

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИПЛОМНА РОБОТА:
ГУМОР ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Студентки 4 курсу, 2 групи
ОС “Бакалавр”
спеціальності 053 “Психологія”

Кіянець Катерини Вікторівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології

Грищук Елісо Юріївна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра соціальної психології
протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГУМОРУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	7
1.1. Поняття життєстійкості: теоретичні підходи та психологічна сутність	7
1.2. Гумор як психологічний феномен: види, функції, класифікація	18
1.3. Роль гумору в адаптації та подоланні стресу	24
1.4. Життєстійкість військовослужбовців у стресових умовах	32
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....	46
2.1. Організація дослідження, опис основних етапів та дослідницького інструментарію	46
2.2. Обґрунтування та характеристика вибірки	49
Висновок до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ	55
3.1. Загальна характеристика отриманих емпіричних показників.....	55
3.2. Порівняльний аналіз використання гумору, показників життєстійкості та домінуючих копінг-стратегій серед респондентів військовослужбовців та цивільних осіб.....	60
3.3. Відмінності у використанні гумору, життєстійкості та копінг-стратегіях у різних соціально-демографічних групах респондентів.....	69
Висновок до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному контексті збройної агресії РФ проти України, тривалого стресового навантаження та загострених умов бойового середовища проблема психологічної підтримки військовослужбовців набуває особливої актуальності. Життестійкість, як здатність людини ефективно адаптуватися до несприятливих обставин і зберігати функціональну цілісність, виступає одним із провідних психологічних ресурсів у подоланні професійних і життєвих викликів військової служби (Maddi, 2005; Bartone, 2023). З огляду на це, актуальним є пошук внутрішніх механізмів підтримки життестійкості, зокрема таких, що поєднують когнітивні, емоційні та соціальні чинники.

Одним із таких універсальних механізмів є гумор, який розглядається як багатовимірний феномен, що виконує функції емоційної регуляції, когнітивного переосмислення та соціального зв'язку (Martin, 2007; Simione, 2023). Проблематика гумору як адаптаційного ресурсу вивчалася з різних наукових позицій. Зокрема, з точки зору когнітивно-поведінкового підходу гумор аналізується як стратегія подолання стресу через зміну інтерпретації подій та зниження емоційного напруження (Greve, 2021; Pfeifer, 2025). З іншого боку, у рамках соціально-психологічної парадигми акцент робиться на його функції соціального буфера та чинника групової згуртованості в умовах високої емоційної напруги (Rowe, 2010; Ward, 2021).

Окрему дослідницьку увагу отримали прояви гумору у специфічних професійних контекстах. Зокрема, вивчалися особливості використання чорного гумору серед військових як засобу захисту від екзистенційного страху, десакралізації травматичних подій і збереження морального духу (Khraban, 2021; Bowles, 2025). Водночас, дослідники також звертають увагу на потенційні ризики деструктивних форм гумору, таких як сарказм або самознецінюючий гумор, які можуть поглиблювати внутрішні конфлікти та негативно впливати на психологічне благополуччя (Oliveira, 2023; Martin, 2022).

Таким чином, гумор є багатофункціональним ресурсом, що поєднує елементи індивідуальної та колективної адаптації. Його потенціал у підтримці життєстійкості військовослужбовців надає темі дослідження особливої практичної ваги. Системне вивчення взаємозв'язку між стилями гумору та рівнем життєстійкості дозволяє поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації у високостресових умовах, а також створити підґрунтя для розробки ефективних програм психопрофілактики та психотерапевтичної підтримки в армійському середовищі.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль гумору як ресурсу розвитку життєстійкості у військовослужбовців, з'ясувати особливості взаємозв'язку між стилями гумору, рівнем їх життєстійкості та домінуючими копінг-стратегіями.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити огляд наукової психологічної літератури, присвяченої проблематиці життєстійкості особистості, визначити роль гумору в контексті адаптації до стресу.
2. Визначити та описати відмінності у використанні гумору серед військовослужбовців та цивільних осіб.
3. Дослідити рівень життєстійкості та домінуючих стратегій долаючої поведінки у групах респондентів
4. Виявити та описати специфічні для військовослужбовців взаємозв'язки між стилями гумору, життєстійкістю та копінг-стратегіями в умовах військової служби.
5. Проаналізувати соціально-демографічні відмінності у використанні гумору та життєстійкості серед військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як інтегративний феномен.

Предмет дослідження: гумор як ресурс життєстійкості військовослужбовців.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблем життєстійкості, гумору, копінг-стратегій та їх взаємозв'язку; інтерпретація результатів попередніх емпіричних досліджень у межах обраної тематики.

Емпіричні методи, зокрема, опитування за допомогою методик психодіагностики:

- Шкала життєстійкості (Hardiness Scale) М. П. Мадді;
- Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire, HSQ) М. С. Мартіна у перекладі та адаптації О. Є. Бондарчук;
- Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (Coping Humor Scale, CHS).
- Копінг-стратегії досліджувались за допомогою опитувальника Brief-COPE (Yablonska et al., 2023).
- *Математично-статистичні методи обробки даних:* розрахунок середніх величин, стандартних відхилень, нормальність розподілу (Колмогоров-Смірнов), кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), дисперсійний аналіз (ANOVA), t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 86 респондентів різної статі, віку та соціального статусу. У дослідженні взяли участь 86 респондентів, серед яких 42 (48,8 %) були військовослужбовцями та 44 (51,2 %) — цивільними особами . Вік учасників коливався від 18 років до 45 років і більше: 50 осіб (58,1 %) — 18–25 років, 14 (16,3 %) — 26–35 років, 11 (12,8 %) — 36–45 років та 11 (12,8 %) — 45 років і старше. Усі учасники добровільно надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що у дослідженні:

- проаналізовано взаємозв'язок між стилями гумору, рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями у вибірці військовослужбовців;

- теоретично обґрунтовано роль гумору як психологічного ресурсу, що може модулювати адаптивні процеси в умовах екстремального стресу;

- уточнено класифікацію гумору за його функціональною значущістю в умовах військового середовища та доповнено уявлення про життєстійкість як динамічну систему, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання; інтерпретовано гумор як засіб когнітивної переоцінки травматичного досвіду в процесі адаптації до стресу.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічної підтримки військовослужбовців, розробки тренінгів із розвитку життєстійкості, що інтегрують техніки адаптивного гумору, а також для підвищення ефективності психопрофілактичної роботи у військових підрозділах. Інструментарій дослідження може бути адаптований для діагностики стресостійкості та ресурсних стратегій у фахівців ризиконебезпечних професій.

Надійність та достовірність результатів забезпечуються методологічною обґрунтованістю дослідницького підходу, використанням валідних і адаптованих психодіагностичних методик, репрезентативністю вибірки, а також застосуванням адекватних математично-статистичних методів обробки даних. Доцільне поєднання якісного та кількісного аналізу дозволило не лише виявити наявність емпіричних зв'язків, а й інтерпретувати їх у контексті психологічної адаптації. Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної психологічної науки, що підтверджує їхню теоретичну обґрунтованість і прикладну значущість.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 158 найменувань (із них 150 іноземною мовою). Основний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 3 – 78 сторінках. Робота містить 8 таблиць (на 54-59, 62, 69 сторінках) та 9 рисунків (на 48-52, 61, 63-68 та 70 сторінках).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГУМОРУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття життєстійкості: теоретичні підходи та психологічна сутність

Життєстійкість є одним із ключових психологічних конструктів, що відображає здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та успішну адаптацію. Це поняття було вперше введено американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді у 1979 році (Maddi et al., 1979; Kobasa et al., 1982) і з того часу стало центральним у дослідженні психологічної стійкості людини. Їхні дослідження заклали фундамент для розуміння того, як люди можуть не лише виживати у стресових умовах, але й особистісно зростати завдяки викликам.

У своїй фундаментальній структурі життєстійкість розглядається як комплексна система переконань особистості про себе, світ та відносини зі світом. Ця система включає три взаємопов'язані компоненти, які працюють як єдиний механізм психологічного захисту. Першим компонентом є залученість, яка відображає переконання в тому, що активна участь у подіях життя дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості (Bartone, 2022). Люди з розвиненим компонентом залученості отримують справжнє задоволення від власної діяльності та відчують себе значущими учасниками життєвого процесу. Другий компонент – контроль – проявляється як впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований (Kurniawan, 2024). Цей аспект життєстійкості протистоїть відчуттю власної беспорядності та формує активну життєву позицію. Третім компонентом виступає прийняття ризику, що втілюється в переконанні про цінність будь-якого досвіду, як позитивного, так і негативного, для особистісного розвитку (Harrison, 2021).

Психологічна сутність життєстійкості розкривається через її функціонування як інтегральної характеристики особистості. Вона визначає здатність людини витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності (Harrison, 2021; Su, 2023). На більш глибокому рівні життєстійкість виступає як система переконань, що дозволяє особистості сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними (Kuang, 2022). У цьому контексті вона являє собою особистісний ресурс, що лежить в основі адаптації до складних життєвих обставин та забезпечує механізми психологічної регуляції поведінки в екстремальних умовах (Chukhrii, 2024; Сердюк та ін., 2024).

Особливо важливим є розуміння того, що життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя, причому найбільш інтенсивно – у дитячому та підлітковому віці (Kocatürk, 2021). На її формування суттєво впливають стосунки з батьками, особистий досвід подолання труднощів, а також спеціально організовані умови навчання і виховання (Green, 2021; Orozco-Solís, 2021; Yavuz, 2023). Цей факт має велике практичне значення, оскільки відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку життєстійкості через створення відповідних психолого-педагогічних умов.

У сучасній психологічній науці життєстійкість розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяє конструктивно справлятися зі стресом та сприяє підвищенню фізичного і психічного здоров'я. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з активним подоланням труднощів, готовністю до змін, здатністю ефективно використовувати наявні внутрішні ресурси (Bartone, 2023; Muniandy, 2021; Zapater-Fajará, 2021). Це набуває особливої значущості в контексті військової служби та бойових дій, де здатність протистояти стресовим ситуаціям стає критично важливою для виживання та ефективного виконання професійних обов'язків.

У науці сформувалося кілька ключових підходів до розуміння феномену життєстійкості, кожен з яких розкриває різні аспекти цього складного

психологічного конструкту. Екзистенційний підхід, започаткований роботами С. Мадді та С. Кобейси, розглядає життєстійкість як екзистенційну мужність, що дозволяє особистості приймати виклики життя та залишатися автентичною в будь-яких обставинах. У межах цього підходу життєстійкість трактується як особливий патерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з людиною, в її можливості. Якщо брати сучасні дослідження, то Stålblbrand et al. (2025) в межах цього підходу розробили міждисциплінарну модель екзистенційної життєстійкості, яка включає три осі: зв'язок, агентність і час. Ця модель спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів для підтримки життєстійкості та трансформації в умовах екзистенційних загроз (Stålblbrand, 2025).

Системний підхід до розуміння життєстійкості представляє її як системну індивідуальну здатність до зрілих та складних форм саморегуляції, що базується на особливому патерні установок та навичок. У рамках цього підходу життєстійкість розглядається як система взаємопов'язаних компонентів, що функціонує на різних рівнях психічної організації – від психофізіологічного до соціально-психологічного. Особлива увага приділяється механізмам взаємодії різних компонентів життєстійкості та їх інтеграції в цілісну систему особистісної регуляції. Сучасні дослідження розвивають ці ідеї, акцентуючи увагу на мультисистемній природі життєстійкості. Зокрема, у роботі Brown (2021) аналізується, як концепція складних адаптивних систем впливає на розуміння соціально-екологічної життєстійкості, підкреслюючи важливість інтеграції різних компонентів у цілісну систему (Brown, 2021). Vert (2021) пропонує концептуальну рамку адаптивної життєстійкості, яка включає механізми ситуаційної обізнаності, прийняття рішень, координації та навчання (Vert, 2021).

Ресурсний підхід розглядає життєстійкість як особистісний ресурс, що забезпечує здатність людини протистояти життєвим труднощам. У межах цього підходу життєстійкість аналізується як динамічний процес, що передбачає позитивну адаптацію в умовах значної несприятливості. Сучасні дослідження

розширюють цей підхід. Зокрема, Li (2022) розробив багаторівневу інтервенцію, спрямовану на розвиток життєстійкості у людей, які живуть із ВІЛ, підкреслюючи важливість ресурсів на рівні особистості, сім'ї та системи охорони здоров'я (Li, 2022). Сердюк з колегами (2024) акцентує увагу на ролі внутрішніх ресурсів, таких як самоприйняття, гнучкість мислення та здатність до позитивної переоцінки, у підтримці життєстійкості в умовах невизначеності (Сердюк та ін., 2024).

Діяльнісний підхід до вивчення життєстійкості акцентує увагу на ролі активності суб'єкта в формуванні та розвитку життєстійкості. Згідно з цим підходом, життєстійкість формується та проявляється в діяльності, через яку людина реалізує свої відносини зі світом. Особлива увага приділяється дослідженню механізмів трансформації потенційної життєстійкості в актуальну через включення особистості в різні види діяльності. Дослідження Ueno (2024) показало, що фізична активність, зокрема робота, пов'язана з помірною або інтенсивною фізичною активністю, позитивно впливає на життєстійкість, тоді як сидячий спосіб життя має негативний вплив (Ueno, 2024).

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає життєстійкість через призму когнітивних процесів оцінки та інтерпретації стресових ситуацій. У рамках цього підходу підкреслюється роль когнітивних схем та поведінкових стратегій у формуванні життєстійкої позиції особистості. Зокрема, Arianti (2024) у своєму огляді літератури підтверджує ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у підвищенні академічної життєстійкості студентів, допомагаючи їм долати стрес і залишатися мотивованими (Arianti, 2024).

