

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -  
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**РОЛЬ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала здобувачка 4 курсу, групи 4  
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові  
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Малярова Ганна Сергіївна

Науковий керівник: доцент кафедри, к.педагог.н.,  
доцент Гурін Руслан Сергійович

Рецензент: доцент кафедри, к.психол.н.,  
доцент Ташматов Вячеслав Абдуллайович

Одеса -2026

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет **психології, політології та соціології**

Кафедра **психології**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Галузь знань **05 «Соціальні, журналістика та інформація»**

Спеціальність **053 «Психологія»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідуюча кафедрою психології**

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О.М.Цільмак

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## **ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)**

Малярової Ганни Сергіївни

1. Тема роботи «Роль гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях»,

Керівник роботи кандидат педагог. н., доцент Гурін Руслан Сергійович

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «\_» \_ 2026 року № \_

2. Строк подання здобувачем роботи \_\_\_\_ 2026 року \_\_\_\_\_

3. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів бакалаврської роботи                                                          | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1.    | Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.                                        | I 2025                        | Вик      |
| 2.    | Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів | I-II 2025                     | Вик      |
| 3.    | Написання Вступу                                                                           | III 2025                      | Вик      |
| 4.    | Написання 1 розділу М.Р.                                                                   | II-III 2026                   | Вик      |
| 5.    | Написання 2 розділу М.Р.                                                                   | I – IV 2026                   | Вик      |
| 6.    | Написання Висновків                                                                        | IV 2026                       | Вик      |
| 7.    | Подання К.Р. на кафедру та рецензування                                                    | V 2026                        | Вик      |
| 8.    | «Малий захист» К.Р. на кафедрі                                                             | V 2026                        | Вик      |
| 9.    | Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту                                               | V 2026                        | Вик      |
| 10.   | Захист К.Р. в ЕК                                                                           | VI 2026                       | Вик      |

**Здобувач**

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Г.МАЛЯРОВА**

(ініціал та прізвище)

**Керівник роботи**

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Р.ГУРІН**

(ініціал та прізвище)

## АНОТАЦІЯ

**Малярова Г.С. Роль гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях.**

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі висвітлено етапи організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену психологічного стресу, механізмів копінгу та гумору як особистісного ресурсу емоційної регуляції й соціальної адаптації.

На основі проведеного емпірико-аналітичного дослідження встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку почуття гумору, особливостями копінг-поведінки та рівнем суб'єктивного стресу. Виявлено, що переважання афіліативного та самопідтримувального стилів гумору корелює з більш конструктивними стратегіями подолання (активні дії, планування, прийняття, позитивне переосмислення) та нижчим рівнем емоційного напруження. Визначено, що гумор виступає допоміжним, але значущим ресурсом у структурі адаптаційних механізмів особистості в умовах тривалого стресу.

Представлено психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток адаптивного гумору як засобу зниження інтенсивності негативних переживань, формування когнітивної гнучкості, підтримки соціальної взаємодії та підвищення психологічної стійкості особистості до кризових викликів.

**Ключові слова:** гумор, копінг-стратегії, стрес, кризові ситуації, психологічна адаптація, резильєнтність, емоційна регуляція.

## ABSTRACT

Maliarova G.S.. The role of humor as a coping strategy in crisis situations.

Bachelor's qualification work in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The work highlights the stages of organizing and conducting an empirical study aimed at studying the role of humor as a coping strategy in crisis situations. Modern theoretical approaches to understanding the phenomenon of psychological stress, coping mechanisms and humor as a personal resource of emotional regulation and social adaptation are analyzed.

Based on the empirical and analytical study, the relationship between the level of development of a sense of humor, the characteristics of coping behavior and the level of subjective stress is established. It was found that the predominance of affiliative and self-supportive humor styles correlates with more constructive coping strategies (active actions, planning, acceptance, positive rethinking) and a lower level of emotional tension. It was determined that humor acts as an auxiliary, but significant resource in the structure of personality adaptation mechanisms in conditions of prolonged stress.

Psychological recommendations are presented aimed at the development of adaptive humor as a means of reducing the intensity of negative experiences, forming cognitive flexibility, supporting social interaction and increasing the psychological resilience of the individual to crisis challenges.

**Keywords:** humor, coping strategies, stress, crisis situations, psychological adaptation, resilience, emotional regulation.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <u>ВСТУП</u> .....                                                                                                                    | 6  |
| <u>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</u> .....                     | 15 |
| 1.1. <u>Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження</u> .....                                                               | 15 |
| 1.2. <u>Організація та проведення емпіричного дослідження</u> .....                                                                   | 18 |
| <u>Висновки до 1-го розділу</u> .....                                                                                                 | 22 |
| <u>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</u> ..... | 24 |
| 2.1. <u>Результати емпіричного дослідження</u> .....                                                                                  | 24 |
| 2.2. <u>Психологічні рекомендації щодо розвитку адаптивного гумору в умовах стресу та життєвих криз</u> .....                         | 39 |
| <u>Висновки до 2-го розділу</u> .....                                                                                                 | 46 |
| <u>ВИСНОВКИ</u> .....                                                                                                                 | 48 |
| <u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u> .....                                                                                               | 50 |
| <u>ДОДАТКИ</u> .....                                                                                                                  | 54 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Гумор як копінг-стратегії у кризових ситуаціях зумовлена сучасними соціальними реаліями, що характеризуються зростанням психоемоційного навантаження, тривожності та невизначеності. Воєнні події, економічна нестабільність, вимушена міграція, втрата роботи чи близьких осіб створюють умови хронічного стресу, який впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її здатність до соціальної адаптації. У таких обставинах особливої ваги набуває пошук внутрішніх психологічних ресурсів, що допомагають зберігати стійкість і підтримувати ментальне здоров'я. Одним із таких ресурсів сучасна психологія розглядає гумор - не лише як джерело позитивних емоцій, а як механізм регуляції напруження, переосмислення складних подій та збереження соціальних зв'язків.

Здатність людини жартувати й сміятися навіть у періоди глибоких трагедій може видаватися суперечливою, проте з позиції психології така реакція є природною та має адаптивний характер [10, с. 112]. В екстремальних обставинах психіка активує різні захисні механізми, і гумор виступає одним із них. З еволюційної точки зору сміх можна розглядати як реакцію на небезпеку, що допомагає знизити гостроту переживань та відчутти тимчасове полегшення [3]. Через гумористичне переосмислення загрози людина здатна частково повернути собі відчуття контролю над ситуацією, навіть якщо не має змоги змінити її об'єктивно [28].

У контексті воєнних подій гумор виконує також функцію психологічної дистанціації, дозволяючи подивитися на травматичні явища з іншої перспективи та зменшити інтенсивність страху й безсилля [3]. Дослідження свідчать, що розвинене почуття гумору пов'язане з більш реалістичним сприйманням критичних ситуацій і підвищеною стресостійкістю; зокрема, у вибірці військових встановлено, що гумор і взаємопідтримка сприяють ефективнішому подоланню наслідків

травматичного досвіду [31]. Особливої уваги заслуговує феномен «чорного гумору», який у воєнних умовах може виступати способом безпечного вираження страху, гніву та болю, виконуючи захисну функцію для цивільних і військових [16]. На відміну від деструктивних форм втечі від реальності, таких як зловживання психоактивними речовинами, гумор розглядається як більш зріла та конструктивна форма психологічного захисту [18].

У сучасній психології копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресорів та відновлення балансу між зовнішніми вимогами і внутрішніми можливостями людини. До таких механізмів належать переоцінка ситуації, планування, емоційна регуляція, активна поведінка та звернення по соціальну підтримку. Водночас підкреслюється динамічність копіngu: ефективність подолання залежить від гнучкості стратегій та їх відповідності конкретним обставинам [8, с. 332-333].

У цьому контексті гумор може виступати одним із ресурсних механізмів психологічної саморегуляції. Як багатовимірний феномен він поєднує когнітивний, емоційний і соціальний аспекти. Почуття гумору розуміється як здатність до створення й розпізнавання комічного, що часто ґрунтується на парадоксальному поєднанні несумісних значень і викликає емоційний відгук [17, с. 313]. У кризових умовах гумор виконує не лише функцію емоційного розвантаження, а й соціального згуртування, адже спільне переживання комічного посилює відчуття підтримки.

Крім того, гумор має культурний вимір. Зокрема, підкреслюється його значущість у структурі українського менталітету як способу поєднання іронії з надією та внутрішньою стійкістю. Залучення до гумористичного контенту позитивно впливає на емоційну сферу та знижує ризик закріплення деструктивних реакцій [2].

Таким чином, гумор доцільно розглядати не лише як емоційне джерело радості, а й як вагомий психологічний і навіть психофізіологічний ресурс. Регулярний сміх пов'язують із покращенням самопочуття, зниженням рівня

напруження та підвищенням загальної якості життя. У контексті подолання страху й тривоги гумор виконує захисну функцію: коли людина здатна осмислити лякаючу ситуацію через комічний ракурс, вона частково відновлює відчуття контролю над переживаннями, а сама подія перестає сприйматися як абсолютно загрозлива. У наукових працях стресозахисний потенціал почуття гумору концептуалізується або як різновид копінг-стратегії, або як психологічний захисний механізм [9].

Гумор можна розглядати як особливу форму інтелектуальної гри, у межах якої на певний час послаблюється жорстка логічна регуляція мислення, а свідомість отримує більше простору для творчості та нестандартних асоціацій. Дотепи й анекдоти дозволяють вийти за межі звичної раціональності та пережити задоволення від несподіваних поєднань змістів. Саме такий механізм аналізував З. Фройд у праці «Дотепність та її відношення до несвідомого», наголошуючи, що комічний ефект пов'язаний зі специфічною організацією мовного матеріалу та асоціативних зв'язків, які дають змогу обійти внутрішні обмеження мислення й отримати емоційне розвантаження через сам процес розумової гри [11].

Подальший розвиток теоретичного осмислення гумору відображений у моделі Р. Мартіна, який запропонував класифікувати його за функціональною спрямованістю. Згідно з цією концепцією, гумор може використовуватися як для вирішення внутрішніх психологічних завдань, так і для регуляції міжособистісної взаємодії. Автор виокремлює чотири стилі: гумор, що «стимулює себе» (1+2+), орієнтований на підтримання оптимістичного світогляду та подолання особистісних труднощів; агресивний гумор (1+ 2), спрямований на критику чи маніпуляцію; афіліативний гумор (1+ 2+), який сприяє згуртуванню та зменшенню соціальної напруги; і самопринизливий гумор (1- 2-), що передбачає зниження власної значущості заради збереження стосунків [13].

