

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

Кафедра практичної психології

**ФЕНОМЕН ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК АДАПТАЦІЇ ДО ТРАВМАТИЧНОЇ
РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

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

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

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ АДАПТАЦІЇ	8
1.1. Поняття гумору в психологічній науці: особливості прояву, теоретичні підходи та функції	8
1.2. Чорний гумор як механізм адаптації особистості до травматичної реальності війни	15
1.3. Психологічний, соціокультурний та моральний аспекти чорного гумору	19
1.4. Теоретична модель чорного гумору як адаптивного механізму	21
Висновки до Розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК СПОСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	26
2.1. Обґрунтування вибірки та методик дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	30
2.2.1. Результати описової статистики	30
2.2.2. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження	36
2.2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження	38
2.3. Емпірична модель чорного гумору як захисної стратегії особистості	43
Висновки до Розділу 2	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	55

АНОТАЦІЯ

Іванів Я. Феномен чорного гумору як адаптації до травматичної реальності в умовах війни

Дослідження присвячено актуальній проблемі психологічної адаптації особистості в умовах війни через використання чорного гумору. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі чорного гумору як копінг-стратегії. Методологічну основу становлять опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, методика копінг-стратегій Р. Лазаруса, модель BASIC PH та шкала соціально-психологічної адаптації К. Роджерса.

Встановлено, що серед молоді домінує самопідтримувальний гумор, який сприяє формуванню внутрішньої стійкості та оптимістичного світосприйняття. Афіліативний та агресивний гумор виконують функцію соціальної підтримки та емоційної розрядки, тоді як самознецінювальний гумор має компенсаторний, але менш конструктивний характер. Порівняльний аналіз засвідчив гендерні відмінності: чоловіки частіше застосовують агресивний та самознецінювальний гумор, жінки – афіліативний і самопідтримувальний. Це свідчить про різні стратегії емоційної саморегуляції, де чоловіки схильні до більш радикальних форм комічного, а жінки – до соціально орієнтованих та конструктивних.

Кореляційний аналіз показав, що самопідтримувальний гумор пов'язаний з адаптивними копінг-стратегіями, а самознецінювальний – з дезадаптивними тенденціями, такими як уникнення та дистанціювання. Агресивний гумор продемонстрував окремі зв'язки із соціальною взаємодією, підтверджуючи його роль у трансформації агресії у прийнятну форму. Розроблена емпірична модель чорного гумору підтверджує його двоїстий характер: він може виступати як ресурс підтримки та адаптації, а також як компенсаторний механізм уникнення.

Результати дослідження мають теоретичне значення для розуміння процесів саморегуляції та практичну цінність у розробці програм психологічної підтримки й розвитку резильєнтності особистості в умовах війни.

Ключові слова: гумор, чорний гумор, адаптація, копінг-стратегії, психологічний захист, війна, резильєнтність

ABSTRACT

Ivaniv Ya. The phenomenon of black humor as an adaptation to traumatic reality in war conditions

This study addresses the pressing issue of psychological adaptation during wartime through the use of dark humor. The aim of the study is to provide a

theoretical justification and empirical examination of the role of dark humor as a coping strategy. The methodological framework consists of R. Martin's humor styles questionnaire, R. Lazarus's coping strategies methodology, the BASIC PH model, and C. Rogers's scale of social-psychological adaptation.

It was found that self-supportive humor dominates among young people, contributing to the development of internal resilience and an optimistic worldview. Affiliative and aggressive humor serve the function of social support and emotional release, whereas self-deprecating humor has a compensatory but less constructive nature. A comparative analysis revealed gender differences: men more often use aggressive and self-deprecating humor, while women use affiliative and self-supportive humor. This indicates different strategies of emotional self-regulation, where men tend toward more radical forms of humor, and women toward socially oriented and constructive ones.

Correlation analysis showed that self-affirming humor is associated with adaptive coping strategies, while self-deprecating humor is linked to maladaptive tendencies, such as avoidance and distancing. Aggressive humor demonstrated specific links with social interaction, confirming its role in transforming aggression into an acceptable form. The developed empirical model of dark humor confirms its dual nature: it can serve as a resource for support and adaptation, as well as a compensatory mechanism for avoidance.

The study's findings have theoretical significance for understanding self-regulation processes and practical value in developing psychological support programs and fostering personal resilience in wartime conditions.

Keywords: humor, dark humor, adaptation, coping strategies, gender differences, psychological defense, war, resilience

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі люди дедалі частіше опиняються в умовах глибоких соціальних, психологічних та екзистенційних криз. Тривога, сум, розгубленість, втома, відчай – ці стани стали частиною повсякденного досвіду багатьох українців, особливо після загострення небезпечної ситуації в державі. Перед суспільством постали нові виклики, які

потребують не лише зовнішнього спротиву, а й внутрішньої психологічної витривалості. У таких умовах людська психіка активує наявні механізми психологічного захисту та адаптації, спрямовані на збереження внутрішньої цілісності.

Одним із таких механізмів є гумор – феномен, що дозволяє переосмислити травматичну реальність, знизити емоційне напруження та зберегти внутрішню рівновагу. Особливу увагу в цьому контексті привертає чорний гумор – специфічна форма гумору, яка апелює до тем смерті, абсурду, болю, табуйованих соціальних явищ. Попри свою провокативність, чорний гумор виконує низку важливих психологічних функцій, зокрема як копінг-стратегія – тобто спосіб подолання стресу, адаптації до екстремальних умов і збереження психічної стабільності.

Наукова література пропонує широкий спектр теоретичних пояснень виникнення гумору – від когнітивних моделей до психодинамічних концепцій, соціальних теорій і підходів позитивної психології. У цьому контексті чорний гумор постає не лише як стилістичний різновид, а як індикатор психологічного стану особистості, що активується у відповідь на несподівані або травматичні події.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен чорного гумору як психологічного механізму адаптації особистості до травматичної реальності в умовах війни.

Для досягненні мети поставлено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену гумору та його функцій у психологічній науці.
2. Окреслити специфіку чорного гумору як окремого стилю, його соціально-психологічні особливості та механізми дії.
3. Описати роль адаптації в особистісному розвитку людини в умовах стресу.
4. Розробка та опис теоретичної моделі адаптації особистості до стресових ситуацій

5. Здійснити емпіричне дослідження проявів чорного гумору серед респондентів, які перебувають у кризових умовах.

Об'єкт дослідження – адаптація особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – феномен чорного гумору як психологічний механізм адаптації та саморегуляції особистості в умовах війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення вітчизняних і зарубіжних науковців, які аналізували феномен гумору, його роль у копінг-стратегіях, психологічному захисті та адаптації особистості в умовах стресу й війни. У роботі використано ідеї Р. Мартіна, Р. Лазаруса, а також сучасні концепції соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс). Серед українських дослідників варто відзначити праці І. Букші, В. Жугая, Н. Носенко, Є. Єсіної, В. Миколайчука, К. Смешка, які висвітлюють соціально-психологічні аспекти гумору та його функції в умовах війни. Окреме значення мають дослідження І. Клименко та І. Бортнічука та інших, що розкривають особливості сприймання різних видів гумору в екстремальних умовах. Зарубіжний контекст представлений працями J. Lobbestael, V. Freund, V. Hedrih, E. Lawatsch, які аналізують зв'язок стилів гумору з особливостями особистості та його терапевтичний потенціал.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та розширенні знань про феномен чорного гумору як специфічної форми психологічної адаптації до травматичної реальності війни. Аналіз його функцій та механізмів дозволяє краще зрозуміти процеси саморегуляції, підтримання внутрішньої стійкості та соціальної взаємодії особистості в умовах екстремального стресу.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей використання чорного гумору як засобу психологічної адаптації, що може сприяти розвитку емоційної витривалості, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності особистості до збереження внутрішньої рівноваги в умовах стресу та невизначеності.

Методи та методики дослідження – це теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, моделювання) та емпіричні, що

включають використання психодіагностичних інструментів: опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, методики BASIC RH (М. Шамір, Д. Лахад), опитувальника стилів гумору Р. Мартіна та методики К. Роджерса для оцінки адаптації особистості. Застосування цих методів забезпечує комплексний підхід до аналізу адаптаційних процесів та дозволяє простежити специфічну роль чорного гумору як феномену психологічної адаптації в умовах війни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, теоретичної моделі, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО МЕХАНІЗМУ АДАПТАЦІЇ

1.1 Поняття гумору в психологічній науці: особливості прояву, теоретичні підходи та функції

На сучасному етапі розвитку суспільства люди все частіше стикаються з численними труднощами та викликами, які значно впливають на їхнє повсякденне життя. Багато відомих науковців та дослідників звертають на різні аспекти, що окреслюють життєдіяльність в цих умовах. Одним з ключових факторів, який відіграє важливу роль нашому існуванні, є гумор. Гумор – це особливий дар, який робить наше життя легшим і яскравішим. Він дарує нам сміх, спонукаючи нас до веселих моментів, і це може відбуватися в різних формах: від жартів у повсякденній розмові до більш складних форм, таких як сатира в літературі або театральному мистецтві.

Проте визначити, що саме є гумор, не так вже й просто. Це явище має багато граней і вимагає комплексного підходу для його розуміння. Гумор виникає тоді, коли ми сприймаємо щось з несподіваного або парадоксального кута зору. Це не просто спосіб сміятися; гумор активує наш мозок і запрошує нас переглянути звичні ідеї, гратися зі словами та створювати кумедні образи. Важливо уточнити, що гумор стає важливим аспектом нашого спілкування та соціальних взаємин, здатним з'єднати людей і допомагати нам справлятися з повсякденними труднощами.

У психології гумор виступає у ролі психологічного механізму адаптації, що дає змогу людині справлятися з життєвими труднощами, складними ситуаціями, конфліктами, що супроводжують протягом життя. Цей механізм дозволяє дистанціюватися від стресових факторів, зменшувати психоемоційне навантаження та підтримувати внутрішні ресурси для адекватної поведінки у складних обставинах. Завдяки гумору людина може легше оцінити ситуацію, уникати надмірного переживання та зберегти психологічну стійкість навіть у кризових умовах [4].

Фізіологічно сміх стимулює розслаблення м'язів, що знижує напругу в організмі, активізує серцево-судинну систему, покращує кровообіг і дихання, сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості, а також зменшує больові відчуття. Завдяки цим процесам, організм легше переносити складні життєві обставини, підтримувати загальне самопочуття і забезпечують швидше відновлення після емоційного або фізичного стресу [4].

Проте, вплив гумору не обмежується лише фізіологічними реакціями, описаними вище. Не менш значущим є його соціально-комунікативний аспект. Як потужний інструмент спілкування, він незамінний для підтримки позитивної атмосфери в колективі, сприяння формуванню міцних соціальних зв'язків та поглиблення взаємодії між людьми. Більше того, гумор ефективно нівелює конфлікти, знижує емоційну напругу в складних ситуаціях та сприяє досягненню спільного розуміння.

Наступним ключовим елементом є когнітивний аспект гумору. Він виступає як каталізатор творчого мислення, значно підвищує креативність та стимулює загальний розвиток інтелекту. Завдяки гумору ми здатні поглянути на усталені речі з нетрадиційного ракурсу, що розширює межі нашого сприйняття, поглиблює розуміння та розвиває гнучкість мислення.

Крім соціального та когнітивного розвитку, гумор має надзвичайну цінність у сфері емоційної регуляції та психологічного благополуччя. Він є високоефективним механізмом для вираження та розрядки негативних емоційних станів, таких як стрес, тривога чи смуток. Використання гумору дозволяє швидко розслабитися, зняти накопичену напругу і трансформувати деструктивні емоції у позитивне ставлення.

З огляду на глибинний вплив на суспільство, гумор слід розглядати як важливий культурологічний та суспільний аспект. Він формує спосіб мислення, впливає на ціннісні орієнтири та норми поведінки. Використовуючи сатиру та іронію, гумор виступає засобом суспільної критики, висвітлення внутрішніх суперечностей та спонукання до рефлексії. Крім того, він має потужний гуманістичний потенціал, здатний змінити сприйняття

навколишнього світу, допомогти у згладжуванні релігійних, етнічних та культурних відмінностей, тим самим будуючи мости для між людського взаєморозуміння.

Зрештою, слід виокремити інтелектуальний аспект гумору. Він безпосередньо вимагає високої розумової гнучкості, оригінальності мислення та швидкості реакції. Як наслідок, гумор активно розвиває креативність, стимулює мозкові процеси, підвищує продуктивність у галузі творчого мислення та сприяє генерації нових ідей, допомагаючи повністю розкрити наш творчий потенціал [15].

Оглянувши ключові аспекти феномену гумору – в тому числі соціальний, когнітивний, психологічний та інші – стає очевидним, що гумор не є лише формою розваги чи комунікативного стилю. Він виконує низку важливих функцій, які впливають на емоційний стан, міжособистісні взаємодії, адаптацію до стресу та загальне психологічне благополуччя. Саме тому доцільно перейти до детального розгляду основних функцій гумору, які проявляються у повсякденному житті та в умовах кризових ситуацій. Ізраїльський психолог Авнер Зів запропонував одну з найвпливовіших класифікацій функцій гумору, яка включає п'ять ключових напрямів: послаблення соціальних табу, соціальний критицизм, захист від страху та тривоги, інтелектуальну гру та консолідацію членів групи. Кожна з них має своє психологічне підґрунтя та проявляється в різних формах комічного [16].

1. Вираження табуйованого через соціально прийнятну форму

Однією з найделікатніших функцій гумору є його здатність послаблювати соціальні табу. У цьому контексті гумор виконує роль регулятора, що дозволяє індивіду безпечно виражати пригнічені імпульси – передусім сексуальні або агресивні не порушуючи соціальних норм. Завдяки жартам на межі дозволеного, людина отримує можливість торкнутися тем, які в іншому випадку залишалися б невисловленими. Це створює простір для емоційного розрядження, зберігаючи водночас соціальну прийнятність висловлювання.