Соціально-психологічний підхід підкреслює роль соціального контексту у формуванні та прояві життєстійкості. Цей підхід розглядає життєстійкість як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем, акцентуючи увагу на ролі соціальної підтримки та культурних факторів у розвитку здатності протистояти життєвим труднощам. Дослідження Kim (2019) показало, що соціальна підтримка, релігійна допомога та доступ до медичної допомоги є

ключовими чинниками, які сприяють життєстійкості серед пацієнтів із раком у Південній Африці (Kim, 2019).

Інтегративний підхід, що формується в сучасній психології, намагається об'єднати різні аспекти розуміння життєстійкості в цілісну теоретичну модель. У рамках цього підходу життєстійкість розглядається як багаторівневий конструкт, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Дослідження Ungar (2021) демонструє, як мультисистемний підхід дозволяє враховувати біологічні, психологічні, соціальні та екологічні фактори для розуміння життєстійкості в умовах стресу (Ungar, 2021).

Життєстійкість як здатність до адаптації у складних обставинах є одним із ключових аспектів психологічного функціонування особистості, що набуває особливої актуальності в сучасному світі, характерному високим рівнем невизначеності та стресогенності. Адаптаційний потенціал життєстійкості розкривається через її здатність забезпечувати успішне пристосування людини до мінливих умов життя, особливо в ситуаціях підвищеного стресу та невизначеності.

Процес адаптації через механізми життєстійкості реалізується на кількох взаємопов'язаних рівнях. На фізіологічному рівні життєстійкість проявляється у підвищенні стресостійкості організму, оптимізації вегетативних реакцій та підтримці гомеостазу в умовах стресового навантаження. Дослідження показують, що люди з високим рівнем життєстійкості демонструють більш адаптивні фізіологічні реакції на стрес, включаючи більш ефективну регуляцію серцево-судинної системи та імунної відповіді. Наприклад, фізична активність сприяє зниженню запальних процесів, оптимізації роботи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та покращенню нейропластичності, що підвищує здатність організму адаптуватися до стресу (Silverman, 2014). Крім того, дослідження Bandeden-Roche (2024) показало, що фізіологічна життєстійкість може бути оцінена через аналіз адаптаційних реакцій, таких як варіабельність серцевого ритму та рівень кортизолу, що дозволяє прогнозувати здатність організму до відновлення після стресу (Bandeden-Roche, 2024).

На психологічному рівні адаптаційна функція життєстійкості реалізується через формування специфічних когнітивних схем та поведінкових патернів, що дозволяють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Життєстійкі особистості демонструють здатність зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно переосмислювати негативний досвід та знаходити нові можливості для розвитку. Наприклад, дослідження Wang (2025) показало, що позитивна інтерпретація стресових ситуацій та емоційна регуляція є ключовими когнітивними механізмами, які сприяють життєстійкості серед вчителів-початківців (Wang, 2025). Крім того, гнучкість у виборі копінг-стратегій є важливим чинником. Дослідження Немі (2023) виявило, що низький рівень когнітивної та поведінкової гнучкості пов'язаний із хронічними проблемами психічного здоров'я, тоді як висока гнучкість сприяє стійкості до довготривалих стресорів (Немі, 2023).

Соціальний аспект адаптації через життєстійкість проявляється у здатності підтримувати ефективні міжособистісні відносини та використовувати соціальні ресурси для подолання труднощів. Життєстійкі особистості більш успішно інтегруються в соціальні групи, здатні встановлювати та підтримувати підтримуючі соціальні зв'язки, що є важливим ресурсом адаптації в складних життєвих обставинах. Зокрема, дослідження Rohani (2025) показало, що соціальна підтримка позитивно впливає на життєстійкість через посилення "відчуття узгодженості" (sense of coherence) (Rohani, 2025). Інше дослідження Khudeish (2024) виявило, що високий рівень соціальної підтримки посилює функціональні зв'язки в мозкових регіонах, пов'язаних із емоційною регуляцією та когнітивною адаптацією, що сприяє підвищенню життєстійкості (Khudeish, 2024).

Важливим аспектом адаптаційного потенціалу життєстійкості є її роль у посттравматичному зростанні. Життєстійкі особистості не лише більш успішно справляються з травматичними подіями, але й здатні використовувати цей досвід для особистісного розвитку та психологічного зростання. Дослідження Rosuli (2024) показало, що у пацієнтів із хронічною нирковою недостатністю,

які проходять гемодіаліз, високий рівень життєстійкості позитивно корелює з посттравматичним зростанням, сприяючи кращій адаптації до складних життєвих обставин (Rosuli, 2024). Інше дослідження Namini (2021) виявило, що життєстійкість виступає медіатором між соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням у жінок із раком молочної залози, підкреслюючи важливість соціальних і психологічних ресурсів у процесі відновлення (Namini, 2021).

Механізми адаптації через життєстійкість включають як свідомі, так і несвідомі процеси. На свідомому рівні це проявляється у використанні стратегій подолання стресу, активному пошуку ресурсів та вирішенні проблем. На несвідомому рівні працюють механізми психологічного захисту та автоматичні патерни реагування, які формуються в процесі розвитку життєстійкості. Дослідження Smith et al. (2023) показало, що свідоме використання когнітивно-поведінкових стратегій, таких як рефреймінг та планування, значно підвищує здатність до адаптації в умовах хронічного стресу (Smith, 2023).

Розвиток адаптаційного потенціалу життєстійкості відбувається через накопичення досвіду успішного подолання труднощів, формування копінг-стратегій та розширення адаптивних реакцій. Наприклад, дослідження Lee et al. (2024) виявило, що участь у програмах психологічної підготовки, орієнтованих на розвиток життєстійкості, сприяє покращенню емоційної регуляції та зниженню рівня тривожності (Lee, 2024). Соціальне навчання та особистий досвід також відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості, сприяючи адаптації до складних життєвих обставин.

Життєстійкість як складний психологічний конструкт характеризується багатокомпонентною структурою, де кожен компонент відіграє специфічну роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості. Традиційно виділяють три основні компоненти життєстійкості: когнітивний, емоційний та поведінковий, які функціонують як єдина система, забезпечуючи адаптивність та психологічну стійкість особистості в складних життєвих ситуаціях.

Когнітивний компонент життєстійкості представляє собою систему переконань та установок особистості, що визначають сприйняття та інтерпретацію життєвих подій. Цей компонент включає особливості мислення, що дозволяють людині конструктивно оцінювати життєві ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх вирішення. Важливим аспектом когнітивного компонента є здатність до позитивної переоцінки негативних подій, що дозволяє трансформувати потенційно травматичний досвід у можливість для особистісного зростання (Iacoviello, 2020). Когнітивна гнучкість, як складова цього компонента, забезпечує здатність розглядати альтернативні варіанти вирішення проблем та адаптувати свої стратегії відповідно до вимог ситуації (Zhou, 2024).

Емоційний компонент життєстійкості охоплює здатність до регуляції емоційних станів та підтримки оптимального рівня психологічного напруження в стресових ситуаціях. Цей компонент включає емоційну стійкість, здатність зберігати емоційну рівновагу в складних обставинах та ефективно управляти своїми емоційними реакціями (Thomas, 2020). Особливе значення має здатність до емоційної саморегуляції, що дозволяє підтримувати конструктивний емоційний стан навіть в умовах сильного стресу (Rakhmawati, 2024). Емоційний компонент також включає здатність до емпатії та емоційного резонансу, що важливо для підтримки соціальних зв'язків та отримання соціальної підтримки (Wang, 2024).

Поведінковий компонент життєстійкості проявляється у конкретних діях та стратегіях подолання складних ситуацій. Він включає репертуар копінг-стратегій, навички вирішення проблем та здатність до активної взаємодії з навколишнім середовищем (Iacoviello, 2020). Важливим аспектом поведінкового компонента є здатність до цілеспрямованої діяльності в умовах стресу, вміння зберігати працездатність та ефективність діяльності в складних обставинах (Zhou, 2024). Цей компонент також включає навички саморегуляції поведінки, здатність до самоконтролю та вміння вибирати адекватні ситуації способи реагування (Rakhmawati, 2024).

Розвиток компонентів життєстійкості відбувається через навчання та набуття досвіду подолання складних ситуацій. Когнітивний компонент розвивається через формування адаптивних схем мислення та розширення репертуару способів інтерпретації життєвих подій. Емоційний компонент вдосконалюється через розвиток навичок емоційної регуляції та розширення емоційного досвіду. Поведінковий компонент збагачується через освоєння нових копінг-стратегій та формування ефективних поведінкових патернів.

Рівень життєстійкості особистості формується та змінюється під впливом різноманітних чинників, які можна розглядати як складну систему взаємопов'язаних впливів. Розуміння цих чинників має критичне значення для розробки ефективних стратегій розвитку та підтримки життєстійкості, особливо в контексті професійної діяльності, пов'язаної з високим рівнем стресу, зокрема військової служби.

Генетичні та біологічні чинники формування життєстійкості включають спадкові особливості, які впливають на стресостійкість та адаптивність. Дослідження вказують на роль генетичних варіантів, таких як 5-HTTLPR (серотоніновий транспортер), BDNF (нейротрофічний фактор мозку), та рецепторів окситоцину, які пов'язані з психологічною життєстійкістю (Niitsu, 2018). Інші дослідження підтверджують, що гени, такі як OPRM1 (опіоїдний рецептор), NPY (нейропептид Y) та FKBP5, впливають на адаптацію до стресу через спільні біологічні шляхи (Cahill, 2022). Біологічна основа життєстійкості також включає функціонування нервової системи, нейрогенез у гіпокампі та реактивну регуляцію іонних каналів, що сприяє адаптації до стресових умов (Vjekić, 2024).

Сімейні чинники відіграють ключову роль у розвитку життєстійкості, забезпечуючи базу для формування адаптивних навичок та стресостійкості. Одним із найважливіших аспектів є емоційні зв'язки та підтримка між членами сім'ї. Дослідження показують, що теплі стосунки, ефективна комунікація та спільне використання копінг-стратегій сприяють подоланню труднощів і формуванню позитивного емоційного клімату (Maskau, 2003). Іншим важливим

чинником є гнучкість та адаптивність сім'ї. Здатність сім'ї адаптуватися до змінних обставин, перерозподіляти ролі та підтримувати стабільність у кризових ситуаціях є основою для розвитку життєстійкості (Walsh, 2016). Нарешті, соціальна підтримка через залучення до ширших соціальних мереж, таких як друзі чи громада, допомагає зміцнити сімейну життєстійкість, забезпечуючи додаткові ресурси для подолання труднощів (Admadelì, 2021).

Освітнє середовище є важливим чинником формування та розвитку життєстійкості, оскільки воно створює умови для адаптації, подолання труднощів та розвитку особистісних ресурсів. Дослідження показують, що позитивне сприйняття освітнього середовища сприяє зниженню рівня емоційного вигорання та підвищенню академічної життєстійкості. Наприклад, студенти, які оцінюють своє освітнє середовище як сприятливе, демонструють вищий рівень життєстійкості та кращу якість життя (Tempski, 2015). Крім того, освітнє середовище, яке підтримує розвиток мотивації та самооцінки, сприяє адаптації студентів до нових умов навчання. Дослідження підтверджують, що академічна самооцінка та внутрішня мотивація мають значний позитивний вплив на академічну життєстійкість, що полегшує адаптацію до освітніх викликів (Gorghiu, 2024). Також важливим є формування безпечного та підтримуючого освітнього середовища, яке сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості для подолання складних життєвих ситуацій. Наприклад, сприйняття навчального середовища як позитивного знижує рівень академічного вигорання через посилення життєстійкості (Bahrami, 2017).

Професійне середовище суттєво впливає на рівень життєстійкості дорослої людини, оскільки воно формує умови для адаптації до стресу, розвитку навичок подолання труднощів та підтримки психологічного благополуччя. Дослідження показують, що підтримка з боку керівництва та колег, а також позитивна організаційна культура сприяють підвищенню життєстійкості працівників, знижуючи ризик вигорання (Kim, 2022). Ключовими чинниками, які сприяють професійній життєстійкості, є оптимізм, гнучкість, адаптивність, а також сильна соціальна підтримка на робочому місці.

У сфері охорони здоров'я життєстійкість працівників залежить від таких чинників, як командна робота, ефективне управління та доступ до ресурсів для саморегуляції (Matheson, 2016). Крім того, програми розвитку життєстійкості, такі як тренінги з управління стресом або практики самодопомоги, можуть значно покращити здатність працівників справлятися з професійними викликами (Reeves, 2021).

Соціально-культурні чинники відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості, оскільки вони впливають на здатність особистості адаптуватися до стресу та долати труднощі. Одним із ключових чинників є сімейна підтримка та соціальні зв'язки, які забезпечують емоційну та практичну допомогу. Міцні сімейні стосунки та дружні зв'язки сприяють зміцненню життєстійкості, особливо у вразливих групах населення (Velazco, 2024). Важливу роль відіграють культурні традиції та ритуали, які створюють відчуття стабільності та належності до спільноти. Участь у релігійних чи культурних практиках позитивно впливає на психологічне благополуччя та здатність до адаптації (Hebbani, 2020). Також значний вплив мають освітні та громадські ініціативи, спрямовані на підтримку вразливих груп. Програми соціальної роботи та освітні стратегії ефективно сприяють розвитку життєстійкості, забезпечуючи доступ до ресурсів і можливостей для подолання труднощів (Gasper, 2024).