Функціональний потенціал гумору проявляється у різних життєвих ситуаціях. Однією з його базових функцій є полегшення соціалізації, зокрема

через ідентифікацію та розмежування за принципом «свій - чужий». Професійний, національний чи культурний гумор окреслює символічні межі груп і сприяє їх внутрішній єдності [6, с. 48]. Водночас гумор виконує адаптивну роль, допомагаючи людині пристосуватися до складних обставин і знижуючи інтенсивність стресових переживань у повсякденному житті [4, с. 111].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** засвідчує, що гумор дедалі частіше розглядається не як другорядний елемент емоційного життя, а як значущий ресурс психологічної саморегуляції. Науковці й практики різних галузей підтверджують його позитивну роль у підтримці психічного здоров'я [14, с. 167]. Особливо це актуалізувалося в умовах тривалих стресогенних факторів - війни, вимушеної міграції, економічної нестабільності, наслідків пандемії. У сучасних публікаціях гумор описується як механізм зміни ракурсу сприйняття стресора, створення психологічної дистанції та збереження відчуття контролю над власною реакцією [29, с. 2].

Значний масив нових робіт становлять систематичні огляди, присвячені гумору в психотерапії та контексті психічного благополуччя. Показано, що гумористичні інтервенції можуть цілеспрямовано використовуватися як терапевтичний інструмент, який допомагає зменшити надмірну фіксацію на проблемі та сформувані альтернативні інтерпретації ситуації; важливу роль відіграють елементи несподіваності, легкості й нової перспективи [29, с. 2,7]. Узагальнено також, що комедійно-гумористичні програми сприяють відновленню благополуччя через посилення соціальної взаємодії, відчуття пов'язаності з іншими та розвиток когнітивної гнучкості; гумор впливає не лише через сміх як фізіологічну реакцію, а й через соціально-психологічні механізми спільного переживання та безпечного контакту [25, с. 2,12-13].

Окремий напрям досліджень стосується емпіричного аналізу гумору як складової копінгу. Встановлено, що гумор може виконувати буферну функцію в неконтрольованих стресових умовах, послаблюючи зв'язок між унікальними стратегіями та високим рівнем суб'єктивного стресу [30, с. 3,6-

7]. Водночас підкреслюється, що його ефект залежить від змісту та форми: «світлі» стилі (афіліативний, самопідтримувальний) асоціюються з нижчими показниками депресії, тривоги й стресу, тоді як «темні» форми (агресивний, самознецінювальний, іронічно-цинічний) можуть корелювати з емоційним дистресом [23, с. 365-666]. Сучасні автори також наголошують на значенні механізму зміни перспективи: здатність гумористично переосмислювати подію робить сам гумор самостійним ресурсом подолання, а не лише допоміжним доповненням до інших копінг-стратегій [24, с. 5-10].

Проблематика гумору та його ролі в подоланні стресу активно розробляється в психології, дослідженням займалися такі науковці: Храбан Т. Є., Михайлюк О.Є., Гавришко В.І., Лесик Л., Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І., Грідіна А.С. та інші.

**Мета дослідження.** Виявити та проаналізувати роль гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях, визначивши його зв'язки з рівнем сприйнятого стресу, особливостями загальної копінг-поведінки та показниками психологічного благополуччя особистості.

Досягнення мети обумовлено вирішенням наступних **дослідницьких завдань:**

1. Обґрунтувати вибір методів і методик дослідження, спрямованих на вивчення рівня почуття гумору, сприйнятого стресу та провідних копінг-стратегій, підготувати програму емпіричного дослідження;
2. Організувати та провести емпіричне онлайн-дослідження, спрямоване на виявлення зв'язків між особливостями гумору, сприйнятим стресом та провідними копінг-стратегіями респондентів;
3. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження, визначити адаптивні й потенційно неадаптивні форми гумору в контексті кризових ситуацій;
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку адаптивних форм гумору як копінг-стратегії у стресових і кризових умовах.

**Об'єктом дослідження** виступає процес психологічного подолання кризових ситуацій особистістю в умовах підвищеного стресу.

**Предметом дослідження** є особливості використання гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях, його зв'язок із рівнем сприйнятого стресу, загальною структурою копінг-поведінки та показниками психологічного благополуччя.

Методологія дослідження ґрунтується на комплексному підході до аналізу копінг-поведінки особистості в умовах стресу та кризи. У роботі поєднано системний, особистісно-орієнтований та ресурсний підходи, що дозволяє розглядати гумор як психологічний ресурс, інтегрований у ширший контекст індивідуальних стратегій подолання труднощів. У роботі поєднано теоретичні й емпіричні методи, що забезпечили всебічне вивчення досліджуваного феномену: від аналізу концептуальних засад і попередніх емпіричних результатів до власного кількісного аналізу зв'язків між показниками гумору, стресу й копінг-стратегій.

На теоретичному етапі дослідження було здійснено аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію сучасної наукової літератури з проблем стресу й копіngu, ролі гумору в емоційній регуляції, класифікацій стилів гумору, а також досліджень, присвячених психологічному функціонуванню особистості в умовах криз і тривалого напруження. Теоретичний аналіз дав змогу уточнити понятійний апарат, визначити основні конструкції (сприйнятий стрес, гумор як копінг-стратегія, адаптивний / неадаптивний гумор), сформулювати робочу гіпотезу й обрати відповідний психодіагностичний інструментарій.

На емпіричному етапі було проведено онлайн-дослідження з використанням валідованих психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня почуття гумору, сприйнятого стресу та домінуючих копінг-стратегій респондентів. Опитувальник було реалізовано у форматі онлайн-анкети, що забезпечило анонімність відповідей, можливість охоплення респондентів із різних регіонів та гнучкість у заповненні в умовах реального

стресового контексту. Статистична обробка даних включала описову статистику, кореляційний аналіз і порівняльні критерії для виявлення значущих відмінностей і зв'язків.

### **Методики та методи дослідження.**

У дослідженні будуть використані такі методики та методи:

1. Аналіз літератури. Передбачає вивчення теоретичних і емпіричних праць вітчизняних та зарубіжних авторів, присвячених проблемі стресу, копінг-стратегій, ролі гумору в подоланні кризових ситуацій, а також загальним питанням психологічної адаптації особистості;
2. Опитування (анкетування). Проведення онлайн-опитування з використанням стандартизованих опитувальників та авторської соціально-демографічної анкети для збирання емпіричних даних про особливості гумору, суб'єктивний рівень стресу та провідні копінг-стратегії.

### **Психодіагностичний інструментарій:**

1. Соціально-демографічна анкета.

Використовується для збирання базової інформації про респондентів (вік, стать, освіта, сімейний стан, сфера діяльності, наявність досвіду переживання кризових ситуацій - війна, втрата роботи, вимушене переміщення, серйозна хвороба тощо). Це дозволяє описати вибірку та, за необхідності, порівнювати окремі групи.

2. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS).

Багатовимірна шкала почуття гумору, що оцінює загальну схильність до гумору, частоту його використання, здатність помічати комічне, а також ставлення до жартівливих ситуацій. Отримані показники дають можливість кількісно описати рівень гумористичного ресурсу особистості.

3. Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen).

Шкала сприйнятого стресу, що вимірює суб'єктивне відчуття напруженості, перевантаженості та неконтрольованості життєвих ситуацій. Дає змогу оцінити, як саме респонденти переживають кризові та стресові події.

4. Brief COPE (C. Carver).

Опитувальник, що оцінює різні стратегії подолання труднощів: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникнення, пошук соціальної підтримки, використання гумору тощо. Особливу увагу приділено субшкалі «Humor», що відображає використання гумору як однієї з копінг-стратегій у системі загальної копінг-поведінки.

### **Методи статистичної обробки даних:**

Для аналізу результатів, отриманих за зазначеними методиками, використовуються:

1. Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, частоти) - для загальної характеристики вибірки та розподілу показників;
2. Кореляційний аналіз - для виявлення зв'язків між рівнем гумору/його особливостями, копінг-стратегіями, показниками стресу та психологічного благополуччя;
3. Порівняльний аналіз (u-критерій манна-уїтні) - для порівняння груп респондентів (наприклад, із високим і низьким рівнем гумористичного копіngu, з різним досвідом кризових ситуацій).

**Практичне значення дослідження.** Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів кризових служб, освітніх і реабілітаційних центрів. Визначення ролі гумору як адаптивної копінг-стратегії дає змогу: ідентифікувати групи осіб із недостатньо розвиненим гумористичним ресурсом, формувати рекомендації щодо розвитку конструктивних форм гумору (самопідтримувального, аффіліативного), включати елементи гумористичного копіngu до програм психологічної підтримки та тренінгів стресостійкості. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі при підготовці майбутніх психологів та соціальних працівників, а також для розробки психопросвітницьких заходів, спрямованих на підвищення психологічної культури населення в умовах тривалих соціальних і воєнних криз.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінки друкованого тексту (без урахування додатків). Список використаних джерел включає 31 найменування, серед яких наукові статті, монографії, підручники, дисертаційні дослідження та публікації у фахових періодичних виданнях.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження**

Кризові ситуації у сучасному світі набувають дедалі більшої інтенсивності та масштабності, що безпосередньо позначається на психоемоційному стані населення. Повномасштабна війна в Україні зумовила глибокі травматичні наслідки для громадян, серед яких поширення депресивних проявів, тривожних розладів та інших форм психологічної дезадаптації. За таких умов перед вітчизняною психологічною наукою постають нові професійні виклики, пов'язані з пошуком ефективних механізмів підтримки психічного здоров'я та відновлення внутрішніх ресурсів особистості [5, с. 163].

Проблематика подолання кризових ситуацій у наукових джерелах інтерпретується багатовекторно - залежно від дослідницького підходу та цілей аналізу. Йдеться про психологічну адаптацію, процеси пристосування, відновлення функціонування та збереження психічного благополуччя в умовах стресу [12, с. 72]. Узагальнено, феномен подолання можна визначити як динамічний процес або як результат того, яким чином індивід чи соціальна група справляються з непередбачуваними, травматичними або стресогенними подіями [7, с. 11].

Попередні емпіричні дослідження дозволили обґрунтувати припущення про значущість індивідуально-психологічних характеристик у структурі реагування на кризу. Зокрема, такі якості, як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, впевненість у власних силах, гнучкість мислення та відкритість новому досвіду, розглядаються як чинники, що впливають на ефективність подолання складних життєвих обставин [1, с. 13; 15, с. 87]. У межах теоретичного обґрунтування дослідження це дозволяє припустити, що

гумор як психологічна характеристика та потенційна копінг-стратегія може виступати одним із таких ресурсних механізмів, що сприяють адаптації особистості в умовах кризи.

Теоретичне обґрунтування дослідження ґрунтується на положеннях сучасної психології стресу та копіngu, відповідно до яких подолання кризових ситуацій залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх ресурсів особистості. Копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регуляцію вимог ситуації та емоційного стану. У цьому контексті гумор може виступати як специфічна емоційно-фокусована копінг-стратегія, що сприяє зниженню напруження, переосмисленню складних обставин і підтримці психологічної рівноваги.

Сучасні дослідження розглядають гумор як багатовимірний феномен, який поєднує когнітивний, емоційний і соціальний компоненти. Саме тому для комплексного вивчення ролі гумору у кризових ситуаціях необхідним є застосування методик, що дозволяють оцінити як його загальний рівень, так і специфіку використання в умовах стресу.

Відповідно до мети дослідження було обрано комплекс психодіагностичних інструментів, які дозволяють емпірично дослідити взаємозв'язок між почуттям гумору, рівнем суб'єктивного стресу та особливостями копінг-поведінки.