2. Гумор як інструмент соціального критицизму

У багатьох культурах гумор слугує засобом критичного осмислення соціальної реальності. Через сатиру, іронію чи пародію він дозволяє висміювати владні структури, суспільні норми або окремих представників інституцій. Така форма комічного не лише знімає напруження, а й виконує функцію символічного протесту. Психологічно це пов'язано з фрустрацією, що виникає внаслідок обмеження свободи чи перешкоджання досягненню цілей. Гумор у цьому випадку стає способом відновлення суб'єктності через сміх.

3. Емоційний захист у ситуаціях загрози

Коли людина стикається зі страхом або тривогою, гумор може стати потужним захисним механізмом. Сміх над загрозовими явищами катастрофами, хворобами, соціальними страхами – дозволяє частково нейтралізувати їх вплив, трансформуючи емоцію в контрольовану реакцію. У цьому сенсі гумор виконує адаптивну функцію: він допомагає дистанціюватися від травматичного досвіду, зберігаючи внутрішню рівновагу. Самоприниження, як форма жарту, також знижує страх перед приниженням, створюючи емоційний захист.

4. Когнітивна гра як прояв інтелектуальної активності

Гумор нерідко постає як інтелектуальна гра, що активізує мислення, стимулює креативність і дозволяє вийти за межі звичних логічних схем. Парадоксальність, несподіванка, новизна – ці компоненти гумору збігаються з ключовими характеристиками творчості. Саме тому гумор часто пов'язують із високим рівнем інтелектуального розвитку. Він не лише розважає, а й провокує переосмислення, відкриває нові перспективи і сприяє формуванню гнучкого мислення.

5. Згуртування як соціально-емоційна функція

Сміх, що виникає у спільному просторі, виконує важливу роль у зміцненні групи. Від перших усмішок немовляти до колективного жарту в дорослому середовищі – гумор формує емоційний зв'язок, сигналізує про безпеку, довіру та приналежність. У складних обставинах, зокрема в умовах

стресу чи загрози, гумор допомагає зберегти моральний дух, підтримати групову ідентичність і створити атмосферу взаємної підтримки. Це робить його незамінним елементом соціальної взаємодії [16].

Незважаючи на те, що гумор є невіддільною частиною повсякденного спілкування та використовується людиною постійно, відносно рідко замислюємося над його глибинною природою: як саме він виникає, яка його першопричина та чому він має настільки значущу роль у нашому житті. Саме ця багатогранність, яка проявляється в різних аспектах та функціях, обумовила необхідність створення великої кількості теоретичних підходів, які пропонують обширне поняття про цей феномен.

Для систематизації знань про гумор доцільно розглянути дві основні класифікації, перша з яких охоплює психологічні підходи, виділяючи його ключові функціональні спрямування, такі як психоаналітичний, когнітивний, соціальний, еволюційний та культурологічний підходи.

Одним із перших теоретичних пояснень феномену гумору стала психоаналітична концепція, що бере початок із праць З. Фрейда. У межах цього підходу гумор трактується як своєрідний канал для вираження внутрішньої напруги, прихованих бажань і конфліктів, які не завжди можуть бути усвідомленими. Сміх, у цьому контексті, постає як механізм, що дозволяє людині безпечно опрацювати табуовані теми, трансформуючи їх у прийнятну форму через жарт або іронію. Таким чином, гумор виконує функцію психологічного захисту, сприяючи збереженню емоційної рівноваги [15].

Натомість, когнітивна теорія гумору акцентує увагу на інтелектуальних процесах, що лежать в основі сприйняття комічного. Згідно з цим підходом, гумор виникає в ситуаціях, де порушується очікувана логіка або відбувається зіткнення між звичними когнітивними схемами та несподіваними елементами. Саме ця невідповідність провокує сміх як реакцію на когнітивне порушення. Гумор, тут, стимулює переосмислення ситуації, активізує гнучкість мислення і сприяє адаптації до нових умов [15].

Соціальна теорія розглядає гумор як інструмент міжособистісної взаємодії, що виконує функції згуртування, регуляції соціальних ролей і вираження групової ідентичності. Жарт може слугувати засобом встановлення спільності, виявлення колективних стереотипів або навіть прихованої критики. Водночас гумор здатен виконувати і домінуючу функцію бути інструментом влади, коли використовується для приниження або висміювання інших.

Окрім зазначених теоретичних моделей, варто згадати еволюційний підхід, який трактує гумор як адаптивний механізм, що сформувався в процесі соціального розвитку людства. Сміх, у цьому контексті, виконує роль комунікативного сигналу, сприяє зниженню напруження в групі, покращує взаємодію та демонструє інтелектуальну гнучкість індивіда.

Не менш важливими є культурологічні інтерпретації гумору, що акцентують на його залежності від соціального контексту, норм і цінностей конкретного суспільства. Гумор може бути засобом вираження національної ідентичності, формою політичного протесту або інструментом соціальної критики. Його функції варіюються залежно від культурних особливостей, що визначають межі допустимого і смішного [15].

Поряд із класифікаціями, що базуються на загальнопсихологічних напрямках – психоаналітичному, когнітивному, соціальному чи еволюційному – у науковій літературі виокремлюють також іншу систему пояснення комічного, яка зосереджується на безпосередніх механізмах смішного. Йдеться про три класичні теорії: теорію невідповідності, теорію переваги та теорію полегшення. Кожна з них пропонує власне бачення того, чому певна ситуація або висловлювання викликає сміх, і які психологічні процеси лежать в його основі.

В рамках класифікації гумору за механізмом виникнення смішного особливе місце займає теорія переваги (або ворожнечі). Вона пояснює гумор як прояв почуття вищості над іншими. Згідно з цим підходом, сміх виникає тоді, коли людина усвідомлює власну перевагу над чужими помилками, слабкістю чи невдачами. Такий гумор часто має саркастичний або глузливиий характер і може виконувати функцію соціального домінування.

У сфері психологічної науки важливе місце займає теорія полегшення, яка пояснює гумор як спосіб вивільнення надлишкової психічної енергії, що накопичується внаслідок пригнічених емоцій або внутрішньої напруги.

Провідною у сучасному когнітивному дискурсі є теорія невідповідності, яка пояснює гумор як реакцію на зіткнення між очікуваним і несподіваним. Сміх виникає тоді, коли ситуація або висловлювання суперечить усталеним когнітивним схемам, порушуючи логіку чи сенс. Наприклад, твердження «гуляти наодинці разом» викликає комічний ефект саме через внутрішню суперечність. Цей підхід нині має домінуючий статус у науковому поясненні гумору, оскільки охоплює широкий спектр жартів – від парадоксів до абсурду – і дозволяє аналізувати гумор як когнітивну гру з очікуваннями [9].

Оглянувши особливості прояву гумору та спектр аспектів, які охоплюють його соціальні, когнітивні, психологічні та культурні виміри, можна зробити висновок, що це поняття є надзвичайно багатограним і глибоким у науковому осмисленні. Така складність зумовлює потребу не лише в теоретичному аналізі, а й у систематизації його практичних проявів. Особливу увагу було приділено класифікації функцій гумору, запропонованій А. Зівом, яка включає послаблення соціальних табу, соціальний критицизм, захист від страху та тривоги, інтелектуальну гру та консолідацію членів групи. Ці функції не лише розкривають внутрішню структуру гумору, а й демонструють його роль як важливого механізму психологічної адаптації, що сприяє збереженню психічної рівноваги, соціальній інтеграції та творчому самовираженню особистості в умовах складної реальності. Саме тому, гумор у психологічній науці постає як багатогранне явище, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та адаптивні виміри людського буття. Його значення виходить далеко за межі розважального – це складний психічний механізм, який виконує низку важливих функцій і потребує комплексного дослідження та глибокого теоретичного осмислення. У процесі аналізу поняття гумору було залучено низку наукових підходів, зокрема психоаналітичний, когнітивний, культурний, соціальний та еволюційний, а також різні теорії

комічного, які розкрили окремі аспекти його природи та впливу. Сукупність цих теоретичних засад дозволяє розглядати гумор як багаторівневу психологічну конструкцію, що відіграє суттєву роль у формуванні особистісної стійкості, соціальної взаємодії та емоційної регуляції.

1.2 Чорний гумор як механізм адаптації особистості до травматичної реальності війни

Серед різних форм гумору, що виникають у відповідь на екстремальні життєві виклики, особливе місце займає чорний гумор. Це один із найяскравіших і водночас суперечливих різновидів, який поєднує сміх із темами, що традиційно вважаються важкими або неприйнятними – такими як смерть, насильство чи страждання. У сучасних умовах війни в Україні він набув особливої актуальності, адже використовується як цивільними, так і військовослужбовцями для зняття напруги та психологічної саморегуляції. Чорний гумор допомагає дистанціюватися від болючих переживань, зберігати внутрішню стійкість і витримувати емоційне навантаження.

У психологічній літературі адаптація визначається як процес формування найбільш прийнятних стратегій поведінки в умовах змінюваного соціального середовища. Повернення військовослужбовців та ветеранів до цивільного життя супроводжується складним періодом реадaptaції, що охоплює переосмислення соціальних ролей, відмову від частини військових моделей поведінки та пошук нових способів взаємодії з оточенням. Дослідники наголошують, що успішність цього процесу залежить не лише від зовнішніх умов, а й від індивідуально-психологічних характеристик особистості, таких як емоційна стійкість, життєстійкість, ціннісні орієнтації та здатність справлятися зі стресом [21, ст. 2-4].

Згідно з транзактною теорією стресу і копіngu Р. Лазаруса, гумор може виступати як копінг-стратегія, що активізується на етапі вторинної оцінки ситуації – коли особистість шукає внутрішні ресурси для подолання напруги. У військовому середовищі це проявляється в іронічних висловлюваннях про

смерть, поранення, бойові дії чи бюрократію, які допомагають зберігати відчуття контролю над реальністю. Такий гумор також виконує функцію сублімації – дозволяє безпечно вивільнити агресивні імпульси, гнів або страх, не порушуючи соціальних норм [14].

Важливим напрямом сучасного дослідження є аналіз патернів чорного гумору, зосереджених на темі смерті та пов'язаних із нею аспектів. Саме такі патерни, зафіксовані, зокрема, у спільноті “Military service - Військова служба”, дозволяють виявити систему психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій, характерних для українських військовослужбовців. Ця система описана у сучасних дослідженнях як поєднання класичних психодинамічних захисту з когнітивно-поведінковими копінг-стратегіями, що реалізуються через специфічні форми гумору [22].

Одним із базових психодинамічних механізмів психологічного захисту є заперечення, що формується ще в дитячому віці як спосіб уникнення психотравмуючої інформації. У зрілому віці цей механізм трансформується у відмову визнати об'єктивну реальність, зокрема ті аспекти, що викликають сильну тривогу або страх. У військовому середовищі заперечення може проявлятися як несвідоме відхилення думок про можливу смерть, поранення чи втрату побратимів. Одним із способів реалізації цього механізму є використання чорного гумору, який допомагає нейтралізувати загрозливі смисли та зменшити емоційне навантаження [22].

У цивільному контексті подібні прояви також можуть спостерігатися - зокрема, на пізніх етапах переживання втрати близької людини. У подібних ситуаціях випадках чорний гумор може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово уникати усвідомлення болісної реальності та полегшити процес говоріння. Це особливо актуально в умовах війни, коли втрати набувають масового характеру, а суспільство шукає способи колективного емоційного виживання [27].

Ще одним способом психологічної адаптації до загрози смерті є позитивна переоцінка – здатність змінити фокус сприйняття події, надаючи їй

нового, особистісно значущого сенсу. У цьому випадку життя і смерть розглядаються як дві сторони одного процесу, а гумор дозволяє змістити акцент із самої смерті на цінності, які залишаються важливими навіть у критичних умовах. Жарти чорного гумору можуть створювати позитивний емоційний ефект, фокусуючись на особистості, її потребах, близьких людях або вищих сенсах. Це зменшує емоційний тиск і дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність. Наприклад, вислів: «Якщо загину – принаймні не доведеться платити за комуналку» демонструє спробу переосмислити смерть через іронію, зменшуючи її загрозливість і повертаючи собі суб'єктивне відчуття контролю [22].

Ще одним механізмом психологічного захисту, що може проявлятися у формі чорного гумору, є регресія. Вона полягає у поверненні до більш ранніх, менш зрілих стадій розвитку – як у поведінці, так і в мисленні. У стресових ситуаціях це означає використання інфантильних або спрощених моделей реагування, які раніше забезпечували відчуття безпеки [19]. У контексті війни регресія може проявлятися через жартівливі висловлювання з дитячими мотивами, гротескними образами або навмисно наївною логікою. Такі форми гумору створюють психологічну дистанцію між особистістю та загрозою, дозволяючи сприймати смерть як щось віддалене, нереальне або навіть абсурдне. Це знижує рівень тривоги й допомагає тимчасово уникнути емоційного перевантаження [22].

Заміщення – це одна з форм психологічного захисту, що полягає у перенесенні емоційної реакції з об'єкта, який є недосяжним або неприйнятним, на інший, більш безпечний або соціально прийнятний. У ситуаціях, коли безпосереднє зіткнення зі страхом смерті є надто травматичним, психіка шукає альтернативні канали для розрядки напруги. Це може відбуватися як на рівні поведінки, так і на рівні символічного мислення [18]. У межах чорного гумору заміщення проявляється у тому, що абстрактний, екзистенційний страх трансформується у більш конкретні, побутові або тілесні образи. Такий гумор не заперечує загрозу, але опосередковує її, дозволяючи людині зберігати

емоційну рівновагу. Замість прямого переживання страху смерті, увага зміщується на інші аспекти досвіду – фізичний дискомфорт, втому, побутові труднощі, втрату контролю тощо. Це зменшує інтенсивність емоційної реакції, роблячи її більш керованою. Таким способом, заміщення у формі чорного гумору виконує адаптаційну функцію: воно дозволяє людині зберігати функціональність у критичних умовах, не стикаючись безпосередньо з травматичним ядром загрози [22].

Розгляд різних форм психологічної адаптації у контексті чорного гумору дозволяє побачити, що цей феномен є значно глибшим, ніж просто засіб для розрядки напруги. Він охоплює широкий спектр внутрішніх процесів – від витіснення й регресії до десенсибілізації та позитивної переоцінки – і виявляє, як саме психіка намагається впоратися з екстремальними обставинами. Аналіз патернів чорного гумору, зокрема його фокус на темі смерті, відкриває доступ до розуміння глибинних переживань людини у стресовій ситуації. Через гумор, навіть найтемніший, особистість може зберігати зв'язок із собою, зменшувати тиск страху, відновлювати відчуття контролю або хоча б символічно впливати на реальність, яка здається некерованою.

