

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

Кафедра практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО ГУМОРУ В
УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Ярослави МАРКЕВИЧ

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

МАРКЕВИЧ Я. Соціально-психологічні функції військового гумору в умовах бойових дій

У роботі досліджено соціально-психологічні функції військового гумору в умовах бойових дій. Розглянуто теоретичні підходи до вивчення природи, класифікації та функцій гумору в психологічній науці, а також особливості його прояву у військовому середовищі. Основна мета роботи - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити функції військового гумору в умовах бойових дій. Предметом дослідження є соціально-психологічні функції військового гумору в умовах бойових дій. У межах роботи проаналізовано військовий гумор як специфічний вид гумору, що виконує емоційно-регуляторну, комунікативну, згуртовувальну, копінгову та захисну функції. Емпіричне дослідження здійснено із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення стилів гумору, психологічної резильєнтності, проявів посттравматичного стресу та інтенсивності бойового досвіду військовослужбовців. Результати роботи можуть бути використані у сфері психологічної підтримки військовослужбовців, профілактики емоційного виснаження та зміцнення групової згуртованості у військовому середовищі.

Ключові слова: військовий гумор, соціально-психологічні функції, бойові дії, військовослужбовці, резильєнтність, копінг, психологічна адаптація, групова згуртованість.

ABSTRACT

MARKEVYCH Ya. Socio-psychological functions of military humor in combat conditions

The qualification paper investigates the socio-psychological functions of military humor in combat conditions. The study considers theoretical approaches to the nature, classification and functions of humor in psychological science, as well as the specific features of its manifestation in the military environment. The main aim of the paper is to theoretically substantiate and empirically study the functions of military humor in combat conditions. The subject of the research is the socio-psychological functions of military humor in combat conditions. The paper analyzes military humor as a specific type of humor that performs emotional-regulatory, communicative, cohesion-building, coping and protective functions. The empirical study was conducted using psychodiagnostic methods aimed at examining humor styles, psychological resilience, manifestations of post-traumatic stress and the intensity of combat experience among military personnel. The results of the research may be used in the field of psychological support for military personnel, prevention of emotional exhaustion and strengthening group cohesion in the military environment.

Keywords: military humor, socio-psychological functions, combat conditions, military personnel, resilience, coping, psychological adaptation, group cohesion.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА ВІЙСЬКОВОМУ КОНТЕКСТАХ	7
1.1. Поняття, природа та класифікація гумору в соціально-психологічному контексті	7
1.2. Функції гумору в соціально-психологічній взаємодії	14
1.3. Військове середовище як соціально-психологічний простір формування гумору	20
Висновки до Розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА ВІЙСЬКОВОМУ КОНТЕКСТАХ	25
2.1. Організація емпіричного дослідження, психодіагностичний інструментарій та методи обробки даних	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	32
2.2.1. Описова статистика	34
2.2.2. Порівняльний аналіз	40
2.2.3. Кореляційний аналіз	43
Висновки до Розділу 2	48
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасної війни, що характеризується надвисокою інтенсивністю бойових дій та постійною загрозою психіки військовослужбовця піддається екстремальним навантаженням. Тому важливою потребою є ідентифікація внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують збереження ментального гомеостазу та високого рівня боєздатності особового складу.

Гумор, який у буденній свідомості часто сприймається лише як засіб розваги, у військовому середовищі трансформується у потужний інструмент режиму у тимчасовий перепочинок від травматичної реальності.

Феномен військового гумору (доволі часто це чорний гумор) в контексті бойових дій постає не лише як специфічна форма комунікації, а як складний механізм психологічного захисту, що базується на інтелектуальній переробці загрози та перетворенні травматичного досвіду на об'єкт іронічної дистанції.

Військовий гумор є когнітивним інструментом, що допомагає знижувати рівень тривожності через «висміювання» смерті, що дозволяє військовослужбовцям зберігати операційну ефективність у стані постійного екзистенційного стресу.

Саме військовий гумор маркує небезпечні чи трагічні події як такі, що не мають миттєвої руйнівної сили для психіки, створюючи необхідну емоційну буферну зону. Його цінність полягає у виконанні функції когнітивної реструктуризації, де абсурдність і жах війни впорядковуються через лаконічні саркастичні структури, запобігаючи розвитку гострих реакцій на стрес.

Окрім індивідуального захисту, чорний гумор виступає маркером внутрішньогрупової ідентичності, що зміцнює горизонтальні зв'язки та соціальну згуртованість підрозділу через спільне подолання табуєваних тем.

Його використання дозволяє здійснювати каналізацію пригніченої агресії та страху, перетворюючи потенційно деструктивні емоції на ресурс для підтримання бойового духу.

В умовах тривалого конфлікту такий військовий гумор стає важливою складовою психологічної резильєнтності. Тому розуміння цього виду гумору дозволяє військовим психологам інтерпретувати цинізм бійців не як ознаку патології чи деградації, а як ознаку адаптивної життєстійкості в аномальних обставинах.

Саме військовий гумор у мілітарному дискурсі є стратегічним ресурсом ментального виживання, що забезпечує збереження суб'єктності особистості перед обличчям деструктивних чинників війни.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні функцій військового гумору в умовах бойових дій

Відповідно до поставленої мети нами будуть виконані наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення природи, функцій та класифікацій гумору в психологічній науці.
2. Окреслити особливості військового середовища як специфічного соціально-психологічного простору формування та функціонування гумору.
3. Обґрунтувати військовий гумор як специфічний вид гумору та визначити його основні соціально-психологічні функції в умовах бойових дій.
4. Емпірично дослідити особливості використання військового гумору військовослужбовцями за допомогою стандартизованих діагностичних інструментів та якісного аналізу відкритих відповідей.
5. Визначити практичне значення результатів дослідження для психологічної підтримки військовослужбовців та розвитку групової інтеграції у військовому середовищі.

Об'єктом дослідження є військовий гумор як специфічний вид гумору.

Предметом дослідження є соціально-психологічні функції військового гумору в умовах бойових дій

Теоретичну основу дослідження склали: концепція стилів гумору Р. Мартіна; теорія реверсивності М. Аптера (парателічний режим); ідеї бісоціації А. Кестлера; класичні теорії гумору (теорія розрядки З. Фрейда, теорія переваги Т. Гоббса, теорія невідповідності І. Канта та А. Шопенгауера), а також сучасні підходи до вивчення військового гумору як форми пасивного опору та інструменту когнітивної переоцінки травми.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації знань та уявлень про функції військового гумору та його адаптаційну роль у умовах бойових дій

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності служб психологічної підтримки Збройних Сил України. Отриманні дані можуть бути застосовані для поглиблення розуміння гумору як ресурсу психологічної адаптації військовослужбовців, підтримки емоційної саморегуляції, профілактики емоційного вигорання та зміцнення групової згуртованості у військових підрозділах.

Методологія та методики дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури; емпіричні: метод тестування із застосуванням наступних методик: «Анкета стилів гумору» (HSQ) Р. Мартіна; Шкала психологічної резильєнтності (CD-RISC); Військова версія шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (PCL-M) (PTSD Checklist - Military Version); Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (CES); контент аналіз (жарти, анекдоти, гумористичні картинки та відео).

Структура роботи . Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг роботи становить 90 сторінок, у тому числі: основний текст - 51 сторінка. Список використаних джерел містить 46 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА ВІЙСЬКОВОМУ КОНТЕКСТАХ

1.1. Поняття, природа та класифікація гумору в соціально-психологічному контексті

Оксфордський словник англійської мови визначає гумор як «якість дій, мовлення або письма, що викликає розвагу; дивацтво, жартівливість, дотепність, комічність, веселість». Також зазначається, що гумор - це «здатність сприймати те, що є смішним або кумедним, або виражати це в мовленні, письмі чи інших творах; жартівлива уява або спосіб трактування теми» [39]. З наведених визначень випливає, що гумор є широким багатовимірним поняттям, яке охоплює не лише дії або висловлювання, що сприймаються як смішні та викликають сміх у інших, але й психічні процеси, пов'язані як зі створення, так і зі сприйняттям гумористичного стимулу, а також емоційну реакцію, пов'язану з переживанням задоволення.

З психологічної точки зору, процес гумору можна розглядати як такий, що складається з чотирьох основних компонентів: соціального контексту, когнітивно-перцептивного процесу, емоційної реакції та голосового й поведінкового вираження сміху.

Гумор є, по суті, соціальним явищем. Люди сміються й жартують набагато частіше, перебуваючи з іншими, ніж наодинці [26; 33]. Водночас сміх може виникати й у ситуаціях самотності, наприклад під час перегляду комедійного шоу, читання гумористичної літератури або згадування кумедного особистого випадку. Однак такі прояви сміху зазвичай мають «псевдосоціальний» характер, оскільки людина фактично реагує на персонажів медіаконтенту, автора тексту або на події, в яких були задіяні інші люди.

Соціальний контекст гумору тісно пов'язаний з грою. По суті, гумор є формою ігрової взаємодії між людьми. Дослідження сміху у шимпанзе та інших приматів свідчать про те, що сміх має витоки у соціальній грі [42].

У людини здатність створювати гумор з метою розваги й викликання сміху, ймовірно, еволюціонувала як механізм розширення ігрової поведінки. Гра виконує важливі соціальні, емоційні та когнітивні функції. Усі ссавці граються в дитячому віці, проте, на відміну від більшості інших тварин, люди зберігають ігрову активність упродовж усього життя, найчастіше реалізуючи її через гумор.

У процесі гри люди ставляться несерйозно до власних дій і висловлювань та здійснюють їх заради самого процесу й отримання задоволення, а не з досягнення утилітарної мети. Психолог Майкл Аптер означив відповідний ігровий стан свідомості як парателічний режим, протиставляючи його більш серйозному, цілеспрямованому телічному режиму (від грец. *telos* = мета) [24]. За Аптером, протягом звичайного дня людина багаторазово переходить від серйозного до ігрового стану і навпаки. Гумористичний, ігровий режим може бути як короткочасним, так і тривалим. Так, під час ділової зустрічі гумористичне зауваження може тимчасово перевести групу в парателічний стан, після чого спілкування знову повертається до телічного режиму. У більш невимушеній атмосфері, люди можуть протягом тривалого часу обмінюватися жартами та гумористичними історіями.

Дослідники припускають, що функція сміху полягає не лише в інформуванні про перебування людини в ігровому стані, а й у здатності фактично викликати цей стан у інших [35]. Згідно з цією позицією, характерні звуки сміху безпосередньо впливають на слухача, сприяючи позитивне емоційне збудження, яке віддзеркалює емоційний стан того, хто сміється, ймовірно через активацію спеціалізованих нейронних ланцюгів [19; 44]. Отже, сміх може виконувати важливу біосоціальну функцію, об'єднуючи позитивні емоції членів групи та координуючи їхню спільну поведінку. Це

пояснює, феномен його «заразності»: коли людина чує сміх іншого, їй важко не відчутти піднесення та не долучитися до цієї емоційної реакції. Додатковою соціальною функцією сміху є мотивація поведінки інших [37]. Зокрема, сміх може слугувати формою позитивного підкріплення бажаної поведінки («сміятися разом з»), а також потужним засобом соціального осуду небажаних дій («сміятися над»).

Однак, контекст гумору міняється від того, де і як він використовується. Гумор все ще слугує формою позитивного підкріплення поведінки, особливо, якщо взаємодія відбувається між цивільними та військовими. Подолання розриву між військовими та цивільними, особливо під час конфлікту або кризи, коли реалії війни можуть здаватися далекими від повсякденного життя друзів, родичів та загального населення може бути дуже складним завданням. Армія прагне демонструвати непохитний професіоналізм, дисципліну та відповідальність, але при цьому може створювати враження роботизованості, що віддаляє її від цивільного населення, якому вона служить. Гумор в цьому випадку є способом показати людську сторону військових та військового складного життя. Жарти та гумористичні розповіді є неформальним способом розкрити недосконалість і людяність, даючи змогу скоротити відстань, яка утворилась між двома реаліями життя одного народу. Соціальна функція гумору мотивує дві, здавалось би різні категорії населення знаходити специфічні теми для висміювання та обговорення. Військові можуть використовувати гумор в сторону начальства, і цивільні будуть вважати це смішним, адже їхній досвід резонує, що дає відчуття згуртованості та близькості.

