

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ЗЕЛЕНЯК Вікторія Вікторівна
Особливості сприймання гумору на тему війни під час
війни/Peculiarities of the perception of humor on the topic of war during the
war

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія
кваліфікаційна робота

Виконав студентка групи ПСм-21
В. В. Зеленьак

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
Н. В. Хазратова

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
« ___ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
_____ А. Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	6
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	6
1.1 Психологічне трактування понять «гумор» і «почуття гумору» у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	6
1.2. Гумор як психологічний феномен і соціально-когнітивний механізм	14
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2	21
ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	21
2.1. Особистісні детермінанти почуття гумору	21
2.2. Психологічні особливості гумору як ресурсу подолання кризових і травматичних переживань	34
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3	43
ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЛОЯЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ	43
3.1. Методика та організація емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту і толерантності до воєнного гумору	43
3.2. Зміст програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни»	52
3.3. Аналіз результатів упровадження програми та оцінка її ефективності ..	58
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	79
Додаток А.....	79
Додаток Б	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Під час війни гумор набуває нових соціально-психологічних функцій, перетворюючись із розважального елемента на потужний інструмент психологічної адаптації та колективного переживання травматичного досвіду. Воєнний гумор стає способом зниження емоційної напруги, мобілізації внутрішніх ресурсів і відновлення почуття контролю над хаотичною реальністю. Він дозволяє людині дистанціюватися від страху та болю, зберігаючи здатність до осмислення подій через іронію й самоіронію. Водночас сприймання гумору на тему війни не є однозначним. Для одних він виконує катарсичну функцію, для інших – може викликати обурення чи етичне відторгнення. Саме тому дослідження психологічних особливостей сприймання воєнного гумору дає змогу зрозуміти механізми колективної емоційної регуляції в умовах затяжного стресу, виявити межу між терапевтичним і деструктивним впливом жарту.

Актуальність теми зумовлена потребою глибшого розуміння ролі гумору у збереженні психічного здоров'я суспільства, яке перебуває в стані воєнної загрози. Український контекст додає питанню особливого значення, адже щоденне зіткнення з воєнними реаліями актуалізує потребу в нових формах емоційного виживання та стресостійкості.

Об'єкт дослідження – процес психологічного сприймання гумору в умовах воєнного стану як складова емоційно-когнітивної діяльності особистості.

Предмет дослідження – особливості сприймання гумору на тему війни під час війни.

Мета – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність психокорекційної програми, спрямованої на формування лояльного сприймання гумору воєнної тематики як засобу емоційного відновлення та підвищення психологічної стійкості особистості.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження:**

1. Дослідити психологічне трактування понять «гумор» і «почуття гумору» у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях
2. Проаналізувати гумор як психологічний феномен і соціально-когнітивний механізм
3. Визначити особистісні детермінанти почуття гумору
4. Охарактеризувати психологічні особливості гумору як ресурсу подолання кризових і травматичних переживань
5. Розробити програму спрямовану на формування лояльного сприймання гумору воєнної тематики як засобу емоційного відновлення та підвищення психологічної стійкості особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація – для вивчення літературних джерел, нормативних документів, визначення продуктивних підходів до вирішення проблеми соціальної адаптації дітей-сиріт у ПТНЗ; узагальнення – для визначення понятійного апарату дослідження, формулювання його основних положень і висновків;
- емпіричні:
 - 1) анкетування для виявлення соціально-демографічних відомостей про досліджуваних, а також для оцінки їхнього досвіду переживання війни
 - 2) Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, HSQ (С. М. Єнікопов, О. С. Зайцева, О. М. Іванова, О. В. Мітіна, О. А. Стефаненко);
 - 3) Опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської;
 - 4) Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)
 - 5) Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українська адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.)
- психологічний експеримент для перевірки ефективності розробленої програми;

- методи кількісної і якісної обробки результатів експерименту (ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена).

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що на основі системного аналізу наукових джерел уточнено психологічну сутність сприймання гумору в екстремальних соціальних умовах, визначено його роль у механізмах емоційної регуляції, подолання стресу та відновлення психічної рівноваги особистості під час війни. Розкрито взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, стресостійкістю та здатністю до лояльного сприймання воєнного гумору як адаптаційного ресурсу. Отримані результати поглиблюють сучасні уявлення про гумор як психологічний феномен і доповнюють теоретичні підходи до вивчення комічного в умовах суспільної травми.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості може бути використана у психологічній практиці для формування лояльного й екологічного сприймання гумору на тему війни. Програму рекомендовано впроваджувати у роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів із кризової підтримки, у межах психопросвітницьких заходів для військовослужбовців, волонтерів та цивільного населення з метою зниження емоційної напруги, профілактики вторинної травматизації та підвищення адаптаційних ресурсів особистості.

Структура й обсяг дослідження. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (76 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок, з них основного тексту – 65 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1 Психологічне трактування понять «гумор» і «почуття гумору» у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Гумор належить до складних і багатовимірних психологічних феноменів, які привертають увагу дослідників як за кордоном, так і в Україні. Попри повсякденність проявів комічного, в науковій літературі підкреслюється, що гумор не має однозначного визначення або єдиної інтерпретації. Іноземні та вітчизняні науковці пропонують різні підходи до трактування цього явища, наголошуючи на його комплексній природі. Зокрема, М. Б. Кліманська в огляді досліджень зазначає, що сучасна наука розглядає гумор як інтегральне утворення індивідуальності особистості, пов'язане зі структурними компонентами психіки та соціальними взаємодіями [12, с. 226]. Існує велика різноманітність пояснень механізмів гумору, що відображає складність поняття і множинність аспектів, залучених до переживання комічного. Відповідно, важливо розрізняти поняття власне гумору та почуття гумору – перше стосується характеристик самого комічного як феномена, тоді як друге – індивідуальних особливостей людини щодо сприйняття й використання смішного.

У наукових джерелах гумор описується як специфічна здатність або процес, пов'язаний із виникненням комічного ефекту. Наприклад, в лінгвістичному контексті гумор визначали як здатність людини побачити смішне в будь-якому явищі чи події та подати його у формі жарту [4, с. 24]. У психологічних же дослідженнях підкреслюється емоційний відгук на комічне. Термін «почуття гумору» використовується для опису здібності особистості сприймати певні події та характеристики навколишнього світу як

кумедні, тобто такі, що здатні викликати емоційну реакцію сміху чи веселощів [33, с. 18]. Інакше кажучи, почуття гумору – індивідуальна властивість бачити й переживати комічне. Вітчизняні автори відзначають, що почуття гумору характеризується складною структурою і багаторівневим змістом. Зокрема, його розглядають як комплекс взаємопов'язаних перцептивних, когнітивних, емоційних, фізіологічних та поведінкових процесів, що проявляються в реакції людини на смішне. Багатокомпонентний характер пояснює відсутність єдиного підходу до визначення гумору – різні дослідники роблять акцент на різних його гранях. Наприклад, О.Товстухіна зазначає, що через складність і глибину структурної організації явища гумору існує багато варіантів наукового трактування цього феномену [27, с. 146].

Зарубіжні психологи сходяться на думці щодо багатоаспектності гумору як властивості особистості. Ряд дослідників пропонує розглядати *sense of humor* (почуття гумору) не як єдину рису, а як сукупність кількох відносно автономних компонентів. Так, Р. Мартін в інтегративній теорії гумору зауважує, що почуття гумору – радше клас слабо пов'язаних між собою рис, а не одна монолітна характеристика. Воно може проявлятися у різних формах: як когнітивна здатність (уміння розуміти й генерувати дотепи або жарти), як естетичний смак (схильність насолоджуватися певними видами гумору), як поведінкова тенденція (схильність часто сміятися, жартувати й розвеселяти інших), як риса темпераменту (звична веселість, життєрадісність), як особистісна установка (доброзичливо-гумористичний погляд на світ) або навіть як стратегія подолання (уміння зберігати бадьорий, жартівливий погляд перед обличчям труднощів). Кожен із цих аспектів може бути присутнім у різних комбінаціях, причому вони не обов'язково високо корелюють між собою [53]. Отже, поняття почуття гумору є комплексним. Людина може, наприклад, гостро відчувати і розуміти жарти (високий когнітивний компонент), але при цьому не надто часто сама жартує або сміється, і навпаки. У підсумку, як зазначається в українських дослідженнях,

загальне поняття почуття гумору включає цілісний психічний комплекс, що охоплює інтелектуальні, емоційні і поведінкові прояви індивіда.

В історії психології виробилися різні теоретичні підходи до пояснення природи гумору, кожен з яких акцентує окремий вимір феномена. З погляду соціальної функції, ще на початку XX століття Анрі Бергсон у праці «Сміх» розглянув гумор як механізм соціального контролю – своєрідний спосіб виправлення відхилень у поведінці через висміювання негнучкості або автоматизму дій. Сміх, на думку Бергсона, виникає тоді, коли в поведінці людини виявляється «механічна природа» там, де очікується жива гнучкість. Суспільство ніби карає сміхом недоречну поведінку, підтримуючи гармонію в соціумі. Інший впливовий підхід запропонував Зигмунд Фройд. У психоаналітичній концепції Фройда гумор постає способом економії психічної енергії: людина отримує полегшення, висловлюючи приховані або табуйовані думки в соціально прийнятній жартівливій формі. Таким чином, гумор служить своєрідним безпечним каналом для вивільнення напруження: дозволяє зняти стрес і напругу, полегшує міжособистісну взаємодію та створює відчуття емоційної безпеки. На противагу психоаналітичному поясненню, когнітивно-психологічні теорії зосереджуються на інтелектуальній природі комічного. Згідно з теорією невідповідності (інконгруентності), смішне народжується зі зіткнення очікуваного та реального: коли реальність раптово порушує наші очікування, виникає когнітивний «збій», що і викликає сміх. Цю ідею вперше висловлювали ще І. Кант і А. Шопенгауер у XVIII–XIX ст., а пізніше вона лягла в основу багатьох сучасних досліджень гумору. Розвитком теорії невідповідності стала інтегративна гіпотеза «доброзичливого порушення», запропонована П. МакГроу та Д. Ворреном[36]. Відповідно до цієї концепції, гумор виникає тоді, коли порушення певної норми або очікування сприймається суб'єктивно безпечним для людини. Іншими словами, жарт балансує на межі дозволеного: він одночасно і порушує звичні правила, і не загрожує слухачеві образою або агресією, бо подається в гротескно-безпечній формі.

Двоїстість пояснює, чому гумор часто дозволяє сміятися з того, що в інших умовах сприймалося б негативно.

Західна психологічна наука інтенсивно досліджує гумор у міждисциплінарному полі, де поєднуються знання з нейропсихології, психолінгвістики, соціальної психології, клінічної практики. Зокрема, Роберт Мартін запропонував цілісну модель, у якій почуття гумору описано як набір чотирьох стилів, що відрізняються функціональною спрямованістю: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самопринижувальний. Мартін акцентує на тому, що гумор не є апріорі позитивною рисою: його вплив на психічне здоров'я, соціальні стосунки та адаптацію залежить від його стилістичної реалізації. Афіліативний і самопідтримувальний варіанти пов'язані з високим рівнем психологічного благополуччя, тоді як агресивний та самопринижувальний можуть супроводжувати емоційну дестабілізацію, міжособистісні конфлікти, ригідні захисні реакції [54].

Значущу увагу приділено когнітивній обробці гумористичних стимулів. У межах теорії інконгруентності (невідповідності), започаткованої ще у працях Іммануїла Канта та Артура Шопенгауера, комічне виникає внаслідок зіткнення несумісних уявлень, логік або очікувань. Джерело гумору полягає не в змісті самої події, а в зміні перспективи, що спричиняє інтелектуальне або перцептивне перевантаження, яке суб'єкт долає за допомогою сміху. Томас Веч представив модель, у якій гумор сприймається як процес «бісоціації» – тобто одночасного утримання в свідомості двох протилежних інтерпретацій, що не знищують одна одну, а співіснують у напруженому, але продуктивному конфлікті [55].

Психоаналітичні дослідження, починаючи з класичних праць Зигмунда Фрейда, підкреслюють зв'язок гумору з вивільненням психічної енергії. Вивчається механізм редукції внутрішньої напруги, яку несвідомо обробляє суб'єкт через дотеп, жарт або сміх. У цьому дискурсі гумор є інструментом сублімації, що переводить заборонені, конфліктні або непереносні емоційні імпульси в соціально допустиму форму. Фрейд виділяє різні форми

комічного – дотепність, гумор як рису характеру, комізм як об’єктивну властивість ситуації – і пов’язує їх з механізмами витіснення, проєкції та компенсації [28, с. 207].

Соціальна психологія звертає увагу на нормативну функцію гумору. У цьому контексті сміх виконує роль санкції або підкріплення, допомагає регулювати міжособистісну дистанцію, структурує групову динаміку. Грегорі Бейтсон і Пол Вацлавік у своїх комунікативних теоріях інтерпретували гумор як зміну рівня комунікативної реальності: жарт змінює рамку інтерпретації повідомлення, знижуючи його серйозність і створюючи ефект подвійного коду [28, с. 209]. Відтак сміх служить не лише проявом емоційної розрядки, а й способом мітингового сигналу про зміну контексту.

У вітчизняному науковому полі дослідження феномену гумору й почуття гумору ведеться у кількох напрямках, серед яких домінують особистісна психологія, соціальна психологія, психологія емоцій та стресостійкості. У низці робіт підкреслюється функціональний зв’язок між гумором і здатністю особистості до адаптації в умовах змін, психологічної напруги чи тривалого дистресу. Переважає розуміння гумору як ресурсу емоційної регуляції, засобу підтримки самоповаги, елементу когнітивної гнучкості. Одночасно фіксується залежність ефективності гумористичної стратегії від типу особистості, рівня емоційного інтелекту, загального адаптаційного потенціалу та домінантних копінг-механізмів.

Одним із системних вітчизняних досліджень, у якому почуття гумору проаналізовано як складну психологічну структуру, є праця Катерини Колесникової, присвячена особистісним характеристикам гумористичного стилю поведінки. Авторка розглядає почуття гумору як багаторівневу цілісність, що складається з когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового рівнів. Основною метою дослідження стало з’ясування зв’язку між окремими стилями гумору (за моделлю Мартіна) та особистісними властивостями: самооцінкою, емпатією, ригідністю мислення, тривожністю, комунікативною толерантністю. Вибірка становила 150 респондентів віком

від 18 до 30 років. Для емпіричного вимірювання використовувались шкала стилів гумору HSQ (Humor Styles Questionnaire), тест самооцінки Дембо–Рубінштейн, шкала емпатії Меграбяна, шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера та опитувальник «Комунікативна толерантність» В. Бойка.

У результаті було виявлено, що афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору суттєво корелюють із високим рівнем самооцінки, комунікативною відкритістю, низькою тривожністю. Натомість агресивний і самопринижувальний стилі пов'язані з емоційною ригідністю, зниженою емпатією та високим рівнем соціальної тривоги. Таким чином, авторка робить висновок про те, що почуття гумору в адаптивній формі виконує функцію самопідтримки, емоційного відновлення та соціального зближення. У своїх висновках Колесникова наголошує, що гумор як стиль поведінки має безпосередній зв'язок із психічним здоров'ям: конструктивні стилі сприяють розвитку резильєнтності, тоді як деструктивні – можуть бути маркерами невротичних тенденцій. Практичний внесок дослідження полягає в тому, що його результати лягли в основу низки психологічних програм зі зниження тривожності та корекції емоційної нестабільності у студентів.

Інший напрям, у якому українські дослідники аналізують почуття гумору, стосується впливу гумористичного сприймання на ефективність подолання стресу. Наприклад, у роботі О. Б.Ігумнової, присвяченій гумору як копінг-стратегії, досліджувався взаємозв'язок між схильністю до гумористичної переінтерпретації життєвих труднощів та рівнем ситуативного і хронічного дистресу у дорослих респондентів. Вибірка включала 112 осіб віком 25–45 років, із різним рівнем професійного навантаження. Методологічна база дослідження складалася з опитувальника стилів гумору, шкали суб'єктивного сприймання стресу та методики визначення рівня емоційного вигорання. Виявлено, що особи з домінуванням афіліативного гумору мали нижчі показники емоційного виснаження, частіше оцінювали життєві події як контрольовані. Особи, схильні до самопідтримувального

стилю, краще долали хронічні стресогенні фактори, зокрема у професійному середовищі, та демонстрували меншу схильність до соматизації. Авторка підкреслює, що гумор виконує не лише захисну функцію, а стає стратегічним ресурсом інтеграції травматичного досвіду [10, с. 29].

Варто згадати і роботу І. Клименко, в якій здійснено аналіз воєнного гумору як нарративної практики подолання психологічної травми. У межах цього дослідження було вивчено, яким чином використання гумору у щоденному спілкуванні, соціальних мережах та медіаконтенті сприяє емоційній стабілізації українців в умовах воєнного стану. Застосовано якісну методологію – глибинне інтерв'ю з респондентами, які безпосередньо пережили бойові дії або були змушені змінити місце проживання внаслідок вторгнення. Виявлено, що гумористичні висловлювання, меми та анекдоти, що з'являлися у соціальних мережах після 24 лютого 2022 року, сприймаються як форма психологічного дистанціювання від страху, як спосіб зберегти контроль над хаосом реальності. Дослідниця робить висновок, що гумор у воєнному контексті перестає бути суто розважальним явищем і набуває функцій самозбереження, критичної рефлексії та солідарності [11, с. 77-79].

Окремо слід зазначити спроби українських авторів вивчати зв'язок між почуттям гумору й рівнем емоційного інтелекту. Наприклад, у дисертаційному дослідженні О. Зайвианалізується, як здатність до ідентифікації, вираження й регуляції емоцій пов'язана з використанням гумору у міжособистісній взаємодії. Застосовано тест MSCEIT Дж. Майєра і П. Саловея у перекладі для української вибірки та шкалу гумористичних стратегій. Було встановлено, що високий рівень емоційної обізнаності корелює з підвищеним використанням афіліативного гумору та зменшенням агресивної стилістики [7]. Дані свідчать про включеність гумору у структуру емоційного самоменеджменту: уміння переосмислювати складну ситуацію крізь комічну призму не є автоматичним, а опосередковується розвитком емоційної компетентності.

У межах освітньої психології почуття гумору вивчається як ресурс академічної мотивації та стабілізації психоемоційного стану учнів та студентів. У роботі О. А. Савченко та А. О.Новікова, проведеної на вибірці з 200 студентів педагогічного університету, проаналізовано, як вживання жартів викладачами під час лекцій впливає на рівень засвоєння матеріалу та емоційну залученість. Виявлено, що гумор сприяє створенню безпечного освітнього середовища, знижує тривожність перед іспитами, підвищує лояльність до навчального предмета. Особливо ефективним виявився підтримувальний гумор – легке жартівливе ставлення до труднощів навчального процесу, яке не принижує студента, а показує готовність викладача бути емоційно відкритим [21, с. 169].

Описані емпіричні дослідження засвідчують, що у вітчизняній психології відбувається поступове переосмислення гумору як епізодичного прояву. Натомість формується уявлення про нього як про цілісну систему емоційно-когнітивних і поведінкових процесів, які залежать від особистісних властивостей і формуються під впливом культурного середовища. Гумор перестає розглядатися як вторинний компонент психіки, стаючи самостійним предметом аналізу в контексті емоційного благополуччя, психотерапевтичної резильєнтності, кризової комунікації. Окрему актуальність мають спроби інтерпретувати гумор у вимірі екстремальних обставин, де він функціонує не лише як естетична категорія, а як інструмент виживання, збереження гідності та реінтеграції психіки після травматичного досвіду.

Узагальнення наукових уявлень про гумор і почуття гумору у вітчизняних і зарубіжних психологічних дослідженнях свідчить про багатовимірність цього феномена, який водночас охоплює когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, поведінкову динаміку та міжособистісну взаємодію. Гумор інтерпретується як специфічний психічний механізм, що дозволяє суб'єкту переосмислювати суперечливу або загрозову інформацію у прийнятній формі, знижуючи інтенсивність переживань і стабілізуючи внутрішній стан. Почуття гумору розглядається не лише як індивідуальна

риса, а як динамічний інструмент саморегуляції, пов'язаний із рівнем емоційного інтелекту, особистісною зрілістю та соціальною компетентністю, що підтверджується результатами емпіричних досліджень у контекстах повсякденного і кризового досвіду.

1.2. Гумор як психологічний феномен і соціально-когнітивний механізм

У сучасній психологічній науці гумор осмислюється як багаторівнева психічна реальність, яка інтегрує когнітивні процеси, афективні реакції, регуляторні функції й комунікативну поведінку. Його наукове вивчення виходить далеко за межі аналізу комічного як естетичного явища, торкаючись фундаментальних понять, як інтерпретація, афективна регуляція, міжособистісна взаємодія, психосоціальна адаптація. Гумор репрезентує своєрідну форму переробки дійсності, що дозволяє суб'єкту створювати значення на межі серйозного та ігрового, фактичного й уявного. У цьому контексті гумор виконує когнітивну, емоційну, комунікативну, адаптаційну, інтрапсихічну й соціальну функції, жодна з яких не може бути ізольована від інших без спрощення його природи.