Водночас важливо пам'ятати, що реакція на стрес – глибоко індивідуальна. Те, що для однієї людини є способом збереження психіки, для іншої може бути неприйнятним або навіть травматичним. Чорний гумор не є універсальним рецептом, але його аналіз як прояву адаптаційних стратегій дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ військовослужбовців і цивільних, які переживають війну. Саме в цьому – його дослідницька цінність і гуманітарна глибина.

1.3. Психологічний, соціокультурний та моральний аспекти чорного гумору

Попри свою провокативність, чорний гумор не є проявом жорстокості чи байдужості. Навпаки, він часто свідчить про здатність людини справлятися з важкими обставинами, зберігаючи при цьому критичне мислення та емоційну стійкість. Саме тому важливо розглянути чорний гумор не лише як культурне явище, а й як психологічний інструмент, що виконує адаптивну функцію. У цьому підпункті буде проаналізовано його особливості, механізми дії та значення в контексті сучасного українського суспільства.

Існує багато причин, чому люди використовують чорний гумор. Чорний гумор можна використовувати для вирішення схожих тем, як згвалтування, смерть та депресія, у менш серйозний та більш легкий спосіб. Цей тип гумору можна використовувати, щоб люди почувалися краще у своїй ситуації або звернулися до табуованої теми, про яку потрібно поговорити. Чорний гумор також можна використовувати, щоб шокувати людей або розсмішити їх у ситуаціях, де вони зазвичай не сміялися б [25].

Однак цей тип гумору слід використовувати помірно, оскільки деякі вважають його грубим та надзвичайно образливим. Якщо його використовувати в невідповідний момент або неправильним чином, можна потенційно погіршити погану ситуацію.

У контексті психологічного реагування на стресові події чорний гумор виконує важливу терапевтичну функцію, особливо в умовах війни. Як показують спостереження у військовому середовищі, він сприяє емоційному розвантаженню, стабілізації психоемоційного стану та зниженню тривожності. Згідно з транзактною теорією стресу і копінгу Р. Лазаруса, гумор може виступати як копінг-стратегія, що активізується на етапі вторинної оцінки ситуації – коли особистість шукає внутрішні ресурси для подолання напруги. Чорний гумор дозволяє дистанціюватися від травматичних переживань, трансформуючи їх у форму, що піддається осміюванню. У військовому контексті це проявляється в іронічних висловлюваннях про смерть, поранення,

бойові дії чи бюрократію, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу та відчуття контролю над реальністю. Такий гумор також виконує функцію сублимації – дозволяє безпечно вивільнити агресивні імпульси, гнів або страх, не порушуючи соціальних норм. У результаті він стає не лише засобом виживання, а й формою психологічного захисту, що підтримує ментальне благополуччя як військовослужбовців, так і цивільних осіб [6].

У соціальному аспекті чорний гумор виконує функцію емоційного посередника, що дозволяє людині не лише пережити складні емоції, а й встановити зв'язок із соціальним оточенням. Як зазначає Браммелл, перша потреба, яку задовольняє чорний гумор, – це потреба виразити повний спектр емоцій, включаючи горе, тривогу, смуток, що часто домінують у кризових ситуаціях. Через гумористичне осмислення травматичних подій людина отримує можливість не лише емоційно розвантажитися, а й повернути собі доступ до більш світлих переживань веселощів, радості, полегшення. Друга потреба, яку задовольняє чорний гумор, це відчуття особистої сили. У ситуаціях втрати контролю смерті близьких, хвороби, розриву стосунків гумор стає способом самостійно обрати форму реагування, повернути суб'єктність. І нарешті, третя потреба – потреба в любові та зв'язку. У моменти ізоляції, коли глибокий емоційний контакт є неможливим, чорний гумор дозволяє встановити поверхневий, але важливий соціальний зв'язок, який знижує відчуття самотності [7]. Отже, у такий спосіб, чорний гумор не лише регулює внутрішній стан, а й виконує соціальну функцію – нормалізує спільне переживання травми, сприяє згуртуванню, підтримці міжособистісних зв'язків та збереженню емоційної відкритості в умовах стресу [24].

Моральний аспект чорного гумору в умовах війни виявляється у напрузі між етичною допустимістю жарту та психологічною необхідністю його вжитку. Як показує публічна дискусія, що розгорнулася навколо мемів про смерть російського туриста в Єгипті, суспільство не завжди однозначно сприймає такі форми гумору: одні вбачають у них дегуманізацію, інші – засіб виживання. Психологиня Наталя Лупуненко наголошує, що чорний гумор виникає як

реакція на сильні емоції – сум, страх, злість, безсилля – і дозволяє безпечно виразити агресію, яка інакше могла б руйнувати людину зсередини. У цьому контексті гумор виконує не лише захисну, а й морально виправдану функцію: він не заперечує жахливу реальність, а дозволяє її осмислити, не втрачаючи психічної рівноваги. Водночас важливо враховувати контекст: українці не сміються з жертв чи власного болю, а з узагальненого образу ворога, що в умовах війни стає необхідним для збереження бойового духу. Як зазначає психолог Р. Кузнецов, співчуття до ворога в таких обставинах може заважати ефективному спротиву. Отже, моральна оцінка чорного гумору в умовах війни не може бути універсальною – вона залежить від контексту, наміру та функції, яку гумор виконує в конкретному соціальному середовищі [5].

Узагальнюючи результати аналізу психологічного, соціального та морального аспектів чорного гумору, можна стверджувати, що це явище набуває особливої значущості в умовах війни. Його функціонування як захисного механізму проявляється не лише серед військовослужбовців, а й серед широких верств населення, які стикаються з екстремальними обставинами. Чорний гумор сприяє емоційному розвантаженню, соціальній згуртованості та моральному осмисленню травматичних подій, дозволяючи людині зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до нової реальності. Він виконує роль допоміжного інструменту у подоланні стресових ситуацій, з якими стикається сучасне суспільство в умовах війни, невизначеності та загрози. Саме тому вивчення цього феномену в різних аспектах є необхідним для глибшого розуміння його психологічної природи, соціального впливу та моральної допустимості.

1.4. Теоретична модель чорного гумору як адаптивного механізму

Після детального опрацювання теоретичних матеріалів, що розкривають поняття чорного гумору та його функціонування в кризових умовах, було створено модель, яка демонструє його як психологічний інструмент у загрозованих ситуаціях. Чорний гумор у цьому контексті постає не лише як культурне явище, а й як форма психологічного захисту, що допомагає людині справлятися з екстремальними обставинами, знижувати рівень тривоги та підтримувати внутрішню рівновагу.

Важливість даної моделі полягає у тому, що вона поєднує класичні механізми психологічного захисту з когнітивно-поведінковими копінг-стратегіями, реалізованими через специфічні форми гумору. Це дозволяє показати багатовимірність чорного гумору: він одночасно виконує функцію емоційного розвантаження, соціальної комунікації та адаптації до екстремальних умов. (Рис. 1.1.)

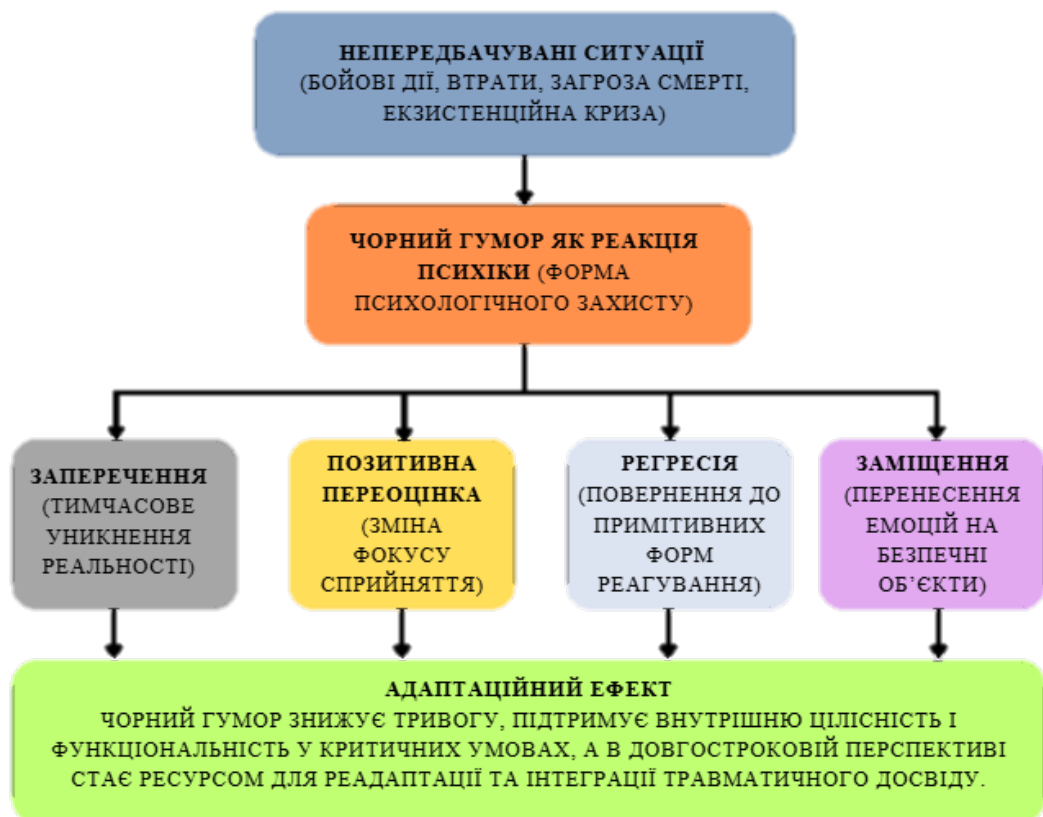


Рис. 1.1. Теоретична модель чорного гумору як адаптивного механізму

Пояснення моделі. У верхньому блоці моделі позначено непередбачувані ситуації (бойові дії, втрати, загроза смерті, екзистенційна криза), які можуть

трапитися з кожною людиною. Вони супроводжуються хронічним стресом і тривогою, що дестабілізує психологічний баланс. У таких умовах психіка активує захисні механізми, аби зберегти функціональність та цілісність. Одним із таких механізмів є чорний гумор як реакція психіки, що виступає формою психологічного захисту. Через іронію чи гротескні образи він знижує емоційне навантаження, тривогу та повертає відчуття контролю, виконуючи захисні функції.

Далі модель розкриває чотири основні механізми:

- Заперечення – несвідоме уникнення думок про смерть чи втрати; чорний гумор виступає фільтром, що знижує інтенсивність страху.
- Позитивна переоцінка – зміна фокусу сприйняття; гумор допомагає переосмислити загрозливу ситуацію, зміщуючи увагу на абсурдні чи прийнятні інтерпретації.
- Регресія – повернення до інфантильних форм реагування; через наївні жарти створюється психологічна дистанція між особистістю та загрозою.
- Заміщення – перенесення емоцій на безпечні об'єкти; чорний гумор опосередковує переживання, зменшуючи емоційний тиск.

У нижньому блоці моделі окреслено адаптаційний ефект. Після того як людина відреагувала на складну ситуацію, використовуючи один із механізмів, вона отримує можливість знизити тривогу та емоційне навантаження шляхом символічного дистанціювання від загрози. Це підтримує внутрішню цілісність і функціональність у критичних умовах. У довгостроковій перспективі чорний гумор стає ресурсом для реадптації та інтеграції травматичного досвіду без його руйнівного впливу, допомагає людині адаптуватися до нових реалій, створювати додаткові соціальні зв'язки та вербалізувати складні емоції.

Підсумовуючи усе вище сказане, чорний гумор є механізмом реагування на складні ситуації, що виконує адаптаційну функцію у багатьох вимірах. Дана модель демонструє його значення як інструменту, який забезпечує психологічну стійкість, соціальну підтримку та здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах екстремальних викликів.

Висновки до Розділу 1

Підсумовуючи аналіз першого розділу, можна стверджувати, що гумор є багатограним психологічним явищем, яке виконує низку важливих функцій у житті людини. Він допомагає осмислити складні життєві ситуації, сприяє емоційній розрядці, соціальній інтеграції та формуванню адаптивних стратегій.

Його багатовимірність проявляється через когнітивний, соціальний, культурологічний, інтегральний та інтелектуальний аспекти. У даному розділі було також розглянуто класифікацію функцій гумору, запропоновану Авнером Зівом: адаптаційна, соціальна, агресивна, захисна, інтелектуальна та функція ідентичності. Саме ці функції демонструють, як гумор може бути засобом реагування на складні обставини, способом збереження цілісності «Я» та підтримки соціального зв'язку.

У межах психологічної науки гумор пояснюється через низку теоретичних моделей, кожна з яких висвітлює його природу з різних позицій. У психодинамічній традиції (З. Фройд) гумор розглядається як прояв несвідомих імпульсів і механізм психологічного захисту, що дозволяє знімати внутрішню напругу та долати страхи. Когнітивний підхід акцентує увагу на процесах мислення: сміх виникає як результат оцінки невідповідності між очікуваним і реальним, що робить гумор важливим інструментом переробки інформації та адаптації до нових умов. Соціальна модель трактує гумор як засіб комунікації та підтримки групової взаємодії, що сприяє формуванню почуття спільності й зниженню міжособистісних конфліктів. Еволюційна перспектива пояснює гумор як продукт розвитку людини, який виконує функцію виживання – допомагає зменшувати стрес, підтримувати емоційну рівновагу та зміцнювати соціальні зв'язки. Культурологічний підхід наголошує на тому, що гумор є елементом культурного коду, відображає цінності та норми суспільства, а також слугує способом осмислення травматичних подій у межах певної культурної традиції. Сукупність цих моделей дозволяє глибше зрозуміти механізми сміху та комічного, а також їхню роль у психологічній адаптації особистості в умовах стресу та екстремальних ситуацій.