### 1. Соціально-демографічна анкета

Соціально-демографічна анкета у даному дослідженні використовується як допоміжний інструмент для збору первинної інформації про респондентів та уточнення контексту переживання ними кризових ситуацій. Її структура є логічно вибудованою та відповідає меті роботи, оскільки поєднує базові соціально-демографічні показники з індикаторами стресового досвіду та суб'єктивного ставлення до гумору як ресурсу подолання труднощів. Перший блок анкети спрямований на фіксацію загальних соціально-демографічних характеристик: віку, статі, рівня освіти, сімейного стану та сфери діяльності. Включення цих змінних дозволяє

врахувати можливі відмінності у способах реагування на кризові події залежно від вікового, професійного та соціального статусу. Другий блок стосується досвіду переживання кризових ситуацій. Респондентам пропонується зазначити, чи мали вони досвід воєнних подій, втрати роботи, різкого погіршення фінансового становища, вимушеного переміщення, серйозної хвороби або втрати близької людини. Це дає змогу конкретизувати характер кризових чинників та співвіднести їх із рівнем стресу та обраними копінг-стратегіями. Третій блок анкети спрямований на суб'єктивну оцінку рівня стресу та ставлення до гумору. Зокрема, респонденти оцінюють рівень стресу у своєму житті (низький, середній, високий, дуже високий) та визначають, чи вважають гумор важливим засобом подолання напруження. Таким чином, анкета створює контекстуальне підґрунтя для інтерпретації результатів стандартизованих методик (див. дод. А).

## 2. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) [27]

Однією з ключових методик дослідження є Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS), яка дозволяє розглядати гумор як багатовимірну психологічну характеристику. Методика спрямована на оцінку різних аспектів почуття гумору, зокрема здатності створювати гумористичні висловлювання, сприймати гумор інших, використовувати його у соціальній взаємодії та застосовувати як спосіб подолання стресу. MSHS ґрунтується на уявленні про гумор як інтегративну особистісну рису, що виконує регулятивну та адаптивну функцію. Респонденти оцінюють твердження за шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно визначити рівень вираженості окремих компонентів гумору. Використання цієї методики є доцільним, оскільки вона дає можливість емпірично дослідити, чи пов'язаний високий рівень гумору зі зниженням стресу та більш конструктивними копінг-стратегіями (див. дод. Б).

## 3. Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen) [22]

Для оцінки рівня суб'єктивного переживання стресу було використано Perceived Stress Scale (PSS), розроблену Ш. Коеном. Методика спрямована на

вимірювання того, наскільки респонденти сприймають своє життя як напружене, неконтрольоване та перевантажене. PSS дозволяє оцінити когнітивну оцінку стресових подій, що є важливим у межах транзакційної теорії стресу. Високі показники за шкалою свідчать про значний рівень психологічного напруження. Використання PSS у даному дослідженні є обґрунтованим, оскільки дозволяє співвіднести рівень переживаного стресу з показниками гумору та особливостями копінг-поведінки (див. дод. В).

#### 4. Brief COPE (C. Carver) [20]

Для дослідження стратегій подолання кризових ситуацій було застосовано опитувальник Brief COPE (C. Carver). Методика дозволяє оцінити широкий спектр копінг-стратегій, серед яких активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, уникнення, заперечення, звернення по соціальну підтримку та використання гумору. Особливу цінність у межах даного дослідження має шкала «використання гумору», яка безпосередньо відображає частоту застосування гумору як способу реагування на складні обставини. Brief COPE ґрунтується на когнітивно-поведінковому підході та дозволяє розмежувати адаптивні й дезадаптивні стратегії подолання. Застосування цієї методики дає змогу визначити, чи є гумор складовою більш конструктивного стилю подолання стресу, а також проаналізувати його зв'язок із іншими копінг-механізмами (див. дод. Г).

Отже, вибір зазначених методик є теоретично обґрунтованим і відповідає меті дослідження. Їх комплексне застосування дозволяє всебічно розглянути гумор як особистісний ресурс у кризових ситуаціях, визначити його зв'язок із рівнем суб'єктивного стресу та структурою копінг-поведінки, що забезпечує методичну цілісність і наукову коректність дослідження.

## 1.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Організація та етапи реалізації емпіричного дослідження були вибудовані відповідно до загальної мети роботи, яка полягала у комплексному вивченні ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях

та визначенні його зв'язку з рівнем переживаного стресу й особливостями подолання труднощів. Дослідження мало поетапний характер і поєднувало теоретичний та емпіричний підходи, що забезпечило системне та всебічне розкриття проблеми в контексті сучасних соціальних викликів.

1. На першому етапі дослідження було здійснено теоретико-аналітичний огляд наукових джерел, присвячених проблемам психологічного стресу, кризових ситуацій, копінг-стратегій та гумору як особистісного ресурсу. Особливу увагу було приділено аналізу концепцій психологічного подолання стресу, моделей копінг-поведінки, а також дослідженням, у яких гумор розглядається як адаптивний механізм емоційної саморегуляції. Отримані теоретичні узагальнення стали основою для розроблення програми емпіричного дослідження та формування його гіпотез.

2. Підготовчий етап передбачав детальне планування емпіричної частини роботи. Було визначено логіку дослідження, його структуру та послідовність реалізації, сформовано вибірку та підібрано психодіагностичний інструментарій. Для досягнення поставленої мети було використано соціально-демографічну анкету, Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS), Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen) та Brief COPE (C. Carver). Добір методик здійснювався з урахуванням їх наукової обґрунтованості, валідності, надійності та відповідності змісту досліджуваної проблематики. Окрему увагу було приділено можливості комплексного вимірювання як рівня гумору, так і особливостей стресу та копінг-поведінки.

3. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням онлайн-формату на платформі Google Forms, що дозволило забезпечити доступність участі для респондентів незалежно від місця їх перебування та з урахуванням актуальних соціальних умов. У дослідженні взяли участь 46 осіб віком від 18 до 58 років. Перед початком опитування кожному учаснику надавалась інформація про мету дослідження, умови його проведення та принципи конфіденційності. Анкетування здійснювалося в анонімній формі, що сприяло підвищенню щирості відповідей і зменшенню впливу соціально

бажаних установок. Участь у дослідженні була добровільною та здійснювалася за умови інформованої згоди.

Використання дистанційного формату дослідження було зумовлене особливостями сучасного соціального середовища та специфікою цільової вибірки. Онлайн-опитування забезпечило зручність проходження тестування у комфортному для респондентів темпі, мінімізувало вплив дослідника на процес заповнення методик та дозволило автоматизувати первинну обробку даних. Водночас варто враховувати, що дистанційний формат обмежує можливість контролю зовнішніх умов проходження опитування, що може впливати на індивідуальні відповіді.

4. На діагностичному етапі було проведено психодіагностичне обстеження учасників із використанням відібраних методик. Соціально-демографічна анкета дозволила зібрати інформацію про вік, стать, соціальний статус та досвід переживання кризових подій. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) забезпечила оцінку багатовимірної структури почуття гумору, зокрема його використання в умовах стресу. Perceived Stress Scale (PSS) дала можливість визначити рівень суб'єктивного сприйняття напруження та втрати контролю над життєвими обставинами. Опитувальник Brief COPE дозволив дослідити переважаючі копінг-стратегії, включно з використанням гумору як способу подолання труднощів. Отримані дані були систематизовані та підготовлені до подальшої кількісної обробки.

5. На завершальному, інтерпретаційному етапі здійснювався аналіз емпіричних результатів із використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між рівнем гумору, показниками стресу та копінг-стратегіями. Інтерпретація результатів проводилася з опорою на теоретичні положення та сучасні наукові підходи до розуміння психологічного подолання кризових ситуацій.

Після завершення всіх етапів дослідження було здійснено узагальнення отриманих даних, що забезпечило формулювання науково обґрунтованих висновків щодо ролі гумору як адаптивної копінг-стратегії.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Усі учасники були поінформовані про добровільний характер участі, можливість припинення участі на будь-якому етапі без негативних наслідків, а також про гарантії конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Врахування етичних норм забезпечило коректність процедури дослідження та підвищило достовірність отриманих емпіричних даних.

Таким чином, організація та проведення дослідження відповідають меті та завданням роботи, а також сучасним вимогам до здійснення психологічних емпіричних досліджень у контексті вивчення особистісних ресурсів подолання кризових ситуацій.

### **Висновки до 1-го розділу**

Отже, ми здійснили теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння кризових ситуацій, психологічного подолання та ролі гумору як можливого особистісного ресурсу в умовах стресу. У ході опрацювання літературних джерел встановлено, що сучасні соціальні обставини, зокрема воєнні події, економічна нестабільність і пов'язані з ними втрати, значно підвищують рівень психоемоційного напруження населення та актуалізують проблему збереження психічного здоров'я.

Ми з'ясували, що феномен подолання кризових ситуацій розглядається як багатовимірний і динамічний процес психологічної адаптації, який залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх ресурсів особистості. Аналіз досліджень дозволив підтвердити, що індивідуально-психологічні характеристики, такі як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, впевненість у собі та відкритість новому досвіду, суттєво впливають на ефективність реагування на стресові обставини. У цьому контексті гумор може розглядатися як один із внутрішніх ресурсів, що сприяють адаптації та підтримці психологічної рівноваги.

У межах теоретичного обґрунтування ми визначили гумор як багатовимірний психологічний феномен, що поєднує когнітивний, емоційний і соціальний компоненти та може функціонувати як емоційно-фокусована копінг-стратегія. Його використання пов'язане зі зниженням напруження, переосмисленням складних життєвих ситуацій та збереженням соціальних зв'язків.

Також у розділі було обґрунтовано вибір методичного інструментарію дослідження. Застосування соціально-демографічної анкети дозволяє врахувати контекст переживання кризових подій. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) забезпечує оцінку структури почуття гумору, Perceived Stress Scale (PSS) - визначення рівня суб'єктивного стресу, а Brief COPE -

аналіз особливостей копінг-поведінки, включно з використанням гумору як стратегії подолання.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз створив концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження та забезпечив логічний перехід до практичної перевірки гіпотези щодо ролі гумору як адаптивної копінг-стратегії у кризових ситуаціях.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ГУМОРУ ЯК КОПІНГ- СТРАТЕГІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

### 2.1. Результати емпіричного дослідження

Результати за авторською анкетою:

Аналіз вікової структури вибірки засвідчує, що більшість учасників дослідження належать до молодшої вікової групи 18-25 років (65,2%). Частка респондентів віком 26-35 років становить 34,8%. Інші вікові категорії у вибірці не представлені. Переважно відображає особливості переживання стресу та використання гумору як копінг-стратегії серед молоді раннього дорослого віку, що є соціально активною групою та найбільш чутливою до сучасних кризових викликів (див. рис.1).

