тому здатність жартувати над абсурдом, болем чи смертю стає формою психологічного опору. Через чорний гумор люди отримують змогу дистанціюватися від страху, зберегти контроль над емоціями, повернути собі відчуття суб'єктності. Це – спосіб сказати: «Ми все ще люди, ми здатні сміятися, отже, нас не зламали».

Чорний гумор під час війни також виконує соціальну функцію: він об'єднує, формує спільний досвід і колективну ідентичність. Сміючись над спільними труднощами, люди відчують підтримку й солідарність, а отже, зміцнюють психологічну стійкість суспільства загалом. Попри свою різкість чи провокаційність, такий гумор не є проявом черствості – це спосіб вижити, зберігаючи внутрішню цілісність і віру в перемогу.

Отже, гумор – у тому числі чорний – є не лише засобом збереження психічного здоров'я, а й проявом колективної стійкості. Він перетворює біль на ресурс, допомагає знайти сенс у стражданні та підтримує здатність залишатися людиною навіть у найтемніші часи. Вміння сміятися над тим, що лякає, стає символом незламності духу – і, зрештою, одним із найглибших способів психологічного спротиву війні.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК СПОСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування вибірки та методик емпіричного дослідження

У проведенні емпіричного дослідження взяло участь 60 осіб віком 25-55 років, що перебувають в Україні протягом всього часу війни. Серед досліджуваних 25 жінок та 35 чоловіків. серед досліджуваних 30 осіб цивільних, а 30 військових та ветеранів.

Досліджувані є представниками різних регіонів України, а саме м. Львів, Львівська область, Тернопільська область, м. Київ, Київська область, м. Харків, Харківська область, Одеська область, Миколаївськ область,

Дослідження проводилося у січні-лютому 2026 року.

Для проведення емпіричного дослідження використано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер), опитувальник психологічної стійкості до стресу, опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (Humor Styles Questionnaire - HSQ).

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) дає можливість визначити реакцію та тип поведінки особистості у стресових ситуаціях Досліджуваному пропонують 48 твердження і варіанти відповідей «ніколи», «інколи», «рідко», «часто», «найчастіше».

За результатами підрахунку балів згідно з ключем виокремлюють наступні види копінгів:

- Копінг, спрямований на емоції,
- Копінг,орієнтований на вирішення,
- Копінг-соціальне відволікання,

- Копінг-уникнення.

Опитувальник психологічної стійкості до стресу базується на тому, що люди характеризуються різним рівнем опірності, а загальний рівень стресостійкості є інтеграцією ступеня стійкості до стресорів. Опитувальник призначений для виявлення, крім загальної стресостійкості, тих стресогенних стимулів, по відношенню до яких особистість проявляє або найбільшу стійкість, або, навпаки, більшу схильність їх негативного впливу.

Даний опитувальник містить 70 тверджень (60 діагностичних і 10 є шкалою брехні), які слід оцінити наступним чином: «так, вірно»; «швидше вірно», «швидше невірно»; «ні, невірно».

Аналіз результатів проводиться за такими діагностичним шкалами:

- Шкала негативної соціальної оцінки. Оцінює здатність особистості зберігати автономність та внутрішню рівновагу в ситуаціях міжособистісної конфліктності. Високі показники свідчать про стійкість до критики, соціального тиску та здатність конструктивно діяти в емоційно насичених соціальних контактах.
- Шкала негативної самооцінки. Відображає стабільність «Я-концепції». Шкала аналізує здатність особистості до самоприйняття та збереження позитивного самоствавлення в умовах невдач, перешкоджаючи виникненню тенденцій до самозвинувачення чи психологічного самознищення.
- Шкала невизначеності. Діагностує когнітивну та емоційну толерантність до дефіциту інформації про майбутнє. Оцінює здатність суб'єкта приймати рішення та діяти ефективно в ситуаціях, де результати є непередбачуваними, а орієнтири — розмитими.
- Шкала дефіциту часу. Визначає рівень психофізіологічної та когнітивної мобілізації в умовах жорсткого часового ліміту. Вона демонструє, чи здатна людина зберігати якість діяльності та логіку мислення при необхідності швидкого реагування.

- Шкала інформаційних перевантажень. Оцінює стійкість інтелектуальної сфери до інтенсивних когнітивних навантажень. Шкала фіксує поріг виснаження при роботі з великими обсягами даних та складними логічними завданнями.
- Шкала фізичних перевантажень. Відображає сенсорну стійкість індивіда до несприятливих екзогенних чинників (шум, температурні коливання, вібрація тощо) та здатність зберігати працездатність при тривалому фізичному напруженні.
- Шкала монотонності. Характеризує стійкість психіки до дефіциту зовнішніх подразників або одноманітної діяльності. Шкала оцінює здатність підтримувати концентрацію уваги та мотивацію в умовах рутинного виконання однотипних завдань.
- Шкала ізоляції (самотність). Визначає психологічну стійкість до ситуацій вимушеного або добровільного обмеження соціальних контактів. Оцінює ризик виникнення деструктивних станів (депресія, апатія) при тривалому перебуванні поза соціальною групою.
- Шкала ситуацій конкретної загрози діагностує мобілізаційну готовність особистості в умовах реальної небезпеки для життя чи здоров'я. Ця шкала є ключовою для оцінки психологічної стійкості в умовах бойових дій та екстремальних ситуацій.
- Шкала повсякденних стресорів. Оцінює мікростресову стійкість – здатність справлятися з побутовими труднощами, дрібними перешкодами та щоденними обов'язками, які мають кумулятивний (накопичувальний) ефект на психічне здоров'я.
- Шкала несподіванки стресора. Аналізує здатність до швидкої адаптації при раптовій зміні обставин. Шкала оцінює гнучкість механізмів планування та здатність перебудувувати життєву стратегію без втрати продуктивності при зіткненні з непередбачуваними подіями.

- Шкала тривалості і повторюваність стресора. Відображає резистентність психіки до хронічного стресового впливу. Оцінює здатність особистості протистояти емоційному «зношуванню» в ситуаціях, де стресогенний стимул діє тривалий час або регулярно повторюється.

Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (Humor Styles Questionnaire - HSQ) спрямований на визначення домінуючого стилю гумору особистості.