Окрім соціального контексту, гумор характеризується специфічними когнітивно-перцептивними процесами. Для створення жарту людина має ментально обробити інформацію, що надходить із навколишнього середовища або з пам'яті, творчо оперувати ідеями, словами чи діями й у такий спосіб сформулювати дотепне вербальне висловлювання або комічну невербальну дію, яку інші сприймають як смішну. Під час сприйняття гумору

людина отримує інформацію (висловлювання, дії або текст), обробляє її значення та оцінює стимул як несерйозний, грайливий та гумористичний [45].

А. Кестлер увів термін «бісоціація» для позначення психічного процесу, пов'язаного зі сприйняттям гумористичної невідповідності. За А. Кестлером, бісоціація виникає тоді, коли ситуація, подія або ідея одночасно осмислюються в межах двох самостійних, але зазвичай не пов'язаних між собою і навіть несумісних систем. У результаті одна й та сама подія, за його метафоричним висловом, «змушує вібрувати одночасно на двох різних довжинах хвиль». Класичним прикладом бісоціації є каламбур, у якому одночасно активуються два різні значення одного слова або фрази (наприклад: двоє канібалів їдять клоуна; один каже іншому: «Тобі це здається смішним?»). На думку Кестлера, цей процес лежить в основі всіх форм гумору.

Реакція людини на гумор не є суто інтелектуальною. Сприйняття гумору завжди супроводжується приємною емоційною відповіддю, принаймні певної інтенсивності. Психологічні дослідження свідчать, що вплив гумористичних стимулів сприяє підвищенню позитивних емоцій і загального настрою [40]. Емоційну природу гумору також підтверджують нейропсихологічні дослідження, які демонструють, що перегляд гумористичних мультфільмів активує мережі винагороди в лімбічній системі мозку [29; 44]. При цьому чим смішнішим учасник вважає конкретний стимул, тим інтенсивнішою є активація відповідних ділянок мозку. Відомо, що ці самі нейронні ланцюги залучені до переживання приємних емоційних станів, пов'язаних з такими видами діяльності, як прийом їжі, прослуховування музики, сексуальна активність та вживання психоактивних речовин. Це частково пояснює, чому гумор є таким привабливим для людей і чому вони прагнуть якомога частіше його переживати: сміх супроводжується емоційним підйомом, що має нейробіологічне підґрунтя.

Загалом, гумор можна розглядати як емоцію, що виникає внаслідок певних когнітивних процесів. Подібно до інших емоцій - таких як радість, ревності чи страх - які з'являються у відповідь на оцінку соціального та фізичного середовища [22], гумор є емоційною реакцією, зумовленою специфічним набором оцінок, зокрема сприйняттям події або ситуації як несумісної, смішної або кумедної. Пов'язана з гумором приємна емоція є суб'єктивним станом благополуччя. Вона тісно пов'язана з радістю, але також містить елемент триумфу й відчуття розширення власного «Я», яке англійський філософ XVII століття Т. Гоббс означив як «раптову славу».

Попри універсальність цього переживання, досі не існує загальноприйнятого наукового терміна для позначення емоції, що виникає внаслідок сприйняття гумору. Хоча для багатьох емоцій - таких як радість, любов, страх або тривога - сформовано чіткий термінологічний апарат, емоція гумору тривалий час залишалася поза фокусом дослідницької уваги. Це значною мірою пов'язано з її тісним зв'язком зі сміхом, унаслідок чого теоретики зосереджувалися переважно на поведінкових проявах, а не на емоційному переживанні. Окремі дослідники пропонували терміни «оцінка гумору» [43] або «розвага» [37], однак ці позначення є радше когнітивними і не повністю відображають емоційну специфіку явища. Психолог В. Рух запропонував використовувати термін «веселість» як технічне означення цієї емоції. Проте запропонований термін не набув широкого визнання, ймовірно через асоціації із збудженням, притаманні його загальноповжитому значенню.

Веселість є специфічною емоцією, що виникає у відповідь на сприйняття гумору. Як і інші емоції, вона може проявлятися з різною інтенсивністю - від легкого почуття розваги до яскраво вираженого емоційного підйому [34]. Окрім суб'єктивних відчуттів задоволення, бадьорості та життєрадісності, цей стан супроводжується низкою біохімічних змін у мозку, вегетативній нервовій та ендокринній системах, зокрема за участю нейромедіаторів, гормонів, опіоїдів та нейропептидів [32]. Сукупність

цих змін впливає на функціонування різних систем організму, зокрема серцево-судинної, опорно-рухової, травної та імунної [18]. Саме ці біологічні ефекти лежать в основі тверджень про потенційні позитивні наслідки гумору та сміху для здоров'я. Водночас наявні дані залишаються недостатніми для однозначних висновків, що зумовлює потребу в подальших дослідженнях [27].

Концептуальний підхід Р. Мартіна дозволяє класифікувати гумор за вектором його спрямованості (на себе чи на інших) та характером впливу (адаптивність чи дезадаптивність) [14; 21]. У цьому контексті військово-соціальний простір постає як динамічне середовище, де індивідуальні стилі гумору інтегруються у колективні стратегії виживання та адаптації.

Відповідно до цієї моделі виділяють чотири ключові стилі гумору:

Афіліативний: спрямований на зміцнення групи та покращення міжособистісних стосунків через доброзичливий спільний сміх.

Самопідтримувальний: пов'язаний із внутрішньою емоційною регуляцією та здатністю зберігати іронічний погляд на життєві труднощі [21].

Агоністичний (агресивний): ворожа форма висміювання та сарказму, що використовується для самоствердження за рахунок інших.

Самознищувальний: стратегія розваги оточуючих через самоприниження, що часто шкодить психологічному благополуччю особистості [14].

Класифікація Р. Мартіна набуває особливого значення при аналізі військового середовища, де межа між адаптивним та дезадаптивним використанням комічного часто залежить від контексту (Таблиця 1.1). В екстремальних умовах трансформація соціальних норм зумовлює специфіку кожного стилю:

1. Афіліативний гумор стає ключовим інструментом формування «колективної ідентичності». В умовах ізоляції спільний сміх виступає «соціальним клеєм», перетворюючи групу на цілісну бойову одиницю.

Дослідження підтверджують пряму кореляцію цього стилю з рівнем довіри та ефективністю підрозділу.

2. Самопідтримувальний гумор виступає як індивідуальна стратегія резильєнтності. Гумористична дистанція щодо страху дозволяє уникнути психічної дезорганізації та перешкоджає розвитку симптомів ПТСР.

3. Агоністичний (агресивний) гумор, який у цивільному житті вважається дезадаптивним, у війську виконує функцію зовнішньої мобілізації. Висміювання ворога знижує «порог чутливості» до загрози, а внутрішньогруповий сарказм може бути засобом корекції помилок без порушення субординації.

4. Самознищувальний гумор зустрічається рідше і може сигналізувати про вичерпання ресурсів. Проте досвідчені бійці іноді використовують самоіронію для розрядки напруги або спрощення комунікації з новобранцями.

Таблиця 1.1.

Стиль гумору за Р. Мартіном та їх адаптивна роль у війську

Стиль (за Р. Мартіном)	Функція в умовах бойових дій	Прояв
Афіліативний	Згуртованість	Спільні жарти над побутом, створення «внутрішньої» мови підрозділу, яка відмежовує «своїх» від «чужих».
Самопідтримувальний	Копінг-стратегія	Здатність посміятися над власною втомою чи небезпекою, щоб зберегти здоровий глузд і не піддатися паніці.
Агресивний (Агоністичний)	Демістифікація ворога	Сарказм щодо противника, висміювання його недолугості, що знижує страх перед ним.
Самознищувальний	Зниженні напруги	Використовується рідше, але може служити для «приземлення» власного героїзму або як спосіб влитися в групу через самоіронію

Функціонування цих стилів у межах військової структури забезпечує реалізацію завдань на декількох рівнях:

Психологічний: дозволяє опрацювати травматичний досвід, долати екстремальний страх та зберігати індивідуальність в умовах війни.

Соціально-інтегративний: зміцнює внутрішньогрупову єдність та створює простір для легальної критики ієрархії (пасивний опір).

Історико-культурний: забезпечує розвіювання міфів про «ідеального героя», замінюючи їх реалістичними образами фронтового побуту.

Отже, військовий гумор об'єднує психічну підтримку з колективною згуртованістю. Розуміння цих механізмів дозволяє простежити послідовність функцій гумору - від традиційних форм солдатських анекдотів до сучасних військових мемів

1.2 Функції гумору в соціально-психологічній взаємодії

Існує значна кількість теорій гумору, спрямованих на пояснення його сутності, соціальних функцій та критеріїв гумористичності. Попри різноманіття підходів, у сучасній науковій літературі найчастіше згадуються три класичні теорії гумору і сміху: теорія розрядки, теорія переваги та теорія невідповідності [30]. Серед дослідників гумору досі не досягнуто повної згоди щодо того, яка з цих теорій є найбільш обґрунтовано [30], хоча теорія інконгруентності вважається найпоширенішою [30].

Відповідно до цього підходу, висловлюється думка про можливий комбінований ефект теорій: зокрема, теорії інконгруентності та переваги можуть описувати взаємодоповнюючі механізми, які спільно беруть участь у формуванні гумору [30; 36]. Подібна комбінована позиція стосується також поєднання теорій інкогруентності та розрядки, яку Т. Іглтон розкриває у своїй праці «Гумор».

Таблиця 1.2.

Класичні теорії гумору та їх прояви у військовому середовищі

Назва теорії	Ключові автори	Психологічний механізм	Прояв у військовому контексті
Теорія розрядки (полегшення)	Г. Спенсер, З. Фройд, Е.Тафоя	Вивільнення надлишкової психологічної енергії, зняття соціокультурних заборон.	«Запобіжний клапан» для каталізації страху; трансформація вітальної загрози в сміх; копінг-механізм.
Теорія переваги	Т. Гоббс, Платон, Аристотель	Відчуття «раптової слави» через усвідомлення власної вищості над помилками інших.	Десакралізація ворога(висміювання загрози); зміцнення внутрішньої ієрархії; соціалізація новобранців.
Теорія невідповідності (інконгруентності)	І. Кант, А. Шопенгауер, А. Кестлер	Зіткнення очікувань з абсурдною або несподіваною реальністю («бісоціація»).	Чорний гумор; когнітивна переоцінка трагічних подій; дистанціювання від травми через інтелектуальну гру.

Теорія розрядки виходить з припущення, що гумор виконує функцію вивільнення стримуваних емоцій або психологічної напруги шляхом емоційного полегшення. У межах цієї теорії сміх розглядається як гомеостатичний механізм, за допомогою якого знижується рівень психологічного стресу. [12; 30; 41] Відповідно, гумор може сприяти зняттю напруги, спричиненої, зокрема, страхами або внутрішніми конфліктами особистості. Згідно з теорією полегшення, сміх і радість є наслідком вивільнення надлишкової нервової енергії. [30]

У цьому контексті гумор використовується передусім для подолання соціокультурних заборон і вираження пригнічених бажань. Вважається, що

саме з цієї причини люди сміються під час лоскотання - через накопичення напруги, які різко знімається в момент так званого «удару» [30; 36].

Виходячи з ідеї гумору як засобу зняття напруги, філософи та дослідники з часом розробили теорію полегшення, а також пов'язане з нею поняття комічного полегшення. [30].

Подальший розвиток цієї ідеї представлений у працях А. Шуркліффа, який розглядав гумор як механізм зниження напруги, що виникає внаслідок очікування негативного досвіду. За його концепцією, підвищене збудження зменшується завдяки веселошам або сміху [38]. Аналогічну позицію займав англійський дослідник Ф. Л. Лукас, який зазначав, що аудиторія краще реагує на драматичні твори, побудовані за принципом чергування «напруга - розслаблення - напруга - розслаблення» [25].

Г. Спенсер трактував сміх як «економічне явище», функція якого полягає у вивільненні «психічної енергії», що була неправильно спрямована внаслідок хибних або помилкових очікувань. Подібної позиції дотримувався і З. Фройд, тоді як І. Кант наголошував на фізіологічному аспекті вивільнення в реакції людини на гумор [15; 30].

Сучасне осмислення теорії полегшення пропонує Е. Тафоя, який у книзі «Спадщина дотепності: стендап-комедія як велика літературна форма» пов'язує фізичний потяг до сміху з психологічною потребою в розрядці. Автор зазначає, що людина постійно перебуває у внутрішньому конфлікті між прагненням до вільного самовираження, зумовленого тілесними та агресивними потягами, та потребою у соціальній відповідності й прийнятті. Цей конфлікт зумовлює стан хронічної психологічної напруги, який може бути тимчасово полегшений за допомогою жартів [41].