Окремий акцент було зроблено на аналізі психологічних механізмів подолання страху смерті, які проявляються через чорний гумор. Зокрема, розглянуто витіснення, десенсибілізацію, позитивну переоцінку, регресію та заміщення. Кожен із цих механізмів виконує свою функцію: від блокування надмірної тривоги до перетворення загрози у щось кероване або навіть абсурдне. Їхній аналіз дозволив глибше усвідомити, як саме люди – зокрема військовослужбовці – переживають стресові ситуації, і як гумор стає для них способом збереження психіки.

Отже, уся теоретична частина була зосереджена на глибшому розумінні феномену чорного гумору, його функцій, механізмів дії та теоретичних моделей пояснення. Це дозволило побачити гумор не лише як культурне чи комунікативне явище, а як потужний психологічний ресурс. Його багатовимірна природа – психологічна, соціальна, моральна – дає змогу глибше осмислити поведінку особистості в кризових обставинах, а також виявити потенціал гумору як засобу психологічної витривалості в умовах війни та травматичного досвіду, який переживають різні верстви населення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧОРНОГО ГУМОРУ ЯК СПОСОБУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування вибірки та методик дослідження

Для кращого дослідження чорного гумору як адаптаційного механізму в умовах війни було проведено онлайн–анонімне опитування, що забезпечило ефективний збір інформації та охоплення респондентів із різних регіонів України. Такий формат дозволив учасникам вільно висловлювати власні думки, не обмежуючи себе соціальними чи психологічними бар'єрами. Більшість респондентів становили цивільні особи – студенти, волонтери та інші громадяни, які переживають війну у своєму соціальному середовищі. Саме їхні відповіді дали змогу простежити, як чорний гумор функціонує у повсякденному житті та виконує роль засобу психологічної адаптації.

Загальна вибірка склала 54 особи віком від 14 до 25 років, що відповідає переважній віковій категорії дослідження. За статевим розподілом респонденти представлені майже рівномірно: 26 чоловіків та 28 жінок (Рис. 2.1.). Така структура вибірки дозволяє врахувати як вікові, так і гендерні особливості у використанні чорного гумору, а також робить результати більш репрезентативними для аналізу адаптаційних стратегій молоді в умовах війни.

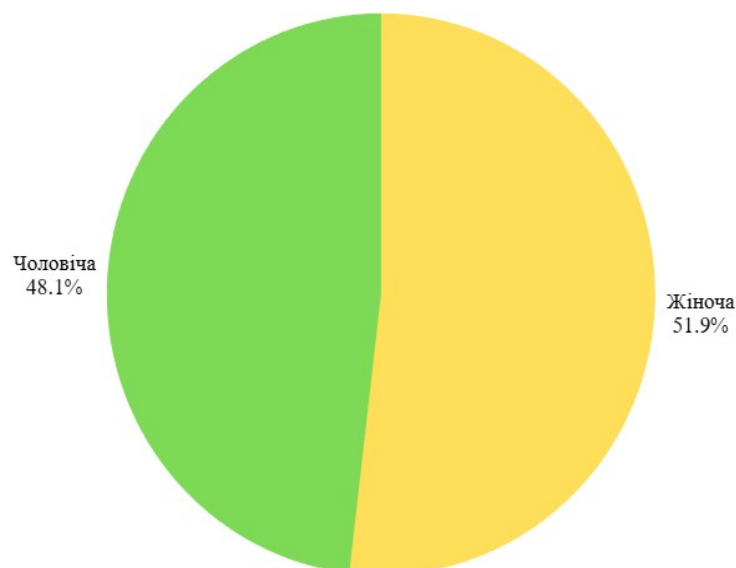


Рис. 2.1. Гендерний склад вибірки

Значущість проведеного дослідження полягає у можливості простежити, як сучасне українське суспільство пристосовується до викликів воєнного часу. Особливий акцент зроблено на гуморі як надійному інструменті психологічної адаптації, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу та долати стресові переживання. Отримані результати дають змогу визначити, які стилі гумору стають найбільш поширеними в умовах війни, зокрема чорний гумор, а також показати їхню взаємодію з іншими формами подолання психологічного напруження.

І тому, з метою глибшого та ширшого аналізу феномена чорного гумору як адаптаційної стратегії в умовах війни, у дослідженні було використано чотири методики:

1. Методика Р. Лазаруса [12] . (Додаток А)
2. Опитувальник стилів гумору Мартіна (HSQ) [13]. (Додаток Б)
3. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph [1]. (Додаток В)
4. Адаптаційний опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонда (Додаток Г)

Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (HSQ) дає змогу визначити домінуючі способи використання гумору, спираючись на два вектори: спрямованість (на себе чи на оточуючих) та характер впливу (позитивний чи деструктивний). Відповідно до класифікації, виокремлюють чотири стилі: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

Особливий акцент у роботі зроблено на агресивному стилі (сарказм, іронія, висміювання), який має спільні точки дотику з чорним гумором. Проте автор зауважує, що ці поняття не є ідентичними через різницю в їхніх адаптивних функціях. Використання HSQ дозволяє зрозуміти, чи слугує гумор респондента інструментом підтримки, чи він є проявом деструктивного реагування на стресові чинники [3].

Окрім агресивного стилю, методика виокремлює ще три типи гумору, кожен із яких виконує специфічну роль у соціальній взаємодії та психологічній саморегуляції. Афіліативний гумор є найбільш адаптивним і спрямований на

зміцнення міжособистісних зв'язків через доброзичливі жарти, доречну іронію та здатність розрядити напружену атмосферу в групі.

На відміну від нього, самопідтримуючий гумор орієнтований на внутрішній стан особистості: він виступає як ефективний механізм подолання стресу, що дозволяє людині зберігати оптимізм і помічати кумедне навіть у складних життєвих обставинах без шкоди для власної гідності.

Методика Р. Лазаруса та С. Фолкмана (The Ways of Coping Questionnaire) виокремлює 8 базових копінг-стратегій, які описують різні підходи людини до вирішення проблем, а саме.

1. Конфронтаційний копінг – агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовність до ризику.
2. Дистанціювання – когнітивні зусилля, спрямовані на відокремлення від ситуації та зменшення її значущості (спроба «забути» або поставитися до всього відсторонено).
3. Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій; стриманість, приховування емоцій від оточуючих.
4. Пошук соціальної підтримки – намагання отримати інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу від інших людей (друзів, фахівців, родини).
5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі у виникненні проблеми та намагання виправити ситуацію (іноді супроводжується самокритикою).
6. Уникнення-втікання – ментальне або поведінкове намагання піти від проблеми (фантазування, вживання алкоголю, переїдання або просто ігнорування реальності).
7. Планування вирішення проблеми – раціональний аналіз ситуації та розробка конкретного алгоритму дій для подолання труднощів.
8. Позитивна переоцінка – намагання знайти позитивний сенс у тому, що сталося, та фокусування на особистісному зростанні («це зробило мене сильнішим»).

Наступною важливою методикою, обраною для аналізу, стала BASIC PH – ресурсорієнтована модель подолання стресу, розроблена М. Шаміром і Д. Лахадом. Її ключова ідея полягає в тому, що кожна людина має унікальне поєднання шести основних каналів адаптації:

- 1) Belief – віра та система цінностей.
- 2) Affect – емоційна сфера.
- 3) Socialization – соціальні зв'язки та підтримка.
- 4) Imagination – уява та творчі ресурси.
- 5) Cognition – когнітивні стратегії мислення.
- 6) Physical – фізичні ресурси та активність.

У контексті дослідження чорного гумору ця методика є особливо цінною, адже дозволяє визначити, які саме ресурси активуються у людини в умовах стресу, і чи належить гумор – включаючи чорний – до її провідних адаптаційних механізмів. Це відкриває можливість глибше зрозуміти, до якого типу реагування схильна особистість та яким чином гумор інтегрується у систему психологічної саморегуляції.

У контексті дослідження чорного гумору в умовах війни було використано методику оцінки ефективності соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Вона дає можливість отримати кількісні показники за ключовими критеріями, такими як адаптація та дезадаптація, що є особливо важливим для розуміння процесів пристосування особистості до екстремальних умов. Застосування цієї методики дозволяє простежити, чи здатні люди адаптуватися до нових соціальних і психологічних викликів, які чинники сприяють або перешкоджають цьому процесу, а також як гумор – зокрема чорний – інтегрується у систему саморегуляції та виступає одним із можливих механізмів підтримання внутрішньої рівноваги. У такий спосіб методика забезпечує не лише кількісну оцінку рівня адаптованості, але й створює підґрунтя для глибшого аналізу того, як саме люди переживають і долають кризові ситуації в умовах війни [17 ст. 37-38].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики

У контексті дослідження чорного гумору в умовах війни було проведено описову статистику, яка дала змогу проаналізувати розподіл стилів гумору серед респондентів та визначити їхню адаптаційну роль. Отримані дані відображають ключові тенденції та створюють основу для подальшого аналізу (Рис. 2.2.).

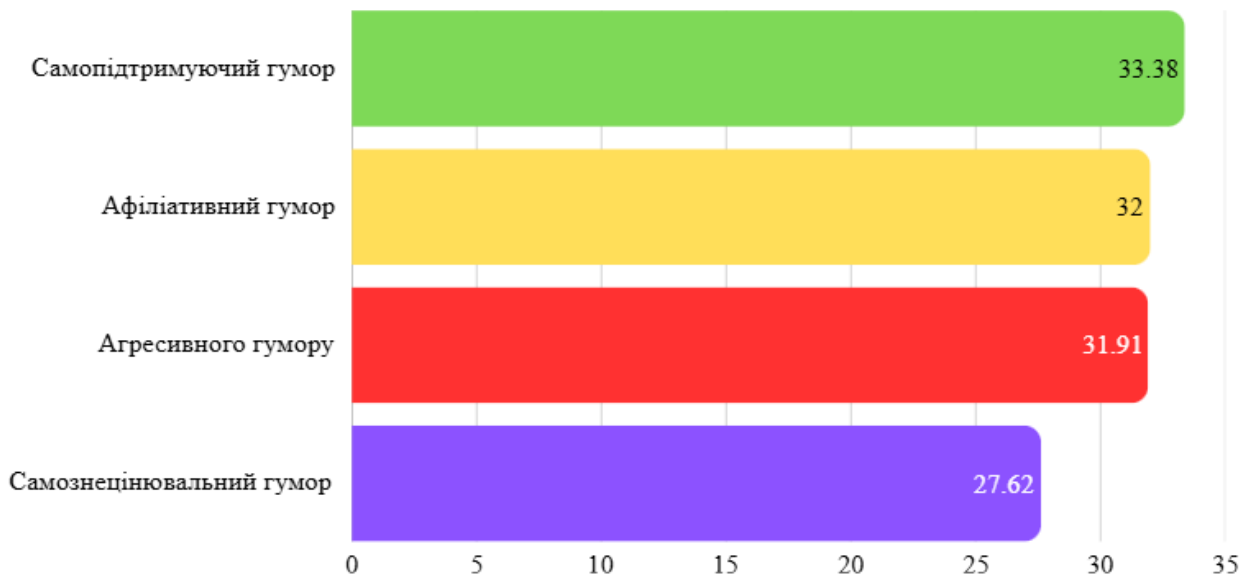


Рис.2.2. Види гумору за опитувальником стилів гумору Р. Мартіна (HSQ)

Найвищий середній бал отримав самопідтримуючий гумор ($M = 33,38$), що засвідчує його ключове значення у формуванні внутрішньої стійкості та оптимістичного світосприйняття. Цей стиль забезпечує можливість дистанціюватися від труднощів, інтерпретувати їх у комічному ключі та знижувати рівень психологічного напруження. У воєнних умовах він виконує роль когнітивного ресурсу, який допомагає зберігати ясність мислення та емоційну рівновагу навіть у ситуаціях небезпеки й невизначеності.

Досить високий показник має й афіліативний гумор ($M = 32$), що відображає прагнення до соціальної взаємодії та створення атмосфери підтримки. Його функція полягає у зміцненні міжособистісних зв'язків і формуванні відчуття згуртованості. Проте в умовах війни він поступається

індивідуально-орієнтованим формам комічного, адже соціальні контакти часто обмежені, а пріоритет набувають внутрішні механізми самозбереження.

Агресивний гумор ($M = 31,91$) займає проміжну позицію, проте його значення особливо важливе у контексті чорного гумору. Він відображає використання сарказму, глузування та іронії як способів емоційної розрядки. У кризових умовах цей стиль стає інструментом вербалізації агресії, допомагає знімати напруження та справлятися з відчуттям зовнішньої загрози. Саме агресивний гумор найбільш наближений до чорного, що підтверджує його адаптаційну функцію в умовах війни.

Найнижчий середній бал продемонстрував самознецінювальний гумор ($M = 27,62$). Він характеризує схильність до висміювання власних недоліків чи невдач, що може виконувати роль своєрідного «захисного механізму». У воєнних умовах цей стиль допомагає знижувати міжособистісну напругу, приховувати негативні переживання та уникати відкритої конфронтації. Попри наявність деструктивних елементів, у кризових ситуаціях самознецінювальний гумор може виступати способом психологічної адаптації, який дозволяє людині зберігати відчуття контролю над абсурдністю реальності.

Отримані результати свідчать про переважання конструктивних форм гумору над деструктивними та соціально-орієнтованими. Водночас значні показники самознецінювального й агресивного стилів демонструють, що в умовах кризових ситуацій відбувається трансформація гумористичного сприйняття: воно зміщується у напрямі «темних» форм, які виконують адаптаційну функцію. Такі стилі стають інструментом психологічного захисту, допомагають знижувати напруження, справлятися з абсурдністю та жорстокістю реальності, а також підтримувати внутрішню рівновагу в умовах війни.

Наступним етапом дослідження було застосування методики Р. Лазаруса, яка спрямована на виявлення копінг-стратегій, що використовуються особистістю у стресових ситуаціях. Її аналіз дозволяє зрозуміти, які саме

способи подолання труднощів є домінуючими серед досліджуваних, а також простежити, як вони впливають на процес адаптації в умовах війни (Рис.2.3.).