У цій методиці гумор класифікується за критеріями спрямованості на себе чи на інших та емоційним забарвленням (підтримуючий або зневажливий).

Методика базується на класифікації гумору за двома критеріями — спрямованістю (на себе чи на інших) та емоційним забарвленням (підтримуючим чи зневажливим). За результатами відповідей досліджуваних виокремлюються 4 стилі гумору:

- афіліативний,
- самопідтримуючий,
- агресивний;
- самопринижуючий.

Можна припустити, що чорний гумор реалізується у випадку, якщо в особистості домінує агресивний стиль, що проявляється через іронію, сарказм та глузування.

Методика Comic Style Markers (CSM), розроблена професором Віденського університету В. Рухом та його колегами, є одним із найсучасніших та найбільш диференційованих інструментів у діагностиці гумору. Вона описує вісім індивідуальних стилів комічного, які людина використовує у спілкуванні та для подолання стресу.

Методика містить 48 тверджень, де на кожен із 8 стилів комічного припадає рівно 6 питань. Для оцінювання використовується 7-бальна шкала Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

В. Рух розділив стилі на дві групи: адаптивні/позитивні та критичні/темні. Чорний гумор у цій системі зазвичай знаходиться на перетині сарказму, цинізму та іронії.

I. Позитивні (світлі) стилі (Сприяють згуртованості та психічному здоров'ю)

1. Гумор – доброзичливе ставлення до невідповідностей життя. Людина з цим стилем сміється над людськими слабкостями (зокрема своїми) з емпатією.
2. Веселість – спрямована на спільні розваги, підтримку гарного настрою в групі.
3. Доброзичлива іронія використовується для м'якого виправлення чиїхось помилок без бажання образити.
4. Дотепність – демонстрація інтелектуальних здібностей, гра слів, швидке знаходження несподіваних зв'язків між поняттями.

II. Критичні (темні) стилі (Близькі до чорного гумору)

5. Сарказм – пряма форма комічного, спрямована на висміювання вад, помилок чи ситуацій з метою висловити презирство або роздратування. У час війни сарказм часто спрямований на ворога або на безглузді обставини.
6. Цинізм – зневажливе висміювання загальноприйнятих цінностей, етичних норм та інститутів. Часто виступає ядром чорного гумору. Цинічний стиль дозволяє людині демістифікувати смерть або трагедію, знімаючи з них ореол страху через знецінення.
7. Сатира – основна мета виправлення суспільних вад через висміювання. Вона завжди має моральний підтекст (на відміну від чистого цинізму).
8. Насмішка – спрямована на викриття чиєїсь некомпетентності чи слабкості, часто з метою підкреслити власну перевагу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу

За результатами використання програми SPSS 22.0 для обробки результатів емпіричного дослідження нами було визначено особливості домінування певних видів гумору такопінг стратегій у досліджуваній вибірці.

Так, визначено наступний розподіл стилів гумору у вибірці (Рис.2.1.):



Рис.2.1. Розподіл стилів гумору

Нами було виявлено специфічний розподіл стилів гумору серед досліджуваних в умовах воєнного стану. Отримані дані демонструють переважання стилів, що мають виражену захисну та мобілізаційну спрямованість.

Найвищий показник у вибірці належить агресивному гумору ($M=27,4$). У контексті дослідження агресивний гумор у час війни часто трансформується у сарказм та висміювання ворога або загрозливих обставин. Це свідчить про використання сміху як форми психологічної контрнаступу, що дозволяє знизити рівень страху через виявлення вищості над джерелом загрози.

Друге місце за значущістю посідає самознецінювальний гумор ($M=26,1$). Такий показник може вказувати на спробу розрядити напругу через іронічне

ставлення до власних труднощів та вразливості. В умовах війни це часто проявляється у «чорних» жартах про власну безпеку чи побутові негаразди, що допомагає інтегрувати болючий досвід у повсякденне життя без надмірної драматизації та трагічності.

Показник афіліативного гумору ($M=25,4$) свідчить про збереження потреби у соціальній згуртованості. Гумор виступає «соціальним клеєм», який підтримує групову солідарність у колективі, що дозволяє досліджуваним відчувати спільність досвіду та отримувати емоційну підтримку від оточення через спільне висміювання кризових ситуацій.

Хоча цей показник самопідтримуючого гумору ($M=23,5$) є найнижчим у вибірці, він залишається на достатньо високому рівні, що вказує на здатність особистості зберігати гумористичний погляд на життя незалежно від зовнішніх обставин. Це фундаментальна копінг-стратегія, яка допомагає підтримувати внутрішню стійкість і уникати емоційного колапсу під дією стресу.

За методика Comic Style Markers (CSM) В. Руха визначено переважання позитивних та критичних стилів у вибірці. Відзначимо, що домінуючими є показники «темних стилів» гумору (Рис.2.2)