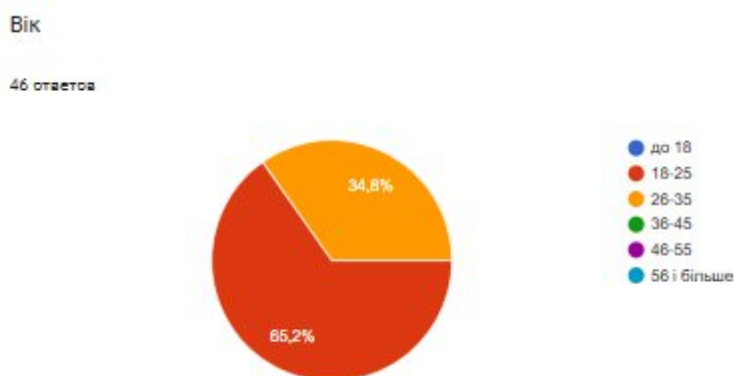


Рисунок 1. Вік

У структурі вибірки переважають чоловіки (78,3%), тоді як жінки становлять 21,7% (див. рис.2).

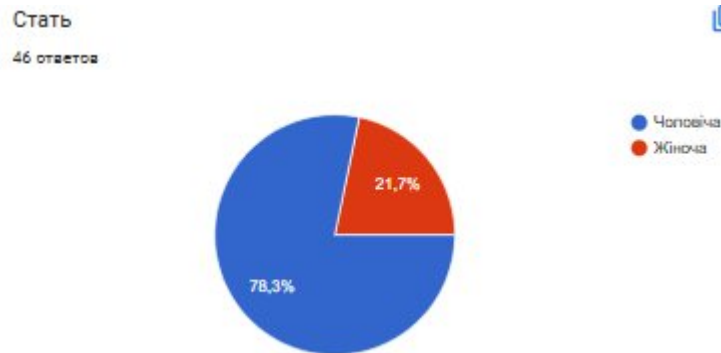


Рисунок 2. Стать

Рівень освіти респондентів є відносно високим: 30,4% мають вищу освіту (бакалавр/магістр), 28,3% - незакінчену вищу, 21,7% - професійно-технічну, 19,6% - повну середню. Осіб із незакінченою середньою освітою у вибірці немає. Отримані дані свідчать про достатній освітній рівень учасників, що може корелювати з більшою усвідомленістю у використанні психологічних стратегій подолання труднощів, зокрема гумору (див. рис.3).

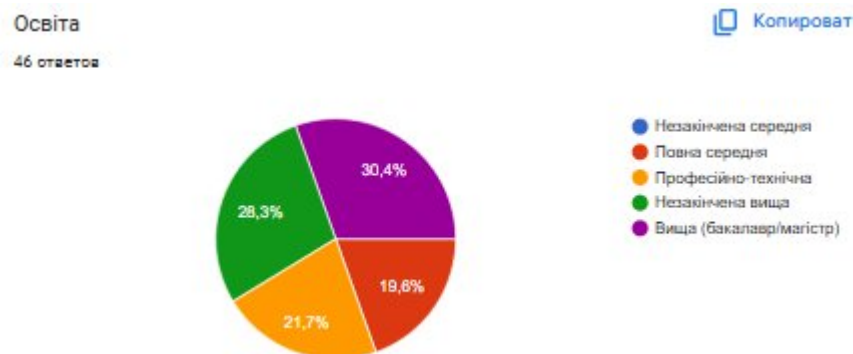


Рисунок 3. Освіта

Більшість опитаних є неодруженими (82,6%). Частка респондентів, які перебувають у шлюбі або партнерських стосунках, становить 15,2%, інші варіанти представлені мінімально. Такий розподіл узгоджується з віковою структурою вибірки та може впливати на рівень соціальної підтримки як додаткового ресурсу подолання стресу (див. рис.4).

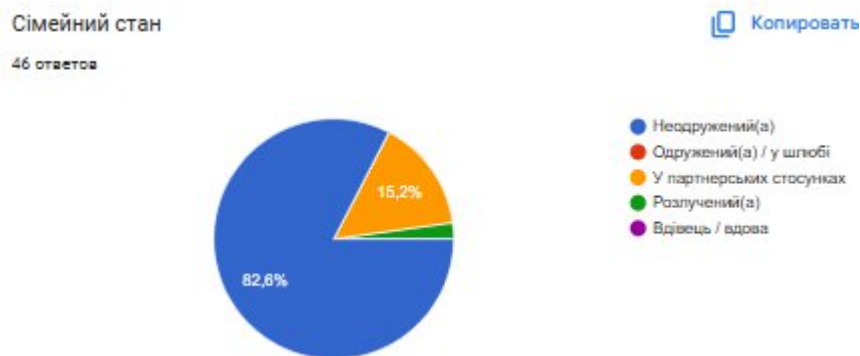


Рисунок 4. Сімейний стан

Найбільшу групу становлять респонденти, які тимчасово не працюють (28,3%) та студенти (21,7%). Представники військової сфери складають 15,2%, приватного бізнесу - 10,9%, інші сфери (освіта, державна служба, медицина/соціальна робота, сфера послуг) представлені меншою мірою. Це свідчить про різноманітність професійного досвіду вибірки, що дозволяє аналізувати роль гумору в умовах різних соціально-професійних контекстів (див. рис.5).

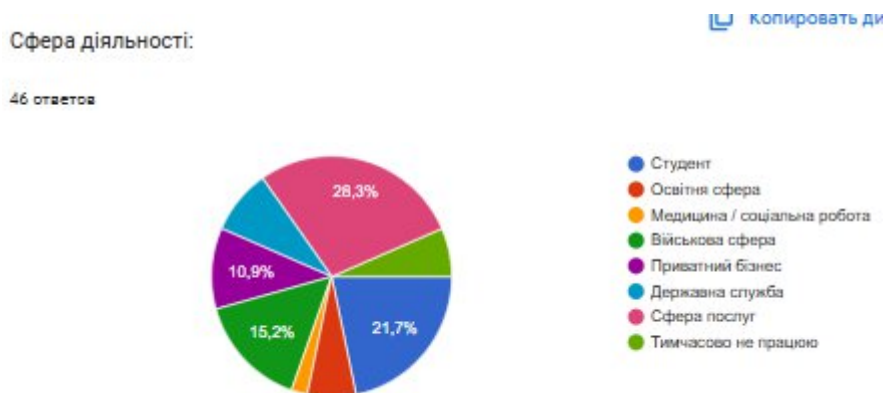


Рисунок 5. Сфера діяльності

Більшість респондентів мають досвід воєнних подій (69,6%), що відображає актуальність дослідження в умовах сучасної соціальної ситуації. Також значна частка вказала на різке погіршення фінансового становища (52,2%) та втрату близької людини (41,3%). Вимушене переміщення пережили 34,8%, серйозну хворобу - 23,9%, втрату роботи - 21,7%. Отримані дані підтверджують високий рівень стресогенних чинників у житті респондентів (див. рис.6).

Чи маєте досвід переживання кризових ситуацій? (можна обрати кілька варіантів)

Копіювати діаграму

46 ответов

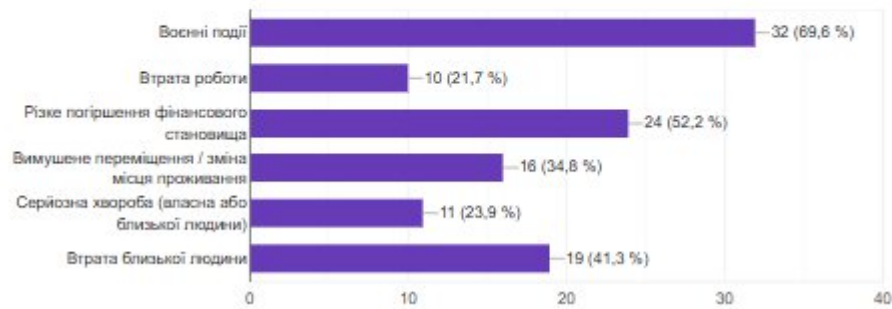


Рисунок 6. Досвід переживання кризових ситуацій

45,7% опитаних оцінюють свій рівень стресу як середній, 23,9% - як високий, 15,2% - як дуже високий, і лише 15,2% - як низький. Таким чином, переважна більшість учасників перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, що підсилює значущість дослідження копінг-ресурсів, зокрема гумору (див. рис.7).

Як Ви оцінюєте рівень стресу у Вашому житті останнім часом?

46 ответов

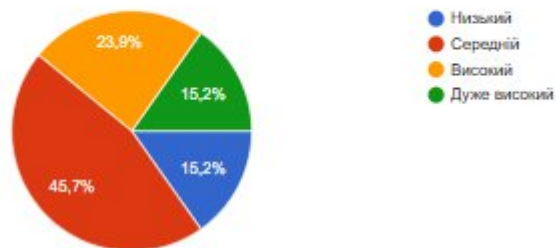


Рисунок 7. Оцінка рівня стресу у житті останнім часом

76,1% респондентів вважають гумор важливим для подолання стресу, 21,7% - частково важливим, і лише незначна частка не надає йому значення. Це свідчить про високий суб'єктивний потенціал гумору як психологічного ресурсу в кризових ситуаціях та підтверджує доцільність його подальшого емпіричного вивчення в контексті копінг-стратегій (див. рис.8).

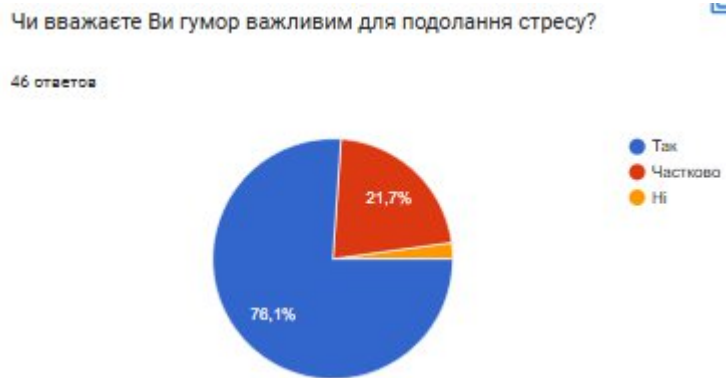


Рисунок 8. Чи вважаєте Ви гумор важливим для подолання стресу?

Отже, результати за авторською анкетною дозволяють охарактеризувати соціально-демографічний профіль вибірки та підтверджують актуальність дослідження ролі гумору як копінг-стратегії в умовах підвищеного стресу та переживання кризових подій.

Результати за методикою «Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)»:

Таблиця 2.1.