У праці «Жарти та їхній зв'язок з несвідомим» З. Фройд розрізняв спрямований та неспрямований гумор. Спрямований гумор передбачає наявність «жертви», тобто особи, чиї риси або недоліки стають об'єктом жартування, тоді як неспрямований гумор не має конкретного об'єкта. Хоча спрямовані елементи, за З. Фройдом, можуть провокувати сміх, нешкідливі

компоненти залишаються принципово важливими, оскільки ворожість сама по собі не викликає задоволення через соціальні заборони. Сміх у відповідь на трагічні події є соціально неприйнятним, якщо вони не подані в гумористичній формі. Саме тому, З. Фройд вважав, що невинний жарт слугує маскуванню ворожих імпульсів, роблячи їх соціально прийнятними за рахунок наявності нешкідливих елементів [30].

У військовому контексті ця теорія виступає як фундаментальний копінг-механізм. В умовах постійної вітальної загрози накопичується значний обсяг психоемоційної напруги, яка потребує негайної каналізації. Гумор стає «запобіжним клапаном», що дозволяє трансформувати страх у сміх, запобігаючи емоційному вигоранню. З. Фройдівське розуміння жарту як «маскування ворожих імпульсів» дозволяє військовим виражати агресію або страх у соціально прийнятній формі, що корелює з покращенням ментального здоров'я підрозділу [21; 24].

Теорія переваги гумору бере свій початок у працях Томаса Гоббса, зокрема в його книзі «Левіафан». Водночас часто зазначається, що окремі елементи цієї теорії можна знайти вже у філософських міркуваннях Платона та Аристотеля. Загальна ідея теорії полягає в тому, що сміх виникає внаслідок відчуття власної переваги над іншими, зокрема у ситуаціях, коли людина спостерігає або усвідомлює нещастя, помилки чи слабкості інших осіб [30].

Платон розглядав веселість як поєднання задоволення і болю в душі. Такі змішані емоції, за його уявленнями, можуть виникати тоді, коли злісна або заздрісна людина відчуває радість від нещастя іншого. Аристотель, у свою чергу, вважав, що люди схильні сміятися з тих, кого сприймають як нижчих або потворних. Він також зазначав, що багато жартів ґрунтуються на поєднанні невідповідності та ворожості. На думку Аристотеля, жарти є смішними, оскільки вони застають слухача зненацька, пропонуючи несподіваний і непередбачуваний поворот. Водночас сама по собі невідповідність не є достатньою для пояснення механізму сміху. У процесі

гумористичної взаємодії, як з боку коміка, так і з боку аудиторії, часто присутній компонент ворожості. Об'єкти сміху нерідко пов'язані з абсурдними рисами, такими як фізичні вади, помилки або незграбність. І тому здатність гумору викликати сміх значною мірою зумовлена невідповідністю, елементи агресії також тісно переплітаються з нею [16].

У XVII столітті Т. Гоббс систематизував теорію переваги у своїх працях «Людська природа» та «Левіафан», які містять близькі за змістом положення. Т. Гоббс визначав сміх як прояв «раптової слави» - почуття, яке виникає тоді, коли людина несподівано усвідомлює власну перевагу над об'єктом гумористичної ситуації. Це почуття слави, за Т. Гоббсом, походить з усвідомлення власної сили або влади. Водночас філософ зазначав, що сміх не є пристрастю в прямому сенсі, а радше способом, за допомогою якого тіло виражає певний психічний акцент або внутрішній стан [20].

Т. Гоббс також виокремив кілька типових причин, що можуть викликати відчуття «раптової слави». По-перше, це успіх у діях, який перевищує очікування, тобто раптове досягнення, що підтверджує власну силу, кмітливість або вплив. По-друге, це виявлення слабкостей, помилок або недоліків в інших людях, на тлі яких людина відчуває власну вищість. По-третє, джерелом сміху може бути усвідомлення слабкостей у власному минулому, коли теперішня версія «Я» сприймається як краща, розумніша або сильніша, ніж раніше.

Ця теорія пояснює формування бойового духу через десакралізацію ворога. Через агресивний гумор військовий нівелює образ «непереможного супротивника», роблячи його об'єктом насмішок, а отже - менш загрозливим. Крім того, теорія переваги описує внутрішньогрупову ієрархію: доброзичливе кепкування над новобранцями («дідівщина» у м'яких формах) сприяє швидшій соціалізації та прийняттю групових норм, де сміх підтверджує досвідченість «старих» бійців [17].

Теорія невідповідності, також відома як теорія невідповідного зіставлення, виходить з припущення, що гумор і сміх ґрунтуються на

зіткненні очікувань з тим, що суперечить ustalеним нормам або передбаченням. Іншими словами, гумористичний ефект виникає тоді, коли реальність не відповідає тому, чого людина очікувала [30]. Одним із найбільш типових прикладів гумору, який описується в межах цієї теорії, є гра слів. Д. Зілман зазначає, що лінгвістичний гумор «вимагає розшифрування двозначностей - процесу, який можна порівняти з розв'язанням проблем» [46]. Наприклад, у жарті «Що є чорно-білим і читається з усіх боків? -Газета!» початкова частина створює когнітивний дисонанс через непередбачуваність розв'язки, а кульмінація викликає сміх у момент усвідомлення прихованої невідповідності.

Одним із перших мислителів, які сформулювали ідеї, близькі до теорії невідповідності, був Ф. Хатчесон. У праці «Думки про сміх» він використовував термін «контраст» замість «невідповідність», наголошуючи на зіставленні величного чи серйозного з низьким або чуттєвим. У такий спосіб Ф. Хатчесон здійснив перехід від теорії переваги до того підходу, який згодом отримав назву теорії невідповідності [30]. У цій ранній версії гумор виникав переважно як результат зіткнення двох протилежних ідей.

Відома версія теорії невідповідності належить І. Канту. Він визначав комічне як «раптове перетворення напруженого очікування в ніщо» і пояснював сміх як реакцію на абсурдність ситуації [15; 30]. Спочатку в людині формується певне очікування, яке згодом різко руйнується або «зникає в ніщо». За І. Кантом, реакція на гумор є своєрідною «грою з думками», що обов'язково містить елемент несподіванки. Саме розряджається у формі сміху або приємного полегшення.

Теорія невідповідності є ключовою для розуміння «чорного гумору» на війні. Військова реальність за своєю суттю є абсурдною: де високі технології межують із брудом окопів, а повсякденні речі - зі смертю. Сприйняття цієї невідповідності, за А. Кестлером, дозволяє військовому здійснити «когнітивну переоцінку» трагічних подій. Жартуючи над небезпекою, особистість дистанціюється від травми, перетворюючи її з об'єкта жаху на

об'єкт інтелектуальної гри, що дозволяє зберігати гнучкість мислення під тиском [24; 30].

У військовому середовищі гумор інтегрує всі три теоретичні підходи: він одночасно знімає напругу (розрядка), зміцнює ієрархічну стійкість підрозділу (перевага) та структурує хаотичний і абсурдний досвід бойових дій (невідповідність)(таблиця 1.2)

1.3 Військове середовище як соціально-психологічний простір формування гумору

Війна як екзистенційний стан не виключає комічного, а навпаки - актуалізує гумор як необхідний механізм психологічного захисту та виживання [11; 21; 24]. Щодо Першої світової війни, то в колективній пам'яті вона закарбувалась переважно через призму трагедії. Тогочасна література (Е. М. Ремарка, Р. Грейвза) сформувала акцент на індустріальних масштабах смерті та безглуздості боїв, залишаючи феномен гумору поза увагою.

Сучасні українські дослідження воєнного гумору зосереджуються передусім на його цифрових формах, зокрема мемах, саркастичних висловах і чорному гуморі. У них гумор трактується як інструмент інформаційного спротиву, підтримання колективної ідентичності, зниження психологічної напруги та символічного знецінення ворога [1; 3; 5; 6]. Психологічні праці підкреслюють його терапевтичну, адаптаційну й згуртовувальну функції в умовах тривалого воєнного стресу, а також розглядають військовий чорний гумор як копінг-ресурс і механізм психологічного захисту [4; 7; 8; 9; 10]. Аналіз сучасної української мілітарної літератури, воєнних мемів і гумористичних Telegram-практик також дає підстави розглядати чорний гумор, сарказм та іронію як елементи особливої мови війни, через яку проговорюються травма, спротив і досвід військових [2; 3; 5].

Попри домінування трагічних подій, гумор був невід'ємною складовою фронтового повсякдення. Він виконував певну терапевтичну функцію, дозволяючи солдатам знижувати рівень стресу, опрацьовувати травматичний

досвід та зберігати ментальну стійкість в умовах війни [21; 24; 27]. Такий досвід фіксувався у друкованих джерелах, таких як збірки «Funny Stories Told by The Soldiers» К. Б. Кейса, або «The Best 500 Cockney War Stories».

Поєднання трагедії війни та сміху для осмислення починає серіал BBC «Blackadder Goes Forth». Хоча цей ситком є пізнішим культурним переосмисленням, його сатира резонує з досвідом солдатів, відтворюючи психологічні та соціальні реалії фронту. У цьому контексті гумор розглядається не як розважальний елемент, а як інструмент осмислення війни. Такий підхід дозволяє переглянути усталені уявлення про Першу світову, доводячи, що сміх та гумор в окопах був реальним та навіть природнім явищем.

Серйозне ставлення до гумористичних інтерпретацій і спогадів про війну відкриває додаткові можливості для аналізу міжособистісних і групових відносин у воєнний час, зокрема динаміки взаємодії між солдатами й офіцерами або між фронтом і тилом. У таких взаємодіях гумор міг виконувати як інтегративну, так і дезінтегративну функцію - сприяти згуртуванню або, навпаки, посиленню дистанції між людьми [28; 37].

На рівні ширших соціальних ієрархій та ідеологічних структур військового й цивільного суспільства гумор водночас міг підривати усталений порядок або підтримувати його [17; 28]. Солдати також використовували гумор для осмислення та вираження численних соціальних і військових змін, спричинених війною, зокрема трансформацій солдатської ідентичності на полі бою та змін у гендерній динаміці в тилу [23].

Нарешті, у гумористичних висловлюваннях і практиках простежуються роздуми солдатів про майбутній світовий порядок і можливість миру після «війни, що покладе край усім війнам», що свідчить про те, що значення солдатського гумору виходило далеко за межі безпосереднього воєнного контексту.

Твори солдатів розкривають різноманітні форми та функції гумору на передовій, зокрема реакції на бойові переживання, міжособистісні стосунки

та процес самоідентифікації. Центральною ідеєю є те, що гумор виступав як простір і інструмент між підривом та підтримкою військової ієрархії й загальних військових зусиль. Гумор міг виконувати роль підтримки на рівні пропаганди та управління; на особистому рівні він допомагав офіцерам пом'якшувати суворість дисципліни під час віддання наказів, повідомлення поганих новин або підтримання морального духу [28; 37].

Найбільш фундаментальною функцією гумору під час війни було сприяння подоланню стресу та жаху війни. Солдати усвідомлювали цю роль, відкрито зазначаючи її під час бою та в передмовах до своїх збірок анекдотів. Загалом цей гумор можна класифікувати як гумор підтримки, оскільки він сприяв військовим діям, підвищував бойовий дух і об'єднував солдатів різних рангів та соціальних груп.

Але творча, спонтанна та надмірна природа гумору неминуче суперечила жорстким ідеологіям і процедурам військової служби під час бойових операцій. Гумор створював безпечний простір для солдатів, у якому вони могли ставити під сумнів військову владу та висміювати окремих офіцерів без ризику відкритої непокори; у цій функції він виступав як форма пасивного опору [17; 28]. Перенос фокусу з міжособистісних конфліктів на особисту ідентичність дозволяє також побачити, як гумор підривав ширші військові ідеології.

Солдати використовували самоіронічний гумор, щоб кинути виклик романтизованим та середньовічним образам «ідеального» солдата, нав'язаним їм як цивільними, так і військовими [14; 21; 23]. Жарти, які зображували солдатів не як хоробрих, відданих і лицарських, а радше як простих людей або навіть антигероїв, мали підривний ефект на традиційні військові ідеології. Коливання гумору між підтримуючими та підривними формами підкреслює його нейтральність і неоднозначність у міжособистісних взаємодіях та демонструє напруження між індивідуальними діями та ширшими ідеологічними структурами.

Висновки до Розділу 1

У межах окреслення поняття та природи гумору в соціально-психологічному контексті встановлено, що це широке багатовимірне явище, яке інтегрує соціальний контекст, когнітивно-перцептивні процеси, емоційну реакцію веселості та поведінкове вираження у формі сміху. Як особлива форма ігрової взаємодії, гумор дозволяє особистості переходити до парателічного режиму свідомості, де через механізм бісоціації відбувається одночасне осмислення ситуації у двох несумісних системах.