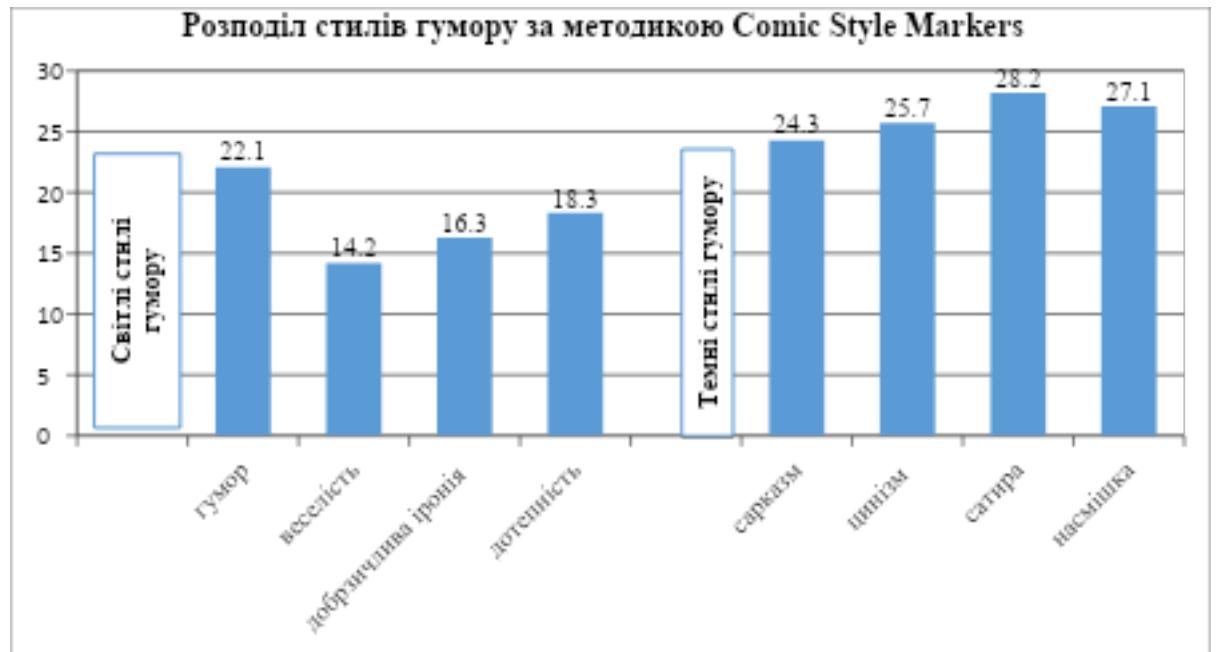


Рис.2.2. Показники «світлих» та «темних» стилів гумору

Темні стилі гумору демонструють найвищі показники у вибірці, що вказує на їх пріоритетність у подоланні травматичного досвіду, а саме:

- Показник «Сатира» ($M=28,2$) свідчить про активну громадянську та моральну позицію досліджуваних, де сміх використовується як інструмент викриття несправедливості та боротьби з соціальним злом.
- Показник «Насмішка» ($M=27,1$) вказує на високий рівень критичності та використання гумору для демонстрації інтелектуальної переваги над джерелом стресу.
- Показник «Цинізм» ($M=25,7$) безпосередньо репрезентує чорний гумор. Такий рівень цинізму є адаптивним, оскільки дозволяє респондентам демістифікувати теми смерті та небезпеки, знецінюючи їхній деструктивний вплив на психіку.
- Показник «Сарказм» ($M=24,3$) використовується як форма гострої емоційної реакції на зовнішні подразники.

«Світлі» стилі мають значно нижчі показники, що вказує на їх недостатність для ефективної адаптації в умовах війни.

Так, показник «Гумор» (M=22,1) попри нижчий бал порівняно з темними стилями, цей показник свідчить про збереження здатності до доброзичливого самоприйняття.

Показник «Дотепність» (M=18,3) відображає рівень інтелектуальної гри, яка, проте, поступається прямолінійним формам висміювання (сатири та цинізму).

Показники «Доброзичлива іронія» (M=16,3) та «Веселість» (M=14,2) є найменш використовуваними. У кризових умовах «м'які» форми комічного втрачають свою ефективність, оскільки не забезпечують необхідного рівня емоційної розрядки та захисного дистанціювання.

Даний розподіл підтверджує, що в ситуаціях конкретної загрози та тривалого стресу відбувається зміщення гумористичного фокусу від розважального до захисно-агресивного. Тому чорний гумор виконує захисну функцію і виступає «психологічним бронезилетом».

Низькі показники Веселості на тлі високої Сатири доводять, що сміх у вибірці є не проявом радості, а способом перетворення болю та гніву в керовану інтелектуальну форму.

Високі бали за темними стилями гумору вказують на те, що досліджувані свідомо обирають гострі форми комічного для збереження ментальної стійкості.

Стосовно розподілу копінгу у вибірці нами отmano наступний відсотковий розподіл (Рис.2.3):

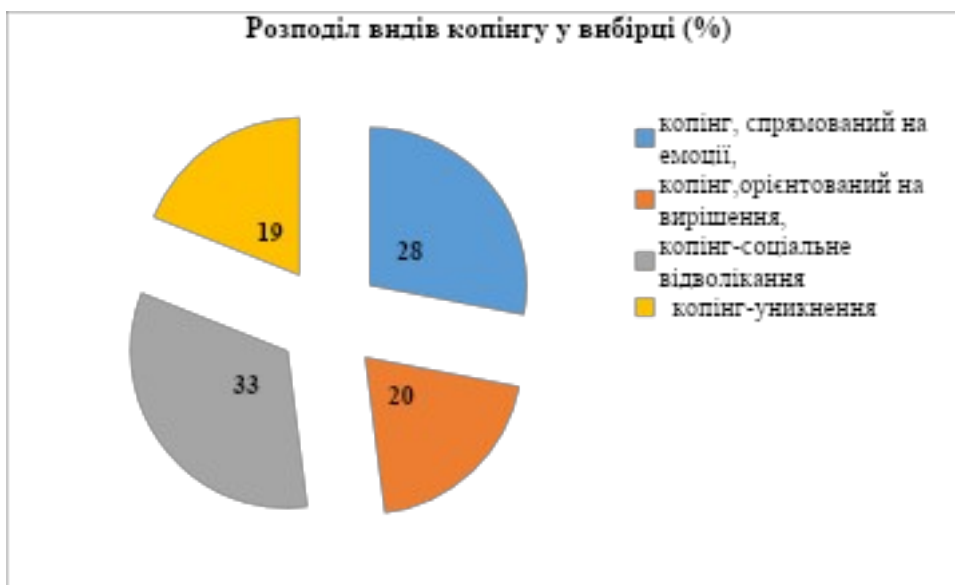


Рис. 2.3. Види копіngів у вибірці

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити ієрархію стратегій подолання (копіngів), які використовує вибірка для адаптації до стресових умов воєнного стану. Розподіл свідчить про перевагу стратегій, спрямованих на зміну емоційного стану та соціальну взаємодію.

Копіng-соціальне відволікання (33%) вказує на те, що для досліджуваних критично важливим є занурення в соціальну взаємодію як засіб подолання тривоги.

Копіng, спрямований на емоції (28%) фокусується не на вирішенні проблеми (яку в умовах війни часто неможливо змінити індивідуально), а на управлінні внутрішніми переживаннями. Саме тут «чорний гумор» та цинізм виступають як механізми трансформації негативного афекту (гніву, страху) у комічну форму, що робить їх інтегральною частиною емоційно-орієнтованого копіngу.

Копіng, орієнтований на вирішення (20%) показує рівень готовності респондентів до активних дій, тобто досліджувані зберігають здатність до раціонального планування та конкретних кроків щодо подолання труднощів.