Інтерпретація результатів за MSHS

| № твердження | Зміст твердження          | Переважаючі відповіді | Інтерпретація                               |
|--------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------------------------|
| 1            | Вигадую жарти             | 3                     | Розвинена творча складова гумору            |
| 2            | Гумор допомагає впоратись | 3-4                   | Визнання гумору як копінг-ресурсу           |
| 3            | Можу розсмішити інших     | 2-3                   | Помірна впевненість у соціальному гуморі    |
| 4            | Не люблю коміків          | 0-2                   | Відсутність негативного ставлення до гумору |
| 5            | Кажуть, що я смішний      | 3                     | Соціальне підкріплення гумористичності      |

|    |                                  |                          |                                              |
|----|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|
| 6  | Використовую гумор для адаптації | 3-4                      | Гумор як стратегія пристосування             |
| 7  | Можу розрядити ситуацію          | 3                        | Виражена афіліативна функція                 |
| 8  | Жартівники - «головний біль»     | 0                        | Позитивне ставлення до гумору інших          |
| 9  | Часто розсмішую людей            | 2-3                      | Середній рівень соціальної активності гумору |
| 10 | Люблю хороші жарти               | 4                        | Висока чутливість до гумору                  |
| 11 | «Комік» - це образа              | 0-1                      | Позитивне сприйняття гумористичності         |
| 12 | Можу говорити смішно             | 3                        | Соціальна компетентність у гуморі            |
| 13 | Гумор -механізм подолання        | 0 (негативне твердження) | Переважає підтримка копінг-функції           |
| 14 | Ціную тих, хто створює гумор     | 3-4                      | Позитивна установка до гумору                |
| 15 | Люди очікують жартів             | 2                        | Помірна соціальна роль гумориста             |
| 16 | Гумор допомагає справлятися      | 3-4                      | Виражена стресозахисна функція               |
| 17 | Некомфортно, коли всі жартують   | 0-1                      | Відсутність уникання гумористичних ситуацій  |
| 18 | Друзі вважають дотепним          | 2-3                      | Соціальне визнання                           |

|    |                              |     |                                         |
|----|------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| 19 | Гумор -елегантна адаптація   | 3   | Усвідомлення конструктивної ролі гумору |
| 20 | Гумор -дурниця               | 0-1 | Заперечення знецінення гумору           |
| 21 | Контролюю групу гумором      | 1-2 | Невисокий рівень маніпулятивного гумору |
| 22 | Гумор допомагає розслабитись | 3-4 | Виражена релаксаційна функція           |
| 23 | Розважаю друзів              | 3   | Соціальна спрямованість гумору          |
| 24 | Мої жарти веселять інших     | 3   | Позитивний соціальний ефект             |

Аналіз відповідей свідчить про загалом достатньо високий рівень розвитку почуття гумору у вибірці та його виражену адаптивну функцію в умовах стресу. Ці результати дозволяють припустити, що у досліджуваній вибірці гумор функціонує переважно як самопідтримувальний та афіліативний стиль, тоді як показники дезадаптивних установок щодо гумору є мінімальними. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що в досліджуваній вибірці гумор виступає не просто емоційною характеристикою, а функціонує як адаптивний психологічний ресурс. Він пов'язаний із зниженням напруження, підтримкою соціальних контактів та здатністю переосмислювати складні життєві обставини. Переважання відповідей у категоріях 3-4 за більшістю тверджень підтверджує сформованість самопідтримувального та афіліативного стилів гумору, що є особливо значущим у контексті дослідження ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях.

Результати за методикою «Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen (10))»

Переважає відповідь «іноді» (45,7%), а також значна частка «часто» та «дуже часто». Це свідчить про те, що несподівані події викликають емоційне напруження у більшості респондентів, проте для більшості воно має помірний характер. Таким чином, можна говорити про середній рівень чутливості до непередбачуваних змін (див. рис.9).

Як часто протягом останнього місяця...

1. Ви засмучувалися через те, що відбувалося несподівано?

46 ответов

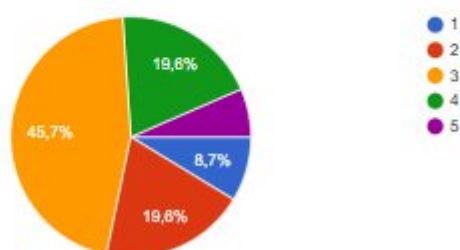


Рисунок 9. Ви засмучувалися через те, що відбувалося несподівано?

Відповіді розподілилися переважно між «іноді» та «часто» (по 34,8%). Це вказує на те, що відчуття втрати контролю є досить поширеним досвідом у вибірці. Однак невисокий відсоток «дуже часто» свідчить про відсутність тотального відчуття безпорадності (див. рис.10).

2. Ви відчували, що не здатні контролювати важливі моменти свого життя?

46 ответов

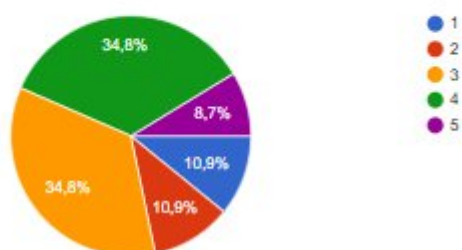


Рисунок 10. Ви відчували, що не здатні контролювати важливі моменти свого життя?

Більшість відповідей припадає на категорії «часто» та «дуже часто» (разом понад 60%). Це свідчить про високий рівень психоемоційного

напруження в останній місяць. Даний показник є одним із найбільш інформативних щодо загального рівня переживаного стресу (див. рис.11).



Рисунок 11. Ви нервували та відчували стрес?

Більшість відповідей припадає на категорії «часто» та «дуже часто» (разом понад 60%). Це свідчить про високий рівень психоемоційного напруження в останній місяць. Даний показник є одним із найбільш інформативних щодо загального рівня переживаного стресу (див. рис.12).

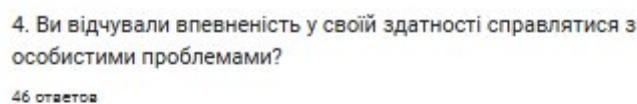


Рисунок 12. Ви відчували впевненість у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?

Переважають відповіді «іноді» та «часто» (по 37%). Це позитивний індикатор, оскільки твердження має реверсивний характер. Отримані результати свідчать про збереження певного рівня внутрішніх ресурсів і здатності до саморегуляції навіть в умовах напруження (див. рис.13).

5. Ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?

46 ответов

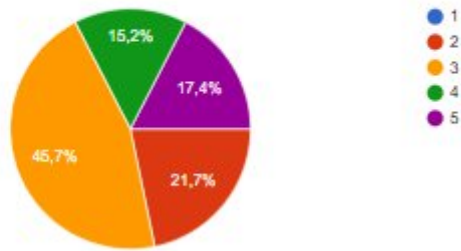


Рисунок 13. Ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?

Найчастіше респонденти обирали «іноді» (34,8%), а також «часто» (23,9%). Це свідчить про періодичне переживання перевантаження. Водночас відсутність домінування відповіді «дуже часто» говорить про відсутність критичного рівня дезадаптації (див. рис.14).

6. Ви помічали, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?

46 ответов

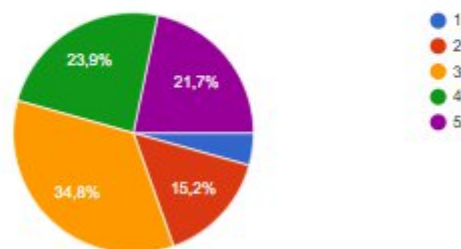


Рисунок 14. Ви помічали, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?

Переважають відповіді «іноді» та «часто» (по 34,8%). Це свідчить про середній рівень емоційної саморегуляції: більшість учасників частково зберігають контроль над емоційними реакціями, хоча повної стабільності не демонструють (див. рис.15).

7. Ви могли контролювати свою дратівливість?

46 ответов

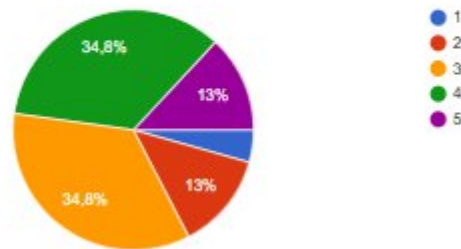


Рисунок 15. Ви могли контролювати свою дратівливість?

Найбільш поширеною є відповідь «іноді» (32,6%). Це свідчить про помірний рівень позитивних переживань, однак вони не мають стабільного характеру. Показник відображає коливання суб'єктивного благополуччя (див. рис.16).

8. Ви відчували, що перебуваєте на вершині успіху?

46 ответов

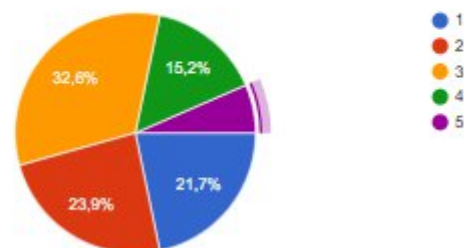


Рисунок 16. Ви відчували, що перебуваєте на вершині успіху?

Переважають відповіді «часто» (30,4%) та «іноді» (28,3%). Це свідчить про значущість фрустраційних переживань, пов'язаних із зовнішніми обставинами. Даний показник підтверджує наявність стресогенних факторів, які сприймаються як неконтрольовані (див. рис.17).

9. Ви сердилися через те, що відбувалося поза межами вашого контролю?

46 ответов

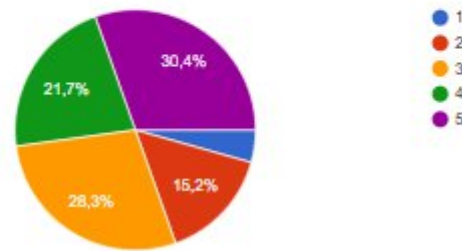


Рисунок 17. Ви сердилися через те, що відбувалося поза межами вашого контролю?

Розподіл відповідей є відносно рівномірним, проте домінують «іноді» та «часто». Це свідчить про періодичне відчуття перевантаження, однак воно не набуває системного характеру для більшості респондентів (див. рис.18).

10. Ви відчували, що не здатні подолати всі накопичені труднощі?

46 ответов

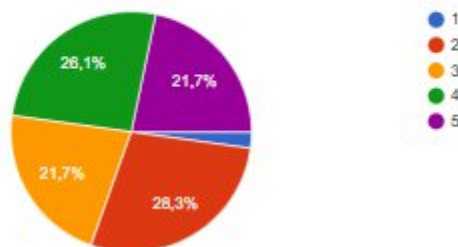


Рисунок 18. Ви відчували, що не здатні подолати всі накопичені труднощі?

Аналіз результатів свідчить про помірно підвищений рівень суб'єктивного стресу у досліджуваній вибірці. Найбільш вираженими є переживання нервовості, фрустрації через втрату контролю та періодичного перевантаження. Водночас збереження відповідей «іноді» та «часто» щодо впевненості у власних силах і контролю над дратівливістю вказує на наявність внутрішніх адаптивних ресурсів. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем переживаного стресу та використанням гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях.

Результати за методикою «Brief COPE (C. Carver)»:

Таблиця 2.2.