Емоційна складова цього процесу, позначена як емоція веселість, супроводжується специфічними біохімічними змінами у мозку, а сміх виконує фундаментальну біосоціальну функцію, координуючи спільну поведінку групи через механізм «заразності» та емоційного піднесення.

Розгляд класифікації гумору в соціально-психологічному контексті за моделлю Р. Мартіна дозволяє виокремити чотири ключові стилі - афіліативний, самопідтримувальний, агоністичний та самознищувальний - на основі їх направленості та характеру впливу.

У військовому середовищі ці стилі набувають особливого значення: афіліативний гумор стає «соціальним клеєм» колективної ідентичності, самопідтримувальний виступає індивідуальною стратегією резильєнтності, а агоністичний гумор забезпечує зовнішню мобілізацію через висміювання ворога та корекцію помилок без порушення субординації. Тому, військовий гумор постає багатofункціональним механізмом, що створює соціально-психологічний простір для збереження власної людяності в екстремальних умовах.

Вивчення функцій гумору в соціально-психологічній взаємодії спирається на три класичні теорії: розрядки, переваги та невідповідності, які в умовах війни набувають характеру життєво важливих адаптивних механізмів. Зокрема, через теорію розрядки гумор виступає як «запобіжний клапан» для каналізації психоемоційної напруги та страху; теорія переваги обґрунтовує десакралізацію образу ворога та структурування

внутрішньогрупової ієрархії через доброзичливе кепкування; а теорія невідповідності є ключовою для розвитку «чорного гумору» як інструменту когнітивної переоцінки абсурдної військової реальності. У такий спосіб гумор одночасно знімає напругу, зміцнює ієрархічну стійкість підрозділу та структурує хаотичний досвід бойових дій.

Опис військового середовища як соціально-психологічного простору формування гумору підтверджує, що сміх є невід'ємною складовою фронтового досвіду, яка дозволяє опрацьовувати стрес і жах індустріалізованої війни. Гумор у цій площині виявляє свою амбівалентність, виконуючи як інтегративну функцію згуртування підрозділу, так і роль засобу пасивного опору через висміювання військової влади у «безпечному просторі». Через самоіронію та сатиру солдати кидають виклик романтизованим образам «ідеального солдата», замінюючи їх реалістичними стратегіями виживання та осмисленням власної ідентичності як «антигероїв». Коливання гумору між підтримуючими та підривними формами підкреслює його фундаментальне значення для збереження психічної цілісності особистості та відображає глобальні зміни у сприйнятті війни суспільством.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА ВІЙСЬКОВОМУ КОНТЕКСТАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження, психодіагностичний інструментарій та методи обробки даних

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічних функцій військового гумору в умовах бойових дій, а також на аналіз його зв'язку з психологічною резильєнтністю, проявами посттравматичного стресу та особливостями бойового досвіду військовослужбовців. У межах дослідження гумор розглядався не лише як форма неформальної комунікації, а як потенційний психологічний ресурс, що може виконувати емоційно-регулятивну, комунікативну, згуртовувальну, копінгову та захисну функції.

У емпіричному дослідженні взяло участь 40 військовослужбовців, віком від 23 до 58 і більше років. 38 з яких чоловіки і 2 жінки. Опитуванні мають різні звання, такі як: Солдат (7), Старший солдат (6), Молодший сержант (6), Сержант (3), Старший сержант (5), Головний сержант (4), Штаб-сержант (1), Майстер-сержант (1), Молодший лейтенант (1), Старший лейтенант (3), Капітан (1) та Майор (1). Напрямок служби складають такі категорії: Бойова (9), Артилерія (2), Піхота (6), Розвідка (8), Медична служба (2), Логістика/забезпечення (7), Зв'язок (10), Тилова (2), Психолог ЗСУ (2), РЕБ (2). Загальний стаж військової служби: до одного року (3), 1-3 роки (8), 3-5 років (16) та понад 5 років (13).

З огляду на специфіку вибірки та необхідність забезпечення безпеки, доступності й анонімності для військовослужбовців, збір емпіричних даних здійснювався дистанційно. Для цього психодіагностичний інструментарій було переведено в електронний формат і реалізовано за допомогою платформи Google Forms. Такий формат дозволив залучити до опитування респондентів, які перебували безпосередньо в зоні бойових дій, на етапі

ротації або виконували службові завдання в умовах підвищеного навантаження. Онлайн-формат також мінімізував втручання в графік військовослужбовців і забезпечив стандартизованість процедури збору даних.

Для реалізації поставлених завдань було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який включав стандартизовані опитувальники, блок контекстуальної характеристики бойового досвіду та метод якісного аналізу відкритих відповідей.

Базовим інструментом для визначення стратегій використання гумору було обрано Анкету стилів гумору (Humor Styles Questionnaire - HSQ), авторами якої є Р. Мартін, П. Пріс, С. Ларсен, Дж. Грей та К. Вір. Ця методика вимірює індивідуальні особливості використання гумору як копінг-стратегії та засобу міжособистісної взаємодії. Опитувальник складається з 32 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта: від повної незгоди до повної згоди. Методика дозволяє диференціювати чотири стилі гумору: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний і самознецінювальний.

Афіліативний гумор належить до адаптивних стилів і спрямований на підтримання позитивної взаємодії з іншими людьми, зниження міжособистісної напруги та формування сприятливого соціально-психологічного клімату. Самопідтримувальний гумор також є адаптивним стилем і відображає здатність особистості зберігати гумористичний погляд на складні ситуації, використовувати гумор для саморегуляції та психологічного подолання стресу. Агресивний гумор належить до дезадаптивних стилів і проявляється у висміюванні інших, сарказмі, іронії або використанні гумору з елементами знецінення. Самознецінювальний гумор також розглядається як дезадаптивний стиль і передбачає схильність особи висміювати себе або знижувати власну значущість задля прийняття групою чи зниження напруження.

Інтерпретація результатів за методикою HSQ базується на тому, що високі показники за афіліативним і самопідтримувальним стилями свідчать про адаптивне використання гумору, тоді як високі показники за агресивним і самознецінювальним стилями можуть вказувати на деструктивні або компенсаторні форми гумористичної поведінки. У контексті бойових дій використання цієї методики дає змогу ідентифікувати провідні стилі гумору військовослужбовців та розмежувати ресурсний гумор, який сприяє соціальній згуртованості й психологічній розрядці, від форм гумору, що можуть бути пов'язані з напруженням, виснаженням або прихованою агресією.

Для вимірювання рівня психологічної резильєнтності було використано коротку 10-пунктову версію Шкали психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale - CD-RISC-10). Методика оцінює здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після впливу складних або травматичних подій. Опитувальник містить 10 тверджень, які респонденти оцінювали за 5-бальною шкалою від 0 до 4 балів. Варіанту відповіді «повністю не згоден» відповідав 0 балів, «зрідка вірно» - 1 бал, «вірно час від часу» - 2 бали, «часто вірно» - 3 бали, «вірно у всіх випадках» - 4 бали. Загальний показник розраховувався шляхом підсумовування відповідей і міг перебувати в діапазоні від 0 до 40 балів. Чим вищим був сумарний бал, тим вищим вважався рівень психологічної резильєнтності респондента.

У межах даного дослідження CD-RISC-10 використовувалася як інструмент для оцінки психологічного ресурсу військовослужбовців, їхньої здатності протистояти екстремальному стресу, адаптуватися до складних умов і зберігати функціональність у ситуаціях підвищеного навантаження. Особливе значення ця методика має для перевірки припущення про зв'язок між конструктивними стилями військового гумору та рівнем психологічної стійкості.

З метою скринінгу наявності та вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу було використано шкалу самооцінки проявів ПТСР PCL-M (PTSD Checklist - Military Version), тобто військову версію опитувальника, призначену для оцінювання посттравматичної симптоматики, пов'язаної з військовим або бойовим досвідом. Методика містить 17 тверджень, які респонденти оцінювали за 5-бальною шкалою від 1 до 5 балів. Варіанту відповіді «не було зовсім» відповідав 1 бал, «інколи» - 2 бали, «помірно» - 3 бали, «часто» - 4 бали, «дуже часто» - 5 балів.

Загальний показник за методикою PCL-M розраховувався шляхом підсумовування відповідей і міг перебувати в діапазоні від 17 до 85 балів. Показник 50 балів і вище розглядався як такий, що може свідчити про ймовірні клінічно значущі прояви посттравматичної симптоматики, однак не є підставою для встановлення клінічного діагнозу. У межах дослідження PCL-M дозволила оцінити інтенсивність посттравматичної симптоматики у військовослужбовців та проаналізувати її зв'язок зі стилями гумору й рівнем психологічної резильєнтності.

Для характеристики бойового досвіду респондентів у дослідженні було використано блок питань, змістово орієнтований на оцінку інтенсивності бойового досвіду за логікою Combat Exposure Scale (CES), розробленої Т. Кіном, Дж. Фейрбенком, Дж. Кадделом та іншими. Цей блок дозволяв отримати інформацію про залученість військовослужбовців до бойових умов, тривалість перебування у військовій службі, характер виконуваних завдань та загальний рівень бойового навантаження.

У межах даного дослідження ці дані не використовувалися для розрахунку окремого стандартизованого сумарного бала, оскільки основним завданням було не формальне шкальне оцінювання бойового досвіду, а контекстуалізація результатів психодіагностичних методик. Отримані відповіді розглядалися як контекстуальна характеристика вибірки, що дозволяє інтерпретувати стилі гумору, рівень резильєнтності та прояви

посттравматичного стресу з урахуванням специфіки військового досвіду респондентів.

Після завершення збору емпіричних даних відповіді респондентів, отримані за допомогою Google Forms, були експортовані до електронної таблиці для подальшої кількісної та якісної обробки. На першому етапі було здійснено підготовку масиву даних до аналізу: перевірено повноту відповідей, упорядковано результати за окремими блоками методик, а також здійснено попереднє структурування даних відповідно до логіки використаного психодіагностичного інструментарію. Оскільки кожен респондент заповнював анкету в одному рядку, а питання методик були розміщені у стовпцях, подальша обробка передбачала послідовний підрахунок індивідуальних показників за кожною шкалою.

Підготовка даних до аналізу включала переведення текстових відповідей респондентів у числові значення відповідно до ключів використаних методик. Такий етап був необхідним для подальшого математичного опрацювання результатів, оскільки відповіді в Google Forms були подані у вербальній формі. Кодування здійснювалося окремо для кожної методики з урахуванням специфіки шкали відповідей.

За методикою HSQ відповіді респондентів були закодовані відповідно до семибальної шкали оцінювання. У процесі обробки було враховано наявність пунктів зі зворотним формулюванням, які були перекодовані відповідно до ключа методики. Після цього здійснювався підрахунок балів за чотири шкалами: афіліативний гумор, самопідтримувальний гумор, агресивний гумор та самознецінювальний гумор. Для кожного респондента було розраховано індивідуальні показники за кожним із чотирьох стилів гумору, що дозволило надалі визначити як особистісні особливості використання гумору, так і загальні тенденції у вибірці.

За методикою CD-RISC-10 після кодування відповідей було розраховано сумарний показник психологічної резильєнтності для кожного респондента. Вищі значення за цією шкалою інтерпретувалися як вищий

рівень психологічної стійкості, здатності до адаптації, подолання стресу та збереження функціональності в умовах складних життєвих обставин.

За методикою PCL-M на основі отриманих числових значень було розраховано загальний показник вираженості симптомів посттравматичного стресу. Результати інтерпретувалися з урахуванням стандартного діапазону шкали від 17 до 85 балів та порогового значення 50 балів. Дані щодо бойового досвіду респондентів не включалися до статистичної обробки як окрема стандартизована шкала, оскільки у межах дослідження вони виконували функцію контекстуальної характеристики вибірки. Відповіді на ці питання використовувалися для загального опису військового досвіду респондентів, зокрема тривалості служби, напряму виконуваних завдань та характеру бойового навантаження. Це дало змогу інтерпретувати результати за методиками HSQ, CD-RISC-10 і PCL-M з урахуванням реального контексту перебування респондентів у військовому середовищі.

Після кодування відповідей було здійснено підрахунок шкальних показників за основними психодіагностичними методиками. Для HSQ, CD-RISC-10 і PCL-M визначалися індивідуальні результати респондентів, після чого обчислювалися групові показники. Дані щодо бойового досвіду використовувалися не для окремого шкального підрахунку, а як контекстуальна характеристика, що доповнювала інтерпретацію результатів.