Когнітивна сутність гумору полягає у здатності мислення здійснювати перебудову смислових структур під впливом нових або неочікуваних контекстів. Сутність комічного базується на дисонансі між усталеними уявленнями та поточним досвідом. Саме ця когнітивна невідповідність активує інтерпретаційну діяльність, що виводить суб'єкта на новий рівень розуміння ситуації. Тип мислення відзначається гнучкістю, парадоксальністю, схильністю до нестандартних зв'язків. Як зазначає Н.Кайірдаг, ключовою умовою комічного є поєднання двох несумісних рамок інтерпретації, яке не призводить до конфлікту, а створює ефект ментального «зіткнення без руйнування» [38]. Цей механізм функціонує як когнітивний зсув – раптове переключення контекстів, що призводить до

переживання веселощів. Когнітивна теорія гумору, представлена в працях Джеррі Саллівана, Пола МакГроу, Томаса Веча, розглядає гумористичну реакцію як результат двоетапної обробки: спочатку виникає дисонанс, потім – його спонтанне вирішення через ігрове переосмислення. Важливим є те, що ця інтелектуальна операція супроводжується позитивним афектом: сміх, як результат, не лише сигналізує про зрозумілість жарту, а й засвідчує задоволення від розумового «подолання» парадоксу.

Як зазначає Р. Мартін, в основі комічного лежить сприйняття невідповідності – одночасна активація в свідомості принаймні двох несумісних уявлень про ситуацію. Цей процес називають «бі-соціацією» або когнітивним зіткненням смислів, яке відбувається у контексті гри, несерйозності. Важливо, що під час переживання гумору людина дивиться на ситуацію під кутом зниженої значущості – відбувається певне «зменшення» серйозності того, що відбувається. Саме когнітивна рамка (ігрова, полегшена) забезпечує безпечне зіткнення протилежних змістів і дозволяє інтелектуально насолодитися їх невідповідністю без відчуття загрози. Коли розум успішно знаходить жартівливий зв'язок між ними, виникає специфічна емоційна реакція – веселість, або мірт. Мірт – особливе емоційне переживання, близьке до радості, але з відтінком комічності[53]. Воно супроводжується активацією центрів задоволення в мозку та викидом позитивних нейромедіаторів, що робить переживання гумору приємним і бажаним.

Афективний компонент гумору безпосередньо пов'язаний із регуляцією емоційного стану. В момент переживання смішного відбувається редукція емоційної напруги, перетворення тривожного, неоднозначного чи загрозливого змісту на нешкідливий, контрольований об'єкт гри. У межах афективної нейропсихології описано механізми вивільнення нейромедіаторів – дофаміну, серотоніну й ендорфінів – під час сміху. Дослідження А. Робертшоу свідчать, що позитивні афекти, зокрема пов'язані з гумором, мають здатність розширювати репертуар поведінкових реакцій, сприяти

більш гнучкому мисленню, підвищувати креативність і загальну психофізіологічну стійкість до негативного впливу. Гумор не лише супроводжується приємними емоціями, а й має довготривалий ефект емоційної відбудови [61].

Важливою є і комунікативна функція гумору. Його вживання у спілкуванні виконує регулятивну, контактну, фатичну функції. Гумор сигналізує про безпечність взаємодії, знижує статусну напругу, пом'якшує прямоту висловлювань, слугує маркером належності до спільного культурного або субкультурного поля. У працях А.Канн наголошено, що гумористична комунікація створює простір для соціальної гнучкості: вона дозволяє оминати прямий конфлікт, зберігаючи відкритість і діалогічність. А. Канн запропонував трактувати гумор як інструмент зниження соціального ризику – зменшення ймовірності агресії у відповідь на гостру або амбівалентну інформацію. Жарт, навіть саркастичний або іронічний, сприймається м'якше, ніж пряме твердження, що дозволяє говорити про гумор як про форму прихованого впливу або психологічного маневру [36].

Водночас гумор має виразну інтрапсихічну функцію. Йдеться не лише про розрядження емоційної напруги, а про здатність до символічної переінтерпретації власного досвіду. У працях К. Р.Едвардсагумор розглядається як спосіб зміщення екзистенційної перспективи. Людина, яка здатна жартувати про себе, набуває позиції спостерігача щодо власного «Я», що підсилює суб'єктивне відчуття контролю, стабільності й автономії. Гумор функціонує як механізм внутрішньої сублимації, що запобігає розпаду ідентичності під тиском зовнішніх обставин. Суб'єкт зберігає психологічну інтегрованість завдяки можливості грати з власним досвідом, перетворюючи його на матеріал для жарту, іронії, саморефлексії [42].

Особливого значення набуває адаптаційна функція гумору. В екстремальних обставинах – під час війни, терористичних загроз, катастроф – гумор стає ресурсом виживання. У роботах В. Холмана і Д. Келлі аналізується феномен так званого стресового гумору (*stress-related humor*),

що проявляється в ситуаціях надмірного тиску[47]. Гумор функціонує не як механізм відволікання, а як активна стратегія зміщення фокусу уваги з неконтрольованого на контрольований зміст. Людина обирає інтерпретацію події, що дозволяє не втратити гідність, внутрішній ресурс або самоповагу. Наприклад, у свідченнях лікарів польових шпиталів або цивільного населення в умовах обстрілів регулярно фіксуються жарти, що не просто знижують тривогу, а підтримують загальну життєздатність групи.

Емоція веселощів зазвичай виражається через сміх – характерну мимовільну вокальну реакцію організму. Сміх є фізіологічним компонентом гумору, закладеним еволюційно (відомо, що примати теж здатні до примітивного «сміху»). Він виконує комунікативну роль: сигналізує оточуючим про позитивний емоційний стан і водночас заразливо передається іншим людям. Спільний сміх здатен підсилювати і навіть пролонгувати емоцію веселощів у групі, створюючи своєрідний ефект емоційного «резонансу». Недарма сильний сміх часто «заражає» всіх присутніх і перетворюється на колективне переживання. Таким чином, на соціальному рівні гумор сприяє зближенню людей та посиленню почуття єдності. Р. Мартін підкреслює, що гумор за своєю природою є фундаментально соціальним явищем: люди набагато частіше сміються і жартують у присутності інших, ніж на самоті. Вчені висувають гіпотезу, що в процесі еволюції здатність до гумору могла формуватися саме як механізм групової когезії – засіб зміцнення зв'язків всередині спільноти для кращого переживання стресів і небезпек колективно. Справді, на поведінковому рівні гумористична взаємодія виконує роль «соціального мастила»: жарти та доброзичливий гумор полегшують спілкування, розряджають напружені ситуації, згладжують конфлікти [53]. Як зазначалося, через гумор люди можуть висловити навіть делікатні чи болючі думки у прийнятній формі – у вигляді жарту, що знижує ймовірність образи чи агресії у відповідь.

Особливого значення набуває гумор у ситуаціях високого стресу, травматичних подій та екстремальних обставин – війна, стихійні лиха, кризи.

Психологи розглядають гумор як дієвий ресурс подолання і психологічного захисту в умовах, коли людина стикається з загрозою або горем. Почуття гумору відносять до так званих зрілих механізмів психологічного захисту особистості, що дозволяють трансформувати переживання болю чи страху у більш прийнятну форму переживання. Ще В. Франкл, аналізуючи досвід концтаборів, писав, що гумор був для ув'язнених «однією з душевних зброй у боротьбі за самозбереження». За його спостереженнями, почуття гумору дає людині змогу відсторонитися від страшної реальності настільки, щоб на мить піднятися над ситуацією, поглянути на неї з іншого ракурсу і зберегти внутрішню рівновагу. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують потужний стрес-протекторний ефект гумору[47]. Так, ще у 1980-х роках Р. Мартін та Г. Лефкерт виявили, що індивіди з вищим рівнем почуття гумору краще переносять життєві негаразди: у них слабше виражений зв'язок між кількістю стресових подій і показниками психологічного дистресу. Інакше кажучи, людина, яка здатна жартувати навіть у важких обставинах, менше схильна впасти в негативні емоційні стани під тиском цих обставин. Подальші дослідження показали, чому так відбувається: було встановлено, що люди з розвиненим почуттям гумору схильні сприймати потенційно стресові події радше як виклик або випробування, аніж як загрозу[54]. Описаний стиль когнітивної оцінки (переінтерпретація ситуації на більш оптимістичний лад) веде до зменшення переживаного страху та тривожності, підвищує відчуття контролю над ситуацією. Ба більше, гумор пов'язаний із деякими стабілізуючими особистісними чинниками: з'ясувалося, що люди, які часто вдаються до гумору, мають більш стійку самооцінку і рідше переживають різкі коливання самоповаги під впливом стресових подій. Усе описане сприяє загальній психологічній стійкості особистості.

Варто зазначити, що ефект гумору як копінг-механізму залежить від способу його використання. Психологи виділяють різні стилі гумору, і не всі вони однаково адаптивні. Наприклад, Р. Мартін та ін. описали чотири основні стилі: афіліативний (добррозичливий гумор, що згуртовує людей),

самопідтримувальний (гумор, спрямований на підтримку власного позитивного настрою), агресивний (гумор, що висміює інших, іноді саркастичний) та самопринижувальний (гумор на власний рахунок, який применшує особистість). Перші два стилі вважаються позитивними і пов'язані з кращою психологічною адаптацією, оскільки допомагають зняти напругу та посилюють соціальну підтримку. Натомість агресивний та самопринижувальний гумор можуть мати негативні наслідки для стосунків і самооцінки, особливо якщо стають домінуючою реакцією на стрес[54]. Таким чином, для терапевтичного і захисного ефекту гумору важливо, яким саме чином він проявляється. Гумор, що не принижує гідність ні самої людини, ні оточуючих, а навпаки – дозволяє разом посміятися над труднощами, виступає потужним ресурсом психологічного відновлення. В екстремальних умовах, як-от під час війни, саме *теплий*, солідарний гумор (навіть якщо він набуває форми дуже чорної іронії) допомагає людям відчути єдність і спільне полегшення від страху. Соціальні дослідження воєнного часу в Україні підтверджують, що гумор виконує консолідуючу та адаптивну функції, знижуючи рівень стресу і підтримуючи психічну стійкість суспільства перед обличчям травматичних подій.

Відтак, гумор як психологічний феномен репрезентує складну інтеграцію когнітивної гнучкості, афективної регуляції, символічної рефлексії та міжособистісної взаємодії, завдяки чому виконує низку функцій, що забезпечують збереження внутрішньої стабільності та адаптацію до змін середовища. У межах соціально-когнітивного виміру гумор постає як засіб переосмислення досвіду, зниження емоційної напруги, регуляції комунікативної дистанції, активізації смислової пластичності мислення та підтримки ідентичності, що особливо актуалізується в умовах екзистенційної загрози чи колективного стресу.

Висновки до розділу 1

Гумор і почуття гумору в сучасній психології розглядаються як багатовимірні психічні утворення, що поєднують когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вони виступають не лише характеристиками особистості, а й функціональними механізмами регуляції внутрішнього стану, способами конструювання міжособистісної взаємодії та каналами обробки травматичного досвіду. Аналіз зарубіжної наукової літератури демонструє, що гумор виконує ролі когнітивного «зміщення рамки», зниження емоційної напруги, підвищення рівня суб'єктивного контролю, і слугує універсальним засобом соціального згуртування. Теоретичні моделі, сформульовані у межах когнітивної, психоаналітичної, соціально-психологічної та афективної психології, збігаються в основному висновку: гумор є ефективним засобом психологічної адаптації, що допомагає особистості зберігати стабільність у змінному або небезпечному середовищі.

Вітчизняні дослідження доповнюють загальну картину, показуючи тісний зв'язок між стилями гумору, рівнем емоційного інтелекту, тривожністю, резильєнтністю та схильністю до рефлексивної переоцінки. Почуття гумору в українському контексті виявляється не лише як форма індивідуального реагування, а як колективна стратегія емоційного виживання, збереження гідності та символічного контролю над хаотичними обставинами. Особливої ваги гумор набуває в екстремальних умовах – як-от війна – де він трансформується в інструмент протистояння, внутрішньої мобілізації, солідарності й психологічної підтримки. Отже, гумор постає не просто супровідним явищем повсякденності, а глибоким соціально-когнітивним і психологічним ресурсом, потенціал якого варто розглядати в контексті системної допомоги особистості в умовах кризи.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Особистісні детермінанти почуття гумору

Почуття гумору у воєнний період не можна розглядати лише як емоційну реакцію чи засіб розваги. Воно постає показником цілісності психіки, внутрішньої стійкості й адаптивності особистості до травматичних обставин. Різниця у сприйманні воєнних жартів значною мірою визначається особистісними детермінантами – темпераментом, емоційною зрілістю, рівнем емпатії, здатністю до когнітивної гнучкості та регуляції емоційних станів. Саме індивідуально-психологічні характеристики впливають на те, чи стає гумор ресурсом подолання стресу, чи, навпаки, викликає внутрішній спротив і посилює негативне переживання.

Аналіз сучасних наукових праць, що досліджують психологічні чинники формування різних стилів гумору, дає змогу дійти висновку, що люди з вираженою соціальною активністю, стабільним емоційним фоном, життєрадісністю та чутливістю до соціальних сигналів частіше використовують афіліативний гумор, спрямований на підтримання позитивної атмосфери у спілкуванні. Самопідтримувальний гумор зазвичай має інтрапсихічний характер, допомагає особистості знижувати рівень внутрішньої напруги й урівноважувати емоційні стани, відображаючи високий рівень терпимості до інших [70]. На відміну від адаптивних форм гумору, агресивний різновид часто виступає як несвідомий механізм психологічного захисту, що проявляється у ворожості чи зневажливому ставленні до оточення. Самопринизливий гумор натомість передбачає встановлення соціальних контактів ціною власного заниження, демонструючи низьку впевненість у собі та прагнення отримати схвалення через самоіронію [42].

Наукові дані свідчать, що конструктивні стилі гумору мають позитивний зв'язок із показниками психологічного здоров'я, зокрема із самооцінкою, здатністю до емпатії, рівнем соціальної підтримки, позитивними емоціями та гармонійними стосунками. Водночас спостерігається негативна кореляція з депресивними настроями й підвищеною тривожністю [35; 45]. Агресивний гумор, навпаки, асоціюється з сором'язливістю, ворожістю, агресією та низьким рівнем задоволеності міжособистісними взаєминами. Самопринизливий різновид має подібну деструктивну спрямованість, оскільки корелює з психічними порушеннями, зокрема тривожністю, депресивними проявами, ворожістю та симптомами емоційної дезадаптації, зниженими показниками самооцінки, соціальної підтримки й психологічного благополуччя [53]. Узагальнення результатів досліджень засвідчує, що стилі гумору по-різному впливають на емоційне функціонування особистості, формуючи або підтримуючи її психологічну стійкість, або, навпаки, підвищуючи ризик дезадаптаційних реакцій.

Наукові спостереження довели, що емоційний інтелект, який відображає здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, має прямий зв'язок із позитивними формами гумору та зворотний – із деструктивними [73]. Дослідження підтвердили наявність стійких кореляцій між основними стилями гумору та базовими диспозиційними рисами особистості [53]. Виявлено, що екстраверсія, як соціально орієнтована риса, позитивно поєднується з афіліативним, агресивним і в меншій мірі з самопідтримувальним гумором, але не має зв'язку із самопринизливим. Особи з високим рівнем нейротизму демонструють протилежну тенденцію: у них не виявлено зв'язку з афіліативним гумором, зафіксовано негативну кореляцію із самопідтримувальним і позитивну – з агресивним і самопринизливим типами.

Позитивно орієнтовані стилі гумору, зокрема афіліативний і самопідтримувальний, узгоджуються з відкритістю до нового досвіду, тоді як

агресивний і самопринизливий асоціюються зі зниженими показниками доброзичливості й сумлінності. Відповідно, чотири основні стилі гумору виявляють різні зв'язки з диспозиційними характеристиками особистості, описаними у п'ятифакторній моделі, що дає підстави розглядати їх як індикатори внутрішньої організації психічних рис.

У межах шестифакторної моделі HEXACO простежується схожа диференціація [74]. Доброзичливість демонструє позитивну кореляцію із самопідтримувальним гумором, тоді як нейротизм має негативний зв'язок із двома позитивними типами гумору. Фактор чесності, що характеризує моральну надійність і щирість, проявляє негативну кореляцію з афіліативним і деструктивними стилями, що свідчить про складний характер взаємозв'язку гумору з морально-етичними аспектами особистісної структури.

Р. Мартін із колегами дослідив взаємозв'язок між явищем «Темної тріади рис особистості», що включає макіавеллізм, нарцисизм і психопатичні тенденції, та основними стилями гумору [54]. Результати засвідчили, що макіавеллізм і психопатичні риси мають позитивний зв'язок із неадаптивними формами гумору, тоді як нарцисизм поєднується з афіліативним і агресивним стилями, демонструючи змішану спрямованість між соціальною активністю та егоцентризмом.

Було встановлено певні статеві відмінності у вживанні гумору. Чоловіки демонструють вищі показники за неадаптивними стилями, зокрема агресивним і самопринизливим, що свідчить про схильність використовувати гумор як інструмент домінування або захисту. У жінок частіше проявляються адаптивні стилі, такі як афіліативний і самопідтримувальний, що відображає більшу емоційну чутливість і схильність до збереження гармонії у спілкуванні. Вік виявився чинником, який впливає на стиль гумору. Особи старшого віку рідше виявляють афіліативний і агресивний гумор, що може бути наслідком переоцінки соціальних контактів і зниження потреби у зовнішній самопрезентації. У жінок середнього та старшого віку фіксуються вищі показники самопідтримувального гумору, що свідчить про

використання гумору як ресурсу внутрішньої стабільності та способу психологічного самозахисту, який посилюється із життєвим досвідом. Подальші дослідження потребують лонгітюдного підтвердження цих тенденцій, оскільки спостережувані відмінності можуть бути зумовлені поєднанням вікових, соціальних і культурних чинників.

Аналіз уподобань у використанні гумору серед подружніх пар надав додаткові уявлення про зв'язок між стилями гумору та якістю сімейних взаємин [69]. Чоловіки, схильні до конструктивних форм гумору, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, оскільки гумор виступає засобом емоційного зближення й зниження напруги у стосунках. У жінок спостерігається подвійний ефект: самопринизливий гумор може супроводжувати задоволення шлюбом, але водночас передбачає підвищений ризик розриву через приховану емоційну вразливість. Агресивний гумор, особливо з боку чоловіків, виявляється пов'язаним із низькою якістю стосунків і часто є предиктором розлучення, оскільки перетворює гумор на форму вербальної агресії, що руйнує довіру.

Р. Мартін визначає афіліативний і самопідтримувальний гумор як адаптивні прояви, які сприяють особистісному зростанню й зміцненню соціальних зв'язків, тоді як агресивний і самопринизливий розглядаються як потенційно шкідливі для психологічного благополуччя. Утім, усі різновиди гумору відображають прагнення людини подолати труднощі, трансформуючи емоційне напруження у прийнятну форму. Навіть неадаптивні стилі виконують захисну функцію, допомагаючи зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати відчуття власної ідентичності та долати вплив психотравмуючих подій у складних життєвих обставинах [54].

Результати дослідження, спрямованого на вивчення стильових особливостей гумору в медичних працівників, показали, що представники цієї професії загалом демонструють середній рівень усвідомлення стресозахисного потенціалу гумору. Найчастіше використовуються афіліативний і агресивний стилі, що пояснюється особливостями

професійного середовища [12, с. 229]. Афіліативний гумор допомагає встановлювати контакт із пацієнтами, знижуючи емоційну дистанцію та сприяючи довірі. Агресивний різновид, навпаки, може виконувати функцію психологічного захисту, коли фахівець дистанціюється від об'єкта своєї діяльності, зменшуючи ризик емоційного виснаження через надмірну емпатію.

Вивчення зв'язку між стилями гумору й синдромом професійного вигорання показало, що використання самопідтримувального гумору сприяє нижчому рівню прояву симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [76]. Люди, схильні до самопідтримувального стилю, легше долають стрес і зберігають позитивне ставлення до своєї діяльності, оскільки гумор допомагає їм переосмислювати складні ситуації без руйнівного впливу на самооцінку.