Копінг-уникнення (19%) є найменш вираженою, що є позитивним показником стійкості вибірки. Відносно низький відсоток уникнення свідчить про те, що більшість респондентів не намагаються «втекти» від реальності, а шукають способи її переосмислення (через емоції або соціум). Гумор у цьому випадку виступає не як форма ескапізму, а як спосіб залишитися «в ресурсі», дивлячись у вічі небезпеці.

Нами було здійснено порівняльний аналіз стилів гумору у цивільних осіб та військових у вибірці та отримано наступні показники.

Таблиця 2.1.

Порівняння видів копінгу (військові/цивільні)

Види копінгу	Військові (%)	Цивільні (%)
копінг, спрямований на емоції	15	39
копінг, орієнтований на вирішення	23	17
копінг-соціальне відволікання	12	30
копінг-уникнення	15	24

Порівняння результатів дозволяє виявити суттєву різницю в адаптаційних механізмах цих двох груп, що зумовлено специфікою їхньої діяльності та рівнем безпосередньої загрози.

Копінг, орієнтований на вирішення (Активна стратегія) (Військові (23%) і Цивільні (17%) є єдина стратегія, де показники військовослужбовців вищі. У військовому середовищі домінує прагматичний підхід. Орієнтація на вирішення проблеми є професійно зумовленою необхідністю, що дозволяє зберігати контроль над ситуацією навіть в умовах високого ризику.

Копінг, спрямований на емоції (Регулятивна стратегія) спостерігається найбільший розрив між групами (Військові (15%) і Цивільні (39%). Цивільні особи значно частіше покладаються на емоційне відреагування стресу. Для військових низький показник за цією шкалою свідчить про свідоме пригнічення

або раціоналізацію емоцій (самовладання), що є критичним для виконання бойових завдань, але може призводити до накопичення внутрішнього напруження.

Копінг-соціальне відволікання (Комунікативна стратегія). Спостерігаємо, що цивільні частіше шукають підтримки в соціумі (Військові (12%) і Цивільні (30%). Для цивільних соціальні зв'язки є основним ресурсом безпеки. У військових нижчий показник може пояснюватися закритістю професійної спільноти та фокусом на внутрішньогруповій взаємодії, яка не сприймається як «відволікання», а є частиною робочого процесу.

Копінг-уникнення (Пасивна стратегія) (Військові (15%) і Цивільні (24%)), що вказує на те, що цивільні особи частіше схильні до ескапізму або ігнорування стресора. Нижчий рівень уникнення у військових підтверджує їхню вищу психологічну готовність до зіткнення з небезпекою. Військова підготовка формує настанову на протидію загрози, а не на втечу від неї.

Відзначимо, що копінг-стратегії військових є більш раціональними та концентрованими (перевага копінгу на вирішення).

Емоційна вразливість цивільних доводиться домінування емоційно-спрямованого копінгу (39%) та соціального відволікання (30%) у цивільних пояснює їхню високу схильність до чорного гумору та сатири як єдиних доступних способів емоційного каналізування страху.

Тому можемо робити висновок, що для цивільних гумор – це спосіб соціально «відволіктися» та «прожити емоцію», то для військових він стає частиною «вирішення» – інструментом підтримки боездатності через інтелектуальне знецінення ворога.

Щодо розподілу світлих та темних стилів гумору у військових та цивільних отримано наступні результати



Рис.2.4. Розподіл «світлих» стилів гумору у вибірці (військові/цивільні)

Виявлені відмінності у двох групах свідчать про те, що гумор у військовому середовищі є більш інтенсивним та багатофункціональним інструментом психологічної підтримки.

Так, шкала «Гумор» ($M=25,4$) вказує на те, що військові демонструють вищу здатність до доброзичливого сприйняття суперечностей життя та самоіронії. Високий бал за цією шкалою вказує на те, що військові частіше використовують гумор як фундаментальну життєву позицію, яка допомагає приймати реальність без зайвої трагізації та зберігати емоційну стійкість.

Шкала «Дотепність» ($M=23,6$) демонструє одну із найбільш значущих розривів між групами. Висока дотепність військових свідчить про інтенсивну когнітивну роботу та швидкість інтелектуальних реакцій. В умовах небезпеки здатність до влучного та швидкого жарту стає ознакою інтелектуальної переваги над ситуацією та допомагає підтримувати високий рівень групової моралі.

Шкала «Доброзичлива іронія» ($M=20,8$) вказує на те, що військовослужбовці частіше вдаються до іронічного переосмислення дійсності. У них сформована здатність дистанціюватися від труднощів, не переходячи в

агресивну форму висміювання. Для військових іронія виступає засобом м'якої соціальної корекції всередині підрозділу.

Шкала «Веселість» ($M=15,3$) є найнижчим для обох груп, військові все ж частіше ініціюють спільні розваги. У професійному середовищі військових, де панує постійна напруга, «веселість» виконує роль короткочасного, але необхідного емоційного розвантаження, що дозволяє на мить відволіктися від бойових завдань.

Перевага у військових світлих видів гумору за всіма шкалами підтверджує, що гумор є невід'ємною частиною їхньої професійної ідентичності та засобом виживання. Високі показники «дотепності» та «гумору» у військових узгоджуються з їхньою перевагою в копінгу на вирішення проблеми (23%).

Нижчі показники у цивільних осіб можуть бути наслідком вищого рівня тривожності та домінування емоційно-спрямованого копінгу (39%). Коли емоції переповнюють, здатність до «світлого» гумору знижується, що часто призводить до переходу в «темні» стилі (сатира, цинізм) для радикальнішої розрядки.

Щодо «темних» стилів гумору то отримано наступни розподіл (Рис.2.5.)