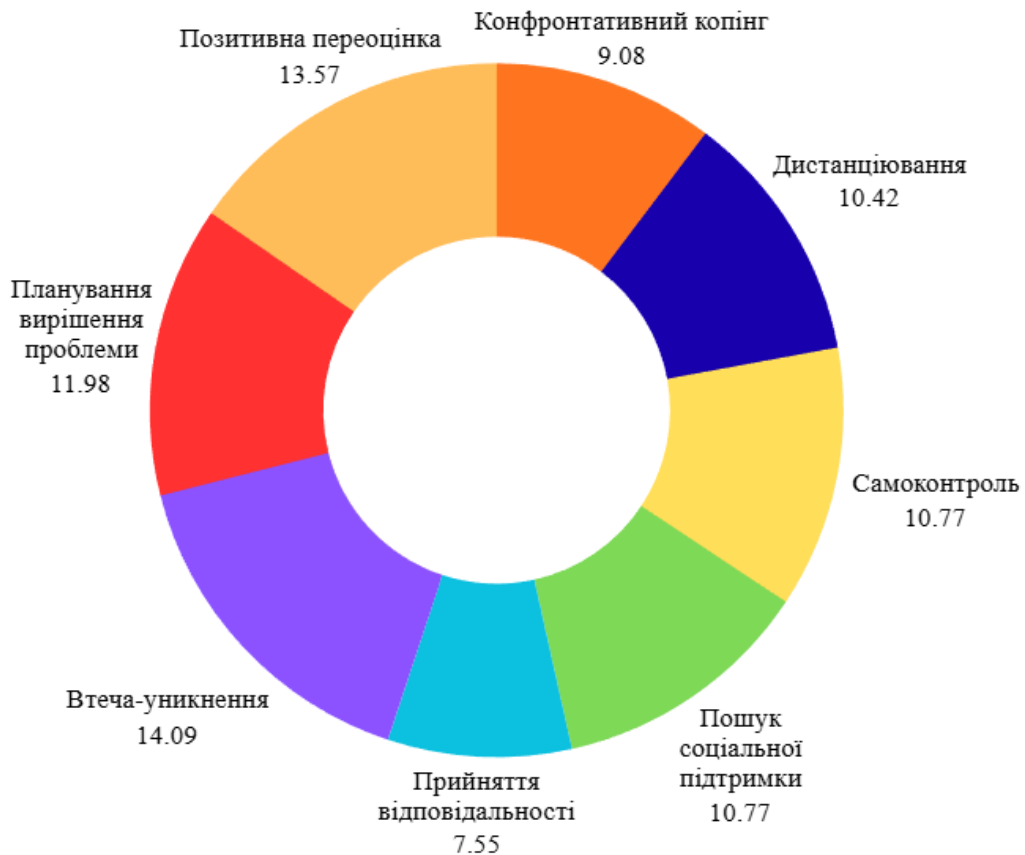


Рис.2.3. Розподіл копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса

Найвищий середній бал має стратегія «Втеча-уникнення» ($M = 14,09$). Це свідчить про те, що респонденти схильні знижувати емоційне напруження через ментальне або поведінкове відсторонення від проблеми. Такий результат можна трактувати як ознаку психологічного виснаження, коли психіка обирає захист шляхом дистанціювання від джерела травми. У воєнних умовах ця стратегія стає одним із найпоширеніших способів збереження внутрішньої рівноваги.

Високі показники отримали також стратегії «Позитивна переоцінка» ($M = 13,57$) та «Планування вирішення проблеми» ($M = 11,98$). Вони демонструють прагнення знаходити нові смисли навіть у складних обставинах та здатність до раціонального аналізу ситуації. Це свідчить про наявність когнітивних ресурсів, які дозволяють не лише уникати стресу, а й активно шукати шляхи його подолання, що є важливим показником адаптаційної здатності особистості.

Помірні результати показали стратегії «Самоконтроль» ($M = 10,77$) та «Пошук соціальної підтримки» ($M = 10,77$). Вони відображають баланс між внутрішнім стримуванням емоційних імпульсів та зверненням до зовнішніх ресурсів. Проте в умовах війни соціальні контакти часто обмежені, тому акцент зміщується на індивідуальні механізми саморегуляції, а звернення до соціальної підтримки використовується менш активно.

Стратегія «Дистанціювання» ($M = 10,42$) займає середню позицію, демонструючи схильність до когнітивного відсторонення від проблеми. Це співвідноситься з використанням чорного гумору як інтелектуального бар'єра, що дозволяє створити психологічну дистанцію між собою та загрозою і зменшити її вплив.

Нижчі показники має «Конфронтативний копінг» ($M = 9,08$), що свідчить про менш виражене використання прямого протистояння труднощам. Це підтверджує тенденцію уникати відкритої конфронтації та шукати більш непрямі способи адаптації. Найменш вираженою виявилася стратегія «Прийняття відповідальності» ($M = 7,55$). Її низький рівень свідчить про те, що в умовах війни більшість обставин сприймаються як неконтрольовані, а тому особиста відповідальність за ситуацію втрачає актуальність.

Підсумовуючи, описова статистика демонструє, що у вибірці домінують стратегії уникнення та когнітивного переосмислення, тоді як соціальні й відповідальні форми копінгу мають меншу вираженість.

Для глибшого вивчення феномену чорного гумору було використано методику BASIC PH, яка дозволяє оцінити різні ресурси особистості, що залучаються у процесі подолання стресових ситуацій. Отримані результати демонструють розподіл показників за шістьма сферами (Рис. 2.4).

Найвищий середній бал отримали когнітивні стратегії мислення (С) – $M = 19,2$. Це свідчить про те, що респонденти найчастіше спираються на інтелектуальні ресурси як основний засіб адаптації. Когнітивна сфера передбачає активацію логічного мислення, критичної оцінки подій, планування та пошуку рішень. Такий підхід дозволяє структурувати інформацію,

осмислювати складні обставини та знижувати рівень тривоги через раціоналізацію. У практичному вимірі це може проявлятися у складанні планів дій, веденні щоденників чи пошуку нових знань, що допомагає людині зберігати внутрішню цілісність і психологічну стійкість.

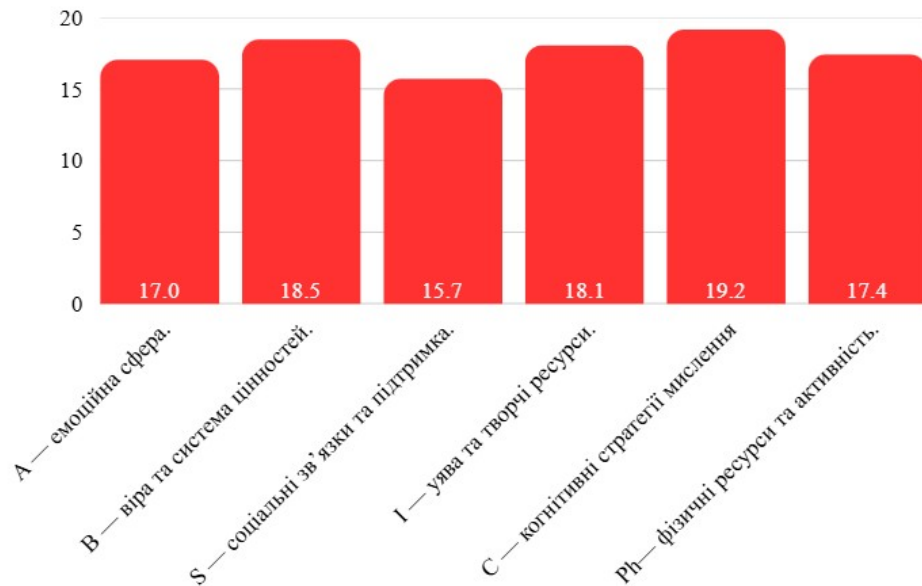


Рис.2.4. Розподіл стратегій подолання за методикою BASIC PH

Високі результати також показали віра та система цінностей (V) – $M = 18,5$ та увага й творчі ресурси (I) – $M = 18,1$. Це свідчить про значну роль духовних переконань, ціннісних орієнтацій та креативності у процесі адаптації. Віра та цінності забезпечують відчуття сенсу й внутрішньої опори, тоді як творчі ресурси сприяють пошуку нестандартних рішень і створенню нових способів психологічного самозахисту.

Помірні показники мають фізичні ресурси та активність (Ph) – $M = 17,4$ та емоційна сфера (A) – $M = 17,0$. Це демонструє, що респонденти використовують фізичну активність та емоційне вираження як додаткові механізми зниження напруги. Вони не є домінуючими, проте виконують підтримуючу функцію, допомагаючи зберігати баланс між тілесними та емоційними проявами.

Найнижчий середній бал отримала сфера соціальних зв'язків та підтримки (S) – $M = 15,7$. Це свідчить про те, що в умовах війни респонденти рідше покладаються на зовнішні соціальні ресурси, віддаючи перевагу

індивідуальним формам адаптації. Такий результат може бути зумовлений обмеженими можливостями соціальної взаємодії та необхідністю самостійно справлятися з кризовими обставинами.

Для оцінки рівня психологічної адаптації досліджуваних було використано шкалу Роджерса–Даймона. Отримані результати демонструють співвідношення між адаптивними та дезадаптивними показниками (Рис. 2.5).

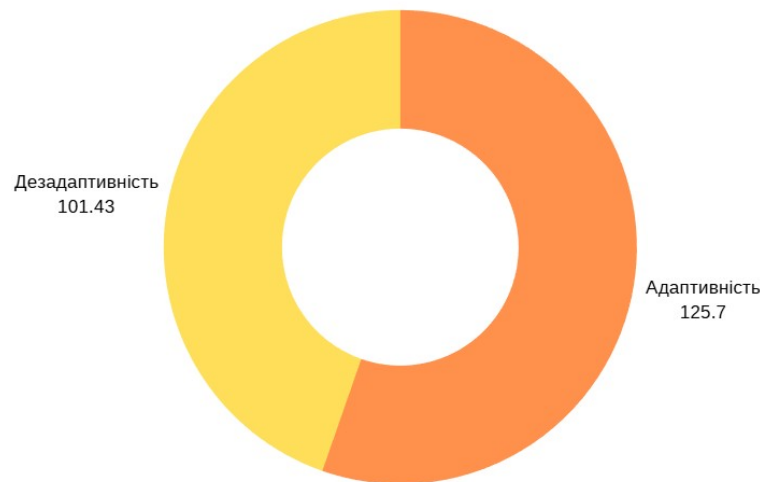


Рис. 2.5. Співвідношення адаптивності та дезадаптивності за шкалою Роджерса–Даймона

Середнє значення адаптивності склало $M = 125,7$, що свідчить про достатньо високий рівень внутрішніх ресурсів, які забезпечують гнучкість, здатність до саморегуляції та ефективно пристосування до стресових умов. Високий бал за цією шкалою вказує на наявність конструктивних механізмів подолання труднощів, що дозволяють зберігати психологічну стійкість навіть у кризових ситуаціях.

Показник дезадаптивності виявився нижчим – $M = 101,43$. Це означає, що у вибірці присутні прояви неефективних стратегій реагування, які можуть знижувати рівень психологічної стабільності. Дезадаптивні тенденції відображають схильність до уникнення, емоційної нестійкості чи надмірної залежності від зовнішніх факторів, проте їхній рівень не перевищує адаптивні ресурси.

Можемо робити висновок, результати свідчать про переважання адаптивних механізмів над дезадаптивними. Це підтверджує, що досліджувані

мають достатній потенціал для конструктивного подолання стресових ситуацій, а наявність дезадаптивних проявів не є домінуючою тенденцією, а радше відображає природні труднощі функціонування в умовах війни.

2.2.2. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі обробки результатів було проведено порівняльний аналіз за статтю, що дозволило виявити особливості використання гумору як ресурсу адаптації в умовах війни (Рис. 2.6).

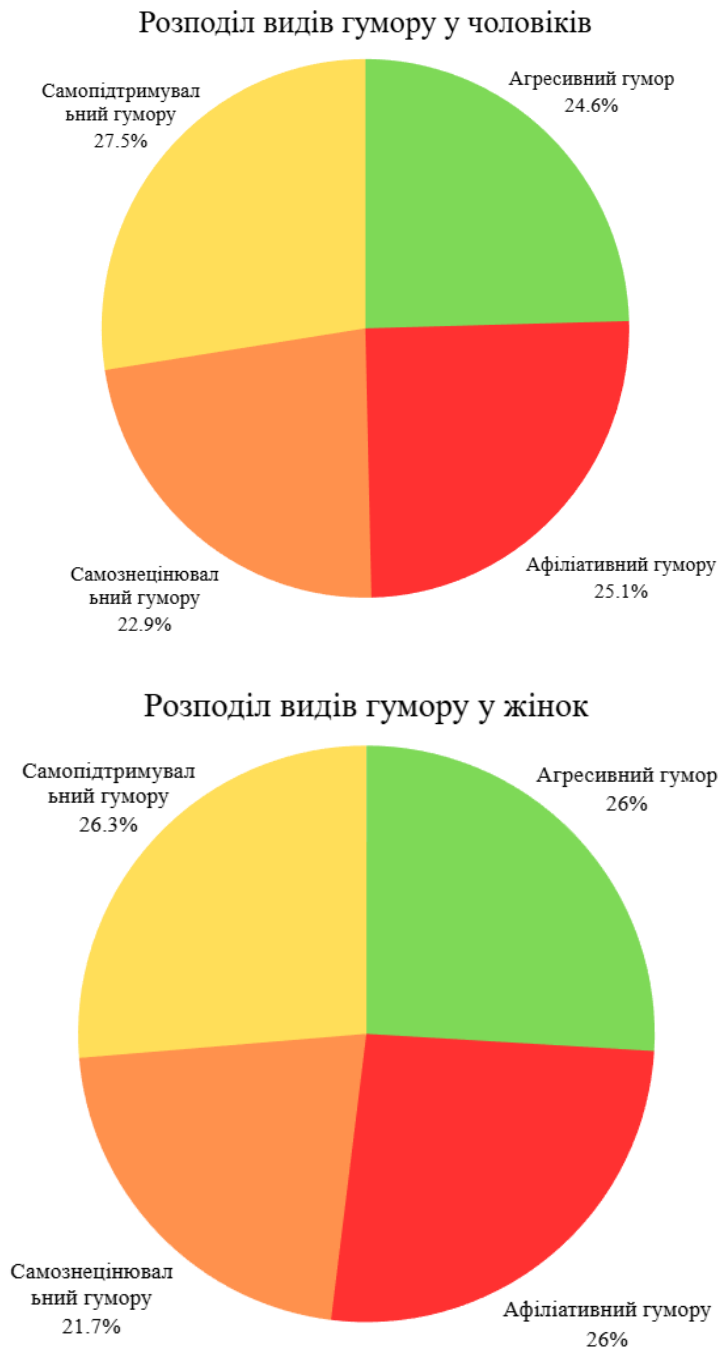


Рис.2.6. Розподіл видів гумору у чоловіків та жінок

Що стосується самопідтримувального гумору, чоловіки застосовують його дещо частіше – 27,5% проти 26,3% у жінок. Статистично значущі відмінності ($p = 0,001$) свідчать про те, що саме чоловіки частіше використовують цей стиль для підтримки внутрішньої рівноваги та оптимізму. У складних умовах війни такий гумор виконує роль «внутрішнього щита», допомагаючи дистанціюватися від травматичних подій і зберігати психологічну стійкість. Жінки теж активно застосовують цей стиль, але зазвичай поєднують його з афіліативним гумором, що відображає їхню схильність до соціально орієнтованих форм комічного.