Особистісні характеристики та індивідуальний досвід є важливими чинниками, що впливають на рівень життєстійкості. Дослідження підтверджують, що такі риси, як оптимізм, емоційна стабільність та висока самооцінка, сприяють здатності особистості адаптуватися до стресу та долати труднощі. Наприклад, оптимізм і висока самооцінка допомагають знижувати рівень тривожності та підвищують психологічну стійкість у складних ситуаціях (Harvey, 2021). Індивідуальний досвід, зокрема подолання попередніх труднощів, також відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості. Пережиті виклики сприяють розвитку навичок адаптації, таких як гнучкість, самоконтроль і здатність до планування. Наприклад, люди, які успішно долали

стресові ситуації в минулому, демонструють вищий рівень життєстійкості в майбутньому (McNeal, 2015). Крім того, когнітивні особливості, такі як здатність до рефлексії, адаптивне мислення та суб'єктивний контроль, сприяють ефективному вирішенню проблем і досягненню цілей навіть у складних умовах.

Ситуативні чинники, такі як характер та інтенсивність стресових впливів, наявність ресурсів для подолання труднощів і часові обмеження, суттєво впливають на прояв життєстійкості в конкретних ситуаціях. Інтенсивність стресу визначає рівень адаптивних зусиль, необхідних для подолання труднощів, причому більш інтенсивні стресори можуть як зміцнити, так і виснажити життєстійкість залежно від доступних ресурсів (Walsh, 2016). Часові обмеження також впливають на здатність до адаптації, оскільки недостатній час для прийняття рішень може знижувати ефективність подолання труднощів (Lines, 2021). Водночас важливим є не лише об'єктивна складність ситуації, але й суб'єктивна оцінка власних можливостей. Люди, які вірять у свою здатність впоратися зі стресом, демонструють вищий рівень життєстійкості навіть у складних умовах (Afek, 2021).

1.2. Гумор як психологічний феномен: види, функції, класифікація

Гумор як психологічний феномен являє собою складне та багатогранне явище, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти людської психіки. У психологічній науці гумор розглядається як специфічна форма світосприйняття та реагування на невідповідності в навколишньому світі, що характеризується здатністю викликати позитивні емоційні стани та реакцію сміху (Sharma, 2024; Treichel, 2021).

З точки зору когнітивної психології, гумор являє собою складний процес обробки інформації, що включає сприйняття та розуміння невідповідностей між очікуваннями та реальністю. Ключовим механізмом гумору є здатність виявляти та інтерпретувати ці невідповідності у неагресивний, грайливий спосіб. Когнітивні теорії гумору підкреслюють важливість інтелектуальних

процесів у створенні та сприйнятті гумористичного контенту, включаючи здатність до абстрактного мислення, розуміння контексту та швидкого переключення між різними системами значень (Sizemore, 2023; Su, 2024).

Емоційний аспект гумору проявляється у здатності викликати позитивні емоційні стани, зокрема радість, задоволення та відчуття психологічного комфорту. Психологічні дослідження показують, що гумор активує специфічні нейронні мережі, пов'язані з системою винагороди мозку, що призводить до вивільнення ендорфінів та інших нейромедіаторів, які сприяють покращенню настрою та зниженню рівня стресу (Simione, 2023).

Соціально-психологічний вимір гумору розкривається через його роль у міжособистісній взаємодії та груповій динаміці. Гумор виступає як важливий засіб соціальної комунікації, що сприяє встановленню та підтримці соціальних зв'язків, формуванню групової ідентичності та регуляції соціальних відносин. У соціальному контексті гумор може виконувати різноманітні функції: від зниження соціальної напруги до встановлення статусних відносин та групових норм (Gheorghe, 2024).

Особистісний аспект гумору проявляється у індивідуальних відмінностях щодо створення, сприйняття та використання гумору. Психологічні дослідження виявляють значні індивідуальні варіації у почутті гумору, які пов'язані з особистісними рисами, когнітивними стилями та життєвим досвідом. Здатність до гумору розглядається як важлива особистісна характеристика, що впливає на психологічне благополуччя та адаптивність особистості (Fritz, 2021).

З точки зору психології розвитку, почуття гумору формується протягом життя під впливом різноманітних чинників, включаючи когнітивний розвиток, соціальний досвід та культурне середовище. Особливе значення має ранній період розвитку, коли закладаються базові механізми розуміння та створення гумору через взаємодію з батьками та однолітками (Sahayu, 2022; Venkatesan, 2022).

Клінічна психологія розглядає гумор як важливий ресурс психологічного здоров'я та адаптації. Дослідження показують, що здорове почуття гумору пов'язане з кращими показниками психологічного благополуччя, нижчим рівнем тривожності та депресії, а також кращою стресостійкістю (Sarink, 2023; Simione, 2023). У психотерапевтичній практиці гумор використовується як терапевтичний інструмент для роботи з різноманітними психологічними проблемами, включаючи депресію та тривожність (Kargupta, 2023).

Нейропсихологічні дослідження гумору розкривають складну мережу мозкових структур, залучених до обробки гумористичних стимулів. Це включає активацію префронтальної кори, відповідальної за когнітивну обробку невідповідностей, лімбічної системи, пов'язаної з емоційними реакціями, та різних ділянок темпоральної кори, що беруть участь у соціальному пізнанні (Prenger, 2023).

У сучасній психології гумор розглядається як важливий адаптивний механізм, що дозволяє людині більш ефективно справлятися з життєвими труднощами, підтримувати психологічне благополуччя та розвивати позитивні соціальні відносини. Розуміння психологічної природи гумору має важливе значення для розробки методів психологічної підтримки та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Один із ключових аспектів класифікації гумору – це його емоційне забарвлення та вплив на людину. Деякі види гумору є позитивними, оскільки вони сприяють гарному настрою, підвищують рівень довіри та взаєморозуміння між людьми. Інші можуть мати негативний характер, провокуючи агресію, критику або навіть завдаючи шкоди психологічному стану людини. Наприклад, сарказм або іронія можуть мати двоякий ефект і викликати як сміх, так і образу (Sharma, 2024).

У наукових дослідженнях гумор часто класифікують на основі його функцій і механізмів дії. Один із поширених підходів поділяє гумор на адаптивний та деструктивний. Адаптивний гумор сприяє психологічному благополуччю, допомагає подолати труднощі, зменшує стрес і підтримує

позитивний настрій. Деструктивний гумор, навпаки, може мати негативний вплив, викликати напругу або навіть сприяти погіршенню міжособистісних стосунків (Burger, 2022).

Одним із найбільш відомих видів адаптивного гумору є доброзичливий гумор, який спрямований на створення позитивної атмосфери. Він допомагає підтримувати гарний настрій, зміцнювати відносини між людьми та сприяти розрядженню напружених ситуацій. Такий гумор часто використовують у дружніх розмовах, на роботі та навіть у терапевтичних цілях. Він є корисним для соціального функціонування людини, оскільки допомагає формувати довіру, відкритість і взаєморозуміння (Kastner, 2024).

Ще один популярний вид гумору – самоіронія. Вона дозволяє людині сміятися над собою, визнаючи власні слабкості або недоліки без почуття приниження. Самоіронія вказує на впевненість у собі, емоційну зрілість і здатність до рефлексії. Люди, які володіють цим видом гумору, зазвичай легше сприймають життєві труднощі та мають більш розвинену стресостійкість. Вона також допомагає зменшити соціальну напругу, оскільки інші люди сприймають самоіронічну людину як відкритую та доброзичливу (Rahim, 2024).

Сатиричний гумор – це ще один важливий різновид, який часто використовується для критики суспільних явищ, політики чи моральних норм. Сатира може бути потужним інструментом для привернення уваги до соціальних проблем, але вона також може мати агресивний підтекст. У цьому випадку важливо враховувати контекст і спосіб подачі, оскільки надмірна критичність може викликати негативну реакцію або відторгнення (Mugo, 2024).

Гумор також може бути використаний як захисний механізм у стресових ситуаціях. Люди, які застосовують гумор у складних умовах, часто легше справляються з негативними емоціями та зберігають психологічну рівновагу. Наприклад, військовослужбовці, лікарі або працівники екстремальних професій нерідко використовують гумор як спосіб подолання напруги та підтримки морального духу. В таких випадках гумор допомагає уникнути емоційного вигорання та сприяє підтриманню командного духу (Rowe, 2010).

Іншим проявом гумору є чорний гумор, який базується на висміюванні серйозних або табуйованих тем. Цей вид гумору часто викликає суперечливі реакції, оскільки залежить від індивідуального сприйняття та культурних норм. Деякі люди використовують чорний гумор як спосіб впоратися зі страхами або травматичними подіями, тоді як для інших він може бути неприпустимим або навіть образливим (Manfredi, 2022).

Нарешті, важливо зазначити, що гумор має не тільки розважальну, а й терапевтичну функцію. Його застосування в психологічній практиці допомагає клієнтам зменшити тривожність, подолати негативні переживання та покращити загальне самопочуття (Kargupta, 2023).

Переходячи до більш детального огляду функцій гумору, варто відзначити, що одна з основних його функцій – це комунікативна. Гумор сприяє налагодженню взаємодії між людьми, полегшує знайомство, підтримує розмову та створює сприятливу атмосферу. Дослідження показують, що гумор може бути ефективним інструментом для зменшення напруженості та зміцнення соціальних зв'язків у різних контекстах, включаючи кризові ситуації (Adamson, 2020; Martin, 2022).

Іншою важливою функцією гумору є психологічна розрядка. Людина, яка сміється, відчуває зниження рівня стресу та напруги. Це пояснюється тим, що під час сміху знижується рівень кортизолу, а натомість підвищується рівень ендорфінів, що сприяє покращенню настрою. Дослідження підтверджують, що адаптивні стилі гумору, такі як самопідтримуючий гумор, зменшують психологічний дистрес і сприяють загальному благополуччю (Fritz, 2021; Oliveira, 2023).

Гумор відіграє важливу роль у когнітивних процесах, сприяючи гнучкості мислення, креативності та здатності знаходити нестандартні рішення. Наприклад, дослідження показують, що гумор може покращувати інноваційність у командах, особливо в умовах когнітивного різноманіття, через використання різних стилів гумору, таких як афіліативний або самопідтримуючий (Nguyen, 2022). Також гумор позитивно впливає на

вирішення проблем, оскільки викликає позитивні емоції, які стимулюють когнітивну активність (Zhou, 2021).

Ще однією значущою функцією гумору є його соціальна регуляція. Сатиричний гумор і пародія часто використовуються для критики соціальних явищ, таких як нерівність чи політичні проблеми. Доведено, що сатиричні фільми та пародії можуть змінювати сприйняття екологічних проблем, пропонуючи альтернативні способи взаємодії з реальністю (Skiveren, 2024). Крім того, гумор у політичних пародіях, таких як діяльність активістських груп, допомагає критикувати радикальні ідеї та мобілізувати однодумців (Laaksonen, 2021).

Гумор виконує захисну функцію, допомагаючи людям уникати або нейтралізувати негативні емоційні переживання. Доведено, що гумор може знижувати рівень стресу, особливо в умовах непередбачуваних або неконтрольованих стресорів, таких як пандемія COVID-19. Він також модерує вплив унікаючих стратегій подолання на психологічний дистрес, зменшуючи сприйнятий стрес (Simione, 2023).

У військовому контексті гумор, зокрема чорний, є важливим механізмом адаптації до екстремальних умов. Він допомагає військовослужбовцям знижувати страх смерті та емоційну напругу, використовуючи такі механізми, як десакралізація, позитивна переоцінка та сублімація. Це сприяє збереженню психологічної стійкості та згуртованості колективу (Khraban, 2021). Гумор також підтримує бойовий дух і допомагає адаптуватися до стресових ситуацій, мінімізуючи їхній психологічний вплив (Bowles, 2025). Це допомагає їм не лише впоратися зі страхом, але й підтримувати згуртованість у колективі. Гумор у військовому середовищі може виконувати роль неофіційного інструменту емоційної підтримки, сприяючи адаптації до екстремальних умов і мінімізуючи психологічні наслідки бойових ситуацій.

Таким чином, гумор є потужним інструментом, який виконує безліч важливих функцій у житті людини. Він сприяє налагодженню комунікації, допомагає долати стресові ситуації, розвиває когнітивні здібності, регулює

соціальні взаємини, слугує засобом психологічного захисту та має терапевтичний ефект. Завдяки гумору людина не лише отримує задоволення від життя, а й легше пристосовується до змін, зберігаючи емоційну рівновагу та внутрішню гармонію.

1.3. Роль гумору в адаптації та подоланні стресу

Гумор можна по праву вважати одним із найпотужніших механізмів психологічного захисту, що допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, долати стресові ситуації та адаптуватися до життєвих викликів. Використання гумору у критичних обставинах сприяє зменшенню психоемоційного напруження та дозволяє знайти нові перспективи в складних ситуаціях. Він є гнучким інструментом, який не лише захищає психіку від травматичних переживань, а й сприяє розвитку стресостійкості та емоційного самоконтролю.

Основна особливість гумору як механізму психологічного захисту полягає в його здатності трансформувати сприйняття реальності, зменшуючи емоційний вплив негативних подій. Гумор дозволяє переосмислити ситуацію, зосереджуючись на її абсурдності або комічності, що сприяє зниженню стресу та тривожності (Simione, 2023). Це когнітивна стратегія, яка допомагає дистанціюватися від руйнівних аспектів подій, зберігаючи емоційну рівновагу (Gwenwen, 2024).