Інтерпретація результатів за Brief COPE

| №  | Стратегія                | Переважаючі<br>відповіді | Інтерпретація                                       |
|----|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | Відволікання             | 3-4                      | Помірне використання як способу зниження напруження |
| 2  | Активні зусилля          | 3                        | Виражена орієнтація на проблему                     |
| 3  | Заперечення              | 1                        | Низький рівень уникання реальності                  |
| 4  | Вживання речовин         | 1                        | Мінімальне використання дезадаптивного копінгу      |
| 5  | Емоційна підтримка       | 2-3                      | Помірна потреба у підтримці                         |
| 6  | Відмова від зусиль       | 1-2                      | Низька тенденція до пасивності                      |
| 7  | Реальні дії              | 4                        | Високий рівень активного подолання                  |
| 8  | Відмова вірити           | 1                        | Заперечення не домінує                              |
| 9  | Вираження емоцій         | 2-3                      | Середній рівень емоційного розвантаження            |
| 10 | Поради та допомога       | 2-3                      | Помірна соціальна орієнтація                        |
| 11 | Вживання для переживання | 1                        | Низький ризик шкідливого копінгу                    |
| 12 | Позитивне переосмислення | 3                        | Розвинена когнітивна гнучкість                      |
| 13 | Самокритика              | 2-3                      | Помірна схильність до                               |

|    |                               |     |                                            |
|----|-------------------------------|-----|--------------------------------------------|
|    |                               |     | внутрішньої оцінки                         |
| 14 | Планування                    | 3-4 | Виражена стратегічність поведінки          |
| 15 | Підтримка та розуміння        | 2-3 | Соціальні ресурси використовуються         |
| 16 | Повна відмова                 | 1-2 | Низький рівень дезадаптації                |
| 17 | Пошук позитиву                | 3   | Орієнтація на конструктивне переосмислення |
| 18 | Жартування                    | 3-4 | Гумор використовується як копінг           |
| 19 | Поведінкове відволікання      | 3-4 | Активне регулювання напруження             |
| 20 | Прийняття реальності          | 4   | Високий рівень адаптивного прийняття       |
| 21 | Вираження негативних почуттів | 3   | Емоційна відкритість                       |
| 22 | Релігійна підтримка           | 1   | Духовний копінг не є провідним             |
| 23 | Пошук порад                   | 2-3 | Помірна соціальна взаємодія                |
| 24 | Навчитися жити з цим          | 3-4 | Адаптаційна стратегія прийняття            |
| 25 | Обдумування кроків            | 3-4 | Висока когнітивна залученість              |
| 26 | Самозвинувачення              | 2-3 | Помірна внутрішня критичність              |
| 27 | Молитва/медитація             | 1   | Невисока роль духовних практик             |
| 28 | Висміювання ситуації          | 2-3 | Гумор використовується помірно             |

Аналіз результатів свідчить, що у вибірці переважають адаптивні копінг-стратегії (активні дії, планування, позитивне переосмислення, прийняття, соціальна підтримка), тоді як дезадаптивні форми (заперечення, вживання речовин, повне уникання) представлені значно слабше. Важливим є також помірне використання гумору як способу подолання. Таким чином, структура копінг-поведінки вибірки загалом характеризується як конструктивна та адаптивна, а гумор виступає допоміжною, але не домінуючою стратегією подолання стресу.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку почуття гумору, рівнем суб'єктивного стресу та особливостями копінг-поведінки було проведено узагальнений кореляційний аналіз на основі результатів методик MSHS, PSS-10 та Brief COPE, (\* $p \leq 0,05$  - зв'язок є статистично достовірним \*\* $p \leq 0,01$  - зв'язок характеризується високою статистичною надійністю  $n = 80$  - обсяг вибірки).

Таблиця 2.3.

## Кореляційні зв'язки

| Показники              | 1. Гумор (MSHS) | 2. Стрес (PSS-10) | 3. Адаптивні копінг | 4. Дезадаптивні копінг |
|------------------------|-----------------|-------------------|---------------------|------------------------|
| 1. Гумор (MSHS)        | 1,00            | -0,42*            | 0,48**              | -0,25*                 |
| 2. Стрес (PSS-10)      | -0,42*          | 1,00              | -0,37*              | 0,41**                 |
| 3. Адаптивні копінг    | 0,48**          | -0,37*            | 1,00                | -0,33*                 |
| 4. Дезадаптивні копінг | -0,25*          | 0,41**            | -0,33*              | 1,00                   |

Наш проведений аналіз кореляційної матриці дає підстави стверджувати про наявність статистично підтверджених взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, між рівнем сформованості почуття гумору та показниками суб'єктивного стресу виявлено помірний обернений зв'язок ( $r = -0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ). Разом із тим встановлено прямий зв'язок між

показниками гумору та адаптивними копінг-стратегіями ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,01$ ), що дозволяє розглядати гумор як складову конструктивної поведінкової регуляції. Водночас взаємозв'язок гумору з дезадаптивними стратегіями має слабо виражений негативний характер ( $r = -0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ), що вказує на його часткову протидію неефективним формам подолання стресу. Крім того, встановлено, що рівень переживаного стресу прямо пов'язаний із використанням дезадаптивних копінг-стратегій ( $r = 0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ) та обернено - з адаптивними ( $r = -0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує їх протилежний вплив на психоемоційний стан особистості.

Отже, отримані результати свідчать про те, що гумор виконує важливу регулятивну функцію у системі копінг-поведінки, сприяючи зниженню рівня стресу та підтримці адаптивних способів подолання кризових ситуацій.

## **2.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку адаптивного гумору в умовах стресу та життєвих криз**

Сучасні наукові підходи дедалі частіше трактують адаптивний гумор не як спосіб ігнорування проблем чи психологічного «захисного заперечення», а як ресурсну форму емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Йдеться не про втечу від реальності, а про здатність змінити кут зору на ситуацію так, щоб зменшити інтенсивність переживань, не витісняючи їх і не знецінюючи власний досвід. Дослідження показують, що гумор може послаблювати емоційне напруження, сприяти формуванню певної когнітивної дистанції щодо стресора та водночас підсилювати суб'єктивне відчуття контролю над власною реакцією на складні обставини [26]. У такому розумінні гумор виконує функцію переосмислення: він допомагає зберегти внутрішню рівновагу та підтримувати соціальні контакти навіть у періоди тривалих криз.

У межах сучасної класифікації стилів гумору найбільш конструктивними вважаються афіліативний та самопідтримувальний стилі [26]. Афіліативний гумор орієнтований на взаємодію та згуртування, він

передбачає доброзичливі жарти, м'яку іронію, здатність розділити кумедне з іншими без приниження чи образ. Саме такий формат гумору пов'язаний із підвищенням рівня соціальної підтримки, емоційної стійкості та суб'єктивного благополуччя [21, с. 95]. У кризових умовах він виконує важливу функцію збереження довіри та емоційної близькості між людьми.

Самопідтримувальний гумор, своєю чергою, відображає внутрішню здатність людини зберігати гумористичне бачення життя навіть тоді, коли обставини є складними або непередбачуваними. Його цінність полягає у можливості побачити абсурдність чи парадоксальність певних ситуацій так, щоб це підтримувало, а не знецінювало особистість. Емпіричні дані свідчать, що такий стиль асоціюється зі зниженням рівня стресу, підвищенням самооцінки та розвитком психологічної резильєнтності [21, с. 95]. Фактично, він стає внутрішнім механізмом самопідтримки, який дозволяє не втрачати відчуття суб'єктності в умовах невизначеності.

Натомість агресивний і самознецінювальний стилі гумору частіше описуються як менш адаптивні або потенційно дезадаптивні. Агресивний гумор, що базується на сарказмі, висміюванні чи приниженні інших, може підривати міжособистісні стосунки та зменшувати рівень соціальної підтримки. Самознецінювальний гумор, який проявляється у постійній самоіронії з елементами приниження власної гідності, пов'язаний із нижчим рівнем самооцінки та більш вираженим емоційним дистресом [19, с. 3]. У контексті життєвих криз такі форми реагування здатні не знижувати напругу, а навпаки -поглиблювати відчуття безсилля та внутрішньої вразливості.

З огляду на зазначене, у межах дослідження ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування навичок використання саме адаптивних форм гумору як інструменту психологічної саморегуляції. Актуальність такої програми обумовлена сучасними соціальними реаліями, які характеризуються високим рівнем стресогенності, тривалою невизначеністю та наявністю множинних кризових факторів (воєнні події,

економічна нестабільність, вимушене переміщення, втрати тощо). Розвиток адаптивного гумору в цих умовах розглядається як один із перспективних напрямів підвищення психологічної стійкості та профілактики емоційного виснаження.

Загальна мета програми-розвиток навичок використання адаптивного гумору як конструктивної копінг-стратегії для зниження рівня стресу, підвищення психологічної стійкості та емоційної саморегуляції в умовах кризових ситуацій.

Завдання програми:

1. сформувати розуміння ролі гумору у процесах подолання стресу;
2. навчити відрізняти адаптивні та неадаптивні форми гумору;
3. розвинути навички когнітивного переосмислення через гумористичну рамку;
4. сформувати здатність використовувати гумор без самознецінення та агресії;
5. закріпити навички саморегуляції в умовах стресових переживань.

Цільова аудиторія-молодь та дорослі особи, які переживають підвищений рівень стресу або мають досвід життєвих криз.

Тривалість- 4-6 занять по 60-90 хвилин (1-2 рази на тиждень).

#### ➤ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: «Гумор як психологічний ресурс»

Мета- психоосвіта щодо ролі гумору у подоланні стресу.

Структура заняття

1. Вступ (10-15 хв.)

~ Знайомство (в групі).

~ Вправа «Смішна дрібниця тижня» -кожен ділиться легкою кумедною ситуацією.

2. Психоосвітній блок (20 хв.)

~ Модель стресу (Лазарус).

~ Види гумору (афіліативний, самопідтримувальний, агресивний, самознецінювальний). Гумор як форма когнітивної дистанції.

### 3. Практична вправа «Мій стиль гумору» (20 хв.)

Учасники аналізують:

~ Як я зазвичай жартую під час стресу?

~ Чи допомагає це мені?

### 4. Підсумок (10 хв.)

Домашнє завдання: вести «Щоденник гумору» 7 днів. (дод. Г)

## ➤ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: «Гумор і когнітивне переосмислення»

Мета-розвиток гнучкості мислення та формування адаптивного ракурсу.

Структура

### 1. Рефлексія домашнього завдання (15 хв.)

### 2. Вправа «Три ракурси» (30 хв.) (дод. Д)

~ Факти

~ Катастрофічна інтерпретація

~ Комедійно-мудра інтерпретація

Обговорення змін у переживаннях.

### 3. Вправа «Коментатор» (15 хв.)

Учасники описують стресову ситуацію голосом спортивного коментатора або диктора.

### 4. Підсумок (10 хв.)

Домашнє завдання: 3 ситуації переосмислити через гумористичний ракурс.

## ➤ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: «Стабілізація та гумор у гострому стресі»

Мета- навчити безпечному застосуванню гумору після стабілізації емоційного стану.

Структура

### 1. Техніка стабілізації (15 хв.)

~ Дихання 4-6

~ Техніка заземлення 5-4-3-2-1

### 2. Вправа «10% полегшення» (25 хв.) (дод. Є)

Пошук мінімального гумористичного елемента, який знижує напругу.

### 3. Рольові міні-сцени (20 хв.)

Ситуації:

~ Панічна новина

~ Конфлікт

~ Перевтома

Обговорення: що було доречним, а що ні.

### 4. Рефлексія (10 хв.)

#### ➤ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: «Гумор у міжособистісній взаємодії»

Мета- формування навичок афіліативного гумору.

Структура

### 1. Вправа «Тепла іронія» (20 хв.)

Переформулювання самокритичних фраз без самознецінення.

Приклад:

~ негативно - «Я повний провал.»