Якщо розгляди агресивний гумор то він демонструє невелику різницю: чоловіки – 24,6%, жінки – 26%. Статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), але високий рівень у обох групах показує, що гумор допомагає каналізувати агресію та символічно зменшувати загрозу. У контексті війни агресивний гумор перетворюється на «чорний гумор», що допомагає зберігати суб'єктність та готовність до дії. Чоловіки частіше спрямовують його на зовнішню іронію, тоді як жінки поєднують його з іншими стилями, демонструючи гнучкіші стратегії емоційної саморегуляції.

Афіліативний гумор використовується приблизно однаково: 25,1% у чоловіків і 26% у жінок. Це свідчить про те, що обидві статі активно застосовують гумор для підтримки міжособистісних зв'язків. В умовах війни він сприяє згуртованості, підтримці горизонтальних соціальних контактів і зниженню емоційної напруги. Для жінок цей стиль має трохи більшу вагу, що відображає їхню схильність використовувати гумор як інструмент соціальної інтеграції та підтримки емоційного зв'язку.

Особливу увагу привертає самознецінювальний гумор. Тут виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$): чоловіки демонструють вищі показники – 22,9% проти 21,7% у жінок ($M = 29,88$ проти $M = 25,93$). Це свідчить про те, що чоловіки частіше використовують самоіронію для регуляції емоційного стану. У кризових умовах війни самознецінювальний гумор допомагає знизити внутрішнє напруження, дистанціюватися від складних

переживань і зменшити відчуття надмірної відповідальності. Жінки схильні віддавати перевагу більш конструктивним формам гумору – самопідтримувальному та афіліативному.

Поєднання високих показників агресивного та самознецінювального гумору у обох групах відображає використання «чорного гумору» як ресурсу адаптації. У науковій літературі цей стиль описується як форма психологічного захисту, що дозволяє обробляти стресові та загрозові ситуації через іронію та символічне зменшення їх значущості. Для чоловіків «чорний гумор» більш радикальний і спрямований на зовнішню іронію та агресію, тоді як жінки поєднують агресивний гумор із самопідтримувальним, демонструючи більш гнучку модель емоційної саморегуляції.

2.2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

У ході емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз, який дав змогу глибше зрозуміти роль гумору як психологічного ресурсу в умовах воєнного стресу. Виявлені статистично значущі зв'язки між стилями гумору, копінг-стратегіями та рівнями адаптації особистості показали багатовимірність цього феномену.

Найбільш виразні результати у дослідженні продемонстрував самознецінювальний гумор, оскільки саме для нього зафіксовано найбільшу кількість статистично значущих кореляцій. Зокрема, виявлено один із найсильніших зв'язків із показниками дезадаптивності ($r = 0,510$; $p \leq 0,01$) (Рис. 2.7).

Отримані дані дають підстави припустити, що використання самознецінювального гумору пов'язане з менш продуктивними способами реагування на стрес. Такий стиль передбачає самоіронію та знецінення власного досвіду, що може тимчасово знижувати емоційне напруження, проте не забезпечує його конструктивного опрацювання. У цьому контексті він радше

супроводжує непродуктивні стратегії подолання труднощів, ніж підтримує психологічну стійкість.

Водночас відсутність статистично значущого зв'язку з адаптивністю може свідчити про те, що цей стиль гумору не пов'язаний із ефективними механізмами подолання стресу. Це дозволяє розглядати його як можливий чинник внутрішнього напруження та труднощів у регуляції емоцій у кризових умовах.

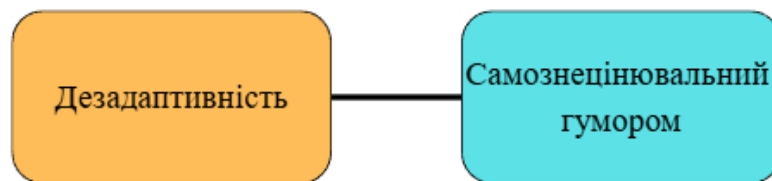


Рис.2.7. Кореляційна плеяда самознецінювального гумору з показниками деадаптивності та адаптивності

Детальніший аналіз показав, що показники, пов'язані з деадаптивністю самознецінювального гумору, мають статистично значущі зв'язки з низкою характеристик. Зокрема, встановлено кореляції з ескапізмом ($r = 0,475$; $p \leq 0,001$), зовнішнім локусом контролю ($r = 0,492$; $p \leq 0,001$) та прийняттям інших ($r = 0,495$; $p \leq 0,001$). Отримані коефіцієнти відповідають середньому рівню зв'язку, що дає підстави говорити про помірну, але стабільну узгодженість між цими змінними (Рис. 2.8).

Сукупність таких результатів дозволяє припустити, що самознецінювальний гумор може виступати специфічним способом реагування на стрес, для якого характерне уникнення труднощів, орієнтація на зовнішні обставини та підвищена залежність від соціального оточення. Ескапізм у цьому випадку проявляється як прагнення дистанціюватися від переживань через жарти чи іронію, що тимчасово знижує їх інтенсивність, але не сприяє вирішенню проблем. Зовнішній локус контролю може відображати тенденцію приписувати відповідальність за події зовнішнім чинникам, а високі показники

прийняття інших – орієнтацію на думку оточення навіть за рахунок власних потреб.

Отже, самознецінювальний гумор у поєднанні з цими характеристиками постає як можливий елемент непродуктивного способу подолання стресу, який не забезпечує ефективної адаптації в умовах кризи.



Рис.2.8. Кореляційна плеяда кореляційних зв'язків самознецінювального гумору за та шкал методики Роджерса–Даймонда

Крім того, самознецінювальний гумор має статистично значущі зв'язки з копінг-стратегіями дистанціювання ($r = 0,341$; $p \leq 0,05$), самоконтролю ($r = 0,290$; $p \leq 0,05$) та втечі-уникнення ($r = 0,338$; $p \leq 0,05$). Виявлені коефіцієнти відповідають помірному рівню зв'язку, що дає підстави говорити про відносно стабільну, хоча й не надто сильну узгодженість між цими змінними (Рис. 2.9).

Отримані результати можуть свідчити про те, що самознецінювальний гумор пов'язаний із використанням стратегій, орієнтованих на уникнення проблемної ситуації, емоційне стримування та прагнення дистанціюватися від труднощів. У цьому контексті гумор може виконувати функцію тимчасового зниження внутрішнього напруження, проте не забезпечує активного вирішення проблем і не сприяє довготривалому психологічному відновленню.

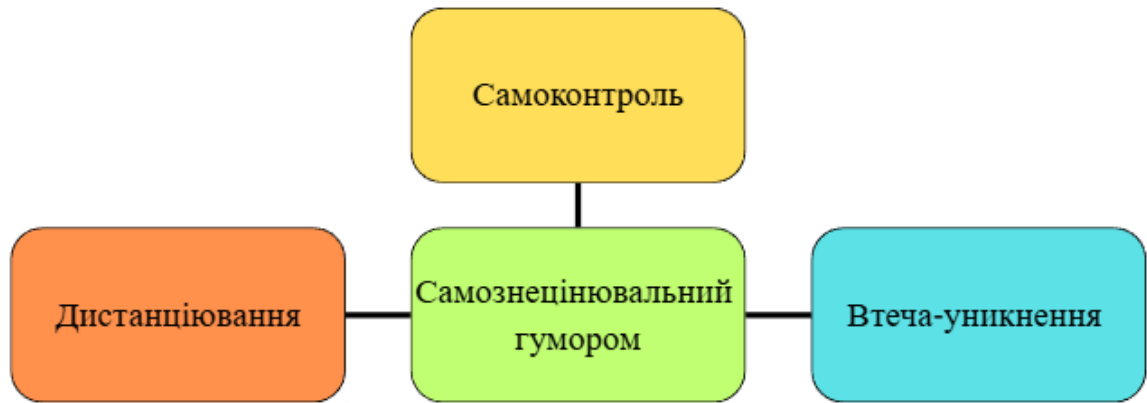


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда самознецінювального гумору з копінг-стратегіями за методикою Лазаруса

У межах кореляційного аналізу агресивного гумору як одного з проявів чорного гумору не було виявлено значущих зв'язків із більшістю досліджуваних показників. Водночас зафіксовано один статистично значущий прямий зв'язок із показником прийняття інших ($r = 0,329$; $p \leq 0,05$), що відповідає помірному рівню (Рис. 2.9).

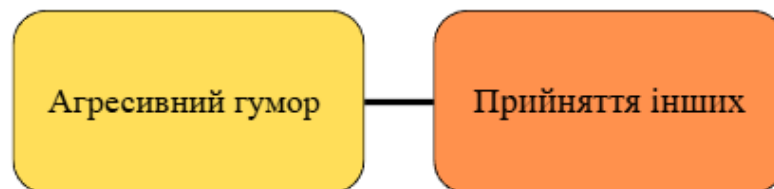


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда агресивного гумору

Отримані дані можуть свідчити про те, що використання агресивного гумору пов'язане з орієнтацією на соціальне оточення. У цьому випадку гумор може виконувати не лише функцію вираження агресії, а й виступати способом підтримання контакту з іншими, зокрема через спільне переживання напружених ситуацій.

Аналогічний зв'язок із прийняттям інших виявлено і для самознецінювального гумору, однак він є більш вираженим ($r = 0,495$; $p \leq 0,001$). Така спільність може говорити про те, що незалежно від спрямованості гумору – на себе чи на інших – він виконує соціальну функцію, пов'язану з потребою у взаємодії та підтримці.

Окремої уваги заслуговує самопідтримувальний гумор, який, згідно з отриманими даними, є найбільш часто використовуваним серед досліджуваних стилів. У ході статистичного аналізу встановлено його статистично значущий прямий зв'язок із показником адаптивності середнього рівня ($r = 0,356$; $p \leq 0,01$) (Рис. 2.10).

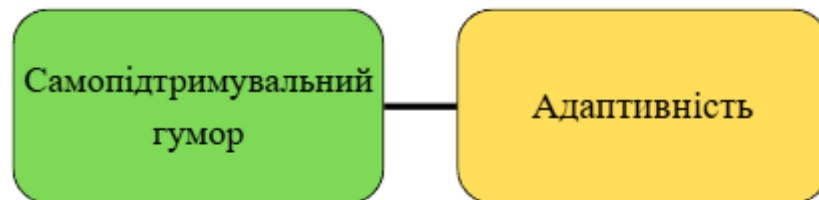


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда самопідтримувального гумору

Отримані результати можуть свідчити про те, що саме той стиль гумору, до якого респонденти звертаються найчастіше, пов'язаний із більш ефективними способами психологічної саморегуляції. Самопідтримувальний гумор передбачає здатність особистості переосмислювати власний досвід через іронію без самознецінення, що може сприяти збереженню емоційної рівноваги та підтримці внутрішньої стійкості.

Подальший кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між адаптивністю та прийняттям відповідальності ($r = 0,521$; $p \leq 0,01$), що відповідає сильному рівню та свідчить про високу узгодженість між цими змінними (Рис. 2.11). Отримані дані можуть свідчити про те, що адаптивність пов'язана з активною позицією особистості у подоланні труднощів: здатністю визнавати власну роль у проблемній ситуації, брати на себе відповідальність за її вирішення та здійснювати цілеспрямовані дії, спрямовані на зміну обставин. У цьому контексті прийняття відповідальності можна розглядати не лише як окрему копінг-стратегію, а й як важливий психологічний ресурс, що сприяє більш ефективній взаємодії з вимогами середовища та формуванню адаптивної поведінки.