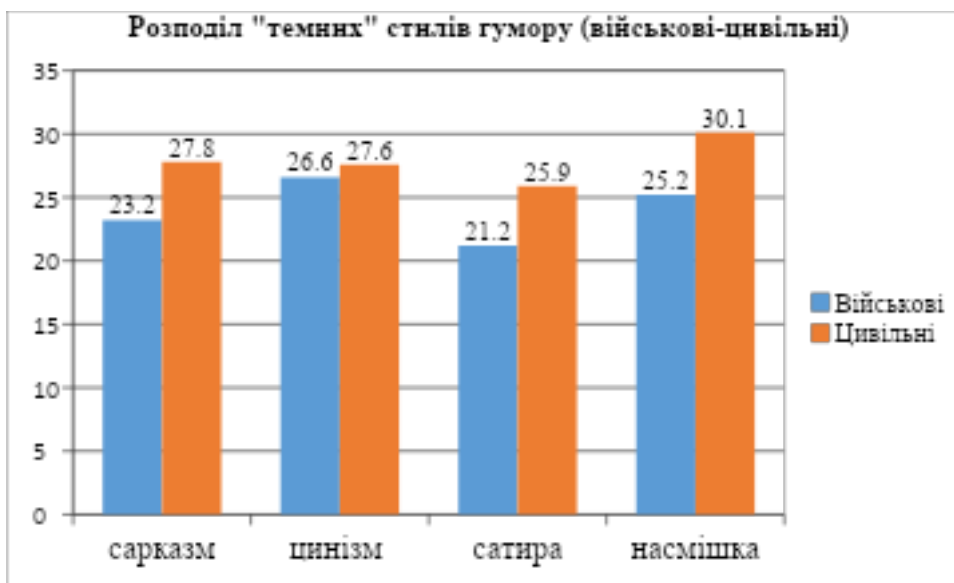


Рис.2.5. Розподіл «темних» стилів гумору у вибірці (військові-цивільні)

Отримані результати демонструють специфічну інверсію порівняно зі «світлими» стилями: у групі цивільних осіб показники за всіма шкалами «темного» гумору є вищими, ніж у військовослужбовців.

Виявлений розподіл вказує на те, що цивільне населення частіше вдається до радикальних форм комічного як засобу подолання інтенсивного психологічного тиску та соціальної фрустрації.

Шкала «Насмішка» ($M=30,1$ проти $M=25,2$) демонструє найвищий показник серед усіх категорій у групі цивільних та найбільший розрив між групами. Високий рівень насмішки у цивільних свідчить про використання гумору для компенсації почуття безпорадності. Висміювання стає інструментом символічного «викриття» та приниження джерела загрози, що дозволяє суб'єкту відчувати тимчасову психологічну перевагу.

Шкала «Сарказм» ($M=27,8$ проти $M=23,2$) показує, що цивільні особи значно частіше використовують гострі, «колючі» форми висловлювань. Сарказм виступає як засіб вербальної агресії, що каналізує накопичене роздратування та гнів. У військових нижчий показник за цією шкалою корелює з вищою емоційною саморегуляцією та фокусом на прагматичних діях, а не на емоційному відреагуванні.

Шкала «Цинізм» ($M=27,6$ проти $M=26,6$) показники за цією шкалою є найбільш зближеними між обома групами, при незначній перевазі цивільних, що підтверджує, що чорний гумор (який базується на цинізмі) є універсальною захисною стратегією в умовах війни. Високі бали в обох групах свідчать про спільну потребу в демістифікації смерті та знеціненні жахливих аспектів реальності задля збереження ментального здоров'я.

Шкала «Сатира» ($M=25,9$ проти $M=21,2$) вказує на те, що цивільні особи виявляють вищу схильність до сатиричного висміювання суспільних та політичних вад. Сатира виконує функцію інтелектуального спротиву. Для цивільних, які мають менше інструментів прямого впливу на ситуацію

(порівняно з військовими), сатира стає формою активної соціальної критики та засобом підтримання моральних орієнтирів через висміювання абсурду.

Отже, перевага цивільних за всіма «темними» шкалами пояснюється домінуванням у них емоційно-спрямованого копінгу та копінгу-уникнення, а чорний гумор відіграє роль «виходу» заблокованих емоцій.

Нижчі бали військових у «темному» спектрі (попри вищі показники у «світлому») вказують на те, що їхній гумор є більш конструктивним та менш агресивним. Це узгоджується з їхньою орієнтацією на вирішення проблем (23%) та вищою психологічною стійкістю.

Зазначимо, що результати нашого дослідження доводять, для військового гумор – це спосіб «тримати стрій» (через дотепність та групову веселість), а для цивільних — це спосіб «не зламатися» під тиском обставин (через сарказм, насмішку та цинізм).

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

За результатами проведеного кореляційного аналізу отримано наступні кореляційні зв'язки між шкалами методик, які зображено у вигляді кореляційних плеяд.

Агресивний стиль гумору має прямі зв'язки із шкалами «Насмішка» ($r=0,431, p\leq 0,01$), «Сарказм» ($r=0,578, p\leq 0,01$), «Соціальне відволікання» ($r=0,522, p\leq 0,01$) і обернені зі «Шкалою повсякденних стресорів» ($r=-0,398, p\leq 0,01$) і «Шкалою невизначеності» ($r=-0,552, p\leq 0,01$) (Рис.2.6.).



Рис.2.6. Кореляційна плеяда «Агресивний стиль гумору»

Прямі кореляційні зв'язки агресивного стилю гумору із намішками підтверджують, що цей вид часто реалізується через деструктивні форми комічного для досягнення відчуття контролю над ситуацією.

Найсильніший прямий зв'язок зафіксовано з сарказмом, який вказує на те, що агресивна спрямованість гумору у найчастіше трансформується у гостру вербальну іронію, яка слугує засобом негайної емоційної розрядки.

Високий рівень кореляції свідчить із «Соціальним відволіканням» вказує на те, що агресивний гумор є важливою частиною комунікативної стратегії. Цей «гострий» гумор використовують для залучення уваги соціуму або перемикання групової уваги з травматичних подій на об'єкт жарту, що сприяє соціальній інтеграції через спільний сміх.

Обернені кореляційні зв'язки, зокрема зв'язок із «Шкалою невизначеності» демонструє, що чим вища здатність особистості використовувати агресивний гумор, тим меншою є її чутливість до деструктивного впливу ситуацій невідомості. Гумор дозволяє «структурувати» невизначеність, роблячи її об'єктом висміювання.

Обернений зв'язок із «Шкалою повсякденних стресорів» вказує на те, що активне використання агресивного гумору знижує суб'єктивну значущість дрібних побутових труднощів та перешкод. Сміх виступає буфером, який не дозволяє повсякденній рутині виснажувати психологічний ресурс.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що агресивний стиль гумору у вибірці не є ознакою деструктивності особистості, а виступає потужним копінг-ресурсом. Він тісно пов'язаний із соціальною активністю (соціальне відволікання) та забезпечує високу резистентність до найбільш дестабілізуючих факторів — невизначеності та повсякденного тиску.