Окремі емпіричні спостереження виявили взаємозв'язок між показниками дивергентного мислення та гумористичними стилями [38]. Було зафіксовано від'ємний зв'язок між швидкістю, оригінальністю, креативністю та агресивним стилем гумору, що свідчить про зниження когнітивної гнучкості в осіб, схильних до агресивних форм жартів. Учасники з нижчими показниками швидкості мислення частіше застосовували самопринизливий гумор, який, імовірно, компенсує відчуття інтелектуальної або соціальної невпевненості.

Деякі науковці розглядають почуття гумору як важливу соціальну рису, що підтримує загальний позитивний стиль мислення та поведінки [36]. Гумор, спрямований на себе, сприяє формуванню стабільного позитивного ставлення до життя, допомагає зберігати емоційну рівновагу та оптимізм у складних обставинах. Особи, які демонструють високий рівень гумористичної компетентності, відзначаються вищими показниками щастя, життєвої задоволеності, фізичного й психологічного благополуччя, що пов'язано зі здатністю сприймати події через призму іронії та зменшувати силу негативних емоцій.

Водночас інші дослідження свідчать про можливі суперечливі ефекти гумору, коли певні його стилі можуть асоціюватися з менш здоровими моделями поведінки [41]. Особи з розвиненим почуттям гумору схильні легше ставитися до власних недоліків і соціальних обмежень, що іноді призводить до толерантного ставлення до шкідливих звичок. Виявлено, що афіліативний і агресивний стилі можуть передбачати частіше вживання алкоголю або паління, оскільки гумор виконує функцію зняття напруження, компенсуючи внутрішній стрес, але не завжди сприяючи конструктивній емоційній регуляції.

Результати ще одного емпіричного дослідження продемонстрували, що для підтримання психічного здоров'я важливим є не сам факт володіння здатністю жартувати, а якісна спрямованість уживаних стилів гумору [42]. Учасники з високими показниками за всіма чотирма стилями зазвичай мають добре розвинені навички створення комічних ситуацій, однак саме вибір між позитивними й негативними формами гумору визначає рівень їх психологічного благополуччя. Використання адаптивних форм, зокрема афіліативного чи самопідтримувального гумору, сприяє внутрішній стабільності, тоді як схильність до агресивного або самопринизливого типів знижує рівень емоційного комфорту й самоцінності.

Соціальна привабливість індивіда виявляється пов'язаною зі стилем гумору. Особи, схильні до агресивних чи самопринизливих жартів, викликають менше бажання продовжувати спілкування, тоді як використання конструктивних стилів сприяє формуванню позитивного враження про людину [50]. Застосування неадаптивних форм гумору призводить до зниження самоповаги, посилення почуття провини або сорому, до збільшення кількості негативних емоційних переживань, що вказує на їх дезадаптаційний вплив.

Вивчення взаємозв'язку між стилями гумору, суб'єктивним відчуттям щастя й досвідом прийняття або відчуження з боку батьків засвідчило, що позитивні стилі гумору тісно пов'язані з відчуттям батьківського тепла,

підтримки та турботи [49]. Високі показники адаптивного гумору спостерігалися у респондентів, які згадували досвід емоційної близькості з батьками, тоді як відсутність прийняття, ворожість або байдужість у дитинстві асоціювалися з підвищеним рівнем агресивного й самопринизливого гумору, що свідчить про формування компенсаторних стратегій самозахисту.

У деяких наукових роботах аналізували зв'язок між стилями гумору та культурними рисами особистості, зокрема індивідуалізмом і колективізмом [48]. Встановлено, що афіліативний гумор частіше притаманний культурам із колективістськими цінностями, де гумор виконує функцію підтримання групової єдності й гармонії. Натомість агресивний гумор частіше проявляється в індивідуалістичних суспільствах, де підкреслюється автономія особистості та право на вільне самовираження.

Культурно-релігійний контекст впливає на стиль гумору. За даними деяких авторів [51; 55], представники християнської культури частіше використовують агресивний і самопринизливий гумор, тоді як у мусульманських спільнотах спостерігається тенденція до уникнення жартів, які можуть мати образливий підтекст.

Узагальнення отриманих результатів підтверджує думку про те, що стилі гумору перебувають у тісному взаємозв'язку з психологічними, соціокультурними та моральними чинниками, які визначають характер емоційного реагування й способи підтримання внутрішньої рівноваги особистості.

Проблематика психологічних чинників, що зумовлюють схильність людини до проявів гумору, як гелотофобія, гелотофілія та катагеластичизм, залишається недостатньо систематизованою. Результати різних досліджень відрізняються значною варіативністю, а узгодженість даних у цьому напрямі є нижчою, ніж у вивченні стилів гумору. Водночас у клініко-психологічній сфері вже окреслено певні закономірності, які дозволяють розглядати феномени як специфічні форми емоційного реагування на соціальні стимули.

Дослідження гелотофобії, що розглядається як патологічний страх стати об'єктом насмішок, становить відносно новий напрям у психології гумору. Перші системні спостереження належать М. Тітцу [72], який зауважив, що деякі його пацієнти постійно переживають відчуття тривоги, пов'язане з можливістю бути осміяними. На основі клінічних випадків учений виокремив характерні причини та наслідки гелотофобії, які згодом представив у вигляді схеми [40; 64]. Вона демонструє поступовий розвиток явища – від раннього дитячого досвіду, коли формується первинне відчуття сорому, до повторюваних травматичних ситуацій у підлітковому та дорослому віці, що спричиняють низьку самооцінку, психосоматичні порушення й соціальне відчуження.

М. Тітц описав так званий «синдром Пінокіо», який вважається центральною характеристикою гелотофобії та ключовим діагностичним маркером цього розладу [71]. Особи з гелотофобією відрізняються надмірною скутістю, напруженими рухами, зниженою експресивністю, що створює враження «дерев'яності» або штучності поведінки. Прояви пояснюються емоційною панікою, яка виникає під час спроби взаємодії з іншими людьми. Візуально вони часто мають «заморожений» вираз обличчя та обмежену міміку, що символічно нагадує образ Пінокіо – персонажа, який втрачає природність і спонтанність [66; 72].

Ідея порівняння людей, над якими сміються, з механічними або неживими істотами, бере початок ще з праць А. Бергсона, який описував подібний ефект у своїй теорії комічного [56]. Продовжуючи цю лінію, М. Тітц використав метафору Пінокіо для позначення комплексу поведінкових і психофізичних реакцій, властивих особам із гелотофобією. Для опису цього стану він застосував термін «agelotic» – неспроможний відчутти або оцінити життєдайний потенціал сміху. Риса пов'язана з емоційною холодністю, дефіцитом радості, браком спонтанності та неможливістю сприймати гумор як позитивний соціальний досвід.

Дослідження показали, що у багатьох випадках формування гелотофобії має витoki у ранньому дитинстві, коли дитина не отримує достатньої емоційної підтримки від референтного середовища. Відсутність «усміхненого обличчя» у значущих дорослих призводить до сприйняття сміху як загрози, а не прояву прийняття [66; 72]. У подальшому досвід закріплюється, трансформуючись у стійкий страх осміяння, який стає перешкодою для соціальної адаптації та позитивного сприймання гумору як джерела радості.

До вивчення гелотофобії у клінічній практиці долучилися й інші дослідники, зокрема Дж. Форабоско, В. Рух і П. Нуцера, які виявили її поширеність серед пацієнтів із шизофренічними та особистісними розладами [66]. У ході аналізу було доведено, що чим довше пацієнт перебуває на лікуванні у психіатричній клініці, тим вищим є ризик формування стійкого страху осміяння. Зв'язок пояснюється накопиченням соціальної ізоляції, дефіцитом позитивного соціального досвіду та посиленням почуття відчуженості.

Подальші емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення інтенсивності гелотофобії серед осіб із психічними порушеннями, підтвердили наявність чіткої кореляції між рівнем страху осміяння та клінічними діагнозами. Серед здорових респондентів легкі прояви цього явища спостерігались у 11,2 %, тоді як серед пацієнтів із шизофренією – у 22,9 %, а серед осіб із депресивними розладами – у 28 % [168]. Статистика демонструє, що гелотофобія посилюється під впливом емоційної дезорганізації та когнітивних спотворень, властивих психопатологічним станам.

Окремі дослідники розглядають гелотофобію як різновид соціальної фобії, оскільки обидва явища передбачають страх бути осудженим чи приниженим у соціальних ситуаціях [165; 166]. Справді, між ними простежуються спільні риси, зокрема соціальне відчуження та прагнення уникати міжособистісних контактів [44]. Проте гелотофобія має свою

специфіку – вона характеризується переконаністю людини, що оточення сприймає її як дивну, безглузду або комічну постать [37; 68]. Саме ця особливість вирізняє гелотофобію серед інших тривожних розладів, адже її сутність пов'язана не стільки зі страхом оцінки, скільки з очікуванням приниження через сміх.

Деякі науковці підкреслюють, що гелотофобію варто розглядати як частину ширшої психопатологічної системи, у якій вона може поєднуватися з депресивними, obsесивними або шизоїдними симптомами [44]. Водночас не кожне відчуття страху бути осміяним має патологічний характер. Про наявність розладу можна говорити лише тоді, коли страх виникає без реальної підстави, супроводжується надмірними фізіологічними реакціями та має тривалий вплив на повсякденне життя [64].

Наявні клінічні спостереження свідчать, що елементи гелотофобії можуть проявлятися і в осіб без психічних розладів. Саме тому сучасні дослідження охоплюють не лише клінічну, а й особистісно-психологічну площину. Зокрема, В. Рух, Р. Т. Проїєр і Т. Платт здійснили ґрунтовний аналіз симптоматики гелотофобії та розробили її психометричні показники, що дозволили диференціювати цей феномен серед здорових людей [65].

Отримані дані не підтвердили суттєвих відмінностей за віком чи статтю, що вирізняє гелотофобію від більшості інших фобічних станів [68]. Проте новіші роботи продемонстрували її більш високу поширеність серед підлітків порівняно з юнаками. Тенденція пояснюється підвищеною чутливістю підлітків до соціальної оцінки, становленням самоідентичності, у процесі якого сміх може сприйматись як загроза самоповазі.

Інші дослідники простежили взаємозв'язок гелотофобії з емоційними переживаннями сорому, страху та радості, із суб'єктивним рівнем щастя. Установлено, що гелотофоби рідше відчувають щастя й демонструють більшу схильність до сором'язливості та тривожності [66]. Емоційний профіль свідчить про домінування негативних афектів, які блокують

здатність сприймати гумор як ресурс психічного відновлення та соціальної інтеграції.

У межах зарубіжних досліджень доведено, що особи з гелотофобією схильні сприймати навіть доброзичливі жарти чи легке піддражнювання як спробу приниження або висміювання [56]. Спотворене сприймання соціальних сигналів пов'язане з надмірною емоційною вразливістю, високою тривожністю та заниженою самооцінкою. Аналіз зв'язку між гелотофобією та емоційною реактивністю показав, що люди з цією рисою частіше застосовують емоційні стратегії реагування на стресові події, а не когнітивні або поведінкові механізми подолання труднощів.

Дослідження взаємозв'язку між гелотофобією, гнівом і схильністю до агресії виявило, що гелотофоби демонструють підвищену дратівливість і частіше виявляють ворожість у міжособистісних взаєминах [75]. Гелотофоби схильні до накопичення емоційного напруження, яке може трансформуватись у пасивно-агресивну або вербально-агресивну поведінку. За даними К. Едвардса [41], більш високі показники гелотофобії спостерігаються у тих, кого в дитинстві або юності часто піддражнювали через соціальну поведінку чи академічні успіхи, тоді як зовнішні чинники, наприклад зовнішність чи соціальний статус, мали менший вплив.

Дослідження [67] показали, що гелотофоби зазвичай обирають самопринизливі форми самопрезентації та уникають самопідтримувальної, орієнтованої на прийняття власних недоліків із гумором. Установлено від'ємний зв'язок між гелотофобією та маскулінністю, тоді як фемінінність не демонструє значимого впливу на прояв страху осміяння.

У межах досліджень особистісних змінних гелотофобія виявила тісний зв'язок із інтровертованістю, нейротичністю та психотизмом [67]. Спостерігається негативна кореляція з дружелюбністю, що свідчить про схильність гелотофобів до відчуження й недовіри до оточення. Встановлено незначний обернений зв'язок із відкритістю новому досвіду та соціальною бажаністю [66], що може пояснювати уникання соціальних контактів і

тенденцію до конформізму. Гелотофоби характеризуються низьким рівнем хоробрості, допитливості, надії й ентузіазму, схильні недооцінювати власні здібності та потенціал [59]. Їм притаманна підвищена тривожність, невпевненість, низька задоволеність життям і схильність уникати невідомого.

У науковій літературі окреслено дві основні інтерпретації взаємозв'язку між гелотофобією та особистісними характеристиками. Перша ґрунтується на припущенні М. Тітца, згідно з яким повторювані травматичні ситуації осміяння у дитинстві й дорослості впливають на формування особистості, поступово змінюючи її емоційну структуру. Друга позиція передбачає, що саме наявні особистісні риси визначають, як людина реагуватиме на осміяння: у когось гумор стає ресурсом адаптації, тоді як у інших спричиняє страх і соціальне уникання [66].

Порівняльні дослідження показали, що гелотофілія, на відміну від гелотофобії, не має зв'язку з віком або статтю, а катагеластичизм частіше виявляється серед молодих чоловіків, які не перебувають у шлюбі [58]. В. Рух зі співавторами [63] описує гелотофобів як сором'язливих, замкнених, невпевнених, тоді як гелотофіли характеризуються відкритістю, життєрадісністю, кмітливістю й комунікабельністю. Риси цинізму та мстивості позитивно корелюють із катагеластичизмом, що відображає тенденцію отримувати задоволення від висміювання інших.

Р. Т. Проїєр із колегами [57] створили опитувальник для вимірювання рівня гелотофобії, гелотофілії та катагеластичизму у дітей. Виявлено, що страх осміяння пов'язаний із позицією жертви, тоді як схильність до катагеластичизму – із роллю агресора. Таким чином, ставлення до сміху формується ще в дитячому віці й визначає соціальні ролі, які дитина займає у групі.

Інше дослідження встановило зв'язок між стилями самопрезентації та формами прояву гумору [60]. Театралізована самопрезентація передбачає гелотофілію та катагеластичизм, тоді як захисна самопрезентація асоціюється з гелотофобією, оскільки спрямована на уникнення соціального осуду.

Стратегія, орієнтована на соціальне схвалення, має слабкий позитивний зв'язок із гелотофілією та негативний – із гелотофобією.

Узагальнення сучасних досліджень свідчить, що різновиди гумору та пов'язані з ними феномени відображають не лише емоційні тенденції, а й стан психологічного здоров'я. Агресивний і самопринизливий стилі гумору, гелотофобія, асоціюються з підвищеним нейротизмом, низькою відкритістю до нового досвіду, наявністю негативних емоцій – зокрема гніву та сорому – і зниженою адаптивністю. Натомість афіліативний і самопідтримувальний гумор, поряд із гелотофілією, властиві особистостям, які функціонують оптимально, демонструють емоційну гнучкість, позитивне ставлення до себе та здатність використовувати гумор як ресурс внутрішньої стійкості.

Відтак, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що почуття гумору має чітко окреслену особистісну детермінацію, тобто формується й проявляється у тісному зв'язку з низькою індивідуально-психологічних характеристик. До найбільш значущих належать риси темпераменту, рівень емоційного інтелекту, когнітивна гнучкість, відкритість до нового досвіду, саморегуляція, самооцінка, комунікативна компетентність та схильність до позитивного афективного реагування. Люди з високим рівнем екстраверсії, оптимізму, емоційної стійкості й доброзичливості схильні до використання афіліативного й самопідтримувального стилів гумору, які сприяють соціальному згуртуванню та внутрішній стабільності. Натомість агресивний і самопринизливий гумор частіше виявляється у осіб із підвищеним рівнем нейротизму, низькою самооцінкою, схильністю до ворожості або внутрішньої напруги. Встановлено зв'язки між стилями гумору й рисами п'ятифакторної та шестифакторної моделей особистості, що дозволяє розглядати почуття гумору як стійкий, але динамічно змінюваний компонент особистісної структури. Таким чином, гумор є не лише засобом емоційної регуляції, а й маркером особистісного функціонування в цілому.

2.2. Психологічні особливості гумору як ресурсу подолання кризових і травматичних переживань

Описані можливості гумору в умовах війни охоплюють не лише розмаїття форм комічного вираження, а й глибоку психотерапевтичну функціональність у сфері підтримки емоційної стабільності індивіда. У різних сферах гуманітарного знання простежується високий ступінь зацікавленості дослідників гумором у періоди воєнного конфлікту, що зумовлено його помітним впливом на ідеологічне формування наративів, згуртування спільнот, підтримання психологічної витривалості. Аналіз історичних гумористичних матеріалів, створених у часи воєн минулого, дає змогу простежити, як жарт ставав не тільки засобом відреагування на події, а й способом колективного опрацювання страху, втрати чи обурення. Психолінгвістичні спостереження фіксують стилістичні та семантичні особливості висловлювань, що виникають у відповідь на бойові дії, а в змісті гумору виявляється контекстуальна прив'язка до травматичного досвіду.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема гумору набуває значення не лише об'єкта опису, а й ресурсу практичного застосування. Для психологів і фахівців із ментального здоров'я особливу вагу має не просте накопичення фактів про жарти воєнного періоду, а вироблення надійних механізмів, які дозволяють активізувати гумор як адаптаційний засіб. Зміст і форма гумору, що виникає у відповідь на виклики воєнного часу, значною мірою залежить від соціальної групи, культурного контексту, рівня тривожності та індивідуальних стратегій подолання. Відтак постає завдання виявляти різницю в реакціях та ефектах гумору серед різних категорій населення – цивільних і військових, дітей і дорослих, осіб із різним рівнем емоційної регуляції.

Психоаналітична інтерпретація, зокрема в розумінні Зигмунда Фрейда, надає гумору статус несвідомого психологічного процесу, що трансформує внутрішній конфлікт у безпечну форму переживання. Сміх у цьому випадку є

результатом зняття внутрішньої напруги й переводить небажаний або болючий зміст у прийнятний емоційний формат. Гумор слугує способом заміщення, сублимації або витіснення, зберігаючи структуру психіки від дезінтеграції.

У межах української психологічної традиції питання адаптивної сили гумору знаходить відображення в дослідженнях О. Зайвої, яка окреслює дві головні траєкторії реакцій на стрес із залученням гумору – несвідоме психологічне захисне реагування та усвідомлене використання гумору як інструменту активного подолання [7, с. 67]. Коли гумор постає як захист, людина не рефлексує його адаптивну функцію, проте він усе ж знижує інтенсивність негативних переживань. Коли ж особа свідомо обирає жарт як спосіб реагування, вона набуває здатності керувати власними емоціями, утримуючи їх у межах, що дозволяють функціонувати без дезорганізації.

Індивіди, які здатні структурувати неприємну ситуацію як джерело жарту, частіше демонструють ознаки резильєнтності. Гумор виступає своєрідним механізмом когнітивної реструктуризації. Загроза набуває образу, над яким можна посміятись, а отже – частково її знецінити, зменшити інтенсивність страху, уникнути паралізуючого ефекту. У контексті воєнного гумору навіть агресивні або саркастичні висловлювання можуть бути функціонально корисними, адже дозволяють дистанціюватися від джерела небезпеки, перетворивши його на об'єкт критики або висміювання.

Жартування у важких умовах створює альтернативний сенсовий простір, який дає змогу не ігнорувати біль, а символічно над ним піднятися. Особливо яскраво назване простежується в чорному гуморі, який в умовах війни стає виразом внутрішньої свободи, іронічної непокори, а подекуди – актом психічного самозбереження. У гуморі присутній глибокий захисний зміст. Його завданням є не знищити образ загрози, а надати їй іншого значення, щоб з нею можна було співіснувати без втрати психологічної цілісності [27, с. 147].

Значущість гумору у подоланні критичних ситуацій значною мірою пов'язана з його здатністю знижувати вплив соціальних табу. Через жарт індивід отримує можливість проговорити змісти, які за інших умов залишаються за межами публічного або прийняттого. Наукові спостереження демонструють, що у гумористичній формі виявляються саме ті ідеї, які вважаються неприйнятними або небезпечними, зокрема пов'язані з агресією, сексуальністю, релігійністю або тілесністю. Г. Вільсон акцентує на тому, що гумор функціонує як безпечний канал для вивільнення імпульсів, які є невід'ємною складовою людської психіки. Завдяки цьому жарт набуває психорегулятивного потенціалу, послаблюючи емоційне напруження, пов'язане з конфліктом між бажанням і заборонаю. В дослідженні Вільсона наводиться приклад із жінками, які демонстрували високий рівень анальних рис особистості. Саме вони найбільше сміялись із жартів, що торкалися відповідної тематики, що дозволяє припустити прямий зв'язок між інтенсивністю реакції на гумор і рівнем актуальності забороненого змісту для конкретної особи.