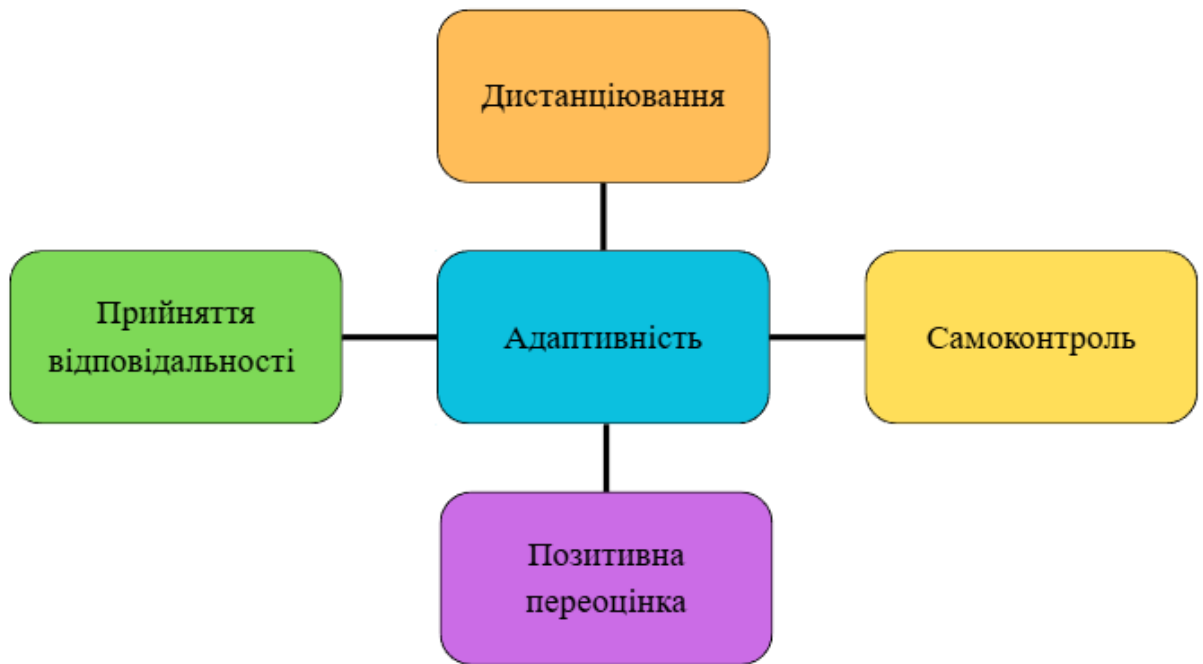


Рис. 2.11 Кореляційні зв'язки адаптивності з копінг-стратегіями

Поряд із цим виявлено статистично значущі позитивні зв'язки адаптивності з копінг-стратегіями дистанціювання ($r = 0,344$; $p \leq 0,05$), самоконтролю ($r = 0,309$; $p \leq 0,05$) та позитивної переоцінки ($r = 0,474$; $p \leq 0,01$), які відповідають помірному рівню (Рис. 2.11). Це дає підстави припустити, що адаптивність формується не лише за рахунок активного впливу на ситуацію, а й через використання стратегій, спрямованих на регуляцію внутрішнього стану та переосмислення досвіду. Дистанціювання може забезпечувати тимчасове зниження емоційного напруження через психологічне відсторонення від стресора, самоконтроль – підтримувати стримування імпульсивних реакцій та поведінкову стабільність, тоді як позитивна переоцінка пов'язана зі здатністю знаходити смисл у складних обставинах і трансформувати їх у більш конструктивний досвід.

Аналіз отриманих результатів показує, що навіть гумор із елементами самознецінення не має однозначно деструктивного характеру. Він може

виконувати функцію регуляції емоційного стану незалежно від своєї форми, що ускладнює чітке розмежування між більш і менш ефективними його проявами.

Загалом результати кореляційного аналізу дають підстави говорити про складну, багатовимірну природу гумору як психологічного механізму: він може поєднувати різні функції та набувати як ресурсного, так і обмежуючого значення залежно від контексту використання. В умовах війни гумор може виступати важливим інструментом психоемоційної регуляції, сприяючи підтриманню внутрішньої рівноваги навіть за наявності суперечливих проявів.

2.3. Емпірична модель чорного гумору як захисної стратегії особистості

У ході емпіричного дослідження було уточнено уявлення про роль чорного гумору в умовах війни та побудовано модель (Рис. 2.12), яка демонструє його місце у системі психологічних реакцій особистості. Встановлено, що бойові дії, загроза життю, втрати та екзистенційна напруга виступають потужними джерелами стресу. У відповідь на них чорний гумор формується як специфічна реакція психіки, що опосередковує переживання травматичного досвіду та може частково знижувати емоційне напруження.

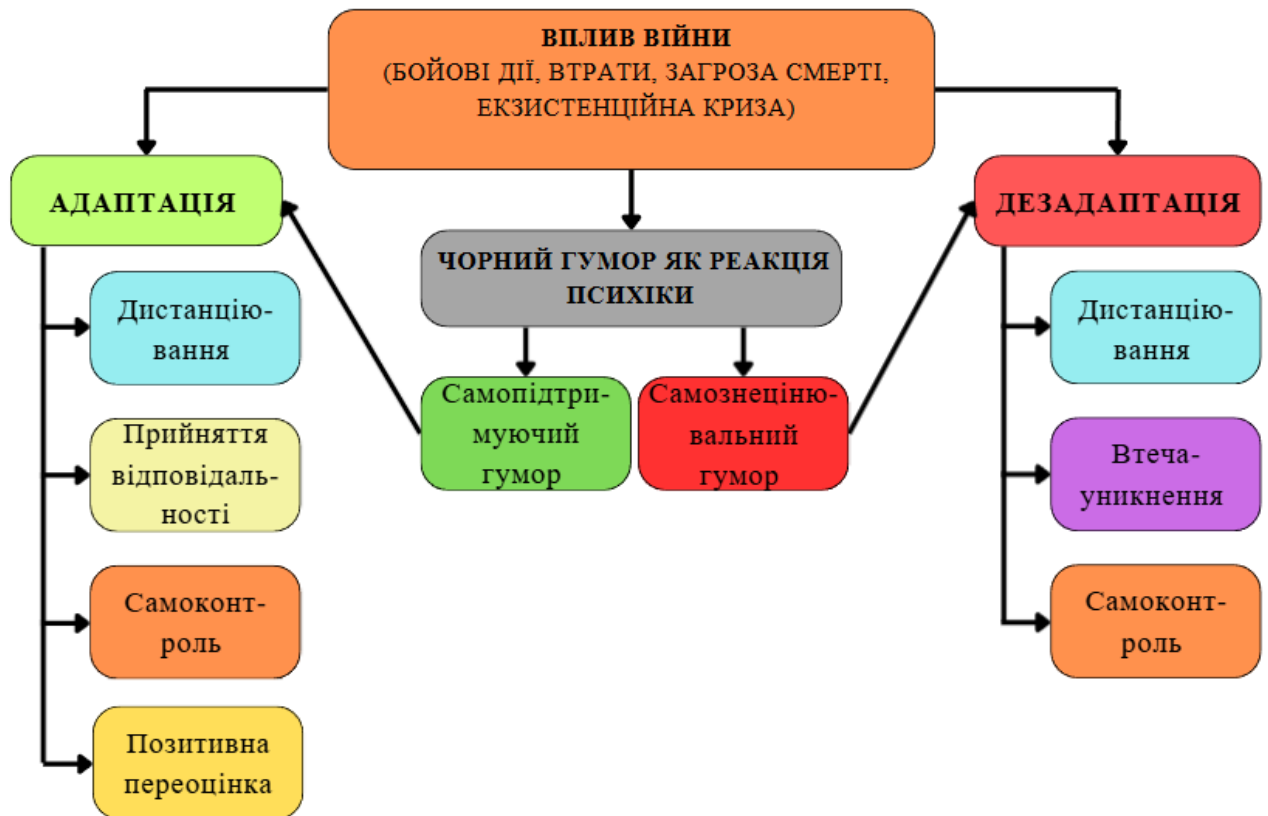


Рис.2.12. Емпірична модель чорного гумору під час війни

У структурі моделі чорний гумор займає центральне місце, оскільки саме його якість визначає напрям психологічного функціонування – адаптивний або дезадаптивний. Ключовим є розмежування між самопідтримувальним та самознецінювальним стилями.

Самопідтримувальний гумор поєднується з адаптивними копінг-стратегіями – дистанціюванням, прийняттям відповідальності, самоконтролем і позитивною переоцінкою. Він може сприяти збереженню психологічної рівноваги, допомагає переосмислювати складний досвід без втрати контакту з реальністю та підтримує внутрішню стійкість. Дистанціювання виконує функцію пом'якшення емоційної напруги, самоконтроль забезпечує регуляцію емоційних реакцій, а позитивна переоцінка сприяє формуванню конструктивного ставлення до пережитого. У сукупності це створює умови для більш ефективної адаптації.

Натомість самознецінювальний гумор співвідноситься з дезадаптивними тенденціями та супроводжується використанням стратегій дистанціювання, самоконтролю й втечі-уникнення. У цьому випадку їх функціональне

наповнення змінюється: дистанціювання може набувати форми емоційного відчуження, самоконтроль – проявлятися як надмірне пригнічення переживань, а втеча-уникнення – відображати схильність уникати опрацювання травматичного досвіду. Такий гумор виконує переважно тимчасову компенсаторну функцію, знижуючи напруження, проте не сприяє глибокому опрацюванню переживань і довготривалій адаптації.

Особливістю моделі є те, що окремі копінг-стратегії, зокрема дистанціювання та самоконтроль, присутні в обох напрямках. Це підкреслює їхню неоднозначність: вони не є суто адаптивними чи дезадаптивними, а набувають свого значення залежно від контексту та способу реалізації. У поєднанні із самопідтримувальним гумором вони можуть сприяти стабілізації психоемоційного стану, тоді як у зв'язку із самознецінювальним – підсилювати дезадаптаційні процеси.

Можна підсумувати, що запропонована модель відображає двоїстий характер чорного гумору як психологічного механізму: він може виступати як ресурс підтримки та адаптації, так і як форма уникнення чи індикатор внутрішньої напруги, що підкреслює його залежність від способу використання та контексту переживання травматичного досвіду.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження феномена чорного гумору як адаптаційного механізму в умовах війни. Для цього було організовано опитування серед молоді, що дозволило простежити особливості використання гумору у кризових ситуаціях. З метою глибшого аналізу застосовано низку методик: опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (HSQ), який дав змогу визначити домінуючі стилі гумору та їхню роль у сучасних умовах; методику Р. Лазаруса та С. Фолкмана, що дозволила виявити провідні копінг-стратегії, які використовуються для подолання стресу; ресурсорієнтовану модель BASIC Ph, яка дала можливість оцінити внутрішні

ресурси особистості, залучені у процесі адаптації; а також шкалу соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймона, що дозволила розглянути гумор крізь призму адаптивності та дезадаптивності.

Отримані результати показали, що гумор у кризових умовах виконує багатофункціональну роль: він може бути як ресурсом підтримки, так і компенсаторним механізмом уникнення. Найбільш конструктивним виявився самопідтримувальний гумор, який поєднується з адаптивними копінг-стратегіями та сприяє збереженню внутрішньої стійкості. Афіліативний гумор виконує соціальну функцію згуртування, тоді як агресивний і самознецінювальний стилі відображають «темні» форми комічного, що допомагають знижувати напруження, але водночас можуть супроводжувати дезадаптивні тенденції.

Для розширення розуміння феномена було здійснено порівняльний аналіз, який показав гендерні відмінності у використанні гумору: чоловіки частіше звертаються до самопідтримувального та самознецінювального стилів, тоді як жінки схильні поєднувати афіліативний із самопідтримувальним, демонструючи більш гнучкі стратегії емоційної саморегуляції.

З метою глибшого осмислення гумору як психологічного ресурсу проведено кореляційний аналіз, який продемонстрував його багатовимірність. Найбільшу кількість статистично значущих зв'язків виявлено для самознецінювального гумору, що підтверджує його компенсаторний, але не конструктивний характер. Водночас агресивний гумор показав зв'язок із соціальною взаємодією, а самопідтримувальний – із адаптивністю та низкою копінг-стратегій, що підкреслює його ресурсну функцію. Особливо важливим є сильний зв'язок між адаптивністю та прийняттям відповідальності, який свідчить про значення активної позиції у подоланні труднощів.

На основі отриманих даних було побудовано емпіричну модель чорного гумору, яка відобразила його двоїстий характер. У структурі моделі самопідтримувальний гумор поєднується з адаптивними стратегіями та сприяє ефективній саморегуляції, тоді як самознецінювальний асоціюється з

дезадаптивними тенденціями та виконує переважно тимчасову компенсаторну функцію. Особливістю моделі є неоднозначність окремих копінг-стратегій (дистанціювання, самоконтроль), які можуть мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення залежно від контексту їх реалізації.

Як висновок, результати емпіричного дослідження підтверджують, що чорний гумор у воєнних умовах є складним і багатовимірним психологічним механізмом. Він інтегрується у систему копінг-стратегій, виконує як ресурсну, так і компенсаторну функцію та відіграє важливу роль у процесах психоемоційної регуляції й адаптації особистості до екстремальних умов війни.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний та емпіричний аналіз явища чорного гумору як способу психологічної адаптації в умовах війни дав змогу комплексно розглянути його функції, особливості та місце у системі копінг-стратегій. У роботі поєднано огляд наукових джерел із емпіричним дослідженням серед молоді, що дозволило не лише описати феномен гумору, а й підтвердити його роль у процесах психоемоційної регуляції.

1. Гумор як психологічний феномен постає багатовимірним явищем, що виконує когнітивну, емоційну, соціальну та фізіологічну роль. Він є не лише засобом комунікації, а й інструментом саморегуляції, який допомагає особистості знижувати рівень когнітивного дисонансу та емоційного напруження. Гумор має соціальний вимір (зміцнення міжособистісних зв'язків), психологічний (збереження внутрішньої рівноваги), моральний (переосмислення цінностей) та фізіологічний (зниження стресу через сміх).

2. Чорний гумор є специфічною формою реагування на екстремальні умови. Через іронічне переосмислення тем смерті, страху та абсурду він створює символічну дистанцію між людиною та травматичною подією, що дозволяє зберігати раціональність мислення та запобігати емоційному перевантаженню психіки. Його соціально-психологічна роль полягає у виконанні функції «захисного бар'єра», який допомагає людині зберігати суб'єктність і внутрішню стійкість навіть у ситуаціях екзистенційної кризи.

3. Теоретична модель чорного гумору визначає його як адаптивний механізм, що активується у ситуаціях війни, втрат чи інших екстремальних подій. Вона показує, що через механізми заміщення, позитивної переоцінки та регресії чорний гумор забезпечує психологічну стійкість та відновлення внутрішньої рівноваги. Таким чином, він може виконувати як конструктивне завдання (збереження оптимізму, переосмислення досвіду), так і компенсаторну (тимчасове уникнення чи дистанціювання від травматичних переживань).

4. Емпіричне дослідження підтвердило високий рівень використання гумору серед молоді у кризових умовах. Найвищі показники продемонстрував

самопідтримувальний гумор, що свідчить про його ключову роль у формуванні внутрішньої стійкості та оптимістичного світосприйняття. Досить високі результати отримано для афіліативного та агресивного гумору, які виконують функцію зниження напруження та підтримки соціальної взаємодії. Найнижчі показники продемонстрував самознецінювальний гумор, що свідчить про його менш виражену роль у процесах адаптації, хоча він також може виконувати компенсаторну роботу.