Відповідно це доводить, що «чорний» та агресивний гумор є стратегією мобілізації, яка дозволяє особистості зберігати стійкість через активне емоційне та інтелектуальне перетворення загрози.

Також виявлено прямі кореляційні зв'язки самознецінювального гумору із «Гумором» ($r=0,548$, $p\leq 0,05$) та «Доброзичливою іронією» ($r=0,442$, $p\leq 0,01$) та обернений із «Копінгом, спрямованим на вирішення проблем» ($r=0,452$, $p\leq 0,01$) (Рис.2.7).

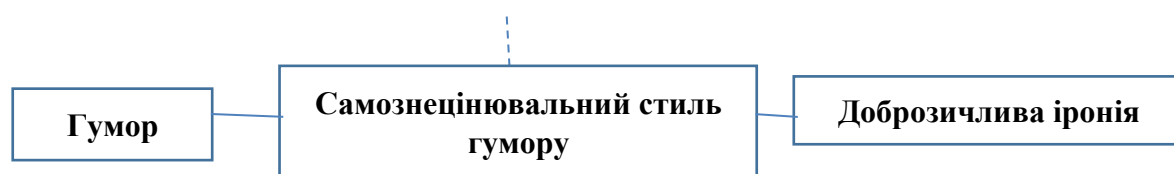


Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Самознецінювальний стиль гумору»

Виявлені кореляційні зв'язки вказують на те, що самознецінювальний гумор у досліджуваній вибірці тісно переплітається зі «світлими» формами комічного, проте має деструктивний вплив на активні стратегії подолання стресу.

Виявлено прямий зв'язок самознецінювального гумору із гумором, що вказує на здатність особистості помічати кумедне в житті і є свідченням того, що особи, які жартують над собою, загалом схильні до гумористичного світосприйняття як способу пом'якшення реальності.

Зв'язок із «Доброзичливою іронією» підтверджує, що самознецінювальний гумор у вибірці не завжди має характер жорсткої самокритики. Часто він реалізується через м'яку іронію, спрямовану на власні недоліки, що дозволяє людині знизити внутрішню напругу, не руйнуючи при цьому позитивну самооцінку.

Обернений зв'язок із «Копінгом, спрямованим на вирішення проблем» свідчить про те, що надмірне захоплення самознецінювальним гумором може виступати перешкодою для раціональної активності. Замість того, щоб шукати конкретні шляхи вирішення проблеми, особистість «застрягає» на етапі іронізування над власною безпорадністю або помилками. Гумор у цьому випадку стає формою пасивного захисту, що заміщує собою реальні дії.

Можна зробити висновок, що самознецінювальний гумор має двоїсту природу: адже з одного боку, він інтегрований у систему позитивного світосприйняття (через зв'язки з гумором та іронією), виконуючи роль «емоційного амортизатора», а з іншого боку, він виявляється контрпродуктивним для прагматичного копінгу.

Також виявлено прямі кореляційні зв'язки «Копінгу, спрямованого на емоції» із «Веселістю» ($r=0,449$, $p\leq 0,01$), «Дотепністю» ($r=0,398$, $p\leq 0,01$) та «Шкалою несподіванки стресора» ($r=0,511$, $p\leq 0,05$) (Рис.2.8.).

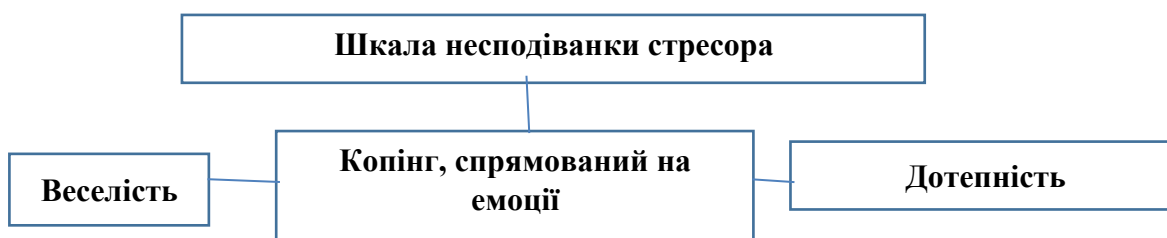


Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Копінг, спрямований на емоції»

Дані кореляції вказують на те, що емоційна регуляція у досліджуваній вибірці значною мірою реалізується через інтелектуальні та ігрові компоненти гумору, що стає особливо актуальним у ситуаціях раптової зміни обставин.

Прямий позитивний кореляційний зв'язок із веселістю свідчить про те, що спрямованість на проживання емоцій стимулює до пошуку позитивних соціальних взаємодій та ігрових форм поведінки. Веселість у цьому контексті виступає як засіб зниження афективної напруги через спільну радість.

Зв'язок із «Дотепністю» підкреслює інтелектуальну складову емоційного копіngu. Для того, щоб опанувати сильне переживання, особистість використовує дотепність – швидке когнітивне перетворення трагічного або напруженого контексту на комічний, що дозволяє «каналізувати» емоцію в інтелектуальну гру слів.

Зв'язок із «Шкалою несподіванки стресора» вказує на те, що емоційний копінг стає першою лінією оборони. Висока кореляція вказує на те, що здатність до емоційного відреагування (зокрема через гумор) прямо сприяє стійкості особистості до непередбачуваних подій. Гумор дозволяє моментально зняти «шок» від несподіванки, зберігаючи психіку від дезорганізації.

Виявлені закономірності дозволяють стверджувати, що емоційно-спрямований копінг у вибірці має високий адаптивний потенціал. Він не є синонімом емоційної нестабільності, а навпаки — спирається на «світлі» стилі

гумору (веселість, дотепність) для ефективного подолання фактору несподіванки.

Висновки до Розділу 2

Результати емпіричного дослідження свідчать, що в умовах воєнного стану гумор трансформується з розважального засобу на стратегічний когнітивний ресурс захисного та мобілізаційного характеру.