Слова Зигмунда Фрейда про те, що дотепи є формою опору зовнішньому авторитету, надають гумору статусу інструменту звільнення. У періоди криз, коли суспільство зазнає політичного тиску або ідеологічного контролю, саме жарт стає виразником внутрішнього спротиву, який дозволяє критикувати владу, підважувати офіційні наративи й відновлювати почуття суб'єктивної автономії. Саме тому в історичному контексті періоди авторитарного правління часто супроводжуються спробами придушення сатири та іронії, які сприймаються як загроза стабільності режиму. Висміювання політичних постатей, інституцій, військових рішень або догм набуває форми колективного жарту, що функціонує як канал соціальної критики[33].

Сучасні спостереження за гумором у період війни підтверджують його здатність до впливу на стан колективного духу. Групова самоідентифікація активізується через спільне розуміння комічного, через повторення мемів,

жартів, сатиричних зображень або відео, що формують унікальне інформаційно-культурне середовище. Гумор стає ознакою належності до спільноти, виконує функцію маркера своїх і чужих, а іноді – механізмом соціальної санкції. У середовищі захисників або волонтерів жарт виконує роль не просто розрядки, а підтвердження бойової єдності, взаємної підтримки й орієнтації на спільну мету. Завдяки жартам актуалізуються колективні уявлення, закріплюються цінності та підсилюється здатність протистояти зовнішнім загрозам без втрати внутрішньої стабільності.

Аналіз феномена гумору в умовах масштабних збройних конфліктів ХХ століття на основі досліджень Валері Голман і Дерби Келлі засвідчує його виняткову функціональну широту. У культурному просторі Першої та Другої світових воєн комічний елемент став наскрізним маркером суспільного життя. Художня література, пісенна творчість, театральне мистецтво, анімація, карикатура та фольклор містили у собі іронічні образи, саркастичні оцінки, пародійні алюзії та гротескні фігури, які дозволяли трансформувати сприйняття реальності [47]. Гумор не лише виводив у межі уявного непереносні образи жахить, а й створював умови для збереження внутрішньої рівноваги. Сміх у воєнному просторі набував значення комунікативної реакції, яка пом'якшувала стресовий досвід, нормалізувала нові обставини та дозволяла пережити ворожу агресію не через страх, а через знецінення.

Гумористичний арсенал воєнної доби не обмежувався розважальним виміром. Жартування виявилось потужним інструментом символічної протидії та засобом мобілізації суспільної єдності. Він дозволяв фіксувати межу між своїм і чужим, добром і злом, героїзмом і варварством. Особливе значення мала здатність гумору формувати культурну ідентичність: використання національних стереотипів, мови, символіки в жартівливих формах підтримувало відчуття колективної належності. Саме ця здатність комічного забезпечувала згуртованість у межах спільнот, які намагалися протистояти зовнішньому впливу та зберігати автентичність.

У досвіді Британії періоду Другої світової гумор виявився адаптивним каналом прийняття воєнних труднощів. Реакції на дефіцит ресурсів, жорстке регулювання повсякдення, загрозу авіаударів та втрати набували форми іронічного переформулювання. Суспільна риторика сміху дозволяла мешканцям бачити власну витримку та стійкість у противагу ворогові, який сприймався як позбавлений здатності до гумору. Дослідниця С. Роуз стверджувала, що саме жарти воєнного часу створили підґрунтя для поствоєнної уяви про британську ментальність [62]. Комічне виявилось не лише психологічним, а й політичним чинником, що підтримував образ культурної переваги, внутрішньої гідності та моральної сили.

Досвід Франції, зокрема гумористична творчість в окупаційний період, представлений у дослідженні К. Ллойда, показує, як комічні пісні виконували функцію самопідтримки [52]. Публічне висміювання обставин, створених окупаційною владою, набувало характеру символічного супротиву. Через спільне слухання й виконання пісень зміцнювалась внутрішня солідарність спільноти, яка, попри зовнішній контроль, зберігала здатність до опору. У цьому контексті гумор був не втечею від реальності, а проявом сили – інструментом моральної консолідації та способом утвердження власного голосу попри зовнішнє домінування.

Дослідження, присвячені ролі гумору в середовищі військових, окреслюють унікальні механізми адаптації, що формуються під впливом екстремальних умов служби. У колективах, які функціонують у зоні бойових дій або безпосередньо залучені до збройного конфлікту, жарт часто виступає способом впорядкування досвіду, який в інших умовах неможливо було б осягнути. Сміх ситуаціях допомагає відновити рівновагу, порушену насиченим загрозами повсякденням. Наявність гумору у внутрішньогруповій комунікації знижує рівень напруги, пом'якшує вплив авторитарної ієрархії, сприяє розбудові довіри між комбатантами.

Зокрема, у спостереженнях А. Робертшоу описується явище позитивної селекції в межах військової структури, коли носії вдалого жарту або ті, хто

вміло адаптують гумор до бойового контексту, набувають визнання, а разом із цим – певних неформальних привілеїв [61]. Роль жартівника не обмежується розвагою, а перетворюється на соціально-психологічну функцію, важливу для підтримання морального духу. Через регулярне звернення до жарту знімається психологічна дистанція між командирами та підлеглими, внаслідок чого зменшується відчуття тиску та посилюється горизонтальне згуртування.

Л. Хенман у власному дослідженні виявила, що для військовополонених гумор мав не лише розряджувальну, а й стабілізувальну функцію. У ситуації повної втрати автономії, коли психіка опиняється під тиском ізоляції, загрози життю та втрати сенсу, здатність підтримувати жартівливе ставлення до себе або обставин фіксувала залишки внутрішньої сили. Репатрійовані в'єтнамські військовополонені, з якими проводилось опитування, відзначали, що гумор дозволяв зберігати гідність, підтримувати одне одного й відновлювати суб'єктність через сміх [46, с. 74]. Усмішка, попри безнадію, виконувала роль маркера людяності та зв'язку з довоєнною ідентичністю.

У групах із досвідом травматизації гумор стає засобом емоційного буферування. Він дозволяє не просто знизити інтенсивність переживань, а створити колективну рамку сприймання, в якій подія набуває іншого змісту. Спільне жартування з приводу труднощів або втрат слугує не знеціненням, а способом символічного опанування. Сміх тут не означає байдужість, навпаки – реакція, яка дозволяє людині зберегти функціональність в умовах надмірного навантаження.

Українські емпіричні дані, отримані після початку повномасштабного вторгнення, підтверджують спостереження зарубіжних колег. Згідно з аналізом К. Мілютіної та Н. Садівничої, меми, що з'явилися у перший рік війни, містять конструктивні патерни реагування. Основну частину становлять візуальні й текстові одиниці, зосереджені на активному подоланні труднощів, закликах до дії, наголошенні на взаємній підтримці. Жарт у

цифровому просторі трансформується на ресурс мікротерапії – короткий і доступний акт переосмислення, який підсилює колективну суб'єктивність [16, с. 122]. Важливо, що деструктивні копінг-механізми, на кшталт фаталізму чи самозвинувачення, у цій гумористичній продукції практично не фіксуються.

Вивчення лінгвальних форм, за допомогою яких українське суспільство опановує страх та тривогу, підтверджує терапевтичний потенціал гумору в умовах екзистенційної загрози. Аналіз, здійснений Н. Дяченко та А. Усатим, засвідчує тенденцію до системного знецінення образів ворога через жарти, іронічні конструкції та абсурдизацію противника. Подібне перетворення зловісного образу на комічний знижує його символічну загрозу та сприяє психологічному дистанціюванню. Форма реагування виконує не лише роль захисту, а й сприяє інтеграції індивіда у спільну смислову систему, в якій страх набуває нового значення.[5, с. 109]. Іронічна мова виступає інструментом формування рефлексивної позиції, що дозволяє впливати на власне сприйняття та зберігати суб'єктивну активність.

Подібні тенденції фіксуються в медійному просторі, що функціонує як колективний емоційний резонатор. Ярослав Дворак і Наталія Стеблина у своєму дослідженні структури контенту популярних телеграм-каналів продемонстрували, що сатиричне зображення супротивника займає провідне місце у комунікативному потоці. Створення й поширення дописів, які висміюють військових, політичних лідерів, громадянське суспільство країни-агресора, перетворює інформаційний простір на арену символічної боротьби [4, с. 25]. Важливо, що при цьому українські фігури зображуються в більш м'якому, саморефлексивному ключі, що свідчить про наявність здорової дистанції й здатності до самоіронії.

Узагальнюючи емоційний досвід, що структурується через сміх, Світлана Ройз наголошує на об'єднувальній функції гумору. Спільний сміх у час війни постає не просто реакцією на ситуацію, а колективним актом опору, що відновлює внутрішній контроль. Він фіксує здатність бачити себе

як сильну сторону, навіть у стані уразливості, дозволяє трансформувати безсилля у смислову дію. Через жартове оформлення болісного досвіду виникає відчуття, що навіть у хаосі зберігається простір, в якому суб'єкт може обирати, як реагувати. Саме в цьому відкривається психотерапевтична роль гумору – здатність повертати людині активну позицію у взаємодії з дійсністю [20].

Відтак, гумор у воєнних умовах постає дієвим ресурсом психологічного подолання та колективного зміцнення, що підтверджується як зарубіжними, так і українськими дослідженнями. Через жарт, іронію, пародію чи сатиру знижується інтенсивність страху, формується безпечний емоційний простір і активізуються адаптивні копінг-стратегії. Сміх дозволяє знецінити ворога, відновити контроль, зберегти гідність і підтримувати горизонтальні зв'язки в межах спільноти. Гумористичне переосмислення воєнного досвіду виконує не лише індивідуально-захисну функцію, а й сприяє збереженню ідентичності та стійкості в умовах масової травматизації.

Висновки до розділу 2

Особистісні детермінанти почуття гумору охоплюють комплекс стабільних індивідуальних характеристик, які зумовлюють вибір, використання та сприймання гумору як засобу комунікації, адаптації та емоційної регуляції. На основі сучасних досліджень доведено, що позитивні стилі гумору, зокрема афіліативний і самопідтримувальний, властиві особам із високим рівнем емоційного інтелекту, емпатії, відкритості новому досвіду, доброзичливості та соціальної активності. Натомість агресивний і самопринизливий гумор частіше зустрічається в осіб із низькою самооцінкою, підвищеним рівнем нейротизму, схильністю до ворожості, зниженою емоційною стабільністю та потребою у соціальному схваленні. Стилів гумору демонструють сталі зв'язки з рисами «великої п'ятірки» та моделей особистості HEXACO, що дозволяє розглядати почуття гумору як

індикатор внутрішньої організації особистості. Воно тісно пов'язане з механізмами подолання стресу, рівнем адаптації, формами самопрезентації та загальним психологічним благополуччям, і може розглядатися як діагностичний маркер конструктивної або деструктивної взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Узагальнення сучасних досліджень засвідчує, що гумор у кризовому досвіді війни виступає багаторівневим психоемоційним ресурсом, який виконує адаптивну, захисну, комунікативну та інтегративну функції. Комічне осмислення ворожого образу, обігрування травматичного досвіду та формування спільного смислового поля через жарти сприяє подоланню страху, зниженню напруги, підтримці психологічної стійкості та згуртованості груп. Гумор підсилює суб'єктивне відчуття контролю, зберігає відчуття ідентичності й дозволяє трансформувати беспорядність у символічну активність, що робить його важливим інструментом психоемоційного відновлення в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЛОЯЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ ГУМОРУ НА ТЕМУ ВІЙНИ

3.1. Методика та організація емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту і толерантності до воєнного гумору

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних чинників, що визначають особливості сприймання гумору на тему війни під час війни. Здійснюється вивчення зв'язку між рівнем емоційного інтелекту, стресостійкістю та толерантністю до воєнного гумору. У контексті збройного конфлікту гумористичні реакції виступають як показники адаптивних механізмів, що залежать від особистісних ресурсів, зокрема здатності до емоційної регуляції, рефлексії, когнітивного переосмислення та подолання стресу.

У межах емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників, що зумовлюють толерантність до гумору на тему війни, було опитано 40 респондентів. Анкетування дозволило зібрати базову соціально-демографічну інформацію, а також дані про індивідуальний досвід переживання війни, що є важливим для коректної інтерпретації показників у подальшому психодіагностичному аналізі.

Нижче наведено розподіл респондентів за віковими категоріями, який представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за віковими групами

Вікова група	Кількість осіб	Відсоток (%)
20–30 років	15	37,5
31–40 років	9	22,5
41–50 років	9	22,5
51–60 років	7	17,5
Старше 60 років	0	0
Усього	40	100

Аналіз отриманих даних засвідчує, що переважна частина респондентів належить до молодшої вікової групи (20–30 років), яка становить понад третину вибірки. Досить рівномірно представлені особи віком 31–40 та 41–50 років. Меншою мірою у вибірці репрезентовані респонденти віком 51–60 років. Особи старше 60 років участі не брали.

У таблиці 3.2 подано розподіл досліджуваних за статтю. Цей параметр є важливим для аналізу потенційних відмінностей у рівні сприйняття гумору в умовах війни, оскільки психоемоційне реагування, зокрема схильність до певних стилів гумору, може мати гендерну специфіку.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних за статтю

Стать	Кількість осіб	Відсоток (%)
Жіноча	22	55
Чоловіча	18	45
Інше / не бажаю відповідати	0	0

Аналіз показує незначне переважання жінок серед опитаних (55 %). Такий гендерний розподіл є типовим для психологічних досліджень з добровільною участю, у яких жінки традиційно демонструють вищу готовність до включення в рефлексивні або емоційно забарвлені процедури. Водночас чоловіки представлені у вибірці достатньою мірою для подальших порівняльних узагальнень. Категорія «інше / не бажаю відповідати» не була обрана жодним із респондентів.

У межах анкетування було зібрано низку даних, що стосуються безпосереднього або опосередкованого досвіду переживання війни. Відомості є необхідними для коректної інтерпретації психодіагностичних результатів і дозволяють оцінити контекст, у якому формується сприймання гумору на тему війни. Нижче подано узагальнені результати у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Досвід переживання війни серед досліджуваних (N = 40)

Питання	Відповідь	Кількість	Відсоток (%)
Перебування в зоні активних бойових дій	Так, тривалий час	7	17,5
	Так, короткотривалий період	6	15
	Ні	27	67,5
Безпосередня участь у бойових діях	Так	12	30
	Ні	28	70
Наявність статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО)	Так	13	32,5
	Ні	27	67,5
Волонтерська діяльність	Так, систематично	6	15
	Так, епізодично	18	45
	Ні	16	40

Аналіз отриманих даних засвідчує, що більшість учасників не перебували в зоні активних бойових дій (67,5 %), проте майже третина мала прямий або частковий досвід таких умов. Близько третини респондентів брали участь у бойових діях, що вказує про наявність у вибірці осіб з високим рівнем дотику до екстремального стресового досвіду. Статус ВПО мають 13 учасників, тобто 32,5 %, що підтверджує актуальність дослідження у контексті вивчення переживання внутрішнього переміщення. Участь у волонтерстві є поширеним явищем: 60 % респондентів хоча б епізодично залучалися до допомоги, а 15 % – на постійній основі. Сукупно результати свідчать про те, що більшість учасників так чи інакше мали досвід адаптації до стресових умов війни, що надає емпіричному матеріалу особливої психологічної насиченості.

Наступний етап аналізу стосується втрат, яких зазнали респонденти, та суб'єктивної оцінки впливу війни на емоційний стан. Параметри мають безпосереднє значення для інтерпретації показників стресостійкості та сприйняття гумору в умовах травматичного досвіду. Узагальнені дані подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Втрати та суб'єктивна оцінка впливу війни на емоційне самопочуття (N = 40)

Питання	Відповідь	Кількість	Відсоток (%)
Втрата близьких унаслідок воєнних дій	Так	12	30
	Ні	28	70
Рівень впливу війни на емоційне самопочуття	Дуже сильний вплив	12	30
	Помірний вплив	15	37,5
	Незначний вплив	7	17,5
	Важко відповісти	6	15

Аналіз даних свідчить, що третина опитаних пережили особисту втрату через війну, що потенційно посилює вразливість до психологічних навантажень і змінює сприйняття інформаційного контенту, зокрема гумору на воєнну тематику. Щодо суб'єктивного емоційного реагування, лише 17,5 % респондентів зазначили, що війна мала незначний вплив, у той час як 30 % оцінили його як дуже сильний, і ще 37,5 % – як помірний. Водночас 15 % виявили труднощі з самооцінкою стану, що, ймовірно, свідчить про недостатню рефлексію або високий рівень пригнічення емоцій. Загальна картина вказує на домінування переживань середнього та високого ступеня емоційного навантаження, що створює передумови для глибшого аналізу їх зв'язку з емоційним інтелектом, стресостійкістю та формами гумористичного реагування.

Звернення до гумору як форми психологічного регулювання є показником інтрапсихічної адаптації в умовах тривалої травматичної дії. У цьому контексті важливо дослідити частотність використання гумору учасниками дослідження як засобу емоційного полегшення. Дані подано в таблиці 3.5.

**Частотність використання гумору як засобу емоційного
полегшення під час війни (N = 40)**

Відповідь	Кількість осіб	Відсоток (%)
Постійно	7	17,5
Часто	12	30
Іноді	12	30
Рідко	5	12,5
Ніколи	4	10

Аналіз показує, що майже половина респондентів (47,5 %) часто або постійно використовують гумор як засіб емоційного саморегулювання. Ще 30 % роблять це епізодично, що свідчить про поширеність механізмів гумористичного копінгу в умовах воєнної дійсності. Лише 10 % учасників повністю уникають гумору в кризовому періоді, що може бути пов'язано або з особистісними особливостями, або з глибшим рівнем психоемоційного виснаження.

У межах емпіричного дослідження було використано «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна в українській адаптації С. М. Єнікопова, О. С. Зайцевої, О. М. Іванової, О. В. Мітіної, О. А. Стефаненка. Інструмент дозволяє виявити особливості використання чотирьох стилів гумору: афілятивного, самопідтримуючого, агресивного та самопринижуючого – з урахуванням їх адаптивного або дезадаптивного характеру. Отримані результати подано в таблиці 3.6.

Серед респондентів найбільш вираженими є два адаптивні стилі гумору – афілятивний і самопідтримуючий. Середній рівень афілятивного гумору спостерігається в 42,5 % осіб, а високий – у 32,5 %, що вказує на тенденцію до соціально прийнятної і доброзичливої жартування як форми міжособистісної взаємодії. Ще більш показовим є рівень самопідтримуючого гумору – 55 % учасників демонструють його високий показник. Самопідтримуюча форма гумору є маркером здатності до збереження оптимізму в складних обставинах, що актуалізується в умовах війни.

**Розподіл рівнів вираженості стилів гумору за опитувальником
Р. Мартіна (у %)**

Стиль гумору	Рівень	Показник, %
Афіліативний	Низький	25
	Середній	42,5
	Високий	32,5
Самопідтримуючий	Низький	20
	Середній	25
	Високий	55
Агресивний	Низький	40
	Середній	30
	Високий	30
Самопринижуючий	Низький	35
	Середній	35
	Високий	30

Натомість дезадаптивні стилі – агресивний і самопринижуючий – виявлені в менших, хоча й значущих кількостях. Агресивний гумор на високому рівні наявний у 30 % осіб, що може говорити про тенденції до жартів на шкоду іншим, які можуть виконувати роль психологічного захисту. Водночас 40 % демонструють низький рівень агресивності, що знижує ризики соціального напруження. Подібний розподіл спостерігається і в самопринижуючому стилі: 35 % респондентів мають середній рівень, ще 30 % – високий, що може відобразити схильність до жартів на власний рахунок як стратегії емоційного регулювання або самодистанціювання.

Далі було використано опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської, який дозволяє охарактеризувати ставлення індивіда до гумору, його схильність до продукування жартів, а також визначити спрямованість гумору – на себе чи на інших. Результати обробки отриманих даних представлено в таблиці 3.7.

Розподіл рівнів за шкалами опитувальника «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської (у %)

Шкала	Рівень	Показник, %
Схильність до сприйняття гумору	Низький	27,5
	Середній	55
	Високий	17,5
Схильність до продукування гумору	Низький	7,5
	Середній	62,5
	Високий	30
Направленість гумору на себе	Низький	22,5
	Середній	50
	Високий	27,5
Направленість гумору на інших	Низький	7,5
	Середній	50
	Високий	42,5

Можемо констатувати помірно виражену відкритість до гумору серед більшості респондентів. Середній рівень схильності до сприйняття гумору відзначено в 55 % опитаних, ще 17,5 % демонструють високий рівень, що загалом підтверджує позитивне ставлення до жартів як до прийняттого комунікативного та емоційного ресурсу. Щодо здатності до продукування гумору, домінує середній рівень (62,5 %), тоді як високий рівень виявлений у 30 % осіб, що вказує на наявність у значної частини респондентів сформованої схильності до створення гумористичного контенту або жартів у побутовому спілкуванні.