Кількісна обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики. Було обчислено середні значення, медіану, мінімальні та максимальні показники, стандартне відхилення, а також відсотковий розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. Використання описової статистики дало змогу узагальнити результати вибірки, визначити найбільш і найменш виражені показники, а також виявити загальні тенденції у використанні військовослужбовцями різних стилів гумору, рівні їхньої психологічної резильєнтності та інтенсивності проявів посттравматичного стресу.

Для поглибленого аналізу отриманих даних було застосовано кореляційний аналіз. Його використання дало змогу встановити наявність, напрям і силу взаємозв'язків між стилями гумору, психологічною резильєнтністю та проявами посттравматичного стресу. Особлива увага приділялася зв'язкам між адаптивними стилями гумору та резильєнтністю, а також між дезадаптивними стилями гумору та проявами посттравматичної симптоматики. Це дозволило оцінити, чи може гумор виступати ресурсом психологічної адаптації в умовах бойових дій, а також визначити, які його форми можуть бути пов'язані з вищим рівнем психологічного напруження.

Окрім кількісної обробки, у дослідженні було застосовано контент-аналіз, який використовувався для якісного аналізу відкритих відповідей респондентів та прикладів військового гумору. Контент-аналіз дав змогу дослідити не лише кількісні показники використання гумору, а й його змістове наповнення, функціональне призначення та соціально-психологічне значення в умовах бойових дій.

Одиницею контент-аналізу виступали окремі висловлювання, приклади жартів, описи гумористичних ситуацій або смислові фрагменти відповідей, у яких відображалось використання гумору військовослужбовцями. На першому етапі було здійснено первинне ознайомлення з усіма відкритими відповідями респондентів. На другому етапі виділялися смислові одиниці, що безпосередньо стосувалися військового гумору, його змісту, ситуацій використання та психологічного значення. На третьому етапі ці одиниці були згруповані у тематичні категорії відповідно до їхнього функціонального навантаження. На завершальному етапі було здійснено узагальнення отриманих категорій, підрахунок частоти їх згадування та інтерпретацію в контексті мети дослідження.

Для проведення контент-аналізу було сформовано категоріальну схему, що відображала основні соціально-психологічні функції військового гумору. До неї було включено емоційно-регулятивну функцію, пов'язану зі зниженням напруги, страху та тривоги; комунікативну функцію, що

виявляється у підтриманні взаємодії між військовослужбовцями; згуртовувальну функцію, пов'язану з формуванням відчуття єдності та належності до групи; копінгову функцію, яка відображає використання гумору як способу подолання стресу; захисну функцію, що полягає у психологічному дистанціюванні від небезпеки, втрат і травматичних подій; а також критично-саркастичну функцію, яка проявляється у висміюванні абсурдності, складності або напруженості бойових і побутових ситуацій.

Матеріали контент-аналізу систематизувалися шляхом групування відповідей за змістовими категоріями. Основний текст дослідження містить узагальнені результати аналізу та їх інтерпретацію, тоді як окремі приклади матеріалів можуть бути подані в додатках із дотриманням вимог конфіденційності та етичності. Зокрема, за необхідності мають бути вилучені або приховані персональні дані, позивні, обличчя, назви підрозділів, геолокаційні позначки та інша інформація, що може ідентифікувати респондентів або містити чутливі відомості.

Поєднання кількісних методів обробки та якісного контент-аналізу дозволило комплексно дослідити соціально-психологічні функції військового гумору в умовах бойових дій. Кількісний аналіз забезпечив можливість оцінити рівень вираженості стилів гумору, психологічної резильєнтності та проявів посттравматичного стресу, тоді як контент-аналіз дав змогу розкрити змістові особливості військового гумору та його функціональне значення для військовослужбовців. А отже, обраний дослідницький підхід забезпечив поєднання стандартизованого психодіагностичного вимірювання з якісним аналізом змісту військового гумору, що відповідає меті та завданням емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було здійснено кількісний аналіз результатів, отриманих за допомогою психодіагностичних методик анкети стилів гумору (HSQ), шкали психологічної резильєнтності (CD-RISC) та

оцінка проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M) (PTSD Checklist - Military Version), військової версії шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу. Дані щодо бойового досвіду респондентів використовувалися як контекстуальна характеристика вибірки та не включалися до кореляційного аналізу як окрема шкальна змінна. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб. Кількісна обробка даних передбачала підрахунок індивідуальних і групових показників за кожною методикою, визначення середніх значень, медіани, мінімальних і максимальних показників, стандартного відхилення, а також розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак.

У процесі аналізу особлива увага приділялася виявленню особливостей використання різних стилів гумору військовослужбовцями, оцінці рівня їхньої психологічної резильєнтності та визначенню інтенсивності проявів посттравматичного стресу. Окремим етапом було здійснено порівняльний аналіз отриманих показників, що дозволило визначити, які стилі гумору та психологічні характеристики є найбільш вираженими у вибірці. Також було проведено кореляційний аналіз, спрямований на встановлення взаємозв'язків між стилями гумору, резильєнтністю та проявами посттравматичного стресу.

У межах дослідження методика шкали психологічної резильєнтності (CD-RISC) була використана у 10-пунктовому варіанті, тому загальний показник резильєнтності розраховувався у діапазоні від 0 до 40 балів. Для оцінки проявів посттравматичного стресового розладу було використано PCL-M (PTSD Checklist - Military Version), військову версію шкали самооцінки симптомів ПТСР, призначену для оцінювання посттравматичної симптоматики, пов'язаної з військовим або бойовим досвідом. Методика містить 17 пунктів. Оскільки у стандартному варіанті PCL-M кожний пункт оцінюється від 1 до 5 балів, загальний показник за методикою розраховувався у діапазоні від 17 до 85 балів. Для узгодження результатів із класичною системою підрахунку PCL-M первинне кодування відповідей було трансформовано у стандартний формат шляхом додавання одного бала

до кожного пункту. Це було враховано під час інтерпретації отриманих результатів.

2.2.1. Описова статистика

На першому етапі аналізу було здійснено описову статистику результатів за методикою шкали психологічної резильєнтності (HSQ), яка дозволяє визначити чотири стилі гумору: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самознецінювальний. Отримані результати подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описові статистичні показники стилів гумору за методикою HSQ

Шкала HSQ	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Афіліативний гумор	38,73	41,00	7,24	26	53
Самопідтримувальний гумор	38,30	40,00	7,11	19	48
Агресивний гумор	28,25	26,50	9,17	14	51
Самознецінювальний гумор	27,90	26,50	9,27	10	48

Як видно з таблиці 2.1, найвищі середні значення у вибірці отримано за шкалами афіліативного та самопідтримувального гумору. Середній показник афіліативного гумору становить 38,73 бала, а самопідтримувального - 38,30 бала. Що дає нам змогу побачити, що у досліджуваній вибірці переважають адаптивні стилі гумору, які пов'язані із соціальною підтримкою, підтриманням позитивної взаємодії, емоційною саморегуляцією та здатністю зберігати психологічну рівновагу в напружених умовах.

Афіліативний гумор, який має найвищий середній показник, відображає схильність використовувати гумор для підтримання контактів з іншими людьми, зниження міжособистісної напруги та створення позитивного емоційного клімату у групі. У контексті бойових дій такий результат підкреслює важливу роль гумору як засобу підтримки комунікації та групової згуртованості військовослужбовців.

Високий показник самопідтримувального гумору показує, що гумор також використовується як внутрішній психологічний ресурс. Такий стиль гумору дозволяє людині зберігати здатність до емоційної саморегуляції, переосмислювати складні ситуації, знижувати рівень стресу та психологічно дистанціюватися від загрозливих або травматичних подій. В умовах бойових дій така функція гумору є особливо значущою, оскільки вона пов'язана з підтримкою особистісної стійкості в ситуаціях постійного ризику та напруження.

Нижчі середні показники отримано за шкалами агресивного гумору $M=28,2$, а самознецінювальний - 27,9. Це дає підстави стверджувати, що дезадаптивні стилі гумору також присутні у вибірці, однак вони не є домінуючими. Агресивний гумор може проявлятися у формі сарказму, висміювання або жорстких жартів, тоді як самознецінювальний гумор пов'язаний із тенденцією до самоіронії або самоприниження заради зниження напруги чи прийняття групою. Для глибшого аналізу було визначено розподіл респондентів за рівнями вираженості кожного стилю гумору. Результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями вираженості стилів гумору

Стиль гумору	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Афіліативний гумор	0 осіб/0%	19 осіб/47,5%	21 особа/52,5%
Самопідтримувальний гумор	1 особа/2,5%	22 особи/55%	17 осіб/42,5%
Агресивний гумор	15 осіб/37,5%	21 особа/52,5%	4 особи/10%
Самознецінювальний гумор	16 осіб/40%	21 особа/52,5%	3 особи/7,5%

Отримані дані підтверджують переважання адаптивних стилів гумору. Високий рівень афіліативного гумору виявлено у 52,5% респондентів, а високий рівень самопідтримувального гумору - у 42,5%. Натомість високий рівень агресивного гумору спостерігається лише у 10% респондентів, а

самознецінювального - у 7,5%. Такий розподіл дозволяє припустити, що для більшості військовослужбовців гумор виконує переважно підтримувальну, комунікативну та адаптаційну функції, а не деструктивну чи самопринижувальну. Наступним етапом було проаналізовано результати за шкалою психологічної резильєнтності (CD-RISC-10.) Описові статистичні показники наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описові статистичні показники психологічної резильєнтності за CD-RISC-10

Показник	Значення
Середнє значення	26,58
Медіана	27,00
Стандартне відхилення	6,89
Мінімум	12
Максимум	40

Середній показник резильєнтності становить $M=26,58$ бала з 40 можливих. Такий результат характеризує достатньо виражений рівень психологічної стійкості у досліджуваній вибірці. Показники в межах вибірки варіюють від 12 до 40 балів, що відображає наявність як нижчих, так і максимально можливих значень за цією шкалою. Розподіл респондентів за рівнями резильєнтності подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями психологічної резильєнтності

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток
Низький	1	2,5%
Середній	18	45%
Високий	21	52,5%

Як видно з таблиці 2.4, високий рівень резильєнтності мають 52,5% респондентів, середній - 45%, низький - лише 2,5%. Отже, більшість учасників дослідження демонструють середній або високий рівень психологічної стійкості. Такий розподіл характеризує здатність

військовослужбовців адаптуватися до складних умов, зберігати функціональність у ситуаціях стресу, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлюватися після впливу психотравмувальних чинників.

У межах аналізу окремих пунктів CD-RISC-10 найвищі середні показники отримано за твердженнями, що відображають здатність адаптуватися до змін, сприймати подолання стресу як чинник зміцнення, досягати цілей попри перепони та дивитися на складні ситуації з гумористичного боку. Це є важливим у контексті теми дослідження, оскільки гумористичне переосмислення складних подій може розглядатися як один із компонентів психологічної резильєнтності.

Таблиця 2.5

Найбільш виражені компоненти резильєнтності за окремими пунктами CD-RISC-10

Пункт CD-RISC-10	Середнє значення
Здатний адаптуватися до змін	2,93
Впевнений, що подолання стресу зміцнює	2,88
Можу впоратися з усім, що трапиться	2,80
Можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони	2,78
Дивлюся на речі з гумористичного боку	2,75

Окремо слід зазначити, що середній показник за пунктом «Дивлюся на речі з гумористичного боку» становить $M=2,75$. Такий результат підкреслює помітну роль гумору в структурі психологічної стійкості респондентів. Це дозволяє розглядати гумор не лише як форму комунікації або емоційного розвантаження, а й як один із психологічних механізмів подолання складних обставин.

Наступним було проаналізовано результати за методикою PCL-M, військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу. Описові статистичні показники подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Описові статистичні показники проявів посттравматичного стресу за методикою PCL-M

Показник	Значення
Середнє значення	41,30
Медіана	40,00
Стандартне відхилення	15,65
Мінімум	18
Максимум	81

Середній показник за методикою PCL-M становить $M=41,30$ бала, що характеризує помірну загальну вираженість посттравматичної симптоматики у частини респондентів. Показники в межах вибірки коливаються від 18 до 81 бала, максимальне значення 81 бал вказує на наявність окремих респондентів із вираженими проявами посттравматичного стресу, пов'язаного з військовим або бойовим досвідом.