Гумор як захисний механізм нерідко проявляється у формі іронії, сарказму, гротеску або самоіронії. Самоіронія є ефективним проявом захисного гумору, оскільки дозволяє людині приймати свої недоліки та помилки без шкоди для самооцінки. Вона також сприяє емоційній стійкості, допомагаючи зберігати позитивний настрій навіть у складних обставинах (Branowska, 2023). Іронія та сарказм, у свою чергу, допомагають зберігати психологічну дистанцію, сприймаючи негативні події як частину ширшого життєвого контексту (Pfeifer, 2025).

Гумор відіграє важливу роль у подоланні екзистенційних страхів, таких як страх смерті, ізоляції та невизначеності. Дослідження показують, що гумор

може слугувати буфером для зменшення екзистенційної тривоги, допомагаючи людям переосмислювати страхи через комічну перспективу. Наприклад, використання гумору як стратегії подолання знижує доступність думок про смерть у стресових умовах (Morgan, 2019).

У міжособистісному спілкуванні гумор виконує функцію соціального буфера, допомагаючи уникати конфліктів і знижувати напруженість. У медичних установах, наприклад, гумор використовується для управління конфліктами під час складних обговорень, сприяючи конструктивному діалогу (Lazzaro-Salazar, 2025). У високостресових професіях, таких як військові або медичні працівники, гумор допомагає підтримувати моральний дух і знижувати стрес. Наприклад, військовослужбовці використовують чорний гумор для адаптації до екстремальних умов і зменшення страху смерті, що сприяє згуртованості колективу (Ward, 2021).

Особливо цікавий феномен – гумор у кризових ситуаціях. Коли люди стикаються з травматичними подіями або непередбачуваними труднощами, гумор стає інструментом, що допомагає зберегти психологічну цілісність. Гумор у кризових ситуаціях виконує важливу роль у збереженні психологічної рівноваги, особливо серед представників високостресових професій, таких як військові та медичні працівники. Доведено, що гумор, зокрема чорний гумор, допомагає зменшити сприйняття стресу та підтримувати моральний дух у складних умовах. Це дозволяє людям переосмислювати травматичні події, зосереджуючись на їхній абсурдності, що сприяє зниженню емоційного виснаження (Canestrari, 2021). Чорний гумор виконує роль емоційного фільтра, допомагаючи пережити складні моменти без втрати психічної рівноваги. Він дозволяє дистанціюватися від травматичних подій, знижуючи їхній психологічний вплив. У медичних працівників гумор також сприяє зменшенню стресу і підвищує ефективність роботи в умовах високого навантаження (Bartzik, 2021).

Гумор як захисний механізм може мати як позитивний, так і негативний вплив, залежно від його форми та контексту. Адаптивні стилі гумору, такі як

сприяють зниженню стресу та покращенню психологічного благополуччя. Водночас деструктивні форми, такі як сарказм або самозневажливий гумор, можуть поглиблювати внутрішні конфлікти та негативно впливати на самооцінку (Oliveira, 2023). Надмірне використання гумору для уникнення відповідальності або витіснення болючих переживань може призводити до відтермінування вирішення реальних проблем. Це явище відоме як "гумористичне уникнення" і може бути пов'язане з низьким рівнем емоційної зрілості або страхом перед конфронтацією. Баланс між конструктивним і деструктивним гумором є ключовим для його ефективного використання як механізму психологічної адаптації (Martin, 2022).

Таким чином, гумор як механізм психологічного захисту є унікальним інструментом, що дозволяє людині адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи внутрішню гармонію. Його сила полягає в здатності змінювати перспективу сприйняття, створювати емоційну дистанцію від проблем та підтримувати позитивний настрій навіть у найскладніші моменти. Використання гумору в психологічному контексті може бути ефективною стратегією для розвитку емоційної стійкості та подолання життєвих викликів.

Варто сказати, що гумор є складним когнітивним феноменом, який безпосередньо впливає на процеси мислення, сприйняття реальності та переосмислення життєвих подій, зокрема стресових ситуацій. Його роль виходить далеко за межі простої розваги, адже гумор сприяє розширенню когнітивної гнучкості, зміні перспективи та формуванню більш адаптивного погляду на виклики, що виникають перед людиною. Завдяки здатності поєднувати несумісні ідеї, знаходити неочевидні зв'язки між подіями та створювати нові контексти, гумор відіграє важливу роль у трансформації стресових переживань.

Когнітивна складова гумору базується на здатності мозку створювати асоціативні зв'язки між суперечливими елементами інформації, що викликає несподівані реакції. Це явище пояснюється активацією мозкових областей, таких як медіальна вентральна префронтальна кора, яка відповідає за обробку

винагороди та когнітивну перебудову. Гумор також сприяє зниженню стресу через когнітивну переоцінку ситуацій, дозволяючи трансформувати негативні переживання у менш загрозливі або комічні (Mallya, 2019).

Однією з ключових функцій гумору є зміна перспективи. Люди з розвиненим почуттям гумору здатні сприймати ситуації через призму парадоксальності або абсурду, що допомагає уникати фіксації на негативних аспектах проблеми. Це сприяє емоційному відновленню після стресових подій, зокрема через механізм "перспективного гумору", який знижує емоційний вплив стресу (Greve, 2021). Таким чином, гумор є своєрідним ментальним інструментом, що полегшує процес переосмислення та сприяє адаптації до мінливих умов.

Гумор має значний вплив на творчість і дивергентне мислення. Доведено, що гумор активує когнітивні процеси, такі як дивергентне мислення, інсайт і асоціативне мислення, які є ключовими для творчості. Позитивний гумор, зокрема самоіронія, покращує як дивергентне, так і конвергентне мислення, сприяючи генерації оригінальних ідей (Rahman, 2023). Також гумор допомагає змінювати перспективу, що дозволяє уникати фіксації на проблемах і знаходити нестандартні рішення (Wu, 2019).

Щодо переосмислення травматичного досвіду, гумор виступає ефективним механізмом для зниження емоційного впливу травми. Використання гумору як стратегії подолання зменшує симптоми посттравматичного стресу та депресії, сприяючи інтеграції негативного досвіду у загальну структуру особистості (Sliter, 2014). Гумор також допомагає створювати новий наратив власної історії, що сприяє емоційному відновленню (Besser, 2015).

З точки зору нейрофізіології, гумор стимулює активність префронтальної кори та поясної кори, які відіграють ключову роль у когнітивних процесах і регуляції емоцій. Префронтальна кора бере участь у розв'язанні інконгруентності, що є основою гумору, тоді як поясна кора відповідає за емоційний контроль і когнітивну оцінку (Derouesné, 2016). Ці процеси

сприяють створенню нових асоціативних зв'язків, що допомагає змінювати сприйняття ситуацій (Li, 2014).

Щодо впливу гумору на пам'ять і навчання, дослідження показують, що гумор активує дофамінергічну систему мозку, яка підсилює мотивацію та сприяє кращому запам'ятовуванню. Дофамін відіграє ключову роль у формуванні довготривалої пам'яті через активацію гіпокампу та префронтальної кори (Wang, 2023). Інформація, подана у гумористичному контексті, краще запам'ятовується завдяки емоційному підкріпленню та підвищеній когнітивній залученості (Helseth, 2021). Це пояснюється тим, що гумор активує дофамінергічну систему мозку, яка відіграє ключову роль у формуванні мотивації та запам'ятовуванні. Таким чином, гумор не лише змінює сприйняття реальності, а й позитивно впливає на процеси навчання та засвоєння нового матеріалу.

Гумор є ефективним засобом для зниження когнітивного дисонансу, оскільки він допомагає інтегрувати суперечливу інформацію у систему знань, зменшуючи психологічну напругу. Наприклад, гумор може використовуватися для тривіалізації джерела дисонансу, що дозволяє зменшити його вплив і досягти психологічної гармонії (McGrath, 2017). Це особливо корисно у випадках, коли людина стикається зі змінами у світогляді або адаптується до нових обставин.

Крім того, гумор відіграє значну роль у процесі міжособистісного навчання та передачі досвіду, сприяючи адаптації до нових умов. Гумористичні історії та анекдоти використовуються для ілюстрації складних ідей, створення безпечного середовища для навчання та м'якої корекції поведінки (James, 2024). Гумор також сприяє формуванню позитивних міжособистісних зв'язків, підвищуючи довіру та взаєморозуміння (Zeigler-Hill, 2013). Завдяки цьому гумор стає не лише засобом розваги, а й потужним інструментом соціального навчання, що допомагає адаптуватися до нових умов через асоціативні зв'язки та емоційний досвід.

Отже, гумор тісно пов'язаний із когнітивними процесами та має значний вплив на переосмислення стресових подій. Він сприяє гнучкості мислення, зміні перспективи, підвищенню креативності та ефективності навчання. Крім того, гумор допомагає інтегрувати складні життєві ситуації у ширший контекст, зменшуючи їхній негативний вплив на психіку. Таким чином, його можна розглядати як універсальний інструмент когнітивного розвитку та психологічної адаптації.

Гумор є потужним засобом емоційної регуляції, який впливає на здатність людини управляти власними почуттями, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до змін у середовищі. Завдяки своїй гнучкості та різноманітним формам, гумор може як підсилювати позитивні емоції, так і допомагати в управлінні негативними переживаннями. Його унікальність полягає в тому, що він дозволяє людині не лише змінити сприйняття подій, а й модифікувати емоційний фон, що супроводжує їх (Berger, 2021).

Однією з ключових функцій гумору в емоційній регуляції є його здатність швидко змінювати емоційний стан. Коли людина відчуває стрес, тривогу або роздратування, гумор допомагає переключити увагу на щось позитивне, тим самим зменшуючи рівень напруги. Цей механізм заснований на здатності мозку трансформувати негативний досвід у прийнятну форму через сміх, що активізує нейрохімічні процеси, сприятливі для психологічного благополуччя. Сміх викликає викид ендорфінів, які сприяють зниженню рівня кортизолу, що допомагає зберігати внутрішній баланс (Sharma, 2024).

Крім того, гумор виконує функцію буфера між емоційними реакціями та їхнім вираженням. Він дає можливість виразити почуття у прийнятній формі, уникаючи конфліктів або надмірного негативного емоційного вибуху. У цьому сенсі гумор часто використовується для зменшення емоційної напруженості у складних соціальних взаємодіях, наприклад, у ситуаціях, де відкрите вираження гніву чи розчарування є небажаним. Завдяки жартам або легкій іронії можна висловити свою позицію, не створюючи агресивної атмосфери (Sharma, 2024).

Гумор також відіграє важливу роль у подоланні тривалих емоційних труднощів, таких як постійна тривожність. Дослідження свідчать, що люди, які частіше використовують гумор як стратегію емоційної регуляції, мають вищий рівень стресостійкості та рідше зазнають емоційного вигорання. Гумор дозволяє зберігати відчуття контролю над ситуацією, навіть коли обставини здаються несприятливими, оскільки він змінює спосіб її інтерпретації. Навіть у важкі моменти можливість знайти комічний елемент у події надає людині відчуття більшої впевненості у собі (Frisby, 2024; Eden, 2020).

Ще один важливий аспект – це здатність гумору формувати позитивне сприйняття майбутнього. Оптимістичний гумор допомагає створювати більш сприятливі очікування щодо подій, що сприяє зниженню рівня тривожності та підтримує відчуття передбачуваності. Це особливо важливо в умовах невизначеності, коли емоційний стан людини може коливатися між страхом і надією. Гумор у таких випадках виступає як внутрішній ресурс, що дозволяє фокусуватися на позитивних аспектах ситуації, не заперечуючи її складності (Villalba, 2023).

Гумор також є важливим компонентом у регуляції емоцій у груповій динаміці. Він допомагає створювати комфортну атмосферу, покращує взаємодію між людьми та підвищує рівень довіри. У робочих колективах, сімейних відносинах або соціальних групах гумор може сприяти більш ефективному вирішенню конфліктів, оскільки дозволяє учасникам сприймати ситуацію менш загрозливо. Крім того, спільний сміх об'єднує людей, зміцнюючи соціальні зв'язки та створюючи відчуття приналежності (Boydstun, 2023).

Варто зазначити, що гумор не завжди є універсальним рішенням для всіх емоційних труднощів. Його ефективність залежить від особистісних особливостей людини, її культурного середовища та специфіки ситуації. Деякі люди природно схильні до використання гумору як засобу емоційної регуляції, тоді як інші можуть сприймати його як несерйозний або навіть неприйнятний підхід. Крім того, важливо враховувати етичний аспект гумору, адже невдалий

або недоречний жарт може мати негативний вплив на психологічний стан інших людей.

Можна констатувати, що гумор відіграє важливу роль у кризових ситуаціях, допомагаючи людям знижувати напругу, адаптуватися до непередбачуваних обставин і підтримувати психологічну стійкість. Він не лише полегшує сприйняття важких моментів, але й дозволяє контролювати емоційні реакції, тим самим запобігаючи розвитку паніки та деструктивної поведінки.

Дослідження показують, що гумор у кризових умовах може відігравати роль інструменту когнітивного відволікання. Коли людина стикається з загрозливою або невизначеною ситуацією, гумор дозволяє тимчасово перемкнути увагу з негативного сценарію, що знижує рівень тривожності та допомагає відновити емоційну рівновагу (Cancelas-Ouviña, 2021; Xiao, 2022). Це особливо корисно в ситуаціях, де неможливо безпосередньо вплинути на обставини, але необхідно зберігати спокій і ясність думок (Martin, 2022).