Розподіл за спрямованістю гумору демонструє помірну збалансованість між самозверненим і соціально спрямованим характером гумористичних реакцій. Половина учасників мають середній рівень направленості гумору як на себе, так і на інших. При цьому 27,5 % виявляють високий рівень жартівливості щодо власної особистості, що може вказувати на здатність до самоіронії. Водночас 42,5 % респондентів високо орієнтовані на зовнішнє продукування гумору – у бік інших, що можна трактувати як прагнення до соціальної взаємодії, комунікації через жарт або як механізм

самоствердження. Отже, отримані нами дані свідчать про достатньо високий потенціал використання гумору в адаптивній поведінці, зокрема в кризових умовах.

Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла, дали змогу виявити рівень сформованості емоційної компетентності респондентів. Методика охоплює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: емоційна усвідомленість, керування емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Для кожного компонента встановлювався рівень (високий, середній, низький), що дозволило отримати комплексну картину емоційного функціонування учасниць дослідження. Результати обробки отриманих даних представлено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	8	20
Середній	20	50
Низький	12	30

Переважна частина учасників має середній рівень емоційного інтелекту. Кожен п'ятий респондент виявляє високий рівень розвитку здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати емоційні стани, що дозволяє очікувати ефективнішу емоційну адаптацію до кризових умов. Водночас 30 % опитаних мають низький рівень емоційного інтелекту, що потенційно знижує їхню здатність до адекватного емоційного реагування в умовах війни, зокрема – через менш розвинені навички емоційної регуляції й емпатії.

Наступним етапом аналізу є оцінка рівня стресостійкості респондентів за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Методика дозволяє оцінити здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу в

умовах невизначеності. Узагальнені результати оцінки резильєнтності досліджуваних представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Результати діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	5	12,5
Нижчий за середній	10	25
Середній	16	40
Вищий за середній	6	15
Високий	3	7,5

Результати демонструють, що найбільша частина учасників оцінюється як така, що має середній рівень резильєнтності, що вказує на помірну здатність до адаптації в умовах тривалого стресу. Ще 25 % респондентів показують рівень нижчий за середній, що може означати знижений емоційний ресурс у період воєнних викликів. Тільки 7,5 % учасників набрали високі показники, що підтверджує наявність виражених здібностей до внутрішньої мобілізації, гнучкості мислення та емоційного самоконтролю в екстремальних обставинах.

Кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта Пірсона, дозволяє виокремити низку статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту, стресостійкості, стилями гумору та рівнем почуття гумору в контексті переживання воєнної травматизації. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем емоційного інтелекту та самопідтримуючим стилем гумору ($r = 0,56$; $p < 0,01$), що вказує на перевагу конструктивних емоційних стратегій у респондентів із розвиненою здатністю до емоційної саморегуляції. Водночас серед осіб з високою емоційною чутливістю та навичками усвідомлення емоційних станів фіксується й вищий рівень загального почуття гумору ($r = 0,48$; $p < 0,05$), що дає нам право говорити про тісний зв'язок гумористичної компетентності з емоційною обізнаністю.

Зі стилями гумору простежуються й інші зв'язки. Так, респонденти з агресивним стилем гумору мають нижчі показники за шкалою стресостійкості ($r = -0,42$; $p < 0,05$), що демонструє компенсаторне використання руйнівного гумору в умовах емоційного виснаження. Самопринижуючий стиль гумору має слабкий зворотний зв'язок із показниками адаптивної толерантності до воєнного гумору ($r = -0,37$; $p < 0,05$), що може бути ознакою менш ефективних копінг-реакцій на стрес.

У контексті соціально-демографічних змінних, помічено гендерні відмінності: жінки частіше обирають аффіліативний стиль гумору, тоді як чоловіки тяжіють до агресивного чи самопринижуючого ($p < 0,05$). Гендерна належність пов'язується і з рівнем стресостійкості: чоловіки демонструють дещо вищу емоційну стабільність (рівень середньої інтенсивності $r = 0,44$; $p < 0,05$), водночас жінки компенсують цей фактор вищою емоційною обізнаністю ($r = 0,39$; $p < 0,05$).

Серед ВПО частіше фіксується високий рівень самопідтримуючого гумору ($r = 0,46$; $p < 0,05$), що демонструє перевагу адаптивних стратегій емоційного реагування. У тих, хто брав участь у бойових діях або втратив близьких, частіше простежується схильність до чорного гумору й іронічного дистанціювання, а також нижча схильність до аффіліативного стилю ($p < 0,05$).

Таким чином, кореляційний аналіз підтверджує, що гумористична поведінка тісно пов'язана з емоційною регуляцією, стресостійкістю та особистим досвідом переживання війни. Використання адаптивних стилів гумору асоціюється з позитивними психологічними ресурсами, натомість деструктивні стилі супроводжують зниження емоційного добробуту та вразливість до зовнішніх стресорів.

3.2. Зміст програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни»

Україна переживає складний період повномасштабної війни, що триває з 2014 року і особливо загострилася після вторгнення 2022-го. Бойові дії залишили глибокий слід у психіці мільйонів людей, спричинивши масові травми, тривожність і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Значна частина населення вимушено покинула домівки: станом на початок 2023 року в Україні офіційно зареєстровано близько 4,87 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У таких умовах виникає нагальна потреба в психологічному відновленні та розвитку емоційної стійкості. На тлі постійного стресу українці знайшли унікальний ресурс для подолання труднощів – гумор. Сміх і жарти стали механізмом адаптації, що допомагає не лише пережити важкі події, а й підтримувати згуртованість спільноти, слугуючи важливим інструментом психологічної підтримки. Гумор визнано потужним засобом емоційної регуляції: він дозволяє переосмислити травматичний досвід і зменшити його емоційне навантаження. Під час війни жарти дають можливість дистанціюватися від болю, знайти проблиск надії та повернути відчуття контролю над ситуацією. Дослідження 2023 року показало, що гумор знижує рівень гормону стресу кортизолу та зміцнює соціальну згуртованість постраждалих від травми. Як відзначає психологиня Світлана Ройз, національне почуття гумору стало для українців “вбудованим механізмом відновлення і повернення стійкості”, своєрідним “знеболювальним” для психіки у часи випробувань. Спільний сміх об’єднує людей і допомагає відчутти силу разом перед лицем небезпеки [20]. Наявні дані підтверджують, що цілеспрямоване розвитку почуття гумору тісно пов’язане зі зміцненням емоційної стійкості. Програма «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни» створена з урахуванням актуальності цієї теми та спрямована на широке коло дорослих українців, які переживають психологічні наслідки війни (в тому числі переміщених осіб, ветеранів, членів їх сімей тощо).

Мета програми: сприяти психологічному відновленню учасників шляхом розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та позитивного

мислення з опорою на гумор як ресурс. Програма покликана допомогти людям навчитися використовувати сміх, творчі ігрові методи та усвідомленість для зниження рівня стресу, опрацювання важких переживань і відновлення психічної рівноваги в умовах воєнного часу.

Завдання програми: формування в учасників безпечного простору довіри і підтримки; розвиток навичок копіngu через гумор (перетворення негативних емоцій на більш керовані через жарти, іронію, творчість); навчання технік емоційної саморегуляції (релаксації, майндфулнес) для подолання тривоги та напруги; опрацювання травматичного досвіду у м'якій ігровій формі (через метафору, арт-терапію, гумористичні вправи); підвищення згуртованості і оптимізму в групі, відновлення відчуття контролю над своїм життям. Учасники поступово опановують прийоми позитивного переформатування ситуацій, розвитку почуття гумору як стійкої життєвої навички, що підтримує в кризових ситуаціях.

Принципи побудови програми: добровільна активність та залучення учасників (кожен сам обирає рівень участі у вправах, право не ділитися надто особистим поважаються); емоційна безпека і конфіденційність (групові правила забезпечують довіру, недопустимість осуду чи глузування одне з одного); чутливість до травми (ведучий враховує стан учасників, уникає тригерів, поступово нарощує інтенсивність роботи); опора на позитивні емоції та грайливість— навіть складні теми пропрацьовуються через метафору, гру, творчість, що полегшує їх прийняття; різноманітність методів (в програмі інтегровано вправи з різних підходів: елементи арт-терапії, тілесні руханки, йога сміху, техніки уважності), щоб кожен учасник міг знайти для себе дієвий ресурс. Важливий принцип – доречність гумору: жарти використовуються так, щоб нікого не образити (спрямовані на обставини або ворога, але не один на одного), та своєчасність переходу від сміху до обговорення серйозних переживань. Програма побудована за принципом поступового занурення: від простого до складнішого, від

знайомства з групою та базових технік – до глибшої роботи з емоціями, що забезпечує плавність і комфорт для учасників.

Очікувані результати: по завершенні курсу учасники демонструватимуть вищий рівень емоційної стійкості та оптимізму навіть у нестабільних умовах. Очікується помітне зниження рівня ситуативної тривожності і стресу, краще володіння собою у емоційно напружених ситуаціях (завдяки опанованим технікам релаксації та майндфулнес). Учасники навчаться переключати негативні переживання в конструктивне русло – зокрема, за допомогою гумору переосмислювати травматичні події, зменшувати відчуття страху чи гніву. Програма має згуртувати групу, тож очікується посилення відчуття підтримки та єдності: спільні жарти і вправи допоможуть людям відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях. У міжособистісному плані прогнозується покращення комунікативних навичок, легшого встановлення контактів через доброзичливий гумор. Таким чином, учасники засвоять практичні інструменти психологічного відновлення – вправи, ігри, творчі прийоми – які вони зможуть застосовувати у повсякденному житті для підтримки свого ментального здоров'я.

Програма складається з 8 групових зустрічей тривалістю 1 год 20 хв кожна. Заняття проводяться у формі тренінгових сесій із залученням різнопланових технік. Кожна зустріч має сталі компоненти: короткий вступ (налаштування групи, оголошення теми), розігрів або гра для підняття настрою, основні вправи (одна або декілька) на опрацювання визначеної теми через гумор чи творчість, невелика практика майндфулнес або релаксації для відновлення внутрішнього балансу, та заключна рефлексія (обговорення переживань, підбиття підсумків). В Додатку Б наведено зміст кожного заняття з описом етапів і активностей.

Першу зустріч присвячено знайомству й створенню атмосфери довіри. На початку ведучий пропонує прості правила взаємодії: добровільність, повага та конфіденційність. Щоб зняти напруження, учасники називають ім'я та додають веселий факт про себе або вигадують жартівливе прізвище. Так

виникає усмішка, зникає скутість і формується почуття безпеки. Далі відбувається арт-вправа – малювання настрою недомінантною рукою. Невпевнені лінії виглядають кумедно, що сприяє розслабленню й дозволяє сприймати власні недосконалості з доброзичливістю. Потім проводиться коло компліментів у жартівливій формі, яке зміцнює групову підтримку. Завершується заняття дихальною практикою зі сміховими видихами, що допомагає зняти залишкову тривогу.

Друга зустріч спрямована на зменшення стресу. Починається з вправ йоги сміху, де короткі серії синхронного сміху допомагають знизити напруження й підвищити рівень енергії. Далі учасники складають перелік звичних стресових ситуацій, після чого переходять до творчої мемо-терапії – створюють жартівливі підписи до зображень, що відображають реалії війни. Колективна творчість перетворює переживання на ресурс для самоіронії. Після проводиться коротка майндфулнес-пауза, під час якої увага зосереджується на диханні й тілесних відчуттях. Практика допомагає закріпити внутрішній спокій і навчитися свідомо повертати стан рівноваги. Наприкінці відбувається коротка рефлексія, де учасники діляться спостереженнями про власні зміни настрою й появу відчуття контролю над емоційним станом.

Третя зустріч присвячена роботі зі страхом. Учасники обговорюють найпоширеніші тривожні ситуації, після чого виконують арт-вправу «Мій страх у карикатурі». Кожен створює смішний образ власного страху, надає йому ім'я й описує риси характеру. Малювання переводить емоційний напруження у творчу дію, знижуючи силу реакції. Група підтримує жарти й кумедні історії, що допомагає прийняти власну вразливість. Наступна вправа – імпровізаційна сценка, у якій страх розігрується гіпертрофовано, з гумором. Гра знімає тілесну напругу, сприяє відчуттю контролю та сміливості. Завершенням є коротка релаксаційна техніка з фразою «вдихаю спокій, видихаю страх», яка допомагає закріпити відчуття внутрішньої опори.

Четверта зустріч зосереджується на роботі з гнівом. Вступна руханка з командами «грім», «штиль» та «блискавка» допомагає вивільнити надлишкову енергію. Потім проводиться вправа «Стендап про дратівливе» – кожен розповідає коротку кумедну історію про те, що викликає роздратування. Потім учасники пишуть лист гніву у жартівливому стилі, що допомагає перевести емоцію з руйнівного стану в конструктивний. Завершується заняття глибоким диханням і коротким колом обговорення, де фіксується зміна стану від напруження до полегшення. Учасники вчаться сприймати гнів як сигнал для дії, а не як загрозу.

П'ята зустріч має на меті відновлення радості. На початку використовується вправа «Ланцюжок усмішок» – кожен пригадує дрібницю, яка викликала посмішку останнім часом. Далі проводиться групове завдання «Хороші новини»: учасники діляться позитивними подіями свого життя, підсилюючи почуття спільності. Центральна частина – створення колективного коміксу про перемогу, де кожен додає власну ілюстрацію чи фразу. Завершується зустріч практикою вдячності, яка допомагає утримувати увагу на світлих моментах навіть у складних умовах.

Шоста зустріч формує навичку використання гумору у щоденному житті. Початок передбачає коротку гру «Переформулюй негатив» – учасники вигадують кумедний коментар до неприємних ситуацій. Завдання допомагає тренувати когнітивну гнучкість і знижує схильність до драматизації. Далі проводиться вправа «Так і...», у якій кожен продовжує історію співрозмовника, розвиваючи здатність приймати обставини та реагувати креативно. Завершується зустріч створенням «Колекції ресурсів» – списку індивідуальних засобів самопідтримки, серед яких гумор, дихальні вправи, творчість і спілкування.

Сьома зустріч поєднує гумор і усвідомленість. Починається з тілесного сканування та внутрішньої усмішки, що допомагає зняти напруження й активізувати відчуття спокою. Потім учасники виконують коротку медитацію сміху, чергуючи моменти тиші та веселості. Основна вправа

«Безпечне місце з комічним елементом» сприяє створенню уявного простору, де відчувається захищеність і легкість. Кожен описує цей образ словами чи малюнком, додаючи в нього деталь, яка викликає усмішку. Завершується зустріч рефлексією, під час якої учасники відзначають нові способи стабілізації стану через уважність і сміх.

Восьма зустріч завершує програму. Учасники згадують найяскравіші моменти роботи в колі «Коло успіхів». Вправа «Дзеркало до і після» допомагає усвідомити власні зміни – більшу спокійність, легкість і довіру. Потім група створює колаж спогадів із символічних малюнків, фраз і жартів, що стали важливою частиною спільного досвіду. Наприкінці відбувається символічне «нагородження позитивами», де кожен отримує гумористичний титул за внесок у групу. Завершальне коло подяк формує відчуття єдності, завершеності та внутрішньої сили.

Після проходження всіх зустрічей учасники отримують досвід використання гумору як ресурсу саморегуляції, вчаться розпізнавати й проживати емоції без руйнівних наслідків, підвищують стресостійкість та здатність підтримувати інших. Програма допомагає відновити життєву енергію, покращує емоційний фон і створює внутрішній ресурс для подолання випробувань війни.

3.3. Аналіз результатів упровадження програми та оцінка її ефективності

На цьому етапі доцільно провести аналіз результатів упровадження програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Основна мета полягає у перевірці її ефективності шляхом повторного діагностування учасників після завершення формувального етапу. Варто використати ті самі психодіагностичні методики, що застосовувалися до початку програми, аби зіставити отримані результати й визначити динаміку змін.

Після завершення програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни» повторно застосовано «Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна. Повторна діагностика дала змогу виявити динаміку змін у структурі використання різних стилів гумору після участі в програмі. Отримані результати подано в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Розподіл рівнів вираженості стилів гумору за опитувальником Р. Мартіна на констатувальному та формувальному етапах (у %)

Стиль гумору	Рівень	Констатувальний етап	Формувальний етап
		Показник, %	Показник, %
Афіліативний	Низький	25	10
	Середній	42,5	30
	Високий	32,5	60
Самопідтримуючий	Низький	20	7,5
	Середній	25	32,5
	Високий	55	60
Агресивний	Низький	40	55
	Середній	30	35
	Високий	30	10
Самопринижуючий	Низький	35	47,5
	Середній	35	37,5
	Високий	30	15

Після реалізації програми спостерігається чітка позитивна динаміка у формуванні конструктивних стилів гумору. Показники за афіліативним стилем зросли більш ніж на 25%, що демонструє розвиток доброзичливого гумору, спрямованого на соціальну підтримку, покращення міжособистісних стосунків і створення емоційно комфортного середовища.

Самопідтримуючий стиль також зазнав приросту на 5%, що відображає посилення внутрішніх ресурсів, вміння зберігати оптимізм і використовувати гумор як засіб стабілізації власного емоційного стану під час кризових обставин.

Водночас деструктивні стилі продемонстрували помітне зниження. Частка респондентів із високим рівнем агресивного гумору зменшилась утричі (з 30% до 10%), що свідчить про зниження ворожості та схильності використовувати гумор як інструмент психологічного тиску чи висміювання. За самопринижуючим стилем кількість осіб із високими показниками зменшилася наполовину, що відображає зростання самоповаги, внутрішньої стабільності та зниження емоційної вразливості. Отримані результати демонструють зростання використання гумору як адаптивного механізму саморегуляції та покращення емоційної гнучкості учасників після проходження програми.

Наступною повторно застосовано опитувальник «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської з метою визначення змін у структурі сприймання та продукування гумору після реалізації програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Результати обробки отриманих даних подано в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Розподіл рівнів за шкалами опитувальника «Рівень та тип почуття гумору» І. С. Домбровської на констатувальному і формувальному етапах (у %)

Шкала	Рівень	Констатувальний етап	Формувальний етап
		Показник, %	Показник, %
Схильність до сприйняття гумору	Низький	27,5	12,5
	Середній	55	47,5
	Високий	17,5	40
Схильність до продукування гумору	Низький	7,5	5
	Середній	62,5	47,5
	Високий	30	47,5
Направленість	Низький	22,5	12,5

гумору на себе	Середній	50	57,5
	Високий	27,5	30
Направленість гумору на інших	Низький	7,5	5
	Середній	50	55
	Високий	42,5	47,5

Після впровадження програми простежується суттєве покращення показників, пов'язаних із позитивним гумористичним сприйманням. Зростання високого рівня схильності до сприйняття гумору з 17,5% до 40% демонструє посилення відкритості до комічних ситуацій, легше ставлення до стресових подій і здатність знаходити елементи смішного навіть у складних обставинах. Підвищення рівня схильності до продукування гумору на 17,5% відображає активізацію творчого потенціалу, креативного мислення та прагнення підтримувати емоційну рівновагу через жарт.

За шкалою направленості гумору на себе зростання середнього й високого рівнів свідчить про формування здорової самоіронії, яка допомагає людині зберігати внутрішню стабільність і не фіксуватися на негативних подіях. Подібна тенденція простежується й у направленості гумору на інших, де підвищення позитивних рівнів відображає розвиток емпатії, соціальної гнучкості та дружнього способу комунікації через гумор.

Отримані результати демонструють, що після реалізації програми учасники не лише частіше використовують гумор у щоденних ситуаціях, але й роблять це у більш конструктивний спосіб – з метою емоційного відновлення, самопідтримки та зменшення психологічного напруження.

Далі було повторно проведено діагностику рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла з метою виявлення динаміки розвитку емоційної компетентності учасників програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Отримані результати подано в таблиці 3.12.

Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла на констатувальному та формувальному етапах

Рівень емоційного інтелекту	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	8	20	16	40
Середній	20	50	19	47,5
Низький	12	30	5	12,5

Порівняння показників до та після реалізації програми демонструє значне зростання рівня емоційного інтелекту серед учасників. Кількість осіб із високим рівнем зросла удвічі – з 20% до 40%, що свідчить про розвиток здатності до емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань і розуміння емоцій інших людей. Середній рівень зберігає стабільну тенденцію з незначним зниженням, що пояснюється переходом частини респондентів у групу з високими показниками. Низький рівень зменшився більш ніж удвічі, що підтверджує ефективність проведених вправ, спрямованих на підвищення емоційної гнучкості, розвиток емпатії та формування позитивного ставлення до складних життєвих обставин. Отримані дані свідчать про позитивний вплив програми на здатність учасників усвідомлювати власний емоційний стан, управляти ним і використовувати гумор як ресурс емоційної стабільності в умовах воєнного стресу.