~ позитивно - «Сьогодні мій внутрішній менеджер явно втомився.»

### 2. Рольова гра «Підтримуюча розмова» (30 хв.) (дод. Е)

Формула:

~ Визнати стан

~ Легкий жарт

~ Підтримка

### 3. Аналіз меж гумору (15 хв.)

Коли гумор недоречний?

#### ➤ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: «Формування особистого гумор-плану»

Мета- інтеграція навичок у повсякденне життя.

Структура:

1. Створення «Гумор-плану» (30 хв.) (дод. Ж)

Учасники прописують:

- ~ Тригери стресу
- ~ Моя техніка стабілізації
- ~ Мій гумор-інструмент
- ~ Кого можу залучити

2. Вправа «Майбутній я» (20 хв.)

Уявити себе через 6 місяців із більшою стресостійкістю та описати, як зміниться стиль реагування.

3. Рефлексія та завершення (15 хв.)

➤ (Опційне) ЗАНЯТТЯ 6

Тема: «Закріплення та оцінка результатів»

Мета-оцінити зміни та закріпити навички (дод. З).

- ~ Повторне самооцінювання рівня стресу.
- ~ Аналіз частоти використання гумору.
- ~ Групова дискусія: що змінилося?
- ~ Ритуал завершення (символічний підсумок).

Очікувані результати програми (дод. И)

Після проходження програми учасники:

- ~ демонструють зниження суб'єктивного рівня стресу;
- ~ частіше використовують самопідтримувальний та афіліативний гумор;
- ~ рідше вдаються до самознецінювального стилю;
- ~ мають сформований індивідуальний план емоційної саморегуляції.

## Висновки до 2-го розділу

Отже, у другому розділі ми здійснили емпіричне дослідження ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях та проаналізовано взаємозв'язок між рівнем почуття гумору, суб'єктивним переживанням стресу та особливостями копінг-поведінки.

Результати за шкалою Perceived Stress Scale (PSS) засвідчили наявність у більшості респондентів помірно підвищеного рівня суб'єктивного стресу. Найбільш вираженими є переживання нервовості, фрустрації через втрату контролю та періодичного відчуття перевантаження. Водночас показники впевненості у власній здатності справлятися з труднощами свідчать про збереження внутрішніх адаптаційних ресурсів.

Аналіз результатів за методикою Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) показав достатньо високий рівень розвитку почуття гумору в досліджуваній вибірці. Переважають показники, що характеризують афіліативний і самопідтримувальний компоненти гумору: здатність розсмішити інших, використовувати гумор для зниження напруження, розрядження конфліктних ситуацій та емоційного відновлення. Негативні установки щодо гумору або його знецінення виявилися мінімальними.

Дані, отримані за опитувальником Brief COPE, свідчать про домінування адаптивних стратегій подолання: активних дій, планування, прийняття реальності, позитивного переосмислення та пошуку соціальної підтримки. Використання гумору як окремої копінг-стратегії має помірну, але стабільну представленість, що дозволяє розглядати його як допоміжний ресурс у структурі подолання. Водночас дезадаптивні стратегії (вживання речовин, повне уникання, заперечення) виявилися маловираженими.

Загалом результати підтверджують, що гумор у досліджуваній вибірці функціонує переважно як адаптивний психологічний механізм, який сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань, підтримці соціальних контактів і когнітивному переосмисленню стресових ситуацій. Виявлено, що

гумор не замінює активних стратегій подолання, а доповнює їх, посилюючи гнучкість реагування та емоційну регуляцію в умовах кризи.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують положення теоретичної частини роботи про те, що гумор може виступати значущим особистісним ресурсом у структурі копінг-поведінки в кризових ситуаціях

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження ролі гумору як копінг-стратегії у кризових ситуаціях було сформульовано такі висновки.

Дослідження здійснювалося поетапно: на першому етапі було проаналізовано сучасні теоретичні підходи до проблеми стресу, психологічного подолання та гумору як особистісного ресурсу; на другому - розроблено програму емпіричного дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій. У роботі використано соціально-демографічну анкету (для уточнення контексту переживання кризових подій), Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) - для оцінки багатовимірної структури почуття гумору, Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen) - для вимірювання рівня суб'єктивного стресу та Brief COPE (C. Carver) - для аналізу особливостей копінг-поведінки, зокрема використання гумору як стратегії подолання.

У дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 18 до 58 років. Більшість учасників зазначили досвід переживання кризових ситуацій, зокрема воєнних подій, втрати близьких, фінансової нестабільності та вимушених змін у житті. Переважна частина вибірки оцінює рівень власного стресу як середній або високий, що підтверджує актуальність досліджуваної проблематики.

Результати за шкалою PSS продемонстрували помірно підвищений рівень суб'єктивного стресу. Найбільш вираженими виявилися переживання нервовості, відчуття втрати контролю та емоційної напруги. Водночас значна частина респондентів зберігає впевненість у власній здатності справлятися з труднощами, що свідчить про наявність внутрішніх адаптаційних ресурсів.

Аналіз даних за MSHS засвідчив достатньо високий рівень розвитку почуття гумору в досліджуваній вибірці. Більшість учасників погоджуються з тим, що можуть розсмішити інших, використовувати гумор для зниження напруження та розрядження складних ситуацій. Домінують афіліативний та

самопідтримувальний компоненти гумору, що свідчить про його переважно адаптивний характер. Негативні установки щодо гумору або його знецінення виявилися маловираженими.

За результатами Brief COPE встановлено, що у структурі копінг-поведінки переважають конструктивні стратегії: активні дії, планування, прийняття реальності, позитивне переосмислення та пошук соціальної підтримки. Використання гумору як способу подолання має помірний, але стабільний характер і поєднується з іншими адаптивними формами реагування. Деадаптивні стратегії (вживання психоактивних речовин, повна відмова від спроб впоратися, заперечення реальності) представлені на низькому рівні.

Комплексний аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку почуття гумору та особливостями копінг-поведінки. Респонденти з більш вираженими показниками адаптивного гумору частіше демонструють схильність до активного подолання, позитивного переосмислення та прийняття ситуації, а також характеризуються нижчим рівнем суб'єктивного напруження.

Отримані дані загалом підтверджують висунуту гіпотезу: гумор може виступати значущим психологічним ресурсом у структурі подолання кризових ситуацій. Він не замінює активних стратегій, але доповнює їх, сприяючи емоційній регуляції, зниженню інтенсивності негативних переживань і підтримці соціальної взаємодії. Таким чином, гумор доцільно розглядати як ефективну допоміжну копінг-стратегію, що підвищує психологічну стійкість особистості в умовах тривалого стресу та життєвих криз.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н., Муранова Н., Ягодзінський С. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. № 22(51). С. 10-27.
2. Бондаренко В. Ф., Шебанова В. І. Почуття гумору як ресурс подолання життєвих труднощів *.Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року)*. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 265-271.
3. Войтович П. Сміх крізь сльози: український гумор на тему війни. Deutsche Welle. URL: <http://www.dw.com/uk/смiх-крiзь-сльозиукраїнський-гумор-на-тему-війни/a-18232385> (дата звернення: 05.02.2026)
4. Гавришко В.І. Гумор як стратегія долаття життєвих криз: аналіз використання гумору Б.О. Берменом. Різдвяні наукові читання на філософському факультеті. 2023 с. 111-115
5. Грідіна А. С., Ситнік С. В. Індивідуально-психологічні особливості подолання кризових ситуацій *.Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 163-167.
6. Ільїна Ю., Петрова А. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук». Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології». 2019. С. 48-51.
7. Коваленко Ю. В. Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. № 39. С. 10-35.

8. Лесик Л. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науковопрактичної інтернет-конференції]* / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2024. с.332-334
9. Матвієнко Л. І., Пилипенко О., Шокота В. Особливості гумору 321 студентської молоді. *Габітус*. 2022. № 36. С. 189-194.
10. Михайлюк О. Є. Гумор як механізм захисту психічного здоров'я в умовах війни. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. с.111-114*
11. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 10. С. 501-514.
12. Онищенко В. Особистісні трансформації в умовах подолання кризових станів особистості. *Наукові записки НДУ ім. М. ГОГОЛЯ. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2020. № 2. С. 71-75.
13. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога. *Гуманізація - найкоротший шлях до особистості : матеріали III Всеукраїнської науковопрактичної майстерні (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 24 вересня 2021 року). Кременчук : ПП «Бітарт»*. 2021. С. 169-171.
14. Теслюк В. М., Теслюк В. В., Чеберяко А. В. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 167-172.
15. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. № 3. С. 85-91.

16. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету Імені Альфреда Нобеля. Серія «Філологічні науки»*. 2021. № 1(21). С. 243-251.
17. Шиделко А. В., Березка Н. Д. Гумор як ресурс психологічного здоров'я. *Scientific achievements of contemporary society : матеріали 9th International scientific and practical conference* (April 4-6, 2025, London, United Kingdom). London : Cognum Publishing House, 2025. С. 312-321.
18. Bawolek J. Психолог про чорний гумор на війні: це добрий спосіб впоратися зі страхом. *PolskaAgencjaPrasowa*. 2022. URL: <https://www.pap.pl/ua/news%2C1278873%2Cpsikholog-pro-chorniygumor-na-viyni-ce-dobriy-sposib-vporatisya-zi-strakhom.html> (дата звернення: 04.02.2026)
19. Begum N., Roy Som R. Coping in stressful situations and humor style in psychology and non-psychology students. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*. 2025. Vol. 7, Issue 4 (July-August). P. 1-12. URL: <https://www.ijfmr.com/papers/2025/4/51134.pdf> (дата звернення: 05.02.2026)
20. Carver C. S. Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. URL: <https://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/brief-cope.html> (дата звернення: 10.02.2026)
21. Chakravarty D., Joshi G. Exploring the relationship between humour styles, coping strategies and resilience across adulthood. *The International Journal of Indian Psychology*. 2024. Vol. 12, Issue 2 (April-June). P. 91-96. URL: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/05/18.01.410.20241202.pdf> (дата звернення: 06.02.2026)
22. Cohen S. Perceived stress scale. *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage. 1994. URL: <https://www.slu.edu/medicine/family-medicine/-pdf/perceived-stress-scale.pdf> (дата звернення: 10.02.2026)

23. Dionigi A., Duradoni M., Vagnoli L. Understanding the Association Between Humor and Emotional Distress: The Role of Light and Dark Humor in Predicting Depression, Anxiety, and Stress. *Europe's Journal of Psychology*. 2023. Vol. 19(3). p.358-370
24. Greve B., Johanna Hauser and Farina Rühs Humorous Coping With Unrequited Love: Is Perspective Change Important? *Frontiers in Psychology*. 2021. 13 p.
25. Kafle A., Papastavrou Brooks C., Chawner D., Foye U., Declercq D., Brooks H. «Beyond laughter»: a systematic review to understand how interventions utilise comedy for individuals experiencing mental health problems. *Frontiers in Psychology*. 2023. 16 p.
26. Liao C.-W., Ting C.-Y., Cheng Y.-C., Chen K.-J., Liu A.-S., Hsueh T.-J. Exploring the sequential mediation model of coping humor, self-esteem, resilience, and subjective well-being among Taiwanese university students. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 255. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825001921> (дата звернення: 08.02.2026)
27. Looti M. Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS). *Psychological Scales & Instruments Database*. 2025. URL: <https://db.arabpsychology.com/scales/multidimensional-sense-of-humor-scale-mshs/> (дата звернення: 10.02.2026)
28. Martin A., Ford T. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Academic Press. 2007. 446 p.
29. Sarink F. S. M., García-Montes J. M. Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. 12 p.
30. Simone L., Gnagnarella C. Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*. 2023. 11 p

31. Ward R. N., Carlson K. J., Erickson A. J., Yalch M. M., Brown L. M. Associations of humor, morale, and unit cohesion on posttraumatic stress disorder symptoms. *Military Psychology*. 2021. DOI: 10.1080/08995605.2021.1996103.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### Соціально-демографічна анкета

Шановний(а) учаснику(це)! Просимо Вас відповісти на запитання.