Прикладами ефективного використання гумору в кризових ситуаціях є численні випадки, коли військовослужбовці використовували жарти, щоб впоратися з небезпекою, або коли лікарі застосовували гумор для підтримки пацієнтів у складних обставинах. У таких випадках гумор стає не лише засобом особистої адаптації, а й способом надання підтримки іншим. Наприклад, дослідження показали, що медичні працівники, які використовували гумор, мали нижчий рівень стресу під час пандемії COVID-19 (Baczewska, 2024; Canestrari, 2021). Військові також застосовували гумор як стратегію подолання стресу, що сприяло зниженню психологічного навантаження (Štěpánková, 2024). Його вплив полягає не тільки в зниженні власної тривожності, а й у створенні атмосфери, що сприяє позитивному сприйняттю ситуації всіма учасниками (Simione, 2023).

З огляду на це, гумор у кризових ситуаціях можна розглядати як важливий ресурс для збереження психологічного здоров'я. Його грамотне використання може не лише допомогти окремій людині впоратися з труднощами, але й зміцнити стійкість спільноти загалом. Важливо навчитися

розпізнавати моменти, коли гумор є доречним, та використовувати його так, щоб він сприяв психологічному благополуччю та ефективній адаптації до складних обставин.

1.4. Життєстійкість військовослужбовців у стресових умовах

Життєстійкість військовослужбовців є однією з найважливіших характеристик, що визначає їхню здатність адаптуватися до екстремальних умов, підтримувати ефективність у стресових ситуаціях та зберігати психологічну рівновагу під час виконання службових обов'язків. На відміну від цивільного населення, військові регулярно стикаються з високим рівнем ризику, фізичними та моральними навантаженнями, необхідністю прийняття рішень у критичних ситуаціях, що робить розвиток їхньої життєстійкості особливо важливим. Життєстійкість військовослужбовців розглядається як сукупність особистісних характеристик, які слугують стійкими ресурсами для протистояння стресовим подіям; встановлено, що комунікативність, емоційна зрілість, відкритість до нового, лідерські якості та адекватна самооцінка суттєво сприяють формуванню такої стійкості у військових (Каз'яніна, 2014). Підкреслюється, що життєстійкість військових у воєнний час допомагає їм швидко пристосовуватися до будь-яких змін, сприяє особистісному зростанню та усвідомленню власної сили, відкриваючи нові можливості для ефективної соціальної взаємодії (Греса& Шиліна, 2023).

Однією з ключових характеристик життєстійкості військовослужбовців є здатність до психологічної адаптації. Військова служба вимагає швидкого пристосування до мінливих обставин, а також збереження внутрішнього контролю та дисципліни навіть у найскладніших ситуаціях. Це означає не лише можливість витримувати фізичні та емоційні навантаження, але й здатність відновлювати сили після стресу, що є критичним для збереження боєздатності та виконання поставлених завдань (Zou, 2024; Flood, 2022).

В цьому контексті резилієнтність визначається як психологічна властивість особистості, що забезпечує здатність швидко відновлювати психічне функціонування після життєвих негараздів і екстремальних ситуацій; розвиток резилієнтності відбувається на біологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. При цьому резилієнтність військовослужбовця розглядають і як компонент психічної витривалості – як «спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій» (Милославська & Богдановський, 2023).

Важливим компонентом життєстійкості військових є розвинена система підтримки, як з боку побратимів, так і з боку військової організації. Спільне проходження випробувань і навчань сприяє формуванню колективної стійкості, яка допомагає військовим долати труднощі не лише на індивідуальному рівні, а й у складі підрозділу. Командна взаємодія відіграє вирішальну роль у психологічній підтримці та сприяє розвитку відчуття довіри й відповідальності перед іншими (Turliuc, 2024).

Роль мотивації та особистих цінностей у життєстійкості військовослужбовців також не можна недооцінювати. Почуття обов'язку, патріотизм, відданість колективу та розуміння важливості своєї місії допомагають подолати страх, невпевненість і психологічний тиск. Військовослужбовці, які мають чітке усвідомлення своїх цілей і внутрішню мотивацію, демонструють вищу здатність до адаптації, а також кращу психологічну стійкість у складних умовах (Şerban, 2024). У цьому контексті сучасні підходи акцентують необхідність розвитку ключових компетентностей адаптації та виживання, що дозволяють зберігати когнітивні функції і самоконтроль під час бойового стресу, запобігаючи дезадаптаційним розладам та підвищуючи загальну стійкість до стресу у військовослужбовців (Васильєв, 2021).

Окремо варто розглянути вплив бойового досвіду на життєстійкість. Військові, які пройшли через бойові дії, часто зазнають значного емоційного навантаження, що може мати як позитивний, так і негативний ефект. З одного

боку, досвід допомагає сформуванню механізмів подолання труднощів, розвиває емоційну стійкість та навички швидкого прийняття рішень (Flood, 2022). З іншого боку, високий рівень стресу, пережитий у бойових умовах, може стати причиною психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Саме тому важливим аспектом розвитку життєстійкості є своєчасне надання психологічної допомоги та підтримки військовослужбовцям після бойових завдань (Kokun, 2024).

Життєстійкість військових також значною мірою залежить від рівня їхньої підготовки та професійної компетентності. Високий рівень навичок, знань та впевненості у своїх діях знижує рівень тривожності та підвищує спроможність ефективно реагувати на складні ситуації. Постійне навчання, відпрацювання стандартних операційних процедур, розвиток фізичної та ментальної витривалості створюють основу для зміцнення життєстійкості військовослужбовців (Bekešienė, 2024; Mcclung, 2023).

Ще одним чинником, що визначає рівень життєстійкості військових, є стратегія подолання стресу. Використання ефективних механізмів психологічного захисту, таких як раціоналізація, планування, позитивне мислення та гумор, сприяє зменшенню негативного впливу стресових ситуацій. Гумор, зокрема, є дієвим інструментом для подолання тривожності, оскільки він допомагає змінити перспективу сприйняття подій та зменшити емоційну напругу (Olah, 2022; Štěpánková, 2024).

У підсумку, життєстійкість військовослужбовців – це комплексна характеристика, що формується під впливом багатьох факторів: психологічної адаптації, мотивації, підтримки колективу, бойового досвіду, професійної підготовки та ефективних стратегій подолання стресу. Вона є ключовим чинником, що визначає здатність військових ефективно функціонувати у складних умовах та забезпечувати виконання поставлених завдань. Надалі розвиток систем психологічної підготовки та підтримки військових є критично важливим для забезпечення їхньої стійкості та боєздатності.

Життестійкість військовослужбовців залежить від численних взаємопов'язаних чинників, які формують їхню здатність долати стресові ситуації та ефективно виконувати завдання в умовах високої фізичної й психологічної напруги. Окрім тих аспектів, які вже розглядалися раніше, існує ще багато менш очевидних, але не менш значущих факторів, що сприяють або, навпаки, послаблюють життестійкість військових.

Одним із таких чинників є здатність до гнучкого мислення. Військові нерідко опиняються у ситуаціях, що вимагають нестандартних рішень, швидкої переоцінки інформації та адаптації до нових умов. Ті, хто вміє швидко змінювати підхід до проблем, знаходити альтернативні варіанти дій і використовувати наявні ресурси максимально ефективно, демонструють вищий рівень життестійкості. Гнучке мислення дозволяє не тільки знижувати рівень стресу, але й сприяє розвитку впевненості у власних можливостях, що вкрай важливо у військовій діяльності (Evans, 2023; Toroi, 2024).

Іншим вагомим чинником є почуття гумору в культурному контексті підрозділу. Воно не просто допомагає впоратися зі стресом, а й формує специфічну групову динаміку, яка сприяє згуртованості військового колективу. Проте не менш важливим є те, що культура гумору має відповідати моральним нормам і контексту ситуації, адже недоречні жарти можуть навпаки знизити бойовий дух або викликати напруженість у колективі (Boydstun, 2023; Gheorghe, 2024). Дослідження підтверджують, що гумор є дієвим активним копінг-механізмом для подолання стресу: він слугує буфером проти депресії, покращує настрій та когнітивну гнучкість, і справді корелює з вищим рівнем життестійкості після травматичних подій (Панок & Предко, 2024).

Важливим чинником є рівень автономності військовослужбовця, тобто здатність діяти самостійно та ухвалювати рішення в умовах обмежених зовнішніх інструкцій або підтримки. Військова служба передбачає, що в критичних ситуаціях людина повинна вміти приймати рішення самостійно, і саме від рівня автономності залежить, наскільки ефективно вона зможе впоратися з такими викликами. Автономність також зменшує залежність від

зовнішніх обставин і допомагає військовим підтримувати впевненість у власних силах навіть тоді, коли немає можливості отримати негайну допомогу або підтримку з боку командира чи побратимів (Toroí, 2024).

Ще одним аспектом є вплив ритуалів і традицій, які існують у військовому середовищі. Ритуали, такі як спільні ритуальні дії перед виконанням завдання або символічні жести підтримки один одного, створюють відчуття стабільності й передбачуваності, що допомагає краще справлятися з психологічним напруженням. Дотримання військових традицій також підсилює відчуття приналежності до спільноти, що є важливим чинником підтримки мотивації та впевненості у власних силах (Grimell, 2024).

Окремо варто згадати про вплив інформаційного навантаження. У сучасних умовах ведення бойових дій військові мають справу з великим обсягом даних, які потрібно швидко аналізувати, фільтрувати та використовувати для ухвалення рішень. Надлишок інформації або її суперечливість можуть створювати додатковий стрес, особливо якщо військовий не володіє ефективними когнітивними стратегіями для обробки даних. Тому здатність до раціонального сприйняття інформації, вміння концентрувати увагу на ключових аспектах і зберігати критичне мислення є важливими чинниками життєстійкості (Mcclung, 2023).

Ще одним менш очевидним, але значущим чинником є якість сну та відпочинку. Постійний дефіцит сну, характерний для військової служби, може призводити до погіршення когнітивних функцій, зниження рівня стресостійкості та зменшення загальної боєздатності. Військові, які мають стратегії швидкого відновлення, наприклад, навички ефективного короткотривалого відпочинку або використання технік релаксації, здатні краще адаптуватися до високого навантаження й підтримувати психологічну рівновагу навіть у тривалих бойових операціях (Bekešienė, 2024).

Таким чином, життєстійкість військовослужбовців визначається багатьма факторами, які виходять далеко за межі лише мотивації, бойового досвіду чи професійної підготовки. Гнучке мислення, адекватне використання гумору,

рівень автономності, значення ритуалів, екологічні умови, інформаційне навантаження, якість сну та соціокультурні особливості – усе це впливає на здатність військових витримувати складні випробування та ефективно виконувати свої обов'язки. Глибоке розуміння цих чинників дозволяє створювати ефективні стратегії підтримки військових та підвищувати їхню загальну стійкість перед викликами сучасної служби.

Стресостійкість військових підрозділів є критично важливим аспектом їхньої ефективності, оскільки саме вона визначає здатність колективу діяти злагоджено у високонапружених умовах. Підрозділ, що володіє високим рівнем стресостійкості, здатний швидше адаптуватися до змінних обставин, підтримувати боєздатність і мінімізувати негативні наслідки екстремальних ситуацій. Для досягнення такого рівня необхідно розуміти унікальні механізми, які допомагають військовослужбовцям справлятися зі стресом на рівні колективу.

Одним із важливих чинників є формування групової емоційної регуляції. На відміну від індивідуальної стресостійкості, яка визначається особистими психологічними особливостями, у військовому підрозділі важливою стає здатність всієї групи підтримувати емоційну рівновагу. Дослідження показують, що емоційна регуляція в групі знижує рівень стресу та покращує взаємодію між членами команди, особливо в умовах високого навантаження. Наприклад, емоційний інтелект і спільні ритуали сприяють зменшенню впливу стресу та підвищують ефективність лідерства (Podorozhnyi, 2024; Zea, 2020).

Адаптивні механізми військових підрозділів базуються на швидкому реагуванні та ефективному управлінні ресурсами в умовах високої невизначеності. Один із таких механізмів – використання стандартних процедур реагування (SOPs), які дозволяють зменшити когнітивне навантаження під час екстремальних ситуацій. Дослідження підтверджують, що SOPs забезпечують уніфікацію дій, знижують ризик помилок і підвищують ефективність виконання завдань навіть у стресових умовах (Amare, 2012; Rao, 2011).

Ще одним важливим чинником є динамічне балансування між жорсткою дисципліною та гнучкістю у прийнятті рішень. Хоча військові структури зазвичай базуються на суворій ієрархії, дослідження показують, що гнучкість у мисленні та адаптація до змінних умов значно підвищують стійкість підрозділів. Здатність до адаптивного лідерства та прийняття рішень у стресових умовах сприяє зниженню когнітивного навантаження та покращує ефективність виконання завдань (Sekel, 2023).

Одним із ключових аспектів стресостійкості є підтримка командного духу через систему взаємної довіри та відповідальності. Дослідження показують, що взаємна підтримка між військовослужбовцями знижує рівень емоційного виснаження та підвищує мотивацію. Зокрема, у дослідженні військових медичних працівників було виявлено, що довіра до лідерів і колег значно знижує ризик емоційного вигорання (Matos, 2024). Крім того, спільний досвід і ритуали сприяють формуванню почуття єдності, що є важливим для ефективної роботи в умовах високого стресу (Atias, 2022).

Крім того, важливим адаптивним механізмом є стратегічне управління відпочинком і відновленням. Незважаючи на інтенсивність завдань, військові підрозділи впроваджують методики короткотривалого відпочинку, що дозволяють мінімізувати накопичений стрес. Доведено, що поєднання фізичної активності, як-от ходьба, із техніками релаксації значно знижує рівень стресу, зменшує артеріальний тиск і покращує загальний стан (Matzer, 2018). Інше дослідження підтверджує, що короткотривалі інтенсивні тренування в умовах стресу підвищують впевненість і знижують рівень емоційного виснаження серед військових медиків (Mueller, 2012).