Проведений кореляційний аналіз показав, що самознецінювальний гумор має найбільшу кількість статистично значущих зв'язків із дезадаптивними показниками та копінг-стратегіями уникнення, дистанціювання та самоконтролю. Це підтверджує його компенсаторний характер: він допомагає тимчасово знижувати напруження, але не забезпечує глибокого опрацювання травматичного досвіду. Самопідтримувальний гумор показав позитивні кореляції з адаптивністю та конструктивними копінг-стратегіями (прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка), що підтверджує його ресурсну функцію у процесах психоемоційної регуляції.

5. Удосконалена емпірична модель чорного гумору показала його двоїстий характер: він може виступати як ресурс підтримки та адаптації (самопідтримувальний гумор), так і як компенсаторний механізм уникнення (самознецінювальний гумор). Особливістю моделі є те, що окремі копінг-стратегії (дистанціювання, самоконтроль) можуть мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення залежно від контексту їх реалізації. Чорний гумор у цій моделі постає як когнітивний «фільтр», що допомагає людині зберігати психічну цілісність у екстремальних умовах війни.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що чорний гумор у воєнних умовах є гнучким і багатофункціональним психологічним механізмом. Він інтегрується у систему копінг-стратегій, виконує як конструктивні, так і компенсаторні функції та відіграє важливу роль у процесах психоемоційної регуляції й адаптації особистості. Розроблена та емпірично підтверджена модель демонструє двоїстий характер чорного гумору: він може виступати як

ресурс підтримки та адаптації (самопідтримувальний гумор), так і як компенсаторний механізм уникнення (самознецінювальний гумор).

Подальший розвиток теми передбачає дослідження впливу колективного чорного гумору (зокрема у соціальних мережах) на резильєнтність суспільства, а також розширення вибірки для аналізу вікових та професійних особливостей використання гумору як адаптаційного ресурсу. Це дозволить глибше зрозуміти, як гумор функціонує не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні, та які чинники визначають його ефективність у процесах психологічної адаптації в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Асоціація розвитку психотерапії та психології. 02.02.2022. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
2. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика»*, 2022. 32(71), С. 35–43.
3. Букач В. М., Окул І. І. Культурні та психологічні особливості застосування чорного гумору в політичній рекламі. *Вісник ПДПУ імені К. Д. Ушинського*. 2022.
URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7035/1/Bukach%20Valery%20Mykhailovych.pdf>
4. Букша І. В. Роль гумору у житті людини. *Всеосвіта*.
URL: <https://vseosvita.ua/blogs/rol-humoru-u-zhytti-liudyny-110659.html>
5. Дячук О. Щоб не плакати, ми сміялися: чорний гумор проти війни. RFI Україна. 27 червня 2023. URL: <https://www.rfi.fr/uk/україна/20230627-щоб-не-плакати-ми-сміялися-чорний-гумор-проти-війни>
6. Єсіна О. А. Чорний гумор серед військовослужбовців як захисний механізм психіки в екстремальних умовах. 2022. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/14372/>
7. Жугай В. Теорії гумору в філософському, психологічному та лінгвістичному дискурсі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. 37, Ч. 1. URL: [24.pdf](#)
8. Зернецька А. А., Блинова І. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. Т.32.2021. С. 35-43.
<https://doi.org/10.32838/2710-4656/2021.1-2/07>

9. Ільїна Ю., Петрова, А. Використання гумору як механізму психологічного захисту особистості для підвищення якості життя. 2019 . С. 1-6
- 10.Клименко І.В., Бортнічук І.О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2023. №2 (20).С. 72–83. DOI: 10.17721/upj.2023.2(20).5 URL: [UPJ#2 \(20\) 2023 Article 5 Klymenko Bortnichuk pp-72-83.pdf - Google Диск](#)
- 11.Кузєбна В. В., Гречуха Л. О. Чорний гумор як особливий вид комічного. 2022. С. 157-165. URL: [ЧОРНИЙ ГУМОР ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД КОМІЧНОГО](#)
- 12.Кудай Я. 50 відтінків чорного. Чорний гумор і наука сміху: навіщо нам почуття гумору. 2020. URL: [Чорний гумор і наука сміху: навіщо нам почуття гумору](#)
- 13.Лазарус Р. Опитувальник «Копінг-стратегії». Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-kopinh-stratehii-r-lazarusa-946035.html>
- 14.Мартін, Р. Опитувальник стилів гумору. URL: <https://share.google/h9OWcQ4Hh3tYe5S4O>
- 15.Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 36. С. 189–194.
- 16.Миколайчук, В. О. Розвиток почуття гумору як чинник оптимізації емоційно-ціннісної сфери [Кваліфікаційна робота]. ВНУ імені Лесі Українки 2024. URL: https://evnu0ir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24224/1/Mykolaychuk_2024.pdf
- 17.Носенко, Е. Л., Опихайло, О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру [Монографія]. ДНУ ім. О. Гончара. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dde21a0f523a43c90Nosenko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf>
- 18.Партико Т.Б. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.

- 19.Проданюк Ф. М., Вятоха І. Ю., Федорова М. Ю. Психологічні теорії адаптації особистості в умовах культурної зміни: ретроспектива і сучасні інтерпретації. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. 36(3), С. 37–38. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/8.pdf
- 20.Самойлова, В. Регресія в психології: як подолати регресію та рухатися далі – 4 поради психологів. 2025. URL: <https://gosta.ua/psycholohiya/rehresiya-v-psycholohii-yak-podolaty-rehresiyu-ta-ruhatysya-dali-4-porady-psycholohiv/>
- 21.Смешко К.О. Гумор як засіб подолання стресу. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.). Херсон : ХДУ, 2023. С. 1–4.
- 22.Храбан, Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). URL: [25.pdf](#)
- 23.Ashoka Behavioural Insights Team; Arora S.; Gupta A. Unpacking the Psychology of Dark Humour. *The Nudgelet (Medium)*. 22 October 2024. URL:<https://medium.com/the-nudgelet/unpacking-the-psychology-of-dark-humour-f7c285ca3b75>
- 24.Bashforth E.J. Why do we use dark humour as a coping mechanism? 2021. URL:<https://patient.info/news-and-features/why-do-we-use-dark-humour-as-a-coping-mechanism>
- 25.Cultof Odd The Psychology of Dark Humor: Why We Laugh at the Worst Things. *Cult of Odd*. 2022. URL: <https://cultofodd.com/the-psychology-of-dark-humor-why-we-laugh-at-the-worst-things/>
- 26.Hedrih V. The psychological reason why dark humor isn't for everyone. 2026. URL: [The psychological reason why dark humor isn't for everyone](#)
- 27.Lawatsch, E. The healing power of humor: Insights from Death with Dignity storytellers. *Death with Dignity*. 2025.URL: [Humor & Grief: Embracing Joy in Death with Dignity Movement](#)

28. Lobbestael J., Freund V. Humor in dark personalities: An empirical study on the link between four humor styles and the distinct subfactors of psychopathy and narcissism. 2021. URL: [Frontiers | Humor in Dark Personalities: An Empirical Study on the Link Between Four Humor Styles and the Distinct Subfactors of Psychopathy and Narcissism](#)
29. Olorunfemi M. How black humour shapes culture: Laughter as survival & social power. 2026. URL: [How Black Humour Shapes Culture: Laughter as Survival & Social Power | OMIREN STYLES](#)
30. Travers M. How Do Dark Personalities Use Humor? *Psychology Today*. 01 July 2022. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202207/how-do-dark-personalities-use-humor>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2бали	Часто 3бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все заглидити.				
20. Складав план дій.				

21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				

44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

ДОДАТОК Б

Опитувальник стилів гумору Р. Мартін

№	Твердження	a (0)	b (1)	c (2)	d (3)	e (4)	f (5)	g (6)
1	Я не схильний постійно жартувати та сміятися з іншими людьми							
2	Коли я один і пригнічений, гумор піднімає мені настрій							
3	Якщо хтось помиляється, я часто жартую над цим							
4	Я дозволяю людям сміятися над собою більше, ніж варто							
5	Мені легко розсмішити інших, маю гарне почуття гумору							
6	Коли я пригнічений, мене не смішать безглуздя життя							
7	Мій гумор не ображає інших							
8	Я можу принижувати себе, щоб розсмішити інших							
9	Мені рідко вдається розсмішити людей							
10	Коли мені погано, я шукаю щось смішне							
11	Мене мало хвилює, чи образить когось мій гумор							
12	Я жартую про свої слабкості, щоб сподобатися іншим							
13	Друзі вважають, що я багато жартую							
14	Гумор допомагає мені не впасти у відчай							
15	Мені не подобається гумор, що принижує інших							
16	Я не схильний жартувати над собою							
17	Я не люблю розповідати жарти							
18	Коли сумно, я намагаюся думати про щось смішне							
19	Я не стримуюся від жартів, навіть якщо це може							

	образити								
20	Я часто перегинаю з самоіронією								
21	Мені подобається веселити інших								
22	Мені важко зберігати гумор, коли я засмучений								
23	Я ніколи не сміюся з інших								
24	У компанії з мене часто жартують								
25	Я жартую рідше, ніж інші								
26	Гумор не змінює складність ситуації								
27	Якщо людина мені не подобається, я кепкую з неї								
28	Я використовую свої проблеми, щоб розсмішити інших								
29	Я дотепніший за інших у компанії								
30	Я можу сміятися навіть наодинці								
31	Я не жартую, якщо це може образити когось								
32	Я дозволяю іншим сміятися з мене, щоб підтримати їх								

ДОДАТОК В**Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph**

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві							
5	Я збираю інформацію для вибору найкращого рішення							
6	Я їм або сплю більше/менше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у свої сили долати перешкоди							
8	Я виражаю почуття через натяки, сарказм або флірт							

9	Я спілкуюся з друзями телефоном								
10	Я звертаюсь до історій, притч або казок								
11	Я аналізую проблему, шукаючи рішення								
12	Я займаю себе фізичною працею								
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це»								
14	Я даю вихід емоціям (плач, сміх, крик)								
15	Я шукаю підтримку у близьких								
16	Я використовую музику та уяву								
17	Я створюю план і дію поетапно								
18	Я використовую вправи для розслаблення								
19	Я молюся або звертаюся до Бога								
20	Я накручую себе для підсилення мотивації								
21	Я більше залучаюсь у спільноту								
22	Я думаю про кращі часи								
23	Я намагаюся зрозуміти ситуацію								
24	Я розслабляюся через активності (прогулянка, душ)								
25	Я спираюся на свої духовні переконання								
26	Я слухаю або розповідаю жарти								
27	Я шукаю компанію без конкретної діяльності								
28	Я занурююсь у фільми, книги, уявляючи себе там								
29	Я зважую всі варіанти і обираю найкращий								
30	Я займаю себе фізичною активністю								
31	Моє кредо: «Що не вбиває – робить сильнішим»								
32	Я даю вихід емоціям								
33	Я пишу друзям листи або повідомлення								
34	Я мрію і уявляю кращі часи								

35	Я обмірковую всі можливі рішення								
36	Я намагаюся бути активним, щоб зняти напругу								

ДОДАТОК Г

Адаптаційний опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонда

№	ТЕКСТ МЕТОДИКИ	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2	Не має бажання розкриватися перед іншими							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання							
4	Маю до себе високі вимоги							
5	Часто сварю себе за те, що зробив							
6	Часто відчуваю себе пригніченим							
7	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі							
8	Свої обіцянки виконую завжди							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими							
10	Людина стримана, замкнена							
11	У невдачах звинувачую себе							
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися							
13	Відчуваю, що не в змозі змінити ситуацію							
14	Дивлюся на багато речей очима однолітків							
15	Приймаю правила і вимоги суспільства							
16	Власних переконань не вистачає							
17	Подобається мріяти, іноді важко повернутися до реальності							
18	Готовий до захисту або нападу, довго пам'ятаю образи							
19	Умію контролювати себе і свої вчинки							
20	Часто змінюється настрій							
21	Зосереджений на собі							

22	Люди мені подобаються								
23	Відкрито виражаю свої почуття								
24	У натовпі почуваюся самотньо								
25	Хочеться все покинути і сховатися								
26	Легко спілкуюся з іншими								
27	Важко боротися із собою								
28	Вважаю, що не заслуговую на добре ставлення								
29	Вірю у найкраще								
30	Впертий характер								
31	Критично ставлюся до інших								
32	Відчуваю, що мене ведуть, а не я керую								
33	Люди добре до мене ставляться								
34	Є думки, які не хочу нікому розповідати								
35	Вважаю себе привабливим								
36	Відчуваю безпомічність								
37	Виконую прийняті рішення								
38	Залежу від думки інших								
39	Часто відчуваю провину								
40	Відчуваю неприязнь до оточення								
41	Задоволений життям								
42	Не можу себе організувати								
43	Відчуваю млявість								
44	Спокійний, врівноважений								
45	Часто роздратований								
46	Часто відчуваю образу								
47	Імпульсивний, нетерплячий								
48	Інколи поширюю плітки								
49	Не довіряю своїм відчуттям								
50	Важко бути собою								

51	Керуюсь більше розумом, ніж почуттями								
52	Схильний фантазувати								
53	Терплячий до інших								
54	Унікаю думок про проблеми								
55	Вважаю себе цікавою особистістю								
56	Сором'язливий								
57	Потребую підштовхування для завершення справ								
58	Відчуваю перевагу над іншими								
59	Не відчуваю своєї індивідуальності								
60	Боюся думки інших								
61	Прагну успіху і схвалення								
62	Є риси, які викликають у мене неприязнь до себе								
63	Активний, ініціативний								
64	Пасую перед труднощами								
65	Недооцінюю себе								
66	Вмію впливати на інших								
67	Добре ставлюся до себе								
68	Наполегливий								
69	Унікаю конфліктів								
70	Важко приймаю рішення								
71	Невпевнений у собі								
72	Задоволений собою								
73	Часто не щастить								
74	Приваблюю інших								
75	Можу подобатися як особистість								
76	Негативно ставлюся до протилежної статі								
77	Відчуваю страх перед діями								
78	Почуваюся спокійно								
79	Умію наполегливо працювати								