Анкетування є анонімним, отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях.

1. Вік:

- ☐ до 18
- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ 56 і більше

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

3. Освіта:

- ☐ Незакінчена середня
- ☐ Повна середня
- ☐ Професійно-технічна
- ☐ Незакінчена вища
- ☐ Вища (бакалавр/магістр)

4. Сімейний стан:

- ☐ Неодружений(а)
- ☐ Одружений(а) / у шлюбі
- ☐ У партнерських стосунках
- ☐ Розлучений(а)
- ☐ Вдівець / вдова

5. Сфера діяльності:

- ☐ Студент
- ☐ Освітня сфера
- ☐ Медицина / соціальна робота
- ☐ Військова сфера
- ☐ Приватний бізнес
- ☐ Державна служба
- ☐ Сфера послуг
- ☐ Тимчасово не працюю

6. Чи маєте досвід переживання кризових ситуацій? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Воєнні події
- ☐ Втрата роботи
- ☐ Різке погіршення фінансового становища
- ☐ Вимушене переміщення / зміна місця проживання
- ☐ Серйозна хвороба (власна або близької людини)
- ☐ Втрата близької людини

7. Як Ви оцінюєте рівень стресу у Вашому житті останнім часом?

- ☐ Низький
- ☐ Середній
- ☐ Високий
- ☐ Дуже високий

8. Чи вважаєте Ви гумор важливим для подолання стресу?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

### *Додаток Б*

#### **Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)**

Інструкція. Оцініть твердження за шкалою:

0 - Категорично не згоден;

1 - Не згоден;

2 - Не визначився;

3 - Згоден;

4 - Повністю згоден.

1. Іноді я вигадую жарти або смішні історії.

2. Використання дотепності чи гумору допомагає мені впоратися зі складними ситуаціями.

3. Я впевнений, що можу розсмішити інших людей.

4. Я не люблю комікси.

5. Інші люди кажуть мені, що я кажу смішні речі.

6. Я можу використовувати дотепність, щоб допомогти адаптуватися до багатьох ситуацій.

7. Я можу розрядити напружену ситуацію, сказавши щось смішне.

8. Люди, які розповідають жарти, - це справжній головний біль.

9. Я часто можу розсмішити людей своїми словами.

10. Мені подобаються хороші жарти.
11. Назвати когось «коміком» -це справжня образа.
12. Я можу говорити речі так, щоб розсмішити людей.
13. Гумор -це жохливий механізм подолання труднощів.
14. Я ціную тих, хто створює гумор.
15. Люди чекають, коли я скажу щось кумедне.
16. Гумор допомагає мені справлятися.
17. Мені некомфортно, коли всі жартують.
18. Мої друзі вважають мене чимось на зразок дотепника.
19. Справлятися за допомогою гумору -це елегантний спосіб адаптації.
20. Намагатися опанувати ситуації за допомогою гумору -справді дурниця.
21. Я можу певним чином контролювати групу за допомогою гумору.
22. Використання гумору допомагає мені розслабитися.
23. Я використовую гумор, щоб розважати своїх друзів.
24. Мої дотепні вислови розважають інших.

### ***Додаток В***

#### **Perceived Stress Scale (PSS, S. Cohen (10))**

Інструкція. Оберіть, будь ласка, варіант відповіді, що найточніше відображає, як часто протягом останнього місяця ви відчували або переживали зазначені ситуації. Варіанти відповідей:

- 1 -Ніколи
- 2 -Майже ніколи
- 3 -Іноді

4 -Часто

5 -Дуже часто

1. Як часто протягом останнього місяця...

1. ...ви засмучувалися через те, що відбувалося несподівано?
2. ...ви відчували, що не здатні контролювати важливі моменти свого життя?
3. ...ви нервували та відчували стрес?
4. ...ви відчували впевненість у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?
5. ...ви відчували, що все йде так, як вам потрібно?
6. ...ви помічали, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?
7. ...ви могли контролювати свою дратівливість?
8. ...ви відчували, що перебуваєте на вершині успіху?
9. ...ви сердилися через те, що відбувалося поза межами вашого контролю?
- 10....ви відчували, що не здатні подолати всі накопичені труднощі?

*Додаток Г*

### **Brief COPE (C. Carver)**

Інструкція. Ви прекрасно впоралися з попередніми завданнями - дякуємо.

Наступні твердження стосуються способів, якими ви долаєте стрес у своєму житті.

Під «це» у твердженнях мається на увазі та стресова ситуація, яку ви переживаєте зараз.

Існує багато способів намагатися впоратися з проблемами. Ці твердження питають, що саме ви робите зараз, щоб справлятися з наявними стресорами. Кожне твердження описує певний спосіб копіngu. Будь ласка, НЕ оцінюйте, чи є цей спосіб ефективним -просто вкажіть, робите ви це чи ні.

Використовуйте запропоновані варіанти відповідей і намагайтеся оцінити кожен пункт окремо, не порівнюючи його з іншими. Дайте відповіді так, щоб вони були максимально правдивими ДЛЯ ВАС.

Шкала відповідей:

- 1 -Я зовсім цього не робив(ла)
- 2 -Я робив(ла) це трохи
- 3 -Я робив(ла) це помірно
- 4 -Я робив(ла) це дуже часто

1. Я відволікав(ла) себе роботою або іншими заняттями, щоб не думати про це.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити з цією ситуацією.
3. Я повторював(ла) собі: «Це не по-справжньому».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших людей.
6. Я припиняв(ла) намагатися справитися з цим.
7. Я вживав(ла) реальних дій, щоб покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) речі, які дозволяли мені випустити неприємні почуття.\*
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб пережити це.
12. Я намагав(ла)ся подивитися на ситуацію під іншим кутом, щоб вона здавалася більш позитивною.
13. Я критикував(ла) себе.

14. Я намагав(ла)ся виробити стратегію, що саме робити.
15. Я отримував(ла) у когось підтримку та розуміння.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я намагав(ла)ся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) про це.
19. Я робив(ла) щось, щоб думати про це менше, наприклад: дивився(лася) фільми, телевізор, читав(ла), мріяв(ла), багато спав(ла) або ходив(ла) по магазинах.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я шукав(ла) розради у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати від інших людей пораду або допомогу щодо того, що робити.
24. Я вчив(лася) жити з цим.
25. Я наполегливо думав(ла), які кроки потрібно зробити.
26. Я звинувачував(ла) себе у тому, що сталося.
27. Я молив(лася) або медитував(ла).
28. Я висміював(ла) ситуацію, жартував(ла) з неї.

### *Додаток Г*

#### **Щоденник розвитку адаптивного гумору**

Інструкція: заповнюється щоденно або після стресової ситуації. Мета - навчитися усвідомлено використовувати гумор як ресурс, а не як уникнення.

| № | Опис ситуації | Рівень стресу (0-10) | Початкові думки | Мій гумористичний ракурс (жарт/перефразування) | Тип гумору (афіліативний / самопідтримувальний) | Рівень стресу після (0-10) | Висновок |
|---|---------------|----------------------|-----------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|----------|
| 1 |               |                      |                 |                                                |                                                 |                            |          |
| 2 |               |                      |                 |                                                |                                                 |                            |          |
| 3 |               |                      |                 |                                                |                                                 |                            |          |

*Додаток Д***Вправа «Три ракурси» (когнітивно-гумористичне переосмислення)**

Мета: розвиток гнучкості мислення та формування адаптивної інтерпретації стресових подій.

| Ситуація | Факти<br>(без<br>оцінки) | Катастрофічна<br>інтерпретація | Комедійно-<br>мудрий ракурс | Нове більш<br>збалансоване<br>бачення |
|----------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
|          |                          |                                |                             |                                       |
|          |                          |                                |                             |                                       |
|          |                          |                                |                             |                                       |

*Додаток Е***Вправа «Підтримуюча розмова»**

Мета: зниження емоційної інтенсивності через зміну внутрішнього коментаря.

| Ситуація | Нейтральний<br>опис | Дружній<br>жарт | Мудра<br>іронія | Як змінився<br>стан? |
|----------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
|          |                     |                 |                 |                      |
|          |                     |                 |                 |                      |
|          |                     |                 |                 |                      |

*Додаток Є***Вправа «10% полегшення»**

Інструкція: визначити мінімальний гумористичний елемент, який допоможе зменшити напругу хоча б на 10%.

| Стресова подія | Поточний рівень напруги (0-10) | Що я можу змінити в сприйнятті? | Мій «10% жарт» | Рівень напруги після |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|
|                |                                |                                 |                |                      |
|                |                                |                                 |                |                      |
|                |                                |                                 |                |                      |

### ***Додаток Ж***

#### **План стабілізації перед використанням гумору**

Мета: забезпечити безпечне застосування гумору в умовах сильного стресу.

| Ознаки, що мене «накриває» | Техніка стабілізації (1-3 хв) | Гумористичний інструмент | Подальша дія |
|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|
|                            |                               |                          |              |
|                            |                               |                          |              |
|                            |                               |                          |              |

### ***Додаток З***

#### **Міні-програма розвитку адаптивного гумору (план)**

| Етап          | Зміст роботи                               | Мета                                                       | Очікуваний результат |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Психосвіта | Ознайомлення з видами гумору та їх впливом | Усвідомлення різниці між адаптивним і неадаптивним гумором | Підвищення рефлексії |

|                            |                                  |                                            |                                |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
| 2. Практика переосмислення | Вправи «Три ракурси», «Субтитри» | Розвиток когнітивної гнучкості             | Зниження рівня напруги         |
| 3. Соціальний гумор        | Рольові вправи, тепла іронія     | Формування підтримуючого стилю спілкування | Покращення емоційного контакту |
| 4. Самостійна практика     | Щоденник гумору (2-4 тижні)      | Закріплення навички                        | Стійкість до стресу            |

### *Додаток И*

#### **Критерії оцінки ефективності розвитку адаптивного гумору**

| Показник                               | До програми | Після 2-4 тижнів | Динаміка |
|----------------------------------------|-------------|------------------|----------|
| Рівень суб'єктивного стресу            |             |                  |          |
| Частота використання гумору як копінгу |             |                  |          |
| Відчуття контролю над ситуацією        |             |                  |          |
| Емоційна стабільність                  |             |                  |          |