Ще одним чинником є використання когнітивної переоцінки як механізму подолання стресу. Це передбачає зміну сприйняття загрозової ситуації таким чином, щоб знизити її вплив на психіку. Доведено, що позитивно орієнтовані стратегії, як-от переоцінка стресу як виклику, а не загрози, знижують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і покращують адаптацію до бойових умов (Britt, 2017). Крім того, когнітивна стійкість, яка

включає здатність до переоцінки, пов'язана з вищими рівнями продуктивності та психологічного благополуччя серед військових (Carston, 2009).

Таким чином, стресостійкість і адаптивні механізми військових підрозділів базуються на поєднанні емоційної підтримки, чітких процедур реагування, гнучкості мислення, взаємної довіри та стратегій управління ресурсами. Впровадження цих елементів дозволяє зберігати ефективність та бойову готовність навіть у найскладніших обставинах.

Гумор є важливим психологічним ресурсом, який сприяє підвищенню життєстійкості в різних життєвих обставинах. Дослідження, описані далі, підтверджують, що використання гумору як стратегії подолання стресу допомагає знижувати рівень тривожності, покращувати емоційний стан і сприяти адаптації до складних ситуацій. Зокрема доведено, що позитивні стилі гумору, такі як самопідтримуючий гумор (self-enhancing humor), пов'язані з підвищенням стабільного позитивного настрою, що, у свою чергу, сприяє життєстійкості та психологічному благополуччю (Cann, 2014).

Крім того, гумор є ефективним інструментом у контексті катастроф і травматичних подій. Використання гумору як стратегії подолання було пов'язане з підвищенням життєстійкості серед людей, які пережили природні та техногенні катастрофи (Cherry, 2018).

Важливо зазначити, що адаптивні стилі гумору (наприклад, афіліативний гумор) сприяють формуванню позитивних соціальних зв'язків і підвищенню самооцінки, тоді як негативні стилі гумору (агресивний або самопринижуючий) можуть знижувати рівень життєстійкості (McCullars, 2020).

Найбільш ефективними стилями гумору для підтримки життєстійкості є самопідтримуючий гумор (self-enhancing humor) та афіліативний гумор (affiliative humor).

Самопідтримуючий гумор характеризується здатністю зберігати позитивний погляд на ситуацію навіть у складних обставинах. Цей стиль гумору допомагає знижувати рівень негативних емоцій, підтримувати стабільний позитивний настрій і сприяє адаптації до стресу. Дослідження

показують, що люди, які використовують самопідтримуючий гумор, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та здатність до подолання труднощів (Cann, 2014). Цей стиль гумору також пов'язаний із розвитком внутрішньої стійкості, оскільки він дозволяє зберігати емоційну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Афіліативний гумор спрямований на покращення міжособистісних стосунків і створення позитивної соціальної атмосфери. Він сприяє формуванню почуття належності до групи, знижує напругу в стосунках і підвищує рівень соціальної підтримки. Цей стиль гумору є особливо корисним у колективних ситуаціях, де важливими є взаємодія та співпраця. Афіліативний гумор допомагає зменшити конфлікти та створює відчуття емоційної безпеки, що є важливим для життєстійкості (Yaprak, 2018).

Одним із ключових досліджень є аналіз впливу гумору на життєстійкість серед ветеранів війни у В'єтнамі. Результати показали, що гумор допомагав їм зберігати контроль над ситуацією, формувати почуття майстерності та підтримувати соціальні зв'язки. Це сприяло їхній здатності адаптуватися навіть у надзвичайно складних умовах військового полону (Henman, 2001). Загалом наявність почуття гумору розглядається як один із позитивних чинників життєстійкості військових, оскільки пов'язана із переживанням позитивних емоцій, оптимізмом, надією і здатністю гнучко реагувати на виклики (Березяк & Лісецький, 2024).

Крім того, гумор виявився ефективним у контексті міжособистісних криз, таких як розлучення. Використання гумору та спільний сміх із соціальною підтримкою допомагали знижувати рівень стресу та сприяли життєстійкості в цей складний період (Frisby, 2016).

У сфері освіти гумор також демонструє позитивний вплив. Дослідження студентів показало, що гумор як механізм подолання стресу сприяє їхній академічній життєстійкості, допомагаючи справлятися з навчальними труднощами та зберігати мотивацію (Wardhana, 2018).

Таким чином, гумор є універсальним інструментом для підвищення життєстійкості в різних контекстах, включаючи військові, соціальні, освітні та кризові ситуації. Його використання сприяє збереженню емоційної рівноваги, покращенню соціальних зв'язків і підвищенню здатності до адаптації.

Дослідження показують, що вплив гумору на життєстійкість може відрізнятися залежно від культурного контексту. Наприклад, у західних культурах гумор часто сприймається як позитивний механізм подолання стресу, і люди частіше використовують його для підтримки психологічного благополуччя. У східних культурах ставлення до гумору менш позитивне, що робить його менш поширеним як стратегію подолання труднощів. Проте, навіть за таких відмінностей, зв'язок між гумором і психологічним благополуччям залишається подібним, хоча його сила може варіюватися (Jiang, 2019).

Дослідження серед підлітків у Парагваї та Мексиці показало, що рівень життєстійкості, пов'язаний із гумором, був вищим у парагвайських підлітків. Це може бути пов'язано з культурними відмінностями у використанні гумору та релігійності як механізмів подолання стресу (Corraji, 2018).

Інше дослідження порівняло гумор у британців, австралійців і американців. Американці частіше використовували гумор у соціальних ситуаціях, тоді як британці мали більш негативне ставлення до гумористичних людей. Це свідчить про те, що культурні відмінності впливають на частоту використання гумору та його сприйняття (Martin, 2013).

Гендерні відмінності у впливі гумору на життєстійкість є важливим аспектом досліджень, оскільки чоловіки та жінки можуть використовувати різні стилі гумору та по-різному реагувати на стресові ситуації.

Дослідження показують, що чоловіки частіше використовують агресивний гумор, тоді як жінки схильні до афіліативного гумору, який сприяє формуванню соціальних зв'язків. Самопідтримуючий гумор, який позитивно впливає на життєстійкість, є однаково ефективним для обох статей, але жінки частіше застосовують його для емоційної регуляції (Singh, 2021).

У стресових ситуаціях чоловіки демонструють вищий рівень почуття гумору, що пов'язано з підвищеною автономією та самооцінкою. Наприклад, у дослідженні дітей і підлітків із раком чоловіки частіше використовували гумор як механізм подолання, тоді як жінки віддавали перевагу творчим підходам (Pintado, 2017).

Серед студентів чоловіки показали вищі результати за шкалою гумору та життєстійкості, що може бути пов'язано з культурними очікуваннями щодо гендерних ролей. Жінки, натомість, частіше використовували гумор для підтримки соціальних зв'язків (Yaprak, 2018). Цікаво, що в контексті алкогольної залежності гумор виявився більш ефективним механізмом подолання для чоловіків, ніж для жінок. Це може бути пов'язано з відмінностями у виконавчих функціях і стратегіях подолання стресу (Thomas, 2024).

Таким чином, гумор є універсальним ресурсом для підвищення життєстійкості, але його вплив варіюється залежно від гендеру, стилю гумору та соціального контексту.

Висновки до розділу 1

У процесі дослідження було здійснено теоретичний аналіз життєстійкості як психологічного конструкту, її основних компонентів та механізмів формування. Життєстійкість визначається як комплексна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу та кризових ситуацій. Вона включає три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику, які формують основу стресостійкої поведінки. У психологічній науці життєстійкість розглядається через різні підходи, зокрема екзистенційний (як здатність приймати виклики та зростати через труднощі), системний (як комплексна система саморегуляції), ресурсний (як внутрішній ресурс адаптації), когнітивно-поведінковий (через особливості оцінки та реагування на стресори) та соціально-психологічний (через роль підтримки та соціального контексту). Життєстійкість не є вродженою характеристикою, а формується під впливом генетичних, сімейних, освітніх, професійних та соціально-культурних чинників. Розвиток життєстійкості можливий через

цілеспрямовані психологічні тренінги, навчання стратегіям подолання стресу та соціальну підтримку.

Гумор є багатограним психологічним феноменом, що має когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти. Він розглядається як специфічний спосіб інтерпретації реальності, що дозволяє змінювати ставлення до складних ситуацій та полегшує їхнє переживання. Гумор виконує низку важливих функцій: комунікативну (сприяє міжособистісним взаємодіям), емоційно-регуляторну (допомагає знижувати рівень тривожності та стресу), когнітивну (покращує здатність до переосмислення складних ситуацій), соціальну (сприяє згуртованості та підтримці групових відносин) та адаптивну (виступає захисним механізмом у стресових умовах). Виділяють адаптивні види гумору (доброзичливий, самоіронія) та деструктивні (сарказм, чорний гумор), які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психоемоційний стан особистості.

Гумор виконує важливу роль у процесах адаптації та подолання стресу, дозволяючи людині змінювати сприйняття негативних подій та зберігати психологічну рівновагу. Він допомагає дистанціюватися від проблем, надаючи їм менш загрозливого або навіть комічного значення, що сприяє зниженню стресу. Особливо ефективним гумор є у кризових ситуаціях, де він виступає засобом збереження морального духу, зменшення страху та підтримки командної взаємодії. У професійних сферах із високим рівнем стресу, таких як військова служба або медицина, гумор використовується як емоційний буфер, що допомагає знизити рівень емоційного виснаження. Крім того, гумор є важливим механізмом переосмислення травматичного досвіду, що сприяє посттравматичному зростанню та формуванню нових стратегій адаптації.

Когнітивні аспекти гумору проявляються у його впливі на процеси мислення, пам'яті та сприйняття реальності. Гумор сприяє когнітивній гнучкості, допомагаючи людині швидше знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях. Він активує процеси дивергентного мислення, що є ключовими для творчості, покращує здатність до асоціативного мислення та

сприяє ефективному навчанню. Крім того, гумор допомагає знижувати когнітивний дисонанс, дозволяючи інтегрувати суперечливу інформацію у систему знань та зменшувати рівень психологічного напруження.

Емоційна регуляція через гумор є важливим механізмом підтримки психічного здоров'я та стресостійкості. Завдяки своїй здатності швидко змінювати емоційний стан гумор допомагає знижувати рівень тривожності, підтримувати позитивне ставлення до життя та уникати негативних переживань. Він також виконує функцію емоційного буфера, дозволяючи висловлювати почуття у прийнятній формі без створення конфліктних ситуацій. У групових взаємодіях гумор сприяє зміцненню соціальних зв'язків, покращує комунікацію та створює позитивну атмосферу. Люди, які використовують гумор як стратегію емоційної регуляції, мають вищий рівень життєстійкості та краще адаптуються до кризових ситуацій. Крім того, гумор у професійних колективах сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню продуктивності.

Життєстійкість військовослужбовців є ключовим чинником їхньої психологічної готовності до виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного стресу, фізичних та емоційних навантажень. Вона забезпечує здатність ефективно адаптуватися до екстремальних ситуацій, приймати зважені рішення та зберігати внутрішню рівновагу навіть у критичних умовах. Життєстійкість військовослужбовців формується під впливом комплексу особистісних, соціальних та професійних чинників, зокрема рівня особистісної зрілості, набутих навичок подолання стресу, наявності підтримуючого колективу та організаційних ресурсів. Військова служба характеризується високою вимогливістю до емоційної стійкості, самоконтролю та здатності до швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності, що робить життєстійкість критично важливою характеристикою для військових. Високий рівень життєстійкості знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та емоційного виснаження, сприяючи підтримці психологічного здоров'я військовослужбовців. Водночас, формування та розвиток життєстійкості в армійському середовищі можливі через психологічну

підготовку, навчання адаптивним стратегіям подолання стресу та використання соціальної підтримки.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз наукових джерел підтвердив, що гумор є потужним психологічним інструментом, що сприяє підвищенню життєстійкості, зниженню рівня стресу та покращенню адаптаційних можливостей особистості. Особливо важливою є його роль у військовому контексті, де він виступає засобом підтримки психологічної рівноваги, підвищення морального духу та згуртованості колективу. Використання гумору у професійному середовищі сприяє ефективному подоланню труднощів та запобігає розвитку емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

2.1. Організація дослідження, опис основних етапів та дослідницького інструментарію

Дані для цього дослідження було зібрано за допомогою онлайн-опитувальника, створеного у Google Forms. Опитування було поширене серед військовослужбовців та цивільних, які надали свої відповіді добровільно. Усі респонденти були попереджені про анонімність участі та конфіденційність обробки отриманої інформації. Жодні ідентифікаційні дані не збиралися, що забезпечило повну приватність і дотримання етичних норм дослідницької діяльності.

Для оцінки рівня життєстійкості військовослужбовців у межах дослідження було використано опитувальник «Життєстійкість», що ґрунтується на концепції С. Мадді. Згідно з цим підходом, життєстійкість (hardiness) розглядається як особистісний ресурс, який дає змогу людині ефективно долати стресові та екстремальні ситуації, зберігаючи внутрішню цілісність, відчуття контролю та здатність до зростання. Життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (commitment), контроль (control) і сприйняття викликів як можливостей для розвитку (challenge).

Опитувальник складається з 24 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою, де 1 означає повну незгоду, а 7 – повну згоду. Частина тверджень є прямими, частина – зворотними, що враховується при обробці результатів. Підсумковий бал формується як сума балів за всіма пунктами, з урахуванням зворотного кодування. Отриманий показник відображає рівень особистісної життєстійкості – здатності індивіда зберігати психологічну стабільність і ефективність у складних умовах (Khoshaba et al., 1999).