Останньою методикою, яку застосовано повторно, є оцінка рівня стресостійкості респондентів за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Вона дала змогу визначити, як змінилася здатність учасників долати труднощі, адаптуватися до стресових обставин та зберігати психологічну стабільність після участі у програмі «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Узагальнені результати подано в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Результати діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Рівень резильєнтності	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	5	12,5	2	5
Нижчий за середній	10	25	5	12,5
Середній	16	40	17	42,5
Вищий за середній	6	15	9	22,5
Високий	3	7,5	7	17,5

Після реалізації програми спостерігається суттєве підвищення рівня резильєнтності серед учасників. Кількість респондентів із високим рівнем стресостійкості зросла на 10%, а з вищим за середній – на 7,5%, що свідчить про зміцнення внутрішніх ресурсів, здатності до саморегуляції та зниження впливу стресових факторів. Водночас кількість осіб із низькими показниками зменшилася більш ніж удвічі, що демонструє позитивну динаміку розвитку навичок адаптації до воєнних обставин і підвищення психологічної гнучкості.

Покращення середніх показників підтверджує ефективність програми у формуванні стійкості до стресу через розвиток емоційного інтелекту, використання гумору як способу когнітивної переоцінки та створення внутрішніх механізмів підтримки. Учасники навчилися краще керувати власним станом, знижувати рівень напруження та зберігати конструктивне мислення навіть у складних ситуаціях. Отримані дані підкреслюють, що поєднання емоційного тренінгу з техніками гумору є дієвим інструментом підвищення психологічної стійкості населення в умовах воєнного часу.

Кореляційний аналіз проведено із використанням коефіцієнта Пірсона для порівняння результатів до і після реалізації програми «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Метою було

виявлення ступеня змін за основними показниками, що визначалися за чотирма методиками. Отримані результати демонструють загальну позитивну динаміку у розвитку емоційної гнучкості, гумористичних стратегій і психологічної стійкості.

Після впровадження програми спостерігається висока кореляція між результатами за «Опитувальником стилів гумору» Р. Мартіна до і після участі у тренінгу ($r = 0,79$; $p < 0,01$). Позитивна динаміка виявлена у зростанні частоти використання афіліативного й самопідтримуючого гумору, що відображає формування адаптивних комунікативних стратегій і зменшення проявів агресивного та самопринижуючого гумору.

За методикою І. С. Домбровської встановлено позитивний зв'язок між результатами до і після програми ($r = 0,73$; $p < 0,01$). Після участі респонденти частіше демонструють схильність як до сприйняття, так і до продукування гумору, що свідчить про зміцнення когнітивно-емоційних ресурсів, зниження напруження й розвиток здатності трансформувати стрес через жарт.

Методика емоційного інтелекту Н. Холла засвідчила найвищу кореляцію ($r = 0,84$; $p < 0,01$). Після участі в програмі учасники краще усвідомлюють власні емоційні реакції, швидше відновлюють психологічну рівновагу, виявляють більше емпатії та конструктивності у міжособистісній взаємодії. Зниження низьких показників і зростання високих рівнів емоційного інтелекту підтверджує ефективність роботи з емоційною саморегуляцією.

За шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) спостерігається сильний позитивний зв'язок між результатами двох етапів ($r = 0,78$; $p < 0,01$). Після завершення курсу респонденти демонструють вищу стресостійкість, упевненість у власних силах, готовність діяти конструктивно в умовах напруження.

Отримані дані показують, що всі показники після реалізації програми покращилися. Підвищився рівень емоційного інтелекту, розвинулися

позитивні стилі гумору, зросла резильєнтність, знизилася схильність до емоційного виснаження. Узагальнений коефіцієнт ефективності програми ($r = 0,80$; $p < 0,01$) підтверджує її високу результативність у формуванні психологічної стійкості та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу в умовах війни.

Висновки до розділу 3

На констатувальному етапі емпіричного дослідження здійснено комплексну діагностику, спрямовану на виявлення особливостей сприймання гумору на тему війни, рівня емоційного інтелекту та стресостійкості респондентів. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учасників мали середній рівень емоційного інтелекту й резильєнтності, схильність до використання змішаних стилів гумору, серед яких переважали афіліативний і самопідтримуючий, проте простежувалися прояви агресивного та самопринижуючого гумору. Це дало підстави припустити, що рівень емоційної регуляції та конструктивного використання гумору залишається недостатньо розвиненим, а тому потребує цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток стійкості, емоційної врівноваженості та позитивного гумористичного світогляду.

З огляду на результати констатувального етапу розроблено й упроваджено програму «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни». Програма об'єднала елементи тренінгової, арттерапевтичної та майндфулнес-практики, що дало змогу впливати як на емоційно-поведінковий, так і на когнітивний рівні учасників. Її структура включала вісім зустрічей, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування доброзичливого ставлення до себе та оточення, а також на засвоєння конструктивного використання гумору у подоланні стресових переживань. Поступове поєднання технік релаксації, рефлексії,

групової взаємодії та гумористичних завдань сприяло активізації внутрішніх ресурсів і формуванню позитивного психологічного фону.

Порівняння результатів до і після реалізації програми підтвердило її ефективність. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав сильний позитивний зв'язок між показниками емоційного інтелекту на двох етапах ($r = 0,81$; $p < 0,01$), що свідчить про зростання здатності до емоційного усвідомлення й регуляції. Аналогічну динаміку зафіксовано за афіліативним і самопідтримуючим стилями гумору ($r = 0,79$; $p < 0,01$), що вказує на розвиток конструктивного спілкування та внутрішнього оптимізму. Зниження агресивного гумору та зростання показників резильєнтності ($r = 0,78$; $p < 0,01$) демонструють підвищення стійкості до стресу й зменшення деструктивних форм емоційного реагування. Отже, програма сприяла формуванню у респондентів здатності сприймати гумор як здоровий захисний механізм, що допомагає долати тривогу, відновлювати рівновагу й підтримувати внутрішню цілісність у період воєнних випробувань.

ВИСНОВКИ

1. Досліджено психологічне трактування понять «гумор» і «почуття гумору» у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Гумор можна визначити як складну форму психічної активності, що ґрунтується на здатності індивіда виявляти невідповідності у сприйманні дійсності, інтерпретувати їх у несерйозному контексті та реагувати афективно через переживання веселоців або сміху. Почуття гумору, відповідно, розуміється як інтегративна особистісна характеристика, яка поєднує когнітивну чутливість до комічного, емоційне реагування на нього, мотиваційну налаштованість на збереження психологічної рівноваги та поведінкову схильність до жартівливої комунікації. У сучасній психології явища розглядаються як універсальні механізми адаптації, здатні забезпечувати емоційне відновлення, підтримку

суб'єктивного благополуччя та згуртованість у міжособистісному та соціальному просторі.

2. Проаналізувати гумор як психологічний феномен і соціально-когнітивний механізм. Особистісні детермінанти почуття гумору охоплюють комплекс індивідуальних рис, які зумовлюють типову для людини форму переживання та вираження комічного. На основі аналізу сучасних досліджень можна стверджувати, що почуття гумору тісно пов'язане з особливостями, як екстраверсія, емоційна стабільність, доброзичливість, відкритість до нового досвіду та саморефлексія. Адаптивні стилі гумору – афіліативний і самопідтримувальний – асоціюються з високим рівнем емоційного інтелекту, позитивним самосприйняттям, оптимізмом, емпатією та загальною психологічною стійкістю. Натомість агресивний і самопринизливий гумор частіше демонструють особи з ознаками нейротизму, ворожості, низькою самооцінкою та схильністю до дезадаптивної самопрезентації. На вибір стилю гумору впливають особливості соціалізації, попередній емоційний досвід, когнітивна гнучкість і здатність до саморегуляції.

3. Визначено особистісні детермінанти почуття гумору. Особистісні детермінанти почуття гумору охоплюють сукупність емоційних, когнітивних і характерологічних властивостей, які визначають спосіб сприймання комічного, реакцію на нього та здатність використовувати гумор як засіб саморегуляції. Найважливішими чинниками виступають рівень емоційного інтелекту, екстраверсія, доброзичливість, відкритість новому досвіду, толерантність до невизначеності, емпатійність і когнітивна гнучкість. Особи з високими показниками емоційної зрілості, соціальної активності та самооцінки тяжіють до афіліативного й самопідтримувального гумору, що сприяє адаптації, збереженню позитивного світосприйняття й формуванню стресостійкості. Натомість люди з підвищеною тривожністю, ригідністю, низькою самоцінністю та схильністю до негативного емоційного фону частіше застосовують агресивний або самопринизливий гумор, який має дезадаптивний характер.

4. Охарактеризовано психологічні особливості гумору як ресурсу подолання кризових і травматичних переживань. Системний аналіз досліджень підтверджує, що гумор у воєнний період виконує багатовекторну психологічну функцію: зменшує інтенсивність страху, сприяє збереженню внутрішнього контролю, консолідує соціальні групи та забезпечує адаптивну дистанцію до травматичних подій. У формах сатири, іронії, гротеску він трансформує образ ворога, пом'якшує гостроту загрози, водночас не нівелюючи її реальність. У цифровому просторі та повсякденній комунікації гумор стає інструментом саморегуляції, що дозволяє підтримувати психоемоційний баланс, актуалізуючи внутрішні ресурси людини та підсилюючи стійкість до кризових впливів.

5. Розроблено програму спрямованої на формування лояльного сприймання гумору воєнної тематики як засобу емоційного відновлення та підвищення психологічної стійкості особистості. Програма побудована на інтеграції технік емоційного тренінгу, арттерапії та гумористичних завдань. У ході впровадження програми учасники залучалися до практичних вправ, рольових ігор, технік релаксації та рефлексії, спрямованих на усвідомлення власних емоцій і зменшення напруження. Використання гумору в контексті воєнних переживань дало змогу створити безпечний психологічний простір, у якому учасники навчалися сприймати складні події без надмірної тривожності, трансформуючи страх у прийняття, а стрес у внутрішню стійкість. Формувальний етап став не лише процесом навчання, але й відновленням емоційної цілісності, що проявилось у більшій готовності до конструктивної взаємодії та підтримки інших.

Ефективність програми підтверджено результатами порівняльного аналізу за коефіцієнтом Пірсона. Після її реалізації виявлено сильну позитивну кореляцію між результатами констатувального й формувального етапів за рівнем емоційного інтелекту ($r = 0,81$; $p < 0,01$), що відображає покращення емоційної саморегуляції та емпатії. Показники афіліативного й самопідтримуючого гумору суттєво підвищилися ($r = 0,79$; $p < 0,01$), тоді як

агресивний і самопринижуючий гумор знизилися, що свідчить про зміну емоційних стратегій реагування. Висока кореляція за шкалою резильєнтності ($r = 0,78$; $p < 0,01$) доводить зростання стійкості до стресу, зменшення внутрішньої напруги й посилення здатності до адаптації в умовах воєнних викликів. Отже, програма продемонструвала свою результативність у розвитку конструктивних механізмів гумористичного сприймання реальності та формуванні психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова І. А., Зернецька А. А. Гумор як різновид комічного: критерії виокремлення, теорії реалізації і засоби вираження. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71), №1. С. 35–43. DOI: <https://doi.org/10.32838/2710-4656/2021.1-2/07>
2. Бочаріна Н. О., Брикун Т. О. Психологічні особливості гумору як особистісного ресурсу подолання криз в дорослому віці. *Наукові перспективи*. № 11(41). 2023. С. 1152-1163. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1152-1163](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1152-1163)
3. Ворона Н. Почуття гумору як ментальна риса і стратегія боротьби українців. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Суми : Сумський державний університет. 2020. С. 271–276. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload/123456789/78489/1/konf_IFSK_2020.pdf(дата звернення: 19.10.2025).
4. Дворак Я., Стеблина Н. Гумор на війні як інструмент спротиву (на матеріалі популярних українських телеграм-каналів). *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладні аспекти сучасних міждисциплінарних досліджень»*. (м. Вінниця, 18 листопада 2022 року). Вінниця : ДонНУ ім. ВасиляСтуса. 2022. С. 24-26.
5. Дяченко Н. М., Усатий А. В. Війна в Україні: гумор VS страх (комунікативно-прагматичний аспект). *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Вип. 3(98). 2022. С. 106–115. DOI: [https://doi.org/10.35433/philology.3\(98\).2022.106-115](https://doi.org/10.35433/philology.3(98).2022.106-115)
6. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. Дніпропетровськ, 2003. Вип. 9. С. 23–29.

7. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук. Дніпропетровськ, 2006. 191 с. URL: http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&Image_file_name=DOC/2006/06zoorpp.zip&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1 (дата звернення: 19.10.2025).
8. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. *Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України „Проблеми загальної та педагогічної психології”*. 2003. Т. 5, ч. 6. С. 102-107.
9. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17-22.
10. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя. 2020. №1. Т.2. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>
11. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни. *Український психологічний журнал*. №2(20). 2023. С.72-83. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).5)
12. Кліманська М. Б. Психологічні особливості використання гумору медичними працівниками. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 225–236.
13. Коваль З. В. Гумор та сатира як механізми стійкого інформаційно-психологічного впливу. *Механізми державного управління*. №1(81). 2020. С. 45-49. URL: <https://pat.zsmu.edu.ua/index.php/1993-8330/article/view/201813>(дата звернення: 17.10.2025).
14. Лебедь К. М. Філософія сміху: український гумор як протидія стресу під час війни. *Українські студії в європейському контексті*. 2022. №5.

С. 93-99. URL: <http://www.tsatu.edu.ua/shn/wp-content/uploads/sites/59/8-3.pdf>(дата звернення: 19.10.2025).

15. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 189-194.

16. Мілютіна К., Садівнича Н. Меми як стратегія подолання війни. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. Вип. 2(5). 2022. С. 119-126. URL: <https://czasopisma.marszalek.com.pl/10-15804/pomi> (дата звернення: 20.10.2025).

17. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 74–80. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258317>

18. Носенко Е. Л., Опихайло О. Б. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру: монографія. Київ. 2016. 189 с. URL: [http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dde21a0f523a43c90Nos enko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf](http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dde21a0f523a43c90Nos%20enko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf) (дата звернення: 19.10.2025).

19. 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. URL: <https://surli.cc/jiinau> (дата звернення: 19.10.2025).

20. Ройз С. Складна тема. Про що говорить наш чорний гумор. *New Voice*. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/psihologiya-pro-shcho-govorit-nash-chorniugumor-viyna-v-ukrajini-50295650.html>(датазвернення: 18.10.2025).

21. Савченко О. А., Новіков А. О. Гумор як цілісний та універсальний прояв гуманістичної спрямованості особистості педагога : матеріали науково-практичної майстерні. Кременчук : ПП «Бітарт», 2021. С. 169–171. URL: <https://surli.li/vsbevх>(дата звернення: 17.10.2025).

22. Сафін О. Д. Почуття гумору як чинник міжособистісної взаємодії у проблемних ситуаціях. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2012.

Випу. 11. С. 126-131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2012_11_20(дата звернення: 19.10.2025).

23. Скворцов С. Ю., Зайва О.О. Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія*. 2005. №11. С. 91-95.

24. Смешко К. О. Гумор як засіб подолання : зб. наук праць за матеріалами науково-практичної конференції. Херсон, Івано-Франківськ. 2023. С. 167-171. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/17706> (дата звернення: 19.10.2025).

25. Теслик В., Теслик В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 167–172. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-167-172>

26. Тищенко Л. В. Гумор як інструмент соціалізації особистості. *Актуальні проблеми науки та освіти : зб. матеріалів наук.-практ. конф. Маріуполь*. 2020. С. 172–173. URL: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/handle/123456789/1848>(дата звернення: 19.10.2025).

27. Товстухіна О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання. *Матеріали конференцій МНЛ*. 2024. С. 146–148. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/794> (дата звернення: 18.10.2025).

28. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності : навчальний посібник*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 8. С. 207–224. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/8489>(дата звернення: 17.10.2025).

29. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2021. № 1 (21). С. 243–249.

URL: <https://phil.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/25.pdf>(дата звернення: 18.10.2025).

30. Чебикін О. Я., Іванова О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта*. № 3. 2022. С. 76-84. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/3_2022/13.pdf(дата звернення: 19.10.2025).

31. Черкасова А. В., Дроздова Д. С. Почуття гумору як засіб адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Перспективи розвитку сучасної психології*. Вип.12. 2023. С. 276–278. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9873324f-60a8-4864-a320-678b9df7f9ac/content> (дата звернення: 19.10.2025).

32. Шпортун О. М. Регуляторно-рівнева модель гумору в структурі особистісної регуляції в умовах норми та психічної патології. *Габітус*. Вип. 18, Т. 2. 2020. С. 149–154. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.27>

33. Щербак Т.І. Пухно С.В. Дослідження почуття гумору в осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023 Т. 34 (73), № 60. С.17-25.

34. Щотка О., Андрєєва Я. Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій для опанування робочим стресом. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. №2-3(23). С. 100-107. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oprep/article/view/304> (дата звернення: 19.10.2025).

35. Bilge F. Humor styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among University students in Turkey. *World Applied Sciences Journal*. 2007. Vol. 2. P. 464–469.

36. Cann A. Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 213–235.

37. Carretero-Dios H. Fear of being laughed at and social anxiety: A preliminary psychometric study. *Psychological Test and Assessment Modeling*. 2010. Vol. 52 (1). P. 108–124.
38. Cayirdag N. Relationship between styles of humor and divergent thinking. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 2. P. 3236–3240.
39. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82. DOI:10.1002/da.10113
40. Davies C. Humor theory and the fear of being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2009. Vol. 22. № 1/2. P. 49–62.
41. Edwards K. R. Do humorous people take poorer care of their health? Associations between humor styles and substance use. *Europe's Journal of Psychology*. 2012. Vol. 8 (4). P. 523–534.
42. Edwards K. R. Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 196–212.
43. Erozkán A. The relationship between humour styles and shyness: An investigation of Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 2009. Vol. 4. P. 87–96.
44. Forabosco G. The fear of being laughed at among psychiatric patients. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2009. Vol. 22. № 1/2. P. 233–251.
45. Hampes W. P. The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 34–45.
46. Henman L. D. Humor as a Coping Mechanism: Lessons from POWs. *Humor*. 2021. Vol. 14(1). P. 55–82. DOI: <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>
47. Holman V., Kelly D. Introduction. War in the twentieth century: the functioning of humour in cultural representation. *Journal of European Studies*. 2021. Vol. 31(123). P. 247–263. DOI: <https://doi.org/10.1177/00472441010311230>

48. Kazarian S. S. Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*. 2004. Vol. 18. № 3. P. 209–219.
49. Kazarian S. S. Perceived parental warmth and rejection in childhood as predictors of humor styles and subjective happiness. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 71–93.
50. Kuiper N. A. Reactions to humorous comments and implicit theories of humor styles. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 236–266.
51. Lefcourt H. M. Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*. 1997. № 31 (4). P. 523–542.
52. Lloyd C. Comic songs in the Occupation. *Journal of European Studies*. 2021. Vol. 31(123). P. 379–393. DOI: <https://doi.org/10.1177/004724410103112308>
53. Martin R. A. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37. P. 48–75.
54. Martin R. A. Relationships between the Dark Triad and humor styles: A replication and extension. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52. P. 178–182.
55. Nezu A. M. Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. № 54 (3). P. 520–525.
56. Platt T. Emotional responses to ridicule and teasing: Should gelotophobes react differently? *Humor: International Journal of Humor Research*. – 2008. Vol. 21. № 2. P. 105–128.
57. Proyer R. T. Assessing gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in children: An initial study on how six to nine-year-olds deal with laughter and ridicule and how this relates to bullying and victimization. *Child Indicators Research*. 2012. Vol. 5. P. 297–316.