Домінування агресивного стилю гумору в загальній вибірці вказує на актуалізацію механізмів вербальної протидії загрозі та символічного знецінення джерела стресу. Високі показники самознецінювального стилю відображають спробу психіки інтегрувати болючий досвід через іронічне ставлення до власної вразливості, що запобігає надмірній драматизації подій.

Виявлено пріоритетність «темних» стилів (сатири, цинізму, насмішки), які виступають «психологічним бронезилетом» для демістифікації теми смерті. Виявлено, що низький рівень веселості на тлі високої сатири доводить зміщення фокусу сміху від прояву радості до інтелектуальної переробки гніву та болю.

Ієрархія копінг-стратегій демонструє перевагу соціального відволікання та емоційної регуляції, де чорний гумор стає інструментом трансформації негативного афекту.

Порівняльний аналіз виявив, що військові частіше застосовують раціональний копінг на вирішення проблем у поєднанні зі «світлими» стилями (дотепністю та іронією) для підтримки групової моралі.

У цивільних осіб переважає емоційно-спрямований копінг, що детермінує їхню схильність до сарказму та цинізму як засобів радикальної емоційної розрядки. Кореляційний аналіз підтвердив, що агресивний гумор виступає потужним адаптивним буфером, який знижує чутливість до невизначеності та щоденних стресорів.

Встановлено прямий зв'язок між емоційним копінгом та інтелектуальною дотепністю, що забезпечує стійкість особистості до фактору несподіванки.

Водночас виявлено обернений зв'язок самознецінювального гумору з активним копінгом, що вказує на ризик заміщення реальних дій іронічною фіксацією на безпорадності. Загалом, чорний гумор у кризових умовах постає як активна когнітивна стратегія, що забезпечує збереження ментальної цілісності через інтелектуальне перетворення загрози.

Гнучке поєднання різних форм гумору забезпечує високу резистентність суб'єкта до тривалого психотравмуючого впливу. Отже, домінування гострих форм комічного у вибірці є свідченням активної психологічної адаптації, а не емоційної деградації. Сформована модель доводить цілісність гумору як багаторівневої системи саморегуляції особистості в екстремальних обставинах.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного вивчення гумору у психологічній науці інтерпретують його як фундаментальна, багатовимірна якість особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти задля підтримання психічного здоров'я та ефективної адаптації. Попри відсутність єдиної дефініції, більшість дослідників розглядають цей феномен крізь призму когнітивного підходу як інтелектуальний процес переосмислення реальності, що забезпечує гнучкість мислення та креативність.

Реалізуючи захисну функцію, гумор дозволяє суб'єкту дистанціюватися від стресорів, редукувати рівень тривоги та відновлювати почуття контролю над кризовими обставинами. Психологічна валентність гумору диференціюється залежно від його спрямованості: конструктивні стилі сприяють емоційній стабільності, тоді як агресивні та самознецінювальні форми виконують роль короточасних механізмів вивільнення афекту.

В екстремальних умовах воєнного стану особливої актуальності набуває чорний гумор, який трансформується у потужну копінг-стратегію та форму психологічного спротиву. Висміювання абсурду, болю чи загрози смерті дозволяє особистості зберегти суб'єктність і запобігти деструктивному впливу травматичного досвіду на психіку.

Чорний гумор виконує критичну функцію демістифікації страху, перетворюючи пасивне страждання на активний ресурс ментальної стійкості. У соціальному вимірі такий гумор виступає каталізатором колективної ідентичності, формуючи спільне емоційне поле та зміцнюючи солідарність усередині групи.

Специфіка воєнного гумору полягає у його здатності забезпечувати емоційну розрядку без втрати внутрішньої цілісності, що є ознакою колективної

резистентності суспільства. Здатність до іронічного відсторонення від трагічних аспектів буття стає маніфестацією незламності духу та збереження людської гідності в умовах дегуманізуючого впливу війни. Таким чином, гумор постає не лише засобом збереження психологічної рівноваги, а й ключовим інструментом знаходження сенсу в кризових умовах існування.

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити складну архітектуру взаємозв'язків між стилями гумору, копінг-стратегіями та параметрами стійкості особистості в умовах воєнного стану.

Отримані дані описової статистики свідчать, що в ситуації екстремального стресу гумор зазнає функціональної трансформації, перетворюючись із засобу розваги на стратегічний когнітивний ресурс.

Пріоритетність агресивного стилю гумору у загальній вибірці вказує на актуалізацію захисних механізмів, спрямованих на активну вербальну протидію джерелу загрози.

У контексті війни такий стиль комічного легітимізує прояви гніву, трансформуючи їх у сарказм та висміювання ворога, що забезпечує суб'єктивне відчуття інтелектуальної переваги.

Високі показники самознецінювального гумору відображають спробу психіки знизити гостроту внутрішніх конфліктів через іронічне ставлення до власної вразливості та побутових негараздів.

Збереження високих балів за афіліативним стилем підтверджує роль гумору як «соціального клею», що підтримує групову солідарність та забезпечує емоційну підтримку через спільну трансляцію комічних образів. Навіть за умови найнижчих показників самопідтримуючого гумору, його стабільна присутність у профілі вибірки вказує на наявність внутрішнього ресурсу для запобігання емоційному колапсу.

Також зафіксовано чітке домінування «темних» стилів комічного над «світлими». Найвищі показники сатири свідчать про активну моральну позицію

особистості, де сміх стає формою соціального спротиву та інструментом викриття несправедливості. Високий рівень насмішки та цинізму безпосередньо репрезентує феномен чорного гумору як адаптивного механізму демістифікації смерті. Цинічне знецінення небезпеки дозволяє знизити її деструктивний вплив на емоційну сферу, роблячи жахливе об'єктом когнітивної маніпуляції. Сарказм у цьому контексті виступає гострою реактивною формою на зовнішні подразники, забезпечуючи швидку розрядку накопиченого роздратування. Натомість світлі стилі, такі як веселість чи доброзичлива іронія, виявляються менш ефективними в умовах тривалого стресу через їхню недостатню здатність до радикального дистанціювання від травми. Низька вираженість веселості на тлі домінуючої сатири підкреслює, що сучасний сміх є не проявом радості, а способом інтелектуальної переробки гніву. Таким чином, вибір гострих форм комічного є свідомою когнітивною стратегією збереження ментальної стійкості.