В умовах військової служби, де особистість перебуває під впливом підвищеного рівня стресу, дослідження життєстійкості є особливо актуальним.

Обраний інструментарій дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень цього ресурсу, але й виявити внутрішні механізми подолання напруги. У контексті дослідження особливу увагу було приділено ролі гумору як потенційного психологічного ресурсу, що підтримує або підсилює окремі компоненти життєстійкості, зокрема здатність до когнітивної переоцінки ситуацій, збереження контролю над емоційним станом та утримання сенсожиттєвої перспективи.

У межах дослідження гумору як ресурсу життєстійкості військовослужбовців було використано два взаємодоповнювальні психодіагностичні інструменти: *Опитувальник стилів гумору* (Humor Styles Questionnaire, HSQ) та *Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання* (Coping Humor Scale, CHS). Обидва інструменти базуються на концептуальній моделі гумору як індивідуального способу регуляції психоемоційного стану й міжособистісної взаємодії (R. A. Martin та співавт.).

Опитувальник HSQ дає змогу диференційовано оцінити чотири основні стилі гумору: афіліативний (орієнтований на зміцнення соціальних зв'язків), самопідтримуючий (внутрішній ресурс саморегуляції), агресивний (використання гумору на шкоду іншим) та самопринижуючий (самодискредитація заради схвалення з боку оточення). Кожен стиль представлений окремою шкалою, що складається з 8 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Інтерпретація результатів дозволяє виявити як позитивні, так і потенційно деструктивні форми гумористичної активності.

Окрему діагностичну функцію виконує CHS – шкала, що вимірює схильність до використання гумору як стратегії подолання стресових ситуацій. Учасникам пропонуються 7 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Підсумковий бал відображає загальну готовність особи застосовувати гумор як засіб підтримки психоемоційної рівноваги (Скворцов & Зайва, 2005).

Поєднання двох інструментів дозволяє оцінити як частотність використання гумору в умовах стресу, так і якісні особливості цього процесу, що є особливо важливим у контексті військової служби. Отримані результати

дозволяють простежити зв'язки між стилями гумору та рівнем життєстійкості, визначити адаптивний або дезадаптивний характер гумористичних стратегій, а також спрогнозувати їхній вплив на психологічне благополуччя особистості в умовах бойового чи післякризового навантаження.

Для оцінки індивідуальних стратегій подолання стресу у військовослужбовців було застосовано опитувальник Brief COPE (Carver, 1997) у його українській ситуаційній версії. Методика дозволяє дослідити спектр когнітивних і поведінкових реакцій, які особа залучає для подолання стресогенних ситуацій. Опитувальник охоплює 14 субшкал, кожна з яких представлена двома твердженнями, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не робив» до 4 – «робив саме так»).

До ключових субшкал належать: активне додання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, звернення до емоційної та інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вживання речовин, поведінкове розмежування, вираження емоцій, самозвинувачення, релігійність, а також використання гумору як копінг-стратегії. Остання шкала є особливо значущою для цілей дослідження, оскільки відображає схильність респондента до застосування гумористичного переосмислення складної ситуації як способу зниження емоційної напруги.

Українська версія Brief COPE була апробована в межах репрезентативної вибірки та продемонструвала належний рівень психометричних характеристик. Зокрема, шкала «Гумор» показала задовільну внутрішню узгодженість ($\alpha = .75$), що дає підстави використовувати її як надійний індикатор вивчення гумору як адаптивного ресурсу. Дані опитувальника дозволяють не лише кількісно оцінити переважаючі копінг-стратегії, а й виявити їх взаємозв'язок із життєстійкістю та іншими індивідуально-психологічними характеристиками (Yablonska et al., 2023).

Застосування цієї методики у вибірці військовослужбовців дозволяє виявити специфіку копінг-поведінки в умовах хронічного стресу та бойових навантажень, а також оцінити роль гумору в мобілізації внутрішніх ресурсів,

збереженні емоційної стабільності та посиленні суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією.

2.2. Обґрунтування та характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 86 осіб, серед яких 54,7% становили чоловіки ($n = 47$), а 45,3% – жінки ($n = 39$). На рис. 2.1 представлено розподіл респондентів за статтю.

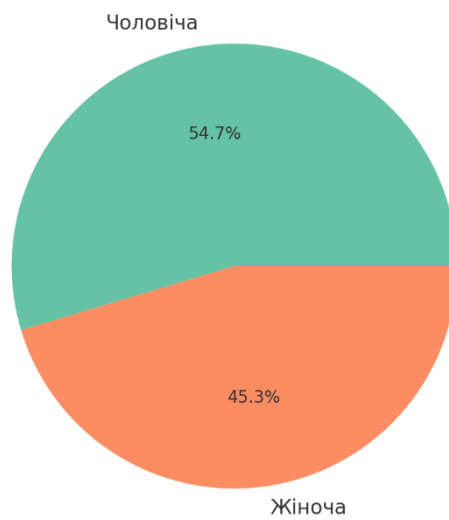


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів у вибірці за статтю

Учасники представляли різні вікові групи: більшість – у віці 18–25 років (58,1%, $n = 50$), інші – у вікових категоріях 26–35 років (16,3%, $n = 14$), 36–45 років (12,8%, $n = 11$) і 45 років і старше (12,8%, $n = 11$). На рис. 2.2 зображено розподіл респондентів за віковими групами.

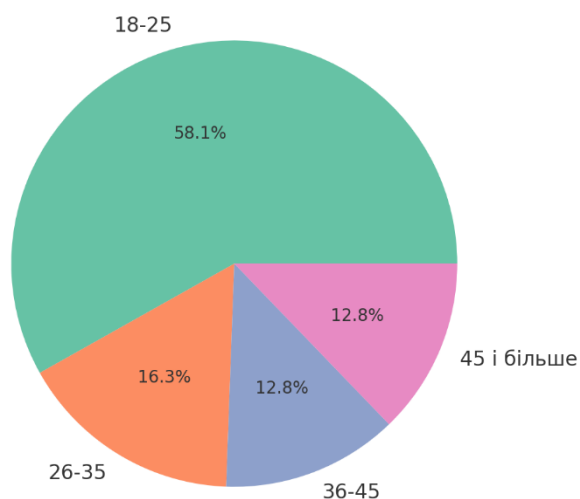


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів у вибірці за віком

Щодо сімейного стану, переважна частина респондентів була неодружена або незаміжня (61,6 %, $n = 53$), тоді як 27,9 % ($n = 24$) були одружені, 7,0 % ($n = 6$) – розлучені, 1,2 % ($n = 1$) – вдівці або вдови, а 2,3 % ($n = 2$) вказали інший статус.

Більше половини вибірки (51,2 %, $n = 44$) не були військовослужбовцями, водночас, 48,8 % ($n = 42$) належали до цієї категорії. Серед військовослужбовців домінували представники Сухопутних військ (88,1 %, $n = 37$); решта – Повітряні сили (4,8 %, $n = 2$) та інші підрозділи (7,1 %, $n = 3$). Найпоширенішим стажем військової служби був інтервал від 1 до 3 років (54,8 %, $n = 23$), а також 3–5 років (26,2 %, $n = 11$), менш представленими були категорії менше одного року (4,8 %, $n = 2$), 6–10 років (7,1 %, $n = 3$) і понад 10 років (7,1 %, $n = 3$). 3-поміж військовослужбовців дві третини мали бойовий досвід (66,7 %, $n = 28$). На рис. 2.3 представлено розподіл респондентів відповідно до наявності участі в бойових діях.

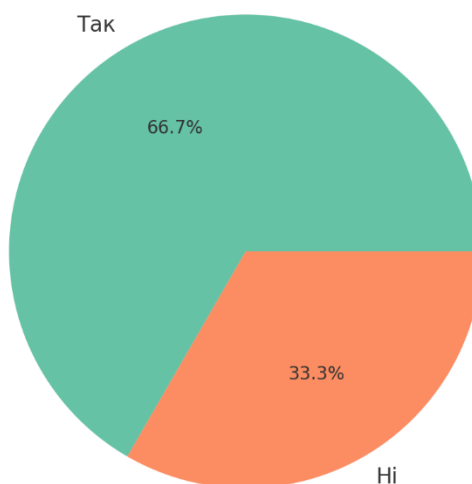


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл військовослужбовців відповідно до наявності бойового досвіду

Учасники дослідження оцінили власне почуття гумору переважно позитивно. Зокрема, 45,2 % респондентів ($n = 19$) вказали, що воно є вищим за середнє, 23,8 % ($n = 10$) – що дуже високе, а 31,0 % ($n = 13$) – середнє. Жоден учасник не оцінив своє почуття гумору як нижче середнього або низьке. Гумор активно використовувався у професійному спілкуванні: 50,0 % опитаних ($n = 21$) зазначили, що часто використовують гумор у взаємодії з колегами, ще 45,2 % ($n = 19$) роблять це дуже часто, і лише 4,8 % ($n = 2$) – іноді. Абсолютна більшість учасників (95,2 %, $n = 40$) вважають, що їхнє почуття гумору позитивно впливає на атмосферу в підрозділі. Лише двоє респондентів (4,8 %) оцінили цей вплив як нейтральний; негативного впливу не було зафіксовано. Застосування гумору як засобу зниження напруги під час виконання службових обов'язків також є поширеною практикою серед учасників. Так, 57,1 % ($n = 24$) повідомили, що часто вдаються до гумору в стресових ситуаціях, 26,2 % ($n = 11$) – дуже часто, 14,3 % ($n = 6$) – іноді, і лише один респондент (2,4 %) – рідко. На рисунку 2.4 відображено розподіл респондентів за частотою використання гумору як способу зниження напруги.

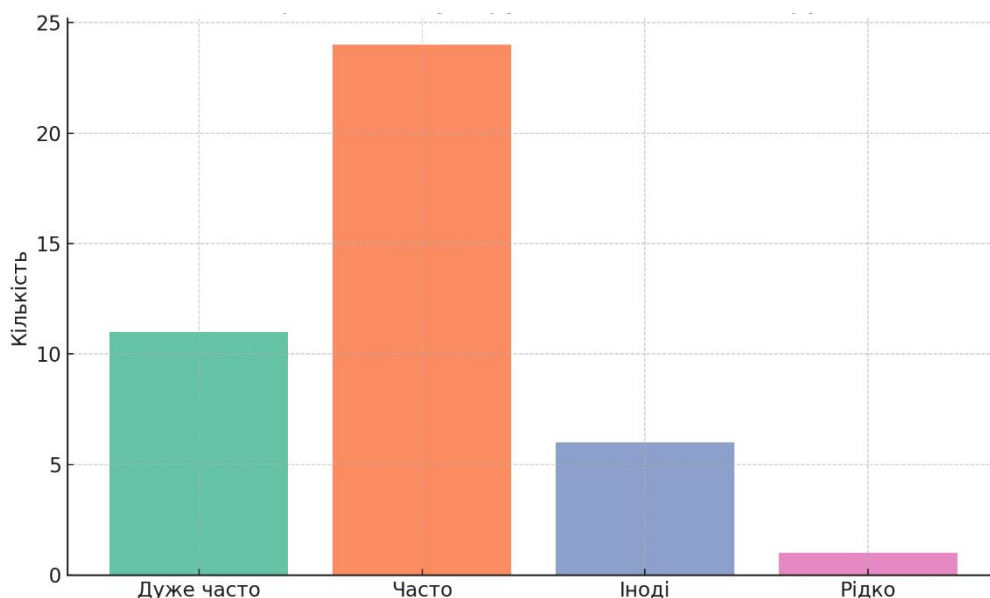


Рис. 2.4. Частотний розподіл респондентів щодо використання гумору як способу зняти напругу

Щодо впливу гумору на подолання труднощів служби, 45,2 % учасників ($n = 19$) відповіли, що гумор завжди допомагає їм легше переносити складнощі, 42,9 % ($n = 18$) – що часто допомагає, 9,5 % ($n = 4$) – іноді, а 2,4 % ($n = 1$) вважають, що не допомагає зовсім. Респонденти також вказали, які види гумору вони найчастіше використовують для подолання стресу. Найбільш поширеним виявився чорний гумор (42,9 %, $n = 18$), далі – доброзичливий гумор (31,0 %, $n = 13$), самоіронія (14,3 %, $n = 6$) і сарказм (11,9 %, $n = 5$). На рисунку 2.5 відображено розподіл респондентів щодо типів гумору, які застосовують респонденти.