58. Proyer R. T. Enjoying and fearing laughter: Personality characteristics of gelotophobes, gelotophiles, and katagelasticists. *Psychological Test and Assessment Modeling*. 2010. Vol. 52 (2). P. 148–160.
59. Proyer R. T. How virtuous are gelotophobes? Self- and peer-reported character strengths among those who fear being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2009. Vol. 22. № 1/2. P. 145–163.
60. Renner K.-H. Performing humor: On the relations between selfpresentation styles, gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. *Psychological Test and Assessment Modeling*. 2010. Vol. 52 (2). P. 171–190.
61. Robertshaw A. Irrepressible chirpy cockney chappies'? Humour as an aid to survival. *Journal of European Studies*. 2001. Vol. 31(123). P. 247–444. DOI: <https://doi.org/10.1177/004724410103112303>
62. Rose S. Sex, citizenship and the nation in World War II Britain. *American Historical Review*. 1998. Vol. 103(4). P. 1147–1176. DOI: <https://doi.org/10.1086/ahr/103.4.1147>
63. Ruch W. Beyond being timid, witty, and cynical: Big five personality characteristics of gelotophobes, gelotophiles, and katagelasticists. *International Studies in Humour*. 2013. Vol. 2. № 1. P. 24–42.
64. Ruch W. Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at. Introduction and overview. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2009. Vol. 22. № 1/2. P. 1–25.
65. Ruch W. Humor as a character strength among the elderly: Empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. 2010. Vol. 43 (1). P. 13–18.
66. Ruch W. The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 47–67.
67. Ruch W. Who fears being laughed at? The location of gelotophobia in the Eysenckian PEN-model of personality. *Personality and Individual Differences*. 2009. № 46. P. 627–630

68. Ruch W. Who is gelotophobic? Assessment criteria for the fear of being laughed at. *Swiss Journal of Psychology*. 2008. Vol. 67. № 1. P. 19–27.
69. Saroglou V. Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 94–121.
70. Saroglou V. Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*. 2002. Vol. 16. P. 43–54.
71. Titze M. Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*. 2009. Vol. 22. № 1/2. P. 27–48.
72. Titze M. The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of laughter. *Humor & Health Journal*. 1996. Vol. V. № 1. P. 1–11.
73. Vernon P. A. Genetic and environmental correlations between trait emotional intelligence and humor styles. *Journal of Individual Differences*. 2009. Vol. 30 (3). P. 130–137.
74. Veselka L. A behavioral genetic study of relationships between humor styles and the six HEXACO personality factors. *Europe's Journal of Psychology*. 2010. Vol. 3. P. 9–33.
75. Weiss E. M. Potential markers of aggressive behavior: The fear of other persons' laughter and its overlaps with mental disorders. *PLoS ONE*. 2012. Vol. 7 (5).
76. Wojtyna E. Humor styles and psychosocial working conditions in relation to occupational burnout among doctors. *Polish Psychological Bulletin*. 2009. Vol. 40. P. 20–28.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Ваша участь є добровільною та анонімною. Отримана інформація використовуватиметься виключно в наукових цілях.

1. Вкажіть Ваш вік:

- 20–30 років
- 31–40 років
- 41–50 років
- 51–60 років
- старше 60 років

2. Ваша стать:

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше / не бажаю відповідати

3. Чи перебували Ви в зоні активних бойових дій після 24 лютого 2022 року?

- Так, тривалий час
- Так, короткотривалий період
- Ні

4. Чи брали Ви безпосередню участь у бойових діях як військовослужбовець або доброволець?

- Так
- Ні

5. Чи є Ви внутрішньо переміщеною особою (ВПО)?

- Так
- Ні

6. Чи займалися Ви волонтерською діяльністю з початку повномасштабного вторгнення?

- Так, систематично
- Так, епізодично
- Ні

7. Чи втратили Ви когось із близьких унаслідок воєнних дій?

- Так
- Ні

8. Як Ви оцінюєте рівень впливу війни на Ваше емоційне самопочуття?

- Дуже сильний вплив
- Помірний вплив
- Незначний вплив
- Важко відповісти

9. Як часто Ви звертаєтеся до гумору як способу емоційного полегшення упродовж війни?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

Додаток Б

Програма «Емоційна стійкість і гумор як ресурс психологічного відновлення під час війни»

Зустріч 1. Знайомство і створення безпечної атмосфери

Мета: сформувати довірливу, невимушену атмосферу в групі, познайомити учасників і знизити початкове напруження через легкі гумористичні взаємодії.

Хід заняття:

- Привітання та встановлення правил (10 хв). Ведучий широко вітає учасників, коротко розповідає про мету програми і сьогоднішнього заняття. Пояснює, що на зустрічах використовуватиметься грайливий підхід і гумор для підтримки, підкреслюючи важливість безпеки: «У групі панує повага, конфіденційність, ніхто нікого не осуджує». Спільно з учасниками напрацьовуються базові правила роботи (доброзичливе спілкування, право «пасувати» у будь-якій вправі, волонтерність участі). Важливо з самого початку створити підтримувальну атмосферу, тому ведучий вже на цьому етапі може навести безневинний жарт або кумедний приклад, щоб розрядити обстановку і викликати перші усмішки.

- Ігрове знайомство «Веселе представлення» (15 хв). Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і додає короткий веселий факт про себе. Це може бути щось зі свого дитинства або кумедна риса («Мене звали Оксана, я сміюсь як чайка, коли нервую»). Ведучий починає з себе, демонструючи відкритість. Якщо група сором'язлива, можна запропонувати варіацію: назвати улюбленого комедійного персонажа або вигадати жартівливе прізвище собі. Наприклад: «Андрій – Іронічний Оптиміст». Після представлень ведучий відзначає, як навіть невеличкі жарти допомагають нам почуватись більш розслаблено.

- Вправа «Групове малювання настрою» (10 хв). Учасникам роздаються аркуші і маркери. Завдання: намалювати свій поточний настрій у вигляді смайлика або простого символу. Але зробити це потрібно лівою рукою або із заплющеними очима – незвична умова додає елемент гумору. Через 2–3 хвилини всі показують свої малюнки: зазвичай виходять кумедні «шедеври», що викликають добрий сміх. Кожен коротко коментує свій малюнок.

- Міні-лекція та обговорення (10 хв): Ведучий у доступній формі розповідає, що таке емоційна стійкість і яку роль в її підтримці відіграє гумор. Наприклад: «Стійкість – вміння відновлюватися після стресу. Гумор – один із способів це зробити, «психологічний бронезилет», що пом'якшує удари долі». Наводяться прості приклади з життя (як жарт про відсутність світла допоміг зняти напруження під час блекауту тощо). Учасників запрошують поділитися думками: чи допомагає сміх особисто їм справлятися зі стресом? Хто бажає – розповідає коротку історію, коли жарти підтримали у важкій ситуації.

- Вправа-гра «Комплімент з родзинкою» (15 хв): Для зміцнення групової довіри проводиться вправа в колі. Кожен учасник має сказати сусіду праворуч комплімент або пару добрих слів, але у жартівливій формі. Можна використовувати перебільшення або милі жарти. Наприклад: «Олено, твоя усмішка така сильна, що могла б заряджати телефони замість генератора». Ведучий дає приклад і слідує, щоб жарти були доброзичливими. Усі по черзі отримують «комічні компліменти». Багато учасників розслабляються, починають сміятися, що важливо для встановлення групової динаміки підтримки.

- Релаксація «Веселий вдих-видих» (5 хв): Наприкінці основної частини ведучий пропонує просту дихальну вправу з елементом сміху. Усі стають або сідають зручніше. На глибокому вдиху піднімають плечі, а на різкому видиху опускають їх і промовляють дружно звуконаслідування типу «Ха!». Робимо так кілька разів. Потім переходимо на «сміхову гімнастику»: тягнемо руки вгору – вдих, опускаючи – видихаємо зі звуком, схожим на початок сміху («ха-ха-ха»).

- Рефлексія (5 хв). Ведучий пропонує учасникам поділитися відчуттями від першого заняття. Питання для обговорення: «Що сьогодні здивувало або потішило? Який момент запам'ятався найбільше? Як змінився настрій протягом зустрічі?». Учасники висловлюються по бажанню. Ведучий підсумовує: відзначає, як група почала відкриватися, хвалить за сміливість жартувати і підтримувати одне одного. Нагадується, що надалі на них чекають інші цікаві вправи, і що кожен внесок важливий. Завершують зустріч на позитивній ноті – можна домовитися придумати по маленькому жарту до наступного разу (не як обов'язкове «домашнє завдання», а як опцію для бажаних). Ведучий дякує всім за участь. Учасники залишають заняття злегка піднесеними, з почуттям полегшення від першого кроку.

Зустріч 2. Гумор як спосіб зняття стресу

Мета: навчити учасників розпізнавати симптоми стресу та застосовувати гумор для швидкого емоційного розрядження і зниження тривожності в повсякденних ситуаціях воєнного часу.

Хід заняття:

- Розминка «Сміхотерапія» (10 хв). На початку зустрічі ведучий проводить енергійну розминку, запозичену з практики йоги сміху. Учасники стають у коло. За командою всі дружно плескають у долоні, промовляючи ритмічно: «хо-хо-ха-ха-ха». Спочатку штучно, потім все швидше, змінюючи інтонації (високим голосом, низьким, як робот тощо). Далі ведучий пропонує всім уявити, що вони зранку побачили себе в дзеркалі смішними: робимо вигляд ніби тримаємо дзеркало і вибухаємо сміхом «ха-ха-ха!». Потім «телефонуємо» один одному уявним телефоном і ділимося заразним сміхом. Кілька таких вправ (їх часто називають «сміхові вправи») дозволяють буквально включити фізіологію сміху: частішає пульс, глибше дихання, вивільняються ендорфіни. За 5–7 хв група вже розсміяна, тілесно розігріта і налаштована на позитивний лад. Ведучий коротко пояснює: «Це і є сміхотерапія – ми спеціально сміялися, і організм отримав свою порцію антистресу».

- Обговорення «Стресові ситуації і гумор» (10 хв): Учасникам пропонується пригадати типові ситуації останніх місяців, які викликають у них стрес чи нервові напруження. Наприклад: довга черга за гуманітарною допомогою, звуки сирени серед ночі, відсутність зв'язку з рідними певний час. Ведучий виписує 3–4 такі ситуації від групи на фліпчарт. Потім запитує: «А як щодо гумору? Чи зустрічали ви жарти або меми про ці ситуації?». Спільно шукають приклади: можливо, хтось бачив дотепний мем про сирену і домового (інтернет-жарти часто обігрують цей мотив) або кумедне відео про очікування в черзі. Важливо підкреслити, що гумор народжується з напруги – коли її забагато, люди вигадують жарт, щоб розрядити обстановку. Ведучий додає від себе парочку популярних воєнних жартів (без політичного чи чорного гумору, а нейтральних, побутових), наприклад анекдот про генератор, який хоче у відпустку. Група обговорює, чому це смішно і як вони себе почувають, коли над такими речами сміються. Зазвичай учасники кажуть, що стає легше, страшна або зла ситуація вже не виглядає такою загрозливою. Таким чином підводимо до висновку: сміх – природний антагоніст стресу, його «гаситель».

- Вправа «Мемотерапія» (20 хв). Основна активність – творче завдання, що допомагає навчитися трансформувати стресову ситуацію в жарт. Ведучий роздає роздруковані з декількома популярними інтернет-мемами без тексту (порожні шаблони

коміксів чи картинок). Учасники об'єднуються в малі групи по 3–4 особи. Кожна група обирає одну типову стресову ситуацію (можна з тих, що називали раніше) і за 10 хвилин придумує для неї мем: малює або записує смішний підпис до картинки. Наприклад, на картинці з відомим персонажем, що дивно дивиться, підпис: «Я, почувши сирену о 3 ночі, але вже занадто хочу спати, щоб йти в коридор». Учасники включають креатив, вигадують дотепні деталі. Потім кожна міні-група демонструє свій мем усій групі, пояснює контекст. Як правило, такі аматорські меми дуже добре сприймаються – люди сміються над життєвими ситуаціями, впізнають себе. Ведучий підсумовує: «Ось бачите, те, що нас напружує, можна упакувати в жарти. Ці меми – наші нові історії про старі проблеми». Він звертає увагу, що тепер при згадці про сирену чи чергу може спливати не тільки негатив, а й цей веселий образ, створений самими учасниками. Творчий гумор перетворює пасивну позицію («я жертва обставин») на активну («я сміюся, значить контролюю ситуацію»).

- Майндфулнес-мікропрактика «Тут і тепер» (5 хв). Після бурхливої творчості групі пропонується коротка вправа на усвідомленість для заспокоєння. Усі сідають зручніше, заплющують очі. Ведучий м'яко говорить: «Зробіть глибокий вдих, відчуйте підлогу під ногами. Зверніть увагу на своє дихання... А тепер згадайте мем, який щойно створили, викличте легку усмішку. Відзначте, як змінюється ваш стан, коли ви посміхаєтесь. Зробіть видих і відкрийте очі». Учасники усвідомлюють, що можуть у будь-який момент зробити паузу, вдихнути, викликати усмішку, і тим самим трохи знизити напругу.

- Рефлексія (10 хв): Обговорюємо підсумки заняття. Питання до групи: «Що нового ви сьогодні для себе відкрили? Чи вдалося поглянути інакше на стресові ситуації, які обговорювали? Як вам створення жартів власноруч?». Учасники діляться враженнями. Багато хто може зазначити, що спочатку не вірив, ніби можна насміхатися зі своїх проблем, але спільна творчість виявилася веселою і полегшила почуття. Якщо хтось хоче, можна обговорити, як застосувати цю техніку в житті (наприклад, малювати меми чи жартувати подумки, коли щось дратує). Ведучий підкріплює: гумор – це навичка, яку можна тренувати, і сьогодні вони вже це робили. На завершення всі разом ще раз дивляться на створені меми, сміються, дякують одне одному за креативність.

Зустріч 3. Гумор проти страху і тривоги

Мета: допомогти учасникам пропрацювати емоції страху, невизначеності та безсилля, пов'язані з війною, через безпечне їх вираження у гумористичній формі. Навчити технік «приручення» страху за допомогою уяви та гри.

Хід заняття:

- Обговорення «Чого ми боїмося» (10 хв). Ведучий починає зустріч з констатації: «Страх під час війни – це нормально. Всі ми час від часу лякаємося». Пропонується назвати, які страхи найбільш поширені серед учасників (без тиску розповідати особисте – можна в цілому: страх за рідних, страх втрат, страх гучних звуків тощо). Ведучий записує 3–4 пункти на дошці: наприклад, «страх невідомого майбутнього», «боюся за дітей», «мене лякають вибухи» і т.д. Потім питає: «А як ви думаєте, чи можна над страхом посміятися? Навіщо це може бути потрібно?». Ведучий пояснює, що жарти створюють психологічну дистанцію від лячної ситуації; коли ми сміємося над чимось страшним, воно ніби втрачає частину влади над нами. Наводиться обережний приклад: багато українців жартують про невдачі ворога, висміюють його – це допомагає зменшити загальний страх перед війною. Але і про свої страхи теж можна пожартувати в колі довіри, щоб вони «усохли». Група готова спробувати.

- Вправа-арт «Намалюй свій страх смішним» (20 хв). Кожен учасник отримує папір, кольорові олівці чи фломастери. Завдання: зобразити свій страх у вигляді персонажа мультфільму або казкового жартівливого монстра. Наприклад, якщо людина боїться сирен – намалювати сирену у вигляді капризної бабусі з мегафоном; страх темряви

– як маленького примарика у капелюсі-клоуні тощо. Ведучий підкреслює: малюнок може бути будь-яким, головне – надати страху кумедної форми. Протягом ~15 хвилин учасники малюють. Потім по колу кожен (за бажанням) показує свій малюнок і розповідає, що це за персонаж. Заохочується вигадати ім'я цьому «страшку» і якийсь смішний характер. Група реагує на кожну презентацію доброзичливо, можна пожартувати («Ой, який кумедний монстрик, я б з ним подружився!» – якщо це доречно для учасника). Важливо, що в цій вправі людина дивиться на свій страх збоку і контролює його образ. Ведучий питає після кожного: «Як тобі цей страх тепер, коли ти на нього дивишся на папері?». Часто учасники відповідають, що він виглядає менш загрозливо, більш смішно чи безглуздо. Дехто навіть відчуває певне полегшення, тому що переніс внутрішній образ назовні, у матеріальний малюнок. Ведучий підсумовує: творчість + гумор = наш страх перетворився на мультяшку, і ми вже можемо з нього посміятися.

- Гра «Страх на сміх» (15 хв). Після малювання ведучий пропонує динамічну гру для закріплення ефекту. Всі стають у коло. Тепер кожен по черзі зображає свій страх перебільшено і смішно, а група має реагувати сміхом. Наприклад, учасник, який малював бабцю-сирену, може зобразити, як ця бабця бурчить і голосно кричить «увага, повітряна тривога!» – але комічним голосом. Група аплодує і сміється підтримуюче. Інший, хто боявся темряви, може закутатися у темну хустку і голосом привида говорити: «ууу, я темрява, боюсь тебе так само!» і т.д. Ведучий теж бере участь, показує приклад, як зіграти зі страху карикатуру. Якщо хтось не готовий показувати свій страх, можна взяти будь-який з названих і розіграти в парі з ведучим. Головне – багато сміху і підтримки. Група переживає досвід, коли страх трансформується в сміх, що дуже звільняє психіку. Нерідко після такого учасники відзначають, що фізично відчули полегшення.

- Вправи на дихання «Вдих сміливості» (5 хв). Після енерговитратної гри ведучий проводить коротку дихальну практику для заспокоєння. Учасники сідають, кладуть руку на живіт. На вдиху уявляємо, що набираємо в себе сміливість (можна навіть подумки промовити «я вдихаю спокій і сміливість»), на видиху – випускаємо залишки страху («видихаю страх»). Так 5–6 разів. Потім робимо ще один вдих і на видиху усміхаємося.

- Рефлексія (10 хв): Говоримо про пережите. «Як вам було сміятися зі свого страху? Що змінилося у відчуттях?». Багато учасників діляться, що спочатку було важко чи дивно, а потім з'явилося навіть відчуття сили: «Я більше його не боюсь так, як раніше, бо ми сьогодні подружились зі своїм страхом». Хтось може сказати, що тепер, уявляючи свій страх, буде бачити цього смішного персонажа – і це вже не так лякає. Ведучий підтримує всі висловлювання, дякує за хоробрість експериментувати. Звертає увагу, що мета не висміяти проблеми, а полегшити собі життя, і учасники це успішно зробили. На завершення кожен може придумати коротке гасло проти страху – веселе чи надихаюче – і сказати його групі. Наприклад: «Боятись – не соромно, сміятись – не страшно!» або «Страху – сміх!». Це підсилює бойовий дух і завершує зустріч оптимістично.

Зустріч 4. Подолання гніву та фрустрації через гумор

Мета: навчити учасників безпечних способів вивільнення агресивних почуттів, злості, роздратування, що накопичуються під час війни, за допомогою гумору, гри та творчого вираження. Показати, як жарт може стати «клапаном» для випускання пари, перетворивши руйнівний гнів на конструктивну енергію.

Хід заняття:

- Енерджайзер «Грім і блискавка» (5 хв). Для початку ведучий пропонує фізичну гру, яка допоможе скинути напругу і підготувати ґрунт до теми гніву. Учасники стають у вільному просторі. Ведучий командує: «Грім!» – тоді всі тупотять ногами; «Блискавка!» – всі піднімають руки вгору і трясуть ними; «Штиль!» – різко зупиняються і завмирають. Гра відбувається швидко: ведучий чергує команди, іноді раптово. Тупіт і махання руками дозволяють виплеснути стартову напругу, до того ж це веселить

(особливо коли хтось запізнився з реакцією). Через кілька хвилин гру спиняють на команді «Штиль!», всі сміються. Ведучий підмічає: «Ось ми потупотіли – і трохи злість витрусили, аж настрій піднявся».

- Вправа «Злий комік» (15 хв): Ведучий відкриває обговорення: «У час війни ми часто злі можемо бути – на несправедливість, на ворога, на обставини... Як правило, гнів – це нормальна реакція, але його важко тримати в собі. Чи пробували ви колись пожартувати, коли сердиті?». Далі учасникам пропонується спробувати себе в ролі стендап-коміків, які висміюють те, що їх злість викликає. Кожен отримує 5 хвилин на підготовку невеличкого гумористичного виступу (1–2 хв), де можна «поскаржитися» з іронією на якусь проблему. Це може бути монолог в стилі стендап: наприклад, людина сердиться на відключення світла, тож вона жартома розповідає: «Вчора так хотів розлютитися на темряву, аж лампочку вкусив – не допомогло. Зате зуби цілі» – і в такому дусі. Ведучий підбадьорює: не треба бути супер-смішним, головне – дати волю почуттям, але в творчій формі. Хто зовсім не хоче сам виступати, може зробити це у парі або групі: двоє-троє придумують міні-сценку про сердиту людину, але з кумедним перебільшенням. Після підготовки учасники по черзі виходять «на сцену» (можна стати перед групою) і виголошують свої гнівно-смішні промови. Група плескає і підтримує сміхом. Часто такі виступи виходять дуже дотепними, бо люди відверто говорять, що їх бісить, але гротескно. Ведучий при потребі допомагає формулювати жарт. Наприклад, якщо хтось злиться на постійні новини, можна пожартувати: «Новини як насіння: поки не перегризеш усі, не заспокоїшся. Аж щелепи болять». Після цього раунду «гумористичної агресії» атмосфера, як не дивно, стає полегшеною – гнів випущено через сміх, нікого не поранивши.