Розподіл респондентів за пороговим значенням методики PCL-M подано в Рисунку 2.1.

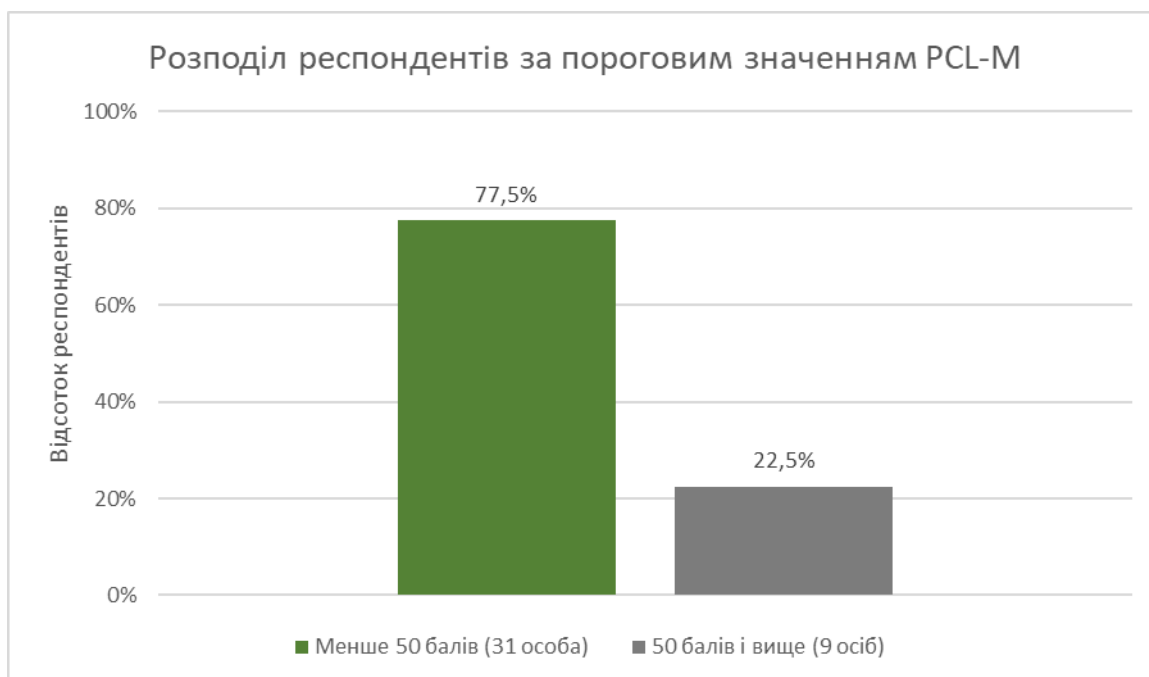


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за пороговим значенням PCL-M

Отримані результати демонструють, що у 31 респондента, тобто у 77,5% вибірки, загальний показник за методикою PCL-M не досягає порогового значення 50 балів. Водночас у 9 респондентів, або 22,5% вибірки, показник становить 50 балів і вище, що може вказувати на ймовірні прояви посттравматичного стресового розладу. Важливо зазначити, що результати самооцінкової шкали не є підставою для встановлення клінічного діагнозу, однак можуть вказувати на потребу в подальшій психологічній або клініко-психологічній оцінці стану респондентів.

Для більш детального аналізу було розглянуто окремі симптомні блоки PCL-M: інтрузії або повторне переживання травматичного досвіду, уникнення та емоційне оніміння, а також гіперзбудження. Такий поділ дозволив проаналізувати не лише загальну інтенсивність посттравматичної симптоматики, а й визначити, які саме групи симптомів є найбільш вираженими у досліджуваній вибірці. Результати подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники симптомних блоків за методикою PCL-M

Симптомний блок	Діапазон	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення
Інтрузії/ повторне переживання	5-25	11,65	9,50	5,40
Уникнення та емоційне оніміння	7-35	16,40	16,00	6,18
Гіперзбудження	5-25	13,25	13,00	5,22

Найвищий середній показник серед симптомних блоків отримано за шкалою уникнення та емоційного оніміння - $M=16,4$. Водночас, якщо враховувати кількість пунктів у кожному блоці, найбільш інтенсивно вираженим є блок гіперзбудження. Такі результати дають підставу припустити, що для респондентів характерними можуть бути підвищена настороженість, труднощі зі сном, роздратування, проблеми з концентрацією та перебування у стані тривалої психофізіологічної мобілізації. Найбільш виражені окремі симптоми подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Найбільш виражені симптоми посттравматичного стресу за PCL-M
методикою

Симптом	Середнє значення	Частка відповідей не нижче рівня «помірно»
Труднощі із засинанням або переривчастий сон	2,98	60%
Постійна настороженість, очікування небезпеки	2,85	60%
Відстороненість або “відрізаність” від інших людей	2,68	52,5%
Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення	2,58	42,5%
Роздратування або вибухи гніву	2,55	40%

Отримані дані показують, що найбільш поширеними проявами посттравматичного стресу у вибірці є порушення сну, постійна настороженість, емоційне дистанціювання, зниження інтересу до звичних активностей та роздратування. Така симптоматика може бути пов’язана зі специфікою бойового досвіду, тривалим перебуванням у стані небезпеки, необхідністю постійної готовності до реагування та складністю повернення до звичайного емоційного режиму після впливу бойових стресорів.

2.2.2. Порівняльний аналіз

Порівняльний аналіз у межах дослідження було спрямовано на зіставлення вираженості різних стилів гумору, рівнів психологічної резильєнтності та проявів посттравматичного стресу. Оскільки дослідження не передбачало поділу вибірки на незалежні групи за окремими соціально-демографічними ознаками, порівняння здійснювалося між основними шкальними показниками всередині загальної вибірки.

Порівняння середніх значень за методикою анкети стилів гумору (HSQ) показало, що найбільш вираженими є афіліативний та

самопідтримувальний стилі гумору. Афіліативний гумор має середній показник $M=38,73$ бала, а самопідтримувальний - $M=38,30$ бала. Незначна різниця між цими двома показниками демонструє приблизно однакову роль соціально орієнтованого та внутрішньо підтримувального гумору у вибірці.

Натомість агресивний гумор і самознецінювальний гумор мають помітно нижчі середні показники: $M=28,25$ та $M=27,90$. На цій підставі можна стверджувати, що дезадаптивні стилі гумору виражені значно слабше порівняно з адаптивними. Така структура результатів є важливою для розуміння соціально-психологічних функцій військового гумору: у досліджуваній вибірці гумор переважно виконує не руйнівну, а підтримувальну функцію.

Порівняння рівнів вираженості стилів гумору також підтверджує цю тенденцію. Високий рівень афіліативного гумору мають 52,5% респондентів, а високий рівень самопідтримувального гумору - 42,5%. Водночас високий рівень агресивного гумору виявлено лише у 10% респондентів, а самознецінювального - у 7,5%. Отже, адаптивні стилі гумору не лише мають вищі середні значення, а й частіше досягають високого рівня вираженості у респондентів.

На основі цього можна зробити висновок, що військовий гумор у досліджуваній вибірці насамперед спрямований на підтримку соціальної взаємодії та психологічного самозбереження. Афіліативний гумор забезпечує міжособистісну підтримку, допомагає підтримувати групову єдність та полегшує комунікацію в напружених умовах. Самопідтримувальний гумор, своєю чергою, виконує функцію внутрішнього ресурсу, що допомагає військовослужбовцям зберігати психологічну рівновагу в умовах небезпеки, невизначеності та стресу.

Порівняння показників резильєнтності та проявів посттравматичного стресу за методикою PCL-M показує більш складну картину. З одного боку, понад половина респондентів - 52,5% - мають високий рівень психологічної резильєнтності, а ще 45% - середній рівень. Така картина відображає

достатньо високий адаптаційний потенціал вибірки. З іншого боку, у 22,5% респондентів показник за PCL-M досягає 50 балів і вище, що може вказувати на ймовірні прояви посттравматичного стресового розладу. Отже, наявність середнього або високого рівня резильєнтності не означає повної відсутності симптомів травматичного стресу.

Такий результат є особливо важливим для інтерпретації психологічного стану військовослужбовців. Резильєнтність не слід розглядати як повну захищеність від наслідків бойового досвіду. Вона радше відображає здатність людини продовжувати функціонувати, адаптуватися та відновлюватися, навіть за наявності психологічного напруження. Тобто військовослужбовець може мати достатньо високий рівень стійкості, але водночас переживати порушення сну, настороженість, емоційне дистанціювання або інші прояви посттравматичного стресу.

Порівняння симптомних блоків за методикою PCL-M показало, що найбільш помітними у вибірці є прояви, пов'язані з гіперзбудженням та емоційним дистанціюванням. Найчастіше респонденти повідомляли про труднощі із засинанням або переривчастий сон, постійну настороженість, відчуття відстороненості від інших людей, втрату інтересу до звичних активностей та роздратування. Ці симптоми свідчать про те, що бойовий досвід може підтримувати стан тривалої психологічної мобілізації, навіть якщо загальний рівень функціонування залишається відносно збереженим.

Підсумовуючи, порівняльний аналіз показав, що в досліджуваній вибірці поєднуються дві важливі тенденції. З одного боку, переважають адаптивні стилі гумору та достатньо високий рівень психологічної резильєнтності. З іншого боку, у частини респондентів наявні показники за PCL-M, які можуть вказувати на ймовірні прояви посттравматичної симптоматики. Це дозволяє розглядати військовий гумор як важливий, але не універсальний ресурс психологічної адаптації. Він може сприяти зниженню напруги, підтримці соціальних зв'язків і збереженню внутрішньої стійкості, однак не усуває повністю наслідків травматичного досвіду.

2.2.3. Кореляційний аналіз

Для виявлення взаємозв'язків між стилями гумору, психологічною резильєнтністю та проявами посттравматичного стресу було проведено кореляційний аналіз. Основна увага приділялася зв'язкам між адаптивними стилями гумору та резильєнтністю, а також між дезадаптивними стилями гумору та показником за методикою PCL-M. Результати найбільш значущих кореляційних зв'язків подано в Рисунку 2.2.

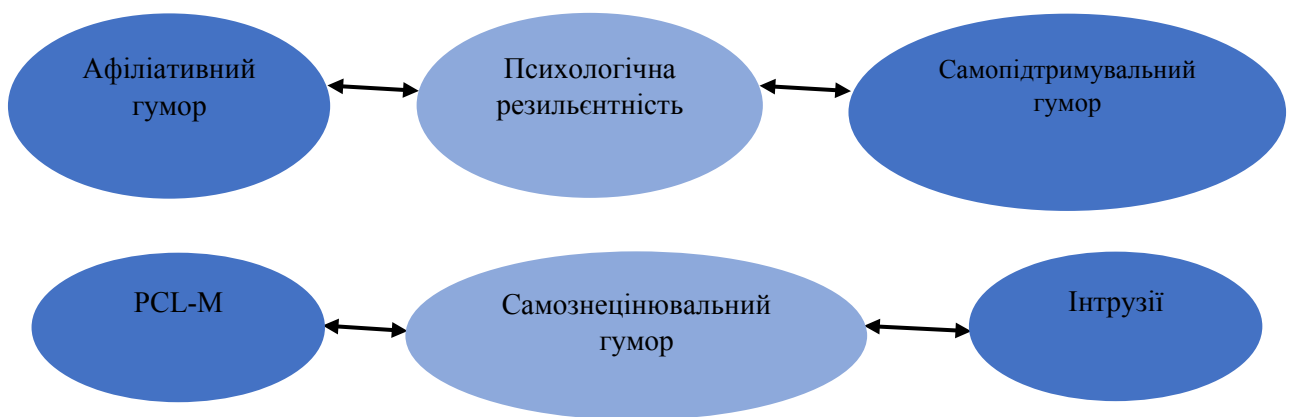


Рис. 2.2. Кореляційні плеяди зв'язків між стилями гумору, резильєнтністю та показниками PCL-M.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих позитивних зв'язків між адаптивними стилями гумору та психологічною резильєнтністю. Афіліативний гумор має помірний позитивний зв'язок із резильєнтністю: $r = 0,516$, $p = 0,0006$. Такий зв'язок означає, що респонденти, які частіше використовують гумор для підтримки соціальної взаємодії, створення позитивного емоційного клімату та зниження напруги в групі, зазвичай мають вищий рівень психологічної стійкості.