Аналіз стратегій подолання стресу виявив ієрархію, де провідне місце посідає соціальне відволікання, що вказує на критичну важливість занурення в соціум для нівелювання тривоги. Копінг, спрямований на емоції, стає фундаментом для функціонування чорного гумору, де цинізм виступає механізмом трансформації страху в комічну форму.

Важливо, що стратегія уникнення є найменш вираженою, що свідчить про активний характер адаптації більшості досліджуваних. Порівняльний аналіз між військовими та цивільними особами виявив глибинні розбіжності, зумовлені специфікою діяльності та рівнем ризику.

Для військовослужбовців характерним є домінування раціонального копінгу на вирішення проблем, що поєднується з високою інтенсивністю «світлих» стилів гумору. Їхня дотепність та здатність до іронії виступають інструментами підтримки професійної ідентичності та боєздатності.

У цивільних осіб, навпаки, переважає емоційно-спрямований копінг, що детермінує їхню схильність до темних стилів гумору як засобу емоційного

виживання. Якщо для військового гумор допомагає «тримати стрій», то для цивільного він є способом «не зламатися» під тиском обставин.

Кореляційний аналіз статистично підтвердив адаптивну роль агресивного гумору, який прямо пов'язаний із соціальною інтеграцією та сарказмом і це доводить, що агресія в гуморі слугує засобом негайної розрядки та посилення соціальних зв'язків через спільне висміювання загрози.

Виявлений обернений зв'язок агресивного гумору з невизначеністю та повсякденними стресорами підкреслює його функцію як когнітивного буфера. Гумор структурує невідомість, роблячи її менш загрозливою через висміювання.

Водночас самознецінювальний гумор виявив свою двоїсту природу, демонструючи позитивний зв'язок із загальним почуттям гумору, але негативний — із активним вирішенням проблем.

Нарешті, зв'язок емоційного копінгу з веселістю та дотепністю підтверджує, що емоційна регуляція в умовах несподіваних стресів успішно реалізується через інтелектуальну гру слів. Таким чином, чорний гумор та його агресивні компоненти постають як цілісна система психологічної резистентності, що забезпечує збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабаджанова А. Н. Щодо питання методології психологічних досліджень почуття гумору. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Психологічні науки*. 2011. № 58. С. 97–100.
2. Байєр О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта. *Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності: Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. С. 103–104.
3. Блинова, І. А., Зернецька А.А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія "Філологія. Журналістика"*. 2022. Т. 32 (71), № 1, ч. 2. С. 35-43.
4. Буракова А. Р. Гумор як ресурс копінг-поведінки у школярів 14-16 років: курсова роб. : спец. 053 «Психологія» / під кер. Гірника А. М. Київ : НаУКМА, 2022. 38 с.
5. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С.368-379.
6. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Дніпропетровськ, 2006. 191 с.
7. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. Дніпропетровськ, 2003. Вип. 9. С. 23–29. 63.
8. Зеленянська Л.А. Роль гумору у формуванні особистості. *Світ науки, культури, освіти*. 2013. № 3 (40). С. 226-228.

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Ільїна Ю. Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*. Збірник тез наукових робіт Міжнародної науково-практичної конференції ГО Київська наукова організація педагогіки та психології, 2019. С. 48-51.
11. Квасник Г.В. Дослідження суб'єктивних уявлень про гумор асоціативним методом. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Вип.23. С. 215–226.
12. Козінчук Андрій Коли ми жартуємо, то створюємо нову реальність – психолог про гумор під час війни. URL: <https://rubryka.com/blog/humor-and-war/>
13. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка – Центр, 2007. 432с.
15. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 189-194.
16. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с
17. Михалевич А., Чугаєва Н. Психологія сміху. *Наукові здобутки молоді по вирішенню проблем харчування людства у XXI ст.*: матеріал Міжнар. наук. конф., м. Київ, 23–24 квіт. 2018 р. Київ : НУХТ, 2018. С. 116.

18. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
19. Носенко Е. Л. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с.
20. Носенко Е. Л. , Зайва О. О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля*. Дніпро : ДНУ, 2004. № 7. С. 22 – 31.
21. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с.
22. Павлова Л. В., Сергєєва О. А. Гумор в аудиторії: використання та різноманітність форм. *Наукові записки педвідділу* , (35), 2014 С. 136-142.
23. Паньків К. І. , Клименко М. Р. Стилi гумору осіб із різними профiлями констеляції рис Темної тетради та Світлої тріади. *Габітус*. Одеса : Габітус, 2023. № 52. С. 133 – 139.
24. Петрова А., Ільїна Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*. м. Київ, 1 лют. 2019 р. Київ, 2019. С. 48–51.
25. Пилипенко О. О. , Шокота В. В. , Матвієнко Л. І. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. Одеса : Габітус, 2022. № 36. С. 189 – 194.
26. Подкоритова Л. О. Важливість почуття гумору як діагностичного критерію у міжособовій взаємодії. *Perspektywiczne opracowania nauki i techniki*. 2007. № 3 (19). С. 11–13.

- 27.Скворцов С. Ю. , Зайва О. О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHQ): опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля*. Дніпро : ДНУ, 2005. № 11. С. 91 – 95.
- 28.Теслюк, В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*, 54(1), 2020. С. 167–172.
- 29.Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»] МОН України, ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського», Одеса: Видавничий дім «Гельветика», Вип. 8. 2020. С. 207-224.
- 30.Храбан, Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Філологічні науки 1, 2021. С. 243-251.
- 31.Gordienko-Mytrofanova I., Kobzieva Iu. Humor as a component of ludic competence. *Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorodi*. Psihologija, 57, 2017. P. 40-56.
- 32.Kuiper N. A., Grimshaw M., Leite C., Kirsh G. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2004. 17(1/2). 135–168.
- 33.Lefcourt H. M., Martin R. A. Humor and life stress: Antidote to adversity. New York, NY: Springer. 2006. 181 p.
- 34.Martin R.A. Sense of humor. Позитивна психологічна оцінка: Handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association. 2003. P. 313-326.
- 35.Rim Y. Sense of humour and coping styles. *Personality & Individual Differences*. 1988. 9(3). P. 559-564.

36. Freud Z. The Joke and Its Relation to the Unconscious. Penguin Classics
Paperback – June 24, 2003. 211 p.