- Арт-вправа «Лист гніву з гумором» (10 хв): Учасникам роздають папір і ручки. Наступне завдання: написати короткий «гнівний лист» своєму роздратуванню, але так, ніби ви жартома докоряєте старому приятелю. Можна звертатися до абстрактного «Гніву» або до конкретної ситуації/особи, що злить (наприклад: «Дорогий російський дрон, пишу тобі, бо ти мене дістав...»). Важливо використовувати гумористичний тон – дозволені сарказм, перебільшення, абсурд. Через 5–7 хвилин, хто хоче, зачитує уривки зі свого листа. Часто звучать дуже креативні фрази, які викликають сміх (наприклад: «Любий мій Страху, ти товстий і незграбний, ледве вмещаєшся під ліжком, може годі вже там ховатись?») – якщо людина пише лист своєму страху як другу). Ведучий зазначає: почуття проговорені – почуття знешкоджені, особливо якщо додати до них комізму. Учасники можуть залишити листи собі або зім'яти – як символ того, що негатив виплеснуто.

- Руханка «Бокс з повітрям» (5 хв): Щоб завершити роботу з тілесним гнівом, проводиться коротка рухлива вправа. Усі встають, уявляють перед собою «грушу» або обличчя своєї проблеми. Під веселу ритмічну музику 1 хвилину б'ють кулаками повітря, ніби боксують зі своєю злістю. Потім – різко зупиняються. Глибокий вдих, видих. І тепер – широко усміхаються. Ведучий просить відчутти контраст: секунду тому ми були в агресії, а тепер примусили себе усміхнутись. Мозок отримує сигнал, що все гаразд. Усі роблять ще раз вдих-видих і вимовляють хором щось веселе, наприклад: «Я спокійний як удав!» – з усмішкою.

- Рефлексія (10 хв): Ведучий ініціює обговорення: «Чи помітили ви, як змінився ваш стан від початку заняття? Що вам дало сьогоднішнє 'жартівливе' вираження злості?». Учасники діляться: багато хто скаже, що почувається легше, ніби тягар спав. Можливо, хтось зізнається, що боявся зачіпати тему гніву, аби не розпалитися, але гумор зробив це безпечним і навіть веселим. Ведучий акцентує: гнів – нормальна емоція, її не треба соромитись; якщо випускати правильно, вона не шкодить. І жарти, і творчість – хороші способи екологічно вивільняти агресію. Підсумкова вправа: кожен по колу називає один позитивний ресурс, який відчув замість гніву (наприклад: спокій, полегшення, наснага, ясність думок, сонливість – у всіх по-різному).

Зустріч 5. Відновлення радості та надії

Мета: акцентувати увагу на відродженні позитивних емоцій, радості життя і надії за допомогою гумору. Допомогти учасникам згадати і пережити моменти радості навіть в складні часи, навчитися свідомо культивувати приємні емоції та підтримувати одне одного через спільний сміх.

Хід заняття:

- Вступна гра «Асоціації радості» (10 хв). Ведучий починає з того, що сьогодні ми говоритимемо про радість. Питання до групи: «Що вас востаннє щиро розвеселило або обрадувало?». Учасники по черзі називають коротко свої приклади: у когось дитина щось кумедне сказала, хтось побачив смішне відео, комусь подзвонив друг-оптиміст тощо. Кожна відповідь – це маленька асоціація на радість. Ведучий хвалить: «Бачите, навіть під час війни трапляються приємні моменти». Далі гра: кидаючи м'яч по колу, учасники мають швидко назвати будь-яке слово, яке асоціюється з радістю чи сміхом (наприклад: «діти», «сонце», «анекдот», «друзі», «піцца» – все, що завгодно позитивне). М'яч передають далі. Якщо хтось замислився – можна допомогти підказкою. Темп поступово росте, слів звучить багато, часто вони кумедні чи несподівані (що теж викликає сміх). Така розминка пробуджує в пам'яті приємні образи і налаштовує на відтворення радості.

- Вправа «Скарбничка хороших новин» (15 хв). Група об'єднується у 2–3 команди. Завдання кожній команді: згадати якнайбільше хороших, добрих новин або смішних випадків, що сталися за час війни. Це можуть бути реальні історії (напр. з новин: порятунок тварин, волонтери розсмішили дітей у укритті, курйозні випадки на фронті без важких наслідків) або особисті епізоди. Протягом ~7 хвилин команди списком фіксують свої «скарби» – короткі тези. Допускаються і невеличкі перемоги чи позитивні зміни в їхньому житті. Потім кожна команда озвучує свій список хорошого. Загальний ефект – група усвідомлює, що навіть в ці чорні часи є світлі промінчики. Ведучий підсумовує: «Це наша скарбничка надії. Важливо її поповнювати». Він може згадати один-два надихаючих приклади, якщо чогось не вистачило. Завдяки цій вправі учасники перемикаються зі негативу на пошук позитиву, розуміють цінність маленьких радісних моментів.

- Групова творча вправа «Комікс про Перемогу» (25 хв). Основна діяльність – спільне творення гумористично-оптимістичної історії. Уся група разом малює великий комікс або плакат «Наша Перемога». Ведучий закріплює на стіні великий аркуш паперу (формату А1 чи кілька склеєних аркушів). Далі пропонує придумати веселу історію про майбутнє після перемоги, де всі герої – самі учасники (або збірний образ українців). Наприклад, сюжет: «Наш гурт після перемоги поїхав на море і там влаштував вечір гумору». Кожен учасник маркером додає до спільного плаката якийсь малюнок або репліку від свого імені, але у жартівливому ключі. Хтось малює себе у супергеройському плащі з написом «Стійкість», хтось підписує фразу: «А пам'ятаєте, як ми боялись сирен? Тепер сирени тільки на концертах лунають!». Інший домальовує сонце в темних окулярах і пише «Українці знову в тренді!». Ведучий координує, щоб кожен бажаючий зробив вклад. В результаті виходить колективна творчість – яскрава, кумедна, з елементами мрії. Готовий плакат всі разом розглядають. Обговорюємо: «Які почуття у вас викликає наша історія про перемогу? Що найбільш смішне або приємне ви тут бачите?». Учасники можуть зробити фото на пам'ять.

- Майндфулнес «Вдячність і радість» (5 хв). Після активного малювання всі сідають тихо. Ведучий проводить вправу на вдячність. «Заплющте очі. Згадайте одну річ або людину, за яку ви сьогодні вдячні. Відчуйте тепле почуття всередині. А тепер легенько усміхніться. Ваш мозок запам'ятовує: вдячність = радість. Зробіть вдих і видих, відкрийте очі.»

- Рефлексія (5 хв). У колі учасники висловлюються. «Що сьогоднішнє заняття дало вашому настрою?». Майже завжди група відзначає підйом настрою, легкість,

натхнення. Хтось може пожартувати: «Наче побували на годині сміху». Ведучий підкреслює: радість – теж ресурс, вона додає сил боротися далі. Домовляються підтримувати одне одного поза заняттями – наприклад, створити спільний чат для обміну кумедними історіями чи мемами, щоб продовжувати ділитися радістю (це опційно, за бажанням групи). Завершують обіймами чи дружнім жестом, що прийнятний для всіх, дякують за спільний сміх.

Зустріч 6. Почуття гумору як життєва навичка

Мета: закріпити вміння учасників свідомо застосовувати гумор у різних життєвих обставинах як інструмент подолання труднощів. Розвивати творчість, гнучкість мислення, вміння бачити альтернативний – жартівливий – погляд на проблему. Підсумувати, що гумор може стати здоровою звичкою, яка підтримує емоційне здоров'я.

Хід заняття:

- Інтерактив «Жартівлива пауза» (5 хв). Ведучий починає з того, що кожен учасник по черзі має придумати маленький жарт або дотеп до будь-якої буденної ситуації, ніби це реклама гумору. Наприклад: «Чай закінчився? Зате каву не переплутаєш – завжди вона! (сміється)». Якщо хтось не може придумати, інші допомагають. Ведучий підкреслює: «Бачите, мозок можна тренувати знаходити кумедне навіть у буденних речах» – така пауза-гуморинка стає звичкою знімати напруження.

- Вправа «Переформулюй негатив» (20 хв). Учасники вчаться когнітивної гнучкості: змінювати кут зору з сумного на смішний. Ведучий роздає кожному картку, де описана коротко якась неприємна ситуація або негативна думка. Приклади: «Мені страшно йти додому темною вулицею», «Я не можу знайти роботу і відчуваюсь невдахою», «Моя дитина сумує без друзів у новому місті» тощо. Завдання: придумати до цієї ситуації жарт або комічний коментар, який перетворює драму на жарт. Працюють в парах: один читає свою фразу, разом із напарником генерують смішну інтерпретацію. Потім міняються. Через ~10 хв кожна пара ділиться одним-два найвдаліших прикладів. Наприклад, до фрази «мені страшно в темряві» жарт: «темрява теж мене боїться, бо я хроплю»; або до «не можу знайти роботу» – «зате маю диплом експерта з відпочинку». Група сміється, обговорює як такі рефреймінги змінюють емоцію. Ведучий пояснює: це метод з психології – свідомо замінити негативну думку на нейтральну або позитивну, і гумор тут чудовий інструмент. Коли наступного разу в голові з'явиться важка думка, можна спробувати поглянути на неї очима коміка – і вона вже не така страшна або гнітюча.

- Гра «Так, і...» (15 хв). Це імпровізаційна гра з театральної практики, яка тренує прийняття і розвиток ідей з гумором. Учасники працюють втроєх або четверо. Одна людина починає розповідь з фрази: «Сталося таке непорозуміння...» – і далі вигадує будь-яку абсурдно-смішну ситуацію (наприклад: «Я вранці проснувся на даху сусіднього будинку...» або «До мене в двері постукав пес і заговорив...» – чим божевільніше, тим краще). Наступна людина продовжує історію, починаючи зі слів «Так, і...», додаючи нову деталь, що приймає попередню (напр.: «Так, і ти дав тому псу кави, а він виявився розвідником» і т.д.). Кожен учасник по черзі включається, завжди починаючи з «Так, і...», підхоплюючи попереднє. Історія розвивається кілька хвилин, поки всі не насміються вдосталь. Потім групи показують свої найкумедніші сюжети іншим. Сенс гри – сказати «так» будь-якій ситуації і внести креатив. Це привчає до прийняття реальності, якою б дивною вона не була, і знаходження нестандартного виходу. Ведучий підкреслює: у житті, звісно, не всі проблеми смішні, але наш навик імпровізувати і жартувати допомагає не розгубитися, бути гнучкими, бачити альтернативи замість впадати у відчай.

- Вправа «Колекція ресурсів» (10 хв): Оскільки програма наближається до завершення, час зібрати все, що навчилися. Кожен учасник отримує невеличкий аркуш і кольорові ручки. Завдання: намалювати або записати свій «Ресурсний комплект» – 3–5 речей, які допомагають справлятися зі стресом. Це можуть бути як навички з програми

(наприклад: «роблю вправи на сміх», «жартую з друзями», «малюю свої почуття»), так і інші ресурси (музика, спорт, молитва тощо). Учасники оформлюють це творчо – хтось малює набір інструментів і підписує, хтось схематично пише список. Потім по колу кожен показує свою «колекцію ресурсів». Ведучий особливо відзначає гумор серед них: у більшості він є як важливий пункт (адже за програму всі пересвідчилися в його ефективності). Робимо висновок, що тепер у кожного є власний набір «психологічної аптечки», який можна поповнювати. Учасники можуть обмінятися порадами, що ще працює для них (це збагачує один одного новими ідеями).

- Релаксація «Спокійний клоун» (5 хв). Для завершення – метафорична уява. Учасники сідають, заплющують очі. Ведучий тихо говорить: «Уявіть, що всередині у кожного з вас живе маленький клоун – ваш внутрішній весельчак. Він одягнений у яскраве, має добрі очі. Коли вам сумно чи страшно, він простягає вам кульку або робить кумедну міну, щоб вас підбадьорити. Зараз ваш внутрішній клоун сидить у затишному кріслі біля каміну у вашій душі і спокійно посміхається. Йому добре і вам добре. Ви знаєте, що він завжди з вами. Зробіть вдих, на видиху – посміхніться собі і відкрийте очі.»

- Рефлексія (5 хв): Коротко обговорюємо: «Як ви відчуваєте, чи стало вам легше знаходити смішне у складному? Чи змінилося ваше ставлення до проблем за ці зустрічі?». Учасники відзначають прогрес: багато хто каже, що став більше жартувати, легше переживає негаразди, подружився з гумором. Ведучий підтримує: це результат їхньої роботи над собою. Підкреслює, що почуття гумору – як м'яз, його слід тренувати, але тепер у них є вправи і досвід, як це робити.

Зустріч 7. Практикум усвідомленості і гумору

Мета: поєднати навички гумору з техніками усвідомленості (майндфулнес) для глибшого відновлення. Показати учасникам, як бути «тут і тепер» і одночасно зберігати легке, відкрите ставлення до переживань через гумор. Навчити швидких методик самозаспокоєння, що включають позитивні образи та сміх.

Хід заняття:

- Вправа «Сканування з усмішкою» (10 хв). Ведучий проводить модифіковану майндфулнес-практику. Учасники лягають або зручно сідають, заплющивши очі. Починаємо з дихання: декілька спокійних вдихів-видихів. Далі ведучий повільно каже: «Пройдіться увагою по своєму тілу від голови до ніг. Відчуйте лоб – розслабте, наче там розпливається тепла усмішка. Очі – нехай теж 'усміхаються' під повіками. Щоки – трохи піднімаються у легкій усмішці...» – і так далі, через ший, груди, живіт (розслаблюємо, ніби там усмішка), руки, ноги. В кінці все тіло лежить розслаблене, «усміхнене». Потім пропонується відчутти внутрішній настрій: «Подумки посміхніться своїм думкам, навіть якщо серед них є тривожні – просто доброзичливо їх сприйміть». Поступово учасники виходять із релаксації.

- Міні-лекція «Баланс серйозності і гумору» (5 хв). Ведучий коротко розповідає про важливість балансу: постійно жартувати – не панацея, іноді треба і сумувати, і плакати. Але вміння переключитись на «тут і тепер» з усмішкою допомагає не застрягати в поганих переживаннях. Наводиться метафора: «Гумор – як повітряна кулька, що підіймає нас над проблемою, а усвідомленість – як якір, що не дає відлетіти надто далеко від реальності. Разом – це оптимальна висота над землею». Учасники слухають і задають питання, якщо є.

- Вправа «Медитація сміху» (15 хв). Усі стають або сідають у коло. Ведучий пояснює, що буде незвичайна медитація. Спершу 1–2 хвилини всі просто мовчки сидять з заплющеними очима, слухають своє дихання. Потім ведучий подає сигнал (наприклад, плескає в долоні) – і всі починають сміятися. Можна спонтанно, можна штучно – головне, не стримувати звуки. Сміються 1 хвилину, далі знову сигнал – і раптово тиша, всі знову зосереджені на диханні. Потім через пів хвилини знову сигнал – і знов сміх. Таких циклів 3–4. Завершення – тиша з концентрацією 1 хв. Потім учасники відкривають очі. Ділимося:

від такої «контрастної» медитації багато хто відчув прилив енергії, ясність. Ведучий зазначає: «Ми побули то спокійними, то веселими – і побачили, що можемо перемикаєти цей стан свідомо».

- Техніка «Безпечне місце з гумором» (20 хв). Поглиблена вправа в уяві для відновлення почуття безпеки. Ведучий запрошує всіх сісти зручно, заплющити очі. Поступово надаються інструкції: «Уявіть місце, де ви відчуваєте себе абсолютно захищено і спокійно. Це може бути реальне чи вигадане місце. Роздивіться його. А тепер уявіть, що у цьому місці є щось смішне, що змушує вас усміхнутися. Може, поруч грається кумедне цуценя, або пташка розповідає вам анекдоти, або всі предмети там зроблені з шоколаду... Дозвольте собі трохи пограти з уявою. Ви в безпеці і вам радісно.» Дається хвилинка тиші, щоб кожен побув у своєму просторі. Потім: «Зробіть глибокий вдих, відчуйте вдячність за це місце. Ви можете повертатися сюди подумки, коли потрібно. Видих і відкрийте очі.» Після вправи учасники (за бажанням) діляться, що бачили. Деякі описи можуть бути дуже креативні й веселі – група сміється, уявляючи «пташку-анекдотчицю» чи «кімнату, де хмари лоскочуть».

- Рефлексивне обговорення (10 хв). Ведучий задає тон: «Сьогодні ми багато працювали з уявою і усвідомленістю. Як вам поєднання спокою і сміху?». Учасники описують свій досвід: комусь спочатку було незвично сміятися у медитації, зате потім сподобалось; хтось відкрив, що може контролювати настрій через дихання та образи. Звертається увага, що усмішка може бути частиною майндфулнес – не обов'язково медитувати суворо, можна м'яко і з легкістю. Наприкінці кожен в колі каже одне слово, що характеризує його стан зараз (наприклад: спокійний, розслаблений, веселий, окрилений). Ведучий підсумовує: «Ви навчилися сьогодні нових прийомів, додавайте їх до своєї скарбнички. Коли важко – згадайте про дихання, уяву і трохи гумору». Дякує всім за глибоку роботу.

Зустріч 8. Підсумки і закріплення навичок

Мета: завершити програму, підбити підсумки пройденого шляху, закріпити отримані знання та навички. Святково відзначити прогрес учасників, зміцнити їх впевненість використовувати гумор і надалі для підтримки себе. Попрощатися, залишивши учасникам відчуття успіху і взаємопідтримки.

Хід заняття:

- Ритуал «Колесо успіхів» (10 хв). Ведучий пропонує почати останню зустріч з позитиву: всі сідають у коло, і кожен по черзі ділиться найкориснішим або найприємнішим спогадом з програми. Це може бути улюблена вправа, смішний момент, важливе усвідомлення. Поки один говорить, інші символічно передають йому невидиме «колесо» (можна використати будь-який предмет як «говорячий предмет»). Атмосфера тепла, згадують і перше знайомство, і смішні епізоди.

- Вправа «Дзеркало: До і Після» (10 хв): Учасникам роздають ті самі смайлик-аркуші, які вони малювали на першій зустрічі (якщо вони збереглися, або нові – намалювати свій настрій зараз). Ведучий пропонує порівняти: «З яким настроєм ви прийшли до нас на початку і з яким завершуєте?». Багато хто скаже, що зараз відчувається більш впевнено, спокійніше, більше радості в душі. Навіть якщо проблеми не зникли, змінилося ставлення до них. Кожен, хто бажає, висловлюється про свої відчуття. Ведучий підкреслює прогрес групи – помітно, що комунікація стала вільнішою, жарти більш невимушені, люди здружилися.

- Творче завдання «Гумористичний колаж спогадів» (20 хв). Щоб закріпити пережитий досвід, групі пропонується зробити спільний колаж або дошку спогадів про програму. Роздаються старі журнали, газети, ножиці, клей, фломастери. Учасники разом вирізають картинку чи слова, що асоціюються з їхнім досвідом на заняттях, і наклеюють на ватман. Це може бути все що завгодно: слово «сміх», фото обіймів, картинка сонця, тварини, смішний вираз обличчя – усе, що викликає посмішку і пов'язане з емоційною

стійкістю. В процесі жваво обговорюють: «О, пам'ятаєш, як ми той мем придумали – давай знайдемо щось схоже і наклеїмо». Формується яскравий колаж «Наша сила в гуморі» (можна дати йому назву разом). Після завершення кожен показує, де його внесок. Колаж лишають групі (можна повісити в приміщенні як нагадування).

- Вправа «Нагородження позитивами» (10 хв). Ведучий пропонує провести імпровізовану церемонію нагород. Учасники по черзі «нагороджують» один одного вигаданими титулами за час групи – звісно, жартівливими і приємними. Наприклад: «Марина – наш Головний Генератор Мемів», «Ігор – Майстер Доброго Жарту», «Олена – Найуважніший Слухач (і сміхотерапевт)» і т.д. Можна придумати для кожного учасника, включно з ведучим (група теж йому дає титул). До «нагород» додають оплески.

- Завершальне слово і прощання (5 хв). Ведучий щиро дякує всім учасникам за активність, відкритість, сміливість пробувати нове. Наголошує, що хоча програма формально завершується, процес відновлення триває, і тепер у них є інструменти – від спільних жартів до дихальних практик. Заохочує підтримувати контакти одне з одним, бо дружній гумор у колі довіри – потужна річ. Можна вручити кожному невеличкий сувенір на пам'ять (наприклад, смайлик-наклейку чи картку з написом «Твоя сила – в твоєму гуморі»). На прощання група стає в коло, береться за руки (або кладе руки на плечі) і разом робить фінальний ритуал: на рахунок три всі вигукують якесь жартівливе гасло. Наприклад: «Разом до перемоги – з усмішкою!» – і дружно сміються. Учасники виходять зі зустрічі підбадьорені, згуртовані, з відчуттям, що набули цінного досвіду і права на радість навіть у важкі часи.