Отриманий результат дозволяє розглядати афіліативний гумор як один із соціально-психологічних ресурсів адаптації. В умовах бойових дій здатність жартувати разом з іншими, підтримувати неформальну комунікацію та створювати відчуття спільності може сприяти підвищенню

групової згуртованості та суб'єктивного відчуття підтримки. У цьому випадку гумор виконує не лише розважальну, а й комунікативну та підтримувальну функції.

Ще сильніший позитивний зв'язок виявлено між самопідтримувальним гумором і психологічною резильєнтністю: $r = 0,594$, $p = 0,0001$. Отриманий показник демонструє, що здатність використовувати гумор як внутрішній спосіб емоційної саморегуляції тісно пов'язана з вищим рівнем психологічної стійкості. Самопідтримувальний гумор може допомагати військовослужбовцям зберігати суб'єктивне відчуття контролю, знижувати інтенсивність негативних переживань та переосмислювати складні ситуації без повного емоційного виснаження.

У контексті теми дослідження цей результат є особливо важливим, оскільки він підтверджує функцію гумору як копінгового механізму. Самопідтримувальний гумор може виступати способом психологічного дистанціювання від травматичних подій, зменшення їх емоційної інтенсивності та підтримки внутрішньої рівноваги. Отже, саме цей стиль гумору найбільш безпосередньо пов'язаний із резильєнтністю як здатністю адаптуватися до стресу.

Водночас було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між самознецінювальним гумором і загальним показником за методикою PCL-M: $r = 0,328$, $p = 0,0385$. Це означає, що вищий рівень самознецінювального гумору пов'язаний із більш вираженими проявами посттравматичної симптоматики у військовому контексті. Такий результат може відображати те, що самопринижувальні форми гумору можуть бути не стільки ресурсом адаптації, скільки способом непрямого вираження внутрішнього напруження, травматичних переживань або зниженого самосприйняття.

Також виявлено позитивний зв'язок між самознецінювальним гумором та інтрузіями: $r = 0,385$, $p = 0,0142$. Такий зв'язок показує, що респонденти, які частіше переживають повторне вторгнення травматичних спогадів,

образів або емоційних реакцій, можуть частіше використовувати гумор, спрямований на самоприниження або знецінення власного досвіду. У цьому випадку гумор може виконувати амбівалентну функцію: з одного боку, він дозволяє говорити про складний досвід у менш прямій формі, а з іншого - може відображати наявність глибшого психологічного напруження.

Загалом результати кореляційного аналізу підкреслюють неоднозначність функціонування гумору в умовах бойових дій. Адаптивні стилі гумору, зокрема афіліативний і самопідтримувальний, позитивно пов'язані з психологічною резильєнтністю, що дозволяє розглядати їх як ресурс підтримки та адаптації. Натомість самознецінювальний гумор пов'язаний із вищими показниками за методикою PCL-M, що вказує на його потенційно дезадаптивний або компенсаторний характер.

Отримані результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що соціально-психологічна функція військового гумору залежить від його стилю. Афіліативний гумор переважно виконує комунікативну та згуртовувальну функції, самопідтримувальний - копінгову та емоційно-регулятивну, тоді як самознецінювальний гумор може бути пов'язаний із проявами внутрішнього напруження та травматичного досвіду.

Отже, військовий гумор не є однозначно адаптивним або дезадаптивним явищем; його психологічне значення визначається змістом, спрямованістю та функцією в конкретному контексті бойових дій. Додатково результати кількісного аналізу були доповнені контент-аналізом прикладів військового гумору, наданих респондентами та поданих у додатках. Аналіз візуальних матеріалів засвідчив переважання кількох змістових категорій: критично-саркастичного гумору, гумору, спрямованого на зниження емоційної напруги, гумору як способу психологічного дистанціювання від небезпеки, а також гумору, пов'язаного з груповою ідентичністю та внутрішньою комунікацією військового середовища. Значна частина прикладів стосується військової бюрократії, службової ієрархії, абсурдності окремих організаційних ситуацій, побутових труднощів, втоми, постійної

мобілізованості та специфічного ставлення до небезпеки. У таких матеріалах гумор виконує не лише розважальну функцію, а й виступає способом символічного опрацювання напружених або фруструючих ситуацій. Зокрема, жарти про накази, документи, службові обов'язки, “посади”, недосипання чи бойову буденність відображають прагнення знизити психологічну вагу ситуацій, які в реальності пов'язані з високим рівнем відповідальності, стресу та невизначеності.

Отримані результати контент-аналізу узгоджуються з даними психодіагностичних методик. Переважання афіліативного та самопідтримувального стилів гумору за анкетною шкалою стилів гумору (HSQ) співвідноситься з тим, що значна частина проаналізованих мемів і жартів виконує комунікативну, згуртовувальну, емоційно-регулятивну та копінгову функції. Такі приклади гумору допомагають підтримувати відчуття спільності, створювати “внутрішню мову” військового середовища та знижувати інтенсивність переживання стресових подій. Водночас наявність чорного гумору, сарказму, самоіронії та жартів про небезпеку, втому або ймовірність негативного розвитку подій співвідноситься з результатами за військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M), де у частини респондентів було виявлено підвищені показники посттравматичної симптоматики. Можемо зробити припущення про амбівалентність військового гумору: він може підтримувати психологічну резильєнтність, що узгоджується з результатами за шкалою психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), але водночас може бути формою непрямого вираження виснаження, напруження або травматичного досвіду. Саме контент-аналіз підтверджує, що військовий гумор виступає багатофункціональним механізмом адаптації, соціальної взаємодії та психологічного захисту в умовах бойових дій.

Проведений кількісний аналіз показав, що у досліджуваній вибірці військовослужбовців переважають адаптивні стилі гумору - афіліативний і самопідтримувальний. Що пояснює значущість гумору як засобу соціальної

взаємодії, підтримки групової згуртованості та емоційної саморегуляції. Високий рівень резильєнтності у понад половини респондентів вказує на достатній адаптаційний потенціал вибірки, водночас наявність підвищених показників за методикою PCL-M у частини учасників свідчить про збереження значного психологічного напруження та проявів посттравматичної симптоматики, пов'язаної з військовим або бойовим досвідом.

Результати кореляційного аналізу підтвердили зв'язок адаптивних стилів гумору з психологічною резильєнтністю. Афіліативний та самопідтримувальний гумор можуть розглядатися як ресурси психологічної адаптації в умовах бойових дій. Водночас позитивний зв'язок самознецінювального гумору з показником PCL-M вказує на те, що окремі форми гумору можуть бути пов'язані не лише з адаптацією, а й з відображенням внутрішнього напруження та травматичних переживань.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що військовий гумор є багатофункціональним соціально-психологічним явищем. Він може виконувати комунікативну, згуртовувальну, емоційно-регулятивну, копінгову та захисну функції, однак його значення залежить від конкретного стилю гумору. Саме тому в умовах бойових дій гумор доцільно розглядати не лише як елемент неформальної комунікації, а як важливий психологічний ресурс, що може сприяти підтримці стійкості, соціальної єдності та здатності військовослужбовців витримувати вплив екстремальних обставин.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних функцій військового гумору в умовах бойових дій. Аналіз охоплював особливості використання різних стилів гумору, рівень психологічної резильєнтності, прояви посттравматичної симптоматики, контекст бойового досвіду та якісний зміст прикладів військового гумору.

Результати дослідження засвідчили, що у вибірці військовослужбовців переважають адаптивні стилі гумору, насамперед афіліативний і самопідтримувальний. Це означає, що гумор найчастіше використовується як засіб підтримання соціальної взаємодії, зниження міжособистісної напруги, збереження позитивного емоційного клімату та внутрішньої психологічної рівноваги. Деадаптивні стилі гумору, зокрема агресивний і самознецінювальний, були виражені нижче, ніж адаптивні. Це дає підстави стверджувати, що в досліджуваній вибірці гумор переважно виступає ресурсом психологічної підтримки, соціального єднання та адаптації до складних умов служби. Водночас наявність агресивних і самопринижувальних форм гумору в частини респондентів свідчить про амбівалентність цього явища, оскільки окремі його прояви можуть відображати внутрішнє напруження, втому, захисні реакції або наслідки травматичного досвіду.

Аналіз психологічної резильєнтності показав, що більшість респондентів мають середній або високий рівень стійкості.

Результати за військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M) виявили різну інтенсивність посттравматичної симптоматики.

Порівняльний аналіз дав змогу простежити поєднання двох важливих тенденцій: з одного боку, у вибірці переважають адаптивні стилі гумору та достатньо високий рівень резильєнтності, з іншого - у частини респондентів

наявні підвищені показники за військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M). Тому, гумор і психологічна стійкість можуть виконувати підтримувальну функцію, однак не усувають повністю наслідків бойового стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між адаптивними стилями гумору та психологічною резильєнтністю. Афіліативний гумор позитивно корелював із резильєнтністю, що свідчить про зв'язок між соціально орієнтованим гумором та психологічною стійкістю. Ще виразніший позитивний зв'язок було виявлено між самопідтримувальним гумором і резильєнтністю, що дозволяє розглядати цей стиль як важливий внутрішній ресурс емоційної саморегуляції та подолання стресу. Водночас позитивний зв'язок між самознецінювальним гумором і загальним показником за військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M), а також між самознецінювальним гумором та інтрузіями, свідчить про те, що самопринижувальні форми гумору можуть бути пов'язані з вищою вираженістю посттравматичної симптоматики. Отже, гумор у бойових умовах не можна розглядати як однозначно адаптивне явище: його психологічне значення залежить від стилю, спрямованості та функції.

Дані щодо бойового досвіду респондентів використовувалися як контекстуальна характеристика вибірки з урахуванням специфіки військової служби, характеру виконуваних завдань, тривалості перебування у військовому середовищі та потенційного рівня бойового навантаження. Контент-аналіз відкритих відповідей і прикладів військового гумору конкретизував його основні соціально-психологічні функції. Найчастіше гумор виконував емоційно-регулятивну, комунікативну, згуртовувальну, копінгову, захисну та критично-саркастичну функції

Отримані результати другого розділу підтверджують, що військовий гумор в умовах бойових дій виконує важливі соціально-психологічні функції. Він може бути ресурсом психологічної адаптації, підтримки резильєнтності,

зниження емоційної напруги та зміцнення міжособистісних зв'язків у військовому середовищі. Водночас окремі стилі гумору, зокрема самознецінювальний, можуть бути пов'язані з вищою вираженістю посттравматичної симптоматики. Саме амбівалентність гумору як психологічного механізму дає підстави розглядати військовий гумор як складне багаторівневе явище, яке одночасно відображає адаптаційний потенціал військовослужбовців і наслідки пережитого бойового досвіду.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних функцій військового гумору в умовах бойових дій. У процесі дослідження було проаналізовано наукові підходи до розуміння природи, функцій та класифікацій гумору, окреслено особливості військового середовища як специфічного соціально-психологічного простору формування гумору, обґрунтовано військовий гумор як специфічний вид гумору, емпірично досліджено особливості його використання військовослужбовцями, а також визначено практичне значення отриманих результатів для психологічної підтримки військовослужбовців та розвитку групової інтеграції у військовому середовищі.

Мета дослідження, яка полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні функцій військового гумору в умовах бойових дій, була досягнута шляхом доведення, що військовий гумор не можна розглядати лише як форму розваги або неформальної комунікації. В умовах війни він набуває значення важливого психологічного та соціально-психологічного механізму, який допомагає військовослужбовцям знижувати емоційну напругу, підтримувати міжособистісні зв'язки, зберігати відчуття групової належності, символічно опрацьовувати складний досвід і частково дистанціюватися від травматичних подій.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що гумор є складним багатовимірним явищем, яке поєднує когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти. Він ґрунтується на здатності людини помічати невідповідності, переосмислювати ситуації, створювати психологічну дистанцію щодо складних подій і виражати емоційну реакцію через сміх, іронію, сарказм або жарт. У соціально-психологічній взаємодії гумор виконує функції емоційної розрядки, підтримки комунікації, регуляції міжособистісної напруги, соціального зближення, критики та символічного опрацювання досвіду. У роботі було окреслено особливості військового середовища як специфічного простору формування та функціонування

гумору. У таких умовах гумор стає способом адаптації до середовища, у якому пряме вираження страху, втоми або безпорадності не завжди є соціально прийнятним або функціональним. Саме тому військовий гумор часто набуває форми іронії, сарказму, чорного гумору, самоіронії та внутрішньогрупових жартів.

Аналіз класичних теорій гумору показав, що військовий гумор може бути пояснений через поєднання теорії розрядки, теорії переваги та теорії невідповідності. З позиції теорії розрядки гумор виступає способом зниження психоемоційної напруги, страху або агресії. Теорія переваги дозволяє пояснити висміювання ворога, небезпеки або власної вразливості як спосіб зниження суб'єктивної загрози. Теорія невідповідності є особливо важливою для розуміння чорного гумору, оскільки саме зіткнення трагічного, абсурдного й буденного часто лежить в основі гумористичного осмислення бойового досвіду. Отже, гумор у військовому контексті виступає не випадковим елементом спілкування, а способом психологічної переробки екстремальної реальності.

Отримані емпіричні результати частково підтвердили вихідне припущення про те, що військовий гумор в умовах бойових дій виконує важливі соціально-психологічні функції. Зокрема, було встановлено переважання адаптивних стилів гумору, передусім афіліативного та самопідтримувального, а також виявлено позитивні зв'язки між цими стилями гумору й психологічною стійкістю. Водночас гумор не завжди має однозначно адаптивний характер: самознецінювальний гумор виявився пов'язаним із вищою вираженістю посттравматичної симптоматики. Це дає підстави розглядати військовий гумор як амбівалентний психологічний механізм, значення якого залежить від стилю, спрямованості та контексту використання.

Емпіричне дослідження дало змогу конкретизувати особливості використання військового гумору військовослужбовцями. Результати за анкетною шкалою стилів гумору (HSQ) показали, що у вибірці переважають адаптивні

стилі гумору, передусім афіліативний і самопідтримувальний. А отже, гумор найчастіше використовується як засіб підтримання соціальної взаємодії, зниження міжособистісної напруги, збереження позитивного емоційного клімату та внутрішньої психологічної рівноваги. Дезадаптивні стилі гумору, зокрема агресивний і самознецінювальний, були виражені нижче, ніж адаптивні. Це дає підстави стверджувати, що в досліджуваній вибірці гумор переважно виступає ресурсом психологічної підтримки, соціального єднання та адаптації до складних умов служби. Наявність агресивних і самопринижувальних форм гумору в частини респондентів свідчить про неоднозначність цього феномена.

Результати за шкалою психологічної резильєнтності (CD-RISC-10) показали, що більшість респондентів мають середній або високий рівень психологічної стійкості, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал військовослужбовців, їхню здатність зберігати функціональність у складних умовах, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлюватися після впливу стресових або травматичних подій. Водночас результати за військовою версією шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M) засвідчили наявність різної інтенсивності посттравматичної симптоматики серед респондентів: у більшості військовослужбовців показники не досягали порогового значення, однак у частини вибірки було виявлено підвищені показники. Це дає підстави зробити висновок, що гумор і резильєнтність не усувають повністю наслідків бойового стресу, а радше допомагають особистості продовжувати функціонувати попри наявність травматичних переживань.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між адаптивними стилями гумору та психологічною резильєнтністю: позитивний зв'язок афіліативного гумору з резильєнтністю свідчить про роль соціально орієнтованого гумору в підтримці групової взаємодії та психологічної стійкості, а позитивний зв'язок самопідтримувального гумору з резильєнтністю дає підстави розглядати його як важливий внутрішній

ресурс емоційної саморегуляції та подолання стресу. Водночас позитивний зв'язок самознецінювального гумору з показниками шкали самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (PCL-M), зокрема інтрузіями, свідчить про можливий зв'язок самопринижувальних форм гумору з вищою вираженістю посттравматичних проявів.

Дані щодо бойового досвіду респондентів були використані як контекстуальна характеристика вибірки з урахуванням специфіки військової служби, характеру виконуваних завдань, тривалості перебування у військовому середовищі та потенційного рівня бойового навантаження. Контент-аналіз відкритих відповідей і прикладів військового гумору підтвердив результати кількісного аналізу та дав змогу конкретизувати його основні функції: емоційно-регулятивну, комунікативну, згуртовувальну, копінгову, захисну та критично-саркастичну.

Наукове значення отриманих результатів полягає в уточненні розуміння військового гумору як багатофункціонального соціально-психологічного феномена, що поєднує індивідуальні механізми емоційної саморегуляції та групові механізми соціальної інтеграції.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані в діяльності служб психологічної підтримки Збройних Сил України.

Отже, основні завдання кваліфікаційної роботи були виконані, а мета дослідження досягнута. Отримані результати підтвердили, що військовий гумор в умовах бойових дій виконує важливі соціально-психологічні функції та може бути ресурсом психологічної адаптації, підтримки резильєнтності, зниження емоційної напруги й зміцнення міжособистісних зв'язків у військовому середовищі. Водночас гумор має амбівалентний характер: його адаптивне або дезадаптивне значення залежить від стилю, спрямованості та контексту використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєв О. Трансформація гумористичних нарративів українців в умовах війни 2022–2024 років. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2024. № 49. С. 433–438.
2. Васьків М. Ненормативна лексика в текстах сучасної української мілітарної літератури. *Українознавство*. 2025. № 2 (95). С. 100–121.
3. Дворак Я., Стеблина Н. Гумор на війні як інструмент спротиву (на матеріалі популярних українських телеграм-каналів). *Прикладні аспекти сучасних міждисциплінарних досліджень* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. 2022. С. 24–26.
4. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2 (20). С. 72–83.
5. Родигін К. М., Сивак Р. І. Висвітлення інтернет-мемів російсько-української війни у регіональних та всеукраїнських медіа (на прикладі мемів про «літакопад» ЗС РФ). *Public Networks and Communications*. 2024. № 1. С. 48–55.
6. Стребкова Ю., Кравченко І. Український жіночий гумор під час війни: аналіз україномовних телеграм-каналів 2022–2023 років. *Українознавчий альманах*. 2024. Вип. 35. С. 91–101.
7. Теслюк В., Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54 (1). С. 167–172. .
8. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : навчальний посібник для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, звільнених у запас. Одеса : Гельветика, 2020. Вип. 8. С. 207–224.
9. Хміляр О. Ф., Несевря О. А. Фантомне око солдата: від медико-психофізіологічних симптомів до оптимістичних обріїв буття. *Журнал*

соціальної та практичної психології. 2025. № 6. С. 62–68. DOI: 10.32782/psy-2025-6-9.

10. 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*. 2021. № 1 (21). С. 243–251. DOI: 10.32342/2523-4463-2021-1-21-25.
11. Berger P. L. *Redeeming Laughter: The Comic Dimension of Human Experience*. Berlin : Walter de Gruyter, 1997. 233 p.
12. Berlyne D. E. Humour and its kin. *The Psychology of Humour* / ed. by J. H. Goldstein, P. E. McGhee. New York : Academic Press, 1972. P. 43-60.
13. Buijzen M., Valkenburg P. M. Developing a Typology of Humor in Audiovisual Media. *Media Psychology*. 2004. Vol. 6, № 2. P. 147-167. DOI: 10.1207/s1532785xmep0602_2.
14. Chen G.-H., Martin R. A. A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2007. Vol. 20, № 3. P. 215-234. 10.1515/HUMOR.2007.011.
15. Clewis R. *Kant's Humorous Writings: An Illustrated Guide*. London : Bloomsbury, 2020. 189 p.
16. Destrée P., Trivigno F. *Laughter, Humor, and Comedy in Ancient Philosophy*. Oxford : Oxford University Press, 2019. 239 p.
17. Ford T. E., Ferguson M. A. Social Consequences of Disparagement Humor: A Prejudiced Norm Theory. *Personality and Social Psychology Review*. 2004. Vol. 8, № 1. P. 79-94. DOI: 10.1207/S15327957PSPR0801_4.
18. Fry W. F. The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*. 1994. Vol. 7, № 2. P. 111-126. DOI: 10.1515/humr.1994.7.2.111.
19. Gervais M., Wilson D. S. The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology*. 2005. Vol. 80, № 4. P. 395-430. DOI: 10.1086/498281.

20. Heyd D. The Place of Laughter in Hobbes's Theory of Emotions. *Journal of the History of Ideas*. 1982. Vol. 43, № 2. P. 285-295. DOI: 10.2307/2709204.
21. Kuiper N. A., Martin R. A., Olinger L. J. Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 1993. Vol. 25, № 1. P. 81-96. DOI: 10.1037/h0078791.
22. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991.
23. Laurie T., Hickey-Moody A. Masculinity and Ridicule. *Gender: Laughter*. Farmington Hills : Macmillan Reference, 2017. P. 216-217.
24. Lefcourt H. M. *Humor: The Psychology of Living Buoyantly*. New York : Kluwer Academic Publishers, 2001. DOI: 10.1007/978-1-4615-4287-2.
25. Lucas F. L. *Tragedy: Serious Drama in Relation to Aristotle's Poetics*. New York : Macmillan, 1958. 211 p.
26. Martin R. A., Kuiper N. A. Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and Type A personality. *Humor: International Journal of Humor Research*. 1999. Vol. 12, № 4. P. 355-384. DOI: 10.1515/humr.1999.12.4.355.
27. Martin R. A. Is laughter the best medicine? Humor, laughter, and physical health. *Current Directions in Psychological Science*. 2002. Vol. 11, № 6. P. 216-220. DOI: 10.1111/1467-8721.00204.
28. Meyer J. C. Humor as a Double-Edged Sword: Four Functions of Humor in Communication. *Communication Theory*. 2000. Vol. 10, № 3. P. 310-331. DOI: 10.1111/j.1468-2885.2000.tb00194.x.
29. Mobbs D., Greicius M. D., Abdel-Azim E., Menon V., Reiss A. L. Humor modulates the mesolimbic reward centers. *Neuron*. 2003. Vol. 40, № 5. P. 1041-1048. DOI: 10.1016/S0896-6273(03)00751-7.
30. Morreall J. Philosophy of Humor. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* / ed. by E. N. Zalta, U. Nodelman. Summer 2023 ed. Stanford :

Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2023. Дата звернення: 20.11.2023.

31. Mulder M. P., Nijholt A. *Humor in Human-Computer Interaction*. Enschede : University of Twente, 2002. 234 p.
32. Panksepp J. Rough and tumble play: A fundamental brain process. *Parent-Child Play: Descriptions and Implications* / ed. by K. MacDonald. Albany : State University of New York Press, 1993. P. 147-184.
33. Provine R. R., Fischer K. R. Laughing, smiling, and talking: Relation to sleeping and social context in humans. *Ethology*. 1989. Vol. 83, № 4. P. 295-305. DOI: 10.1111/j.1439-0310.1989.tb00536.x.
34. Ruch W. Exhilaration and humor. *Handbook of Emotions* / ed. by M. Lewis, J. M. Haviland. New York : The Guilford Press, 1993. P. 605-616.
35. Russell J. A., Bachorowski J.-A., Fernández-Dols J.-M. Facial and vocal expressions of emotion. *Annual Review of Psychology*. 2003. Vol. 54. P. 329-349. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145102.
36. Schaeffer N. *The Art of Laughter*. New York : Columbia University Press, 1981. 179 p.
37. Shiota M. N., Campos B., Keltner D., Hertenstein M. J. Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The Regulation of Emotion* / ed. by P. Philippot, R. S. Feldman. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. P. 127-155.
38. Shurcliff A. Judged humor, arousal, and the relief theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1968. Vol. 8, № 4. P. 360-363. DOI: 10.1037/h0025493.
39. Simpson J. A., Weiner E. S. C., eds. *The Oxford English Dictionary*. 2nd ed. Oxford : Clarendon Press, 1989. 389 p.
40. Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*. 2003. Vol. 35, № 2. P. 152-162.
41. Tafoya E. *The Legacy of the Wisecrack: Stand-up Comedy as the Great American Literary Form*. Boca Raton : Brown Walker Press, 2009. 211 p.

42. Van Hooff J. A. R. A. M., Preuschoft S. Laughter and smiling: The intertwining of nature and culture. *Animal Social Complexity: Intelligence, Culture, and Individualized Societies* / ed. by F. B. M. de Waal, P. L. Tyack. Cambridge : Harvard University Press, 2003. P. 260-287.
43. Weisfeld G. E. The adaptive value of humor and laughter. *Ethology and Sociobiology*. 1993. Vol. 14, № 2. P. 141-169.
44. Wild B., Rodden F. A., Grodd W., Ruch W. Neural correlates of laughter and humour. *Brain*. 2003. Vol. 126, № 10. P. 2121-2138. DOI: 10.1093/brain/awg226.
45. Wyer R. S., Collins J. E. A theory of humor elicitation. *Psychological Review*. 1992. Vol. 99, № 4. P. 663-688.
46. Zillmann D., Vorderer P., eds. *Media Entertainment: The Psychology of Its Appeal*. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000. 234 p.