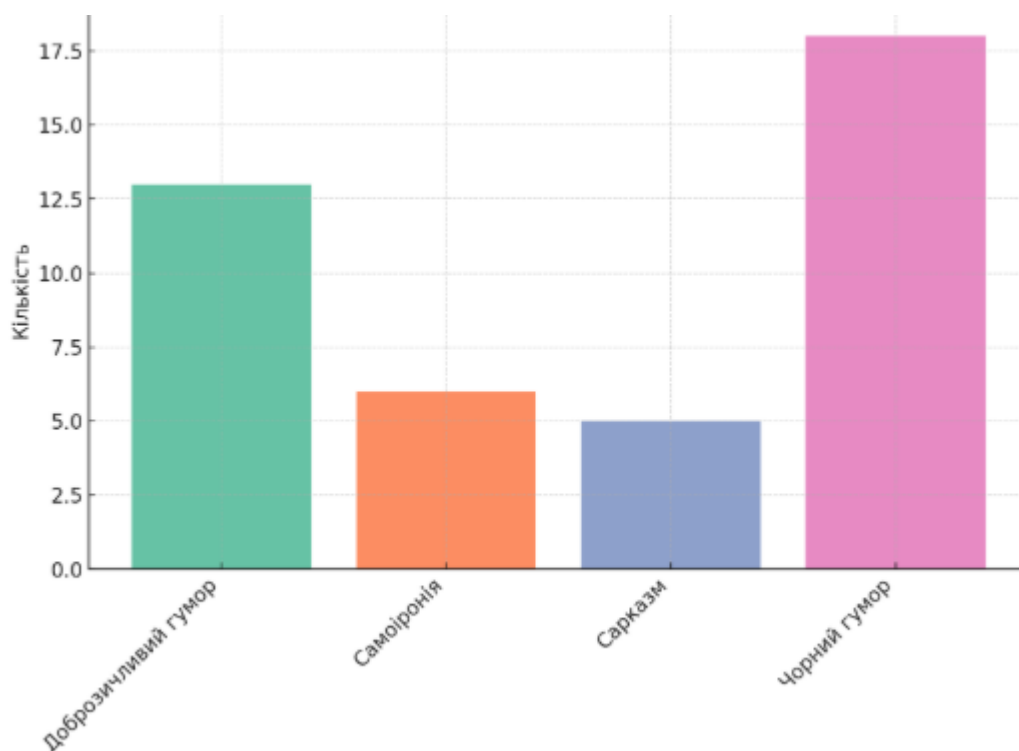


Рис. 2.5. Частотний розподіл респондентів за використанням різних типів гумору

Більшість учасників відзначили, що гумор сприяє їхній адаптації до нових викликів і змін на службі: 45,2 % ($n = 19$) зазначили, що це трапляється часто, 33,3 % ($n = 14$) – завжди, 19,0 % ($n = 8$) – іноді, і лише один респондент (2,4 %) не погодився з цим твердженням.

У контексті впливу гумору на здатність приймати рішення у стресових ситуаціях, переважна більшість (92,9 %, $n = 39$) вважають, що гумор зменшує рівень тривоги. Ще 4,8 % ($n = 2$) відзначили, що гумор допомагає сконцентруватися, і лише один учасник (2,4 %) не зафіксував жодного впливу.

Варто наголосити, що всі опитані (100,0 %, $n = 42$), відповідаючи на запитання про роль гумору як ресурсу, що зміцнює життестійкість і витривалість, дали позитивну відповідь, що свідчить про високу суб'єктивну значущість цього механізму серед військовослужбовців.

Висновок до розділу 2

Характеристика вибірки та застосованого інструментарію засвідчує належну емпіричну базу для дослідження гумору як ресурсу життєстійкості. Вибірка охопила як військовослужбовців, так і цивільних осіб, що дозволяє виявити як загальні, так і специфічні особливості копінг-поведінки в умовах різної інтенсивності стресу. Значна частка респондентів мала досвід військових дій, що забезпечує релевантність результатів для аналізу впливу гумору в екстремальних обставинах. Варіативність за віком, статтю, сімейним станом і професійним досвідом дозволяє врахувати контекстуальні чинники, що впливають на використання гумору як адаптаційної стратегії.

Суб'єктивні оцінки учасників підтверджують високу частотність і позитивне сприйняття гумору як засобу зниження напруги, підтримання бойового духу та емоційної стабільності. Виявлено переважання конструктивних форм гумору – афіліативного, самопідтримуючого та самоіронії, а також активне використання гумору в службових взаємодіях і стресових ситуаціях.

Застосування чотирьох валідизованих інструментів – опитувальника життєстійкості, шкал гумористичних стилів, гумору як копінг-стратегії та опитувальника Brief COPE – забезпечило багатовимірну оцінку досліджуваного явища. Зокрема, шкала «Гумор» у Brief COPE та окремі стилі в HSQ дали змогу не лише кількісно зафіксувати схильність до гумористичних стратегій, але й оцінити їх якісні аспекти – мотивацію, спрямованість та ефекти. Інструментарій дозволив проаналізувати зв'язки між гумором і ключовими компонентами життєстійкості – контролем, залученістю та орієнтацією на виклики.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРСУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

3.1. Загальна характеристика отриманих емпіричних показників

Аналіз емпіричних даних розпочинається з описової статистики за шкалами опитувальника стилів гумору, що дає змогу окреслити загальні тенденції у вибірці щодо переважних форм гумористичної поведінки. Як засвідчено у табл. 3.1, найвищі середні значення отримано за шкалами афіліативного ($M = 41.0$; $SD = 9.03$) та самопідтримуючого гумору ($M = 35.6$; $SD = 8.10$), що свідчить про домінування адаптивних стилів, орієнтованих на підтримку соціальних зв'язків і внутрішню емоційну стабільність. Водночас агресивний гумор демонструє помірно виражене середнє значення ($M = 28.7$; $SD = 7.18$), а самопринижуючий – найнижче серед усіх стилів ($M = 26.5$; $SD = 8.37$), що може вказувати на відносно низьку схильність до деструктивних форм гумору в загальній вибірці.

Варіативність показників у межах кожної шкали свідчить про індивідуальні відмінності у стилях гумористичного реагування. Так, діапазон значень для афіліативного гумору становить від 17 до 56 балів, тоді як для самопринижуючого – від 8 до 44, що вказує на широкий спектр проявів навіть серед менш виражених стилів. Загалом, отримані результати дозволяють зробити припущення про переважну орієнтацію учасників на конструктивне використання гумору, що потенційно сприяє збереженню психологічного благополуччя в умовах стресу.

Таблиця 3.1

Показники описової статистики за шкалами стилів гумору (HSQ)

	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мінімум	Максимум
Афіліативний гумор	41.0	41.0	09.03	81.6	17	56
Самопідтримуючий гумор	35.6	34.5	08.10	65.6	15	54
Агресивний гумор	28.07	29.0	7.18	51.6	15	50

Самопринижуючий гумор	26.05	26.0	8.37	70.0	8	44
-----------------------	-------	------	------	------	---	----

Наступним етапом аналізу є оцінка загального рівня життєстійкості респондентів. Згідно з даними табл. 3.2, середнє значення за шкалою життєстійкості становить 108 балів при медіанному значенні 103, що свідчить про тенденцію до помірно високої життєстійкості у вибірці. Стандартне відхилення ($SD = 22.8$) та висока дисперсія (518) вказують на значну варіативність індивідуальних показників, тобто на наявність як респондентів із вираженим ресурсом життєстійкості, так і тих, чий рівень цього конструкту є відносно зниженим. Мінімальне значення склало 59 балів, максимальне – 160, що вказує на широкий розкид відповідей у межах теоретично можливого діапазону.

Ці дані дозволяють зробити попередній висновок про те, що в цілому учасники дослідження демонструють задовільну здатність до адаптації, контролю над подіями та конструктивного сприйняття життєвих труднощів – ключових компонентів життєстійкості. Подальший аналіз зосереджено на вивченні зв'язків між життєстійкістю та специфікою використання гумору як потенційного ресурсу її підтримки.

Таблиця 3.2

Описова статистика за загальною шкалою життєстійкості

	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мінімум	Максимум
Шкала життєстійкості	108	103	22.8	518	59	160

Аналіз показників за шкалами опитувальника Brief COPE дозволяє виявити найбільш поширені стратегії подолання стресу серед респондентів. Як видно з таблиці 3, найвищі середні значення спостерігаються за шкалами прийняття ($M = 6.57$), емоційної підтримки ($M = 5.91$), планування ($M = 6.34$), активного подолання ($M = 6.20$), використання інформаційної підтримки ($M =$

5.80) та позитивного рефреймінгу ($M = 5.70$). Ці дані свідчать про переважання конструктивних, проактивних і соціально орієнтованих копінг-стратегій.

Унікаючий копінг у середньому має нижчий бал ($M = 18.49$), ніж емоційно-фокусований ($M = 32.72$) чи проблемно-фокусований копінг ($M = 24.03$), що підтверджує тенденцію до активного та емоційного залучення у розв'язання стресових ситуацій. Водночас відносно помірні значення за шкалами самовідволікання ($M = 5.71$), гумору ($M = 5.67$), самозвинувачення ($M = 5.02$) та відмови ($M = 4.63$) вказують на неоднорідність застосування менш адаптивних копінг-стратегій, які можуть виконувати компенсаторну функцію в умовах обмеженого контролю.

Особливу увагу заслуговує шкала гумору ($M = 5.67$), яка демонструє достатньо високе середнє значення, що узгоджується з попередніми результатами щодо частотності використання гумору як способу зниження напруги та підтримки психологічного функціонування в умовах стресу. Також показник відображає суб'єктивну готовність респондентів вдаватися до когнітивного переосмислення ситуації через гумористичну призму.

Таким чином, результати підтверджують наявність різноманітних копінг-механізмів у вибірці, з перевагою адаптивних стратегій, серед яких гумор займає виразне місце як емоційно-когнітивний ресурс підтримки життєстійкості.

Таблиця 3.3

Описова статистика за шкалами копінг-стратегій (Brief COPE)

	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мінімум	Максимум
Унікаючий копінг	18.49	18.00	3.54	12.56	10	25
Копінг, фокусований на емоціях	32.72	33.00	4.87	23.73	17	42
Копінг, фокусований на проблемі	24.3	24.50	3.91	15.30	12	32
Поведінкове розмежування	04.6	4.00	1.50	2.24	2	7
Вживання психоактивних речовин	04.09	4.00	1.94	3.78	2	8

Відмова	4.63	5.00	1.55	2.40	2	8
Самовідволікання	5.71	6.00	1.29	1.67	2	8
Самозвинувачення	05.02	5.00	1.62	2.63	2	8
Релігія	04.1	4.00	1.96	3.82	2	8
Прийняття	6.57	7.00	1.41	1.99	2	8
Гумор	5.67	6.00	1.80	3.26	2	8
Вираження емоцій	5.53	6.00	1.54	2.37	2	8
Емоційна підтримка	5.91	6.00	1.46	2.13	2	8
Планування	6.34	7.00	1.52	2.32	2	8
Позитивний рефреймінг	5.70	6.00	1.53	2.33	2	8
Використання інформаційної підтримки	5.80	6.00	1.40	1.95	2	8
Активне подолання	6.20	6.00	1.55	2.40	2	8

На завершальному етапі описового аналізу було розглянуто інтегральний показник гумору як копінг-ресурсу на основі узагальненої шкали, що поєднує відповідні субшкали кількох інструментів. Як показано в табл. 3.4, середнє значення за шкалою гумору становить 19.5 при медіані 20.0, що свідчить про загалом високий рівень використання гумору серед учасників дослідження. Стандартне відхилення ($SD = 3.08$) вказує на помірну варіативність відповідей, а діапазон від 12 до 28 балів охоплює майже весь можливий спектр, заданий інструментом.

Таблиця 3.4

Описова статистика за інтегральною шкалою гумору як копінг-ресурсу

	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Дисперсія	Мінімум	Максимум
Шкала гумору	19.5	20.0	03.8	9.48	12	28

Оцінка нормальності розподілу змінних була здійснена за допомогою критерію Колмогорова–Смірнова, що є доцільним при вибірці понад 50 осіб (у цьому дослідженні $N = 86$). Згідно з отриманими результатами (див. Табл. 3.5), більшість змінних, включаючи всі стилі гумору (афіліативний, самопідтримуючий, агресивний, самопринижуючий), а також шкалу життєстійкості, не мають статистично значущих відхилень від нормального

розподілу ($p > .05$). Це свідчить про допустимість використання параметричних методів аналізу для цих показників.

Таблиця 3.5

Результати перевірки нормальності розподілу змінних (тест Колмогорова–Смірнова)

		Статистика	p
Афіліативний гумор	Колмогоров-Смірнов	0.0755	0.711
Самопідтримуючий гумор	Колмогоров-Смірнов	0.0774	0.682
Агресивний гумор	Колмогоров-Смірнов	0.0815	0.617
Самопринижуючий гумор	Колмогоров-Смірнов	0.0888	0.506
Шкала життестійкості	Колмогоров-Смірнов	0.0973	0.390
Активне подолання	Колмогоров-Смірнов	0.1085	0.087
Використання інформаційної підтримки	Колмогоров-Смірнов	0.1410	0.053
Позитивний рефреймінг	Колмогоров-Смірнов	0.1531	0.056
Планування	Колмогоров-Смірнов	0.1615	0.054
Емоційна підтримка	Колмогоров-Смірнов	0.1466	0.059
Вираження емоцій	Колмогоров-Смірнов	0.1432	0.059
Гумор	Колмогоров-Смірнов	0.1679	0.055
Прийняття	Колмогоров-Смірнов	0.1512	0.052
Релігія	Колмогоров-Смірнов	0.1370	0.063
Самозвинувачення	Колмогоров-Смірнов	0.1449	0.054
Самовідволікання	Колмогоров-Смірнов	0.1321	0.077
Відмова	Колмогоров-Смірнов	0.1457	0.052
Вживання психоактивних речовин	Колмогоров-Смірнов	0.1264	0.063
Поведінкове розмежування	Колмогоров-Смірнов	0.1339	0.064
Копінг, фокусований на проблемі	Колмогоров-Смірнов	0.0974	0.388
Копінг, фокусований на емоціях	Колмогоров-Смірнов	0.0830	0.595
Унікаючий копінг	Колмогоров-Смірнов	0.0980	0.381
Шкала гумору	Колмогоров-Смірнов	0.1448	0.054

Разом з тим, для низки шкал копінг-стратегій, зокрема планування, прийняття, емоційної підтримки, гумору, використання психоактивних речовин, релігії, відмови та інших, значення p наближаються до граничного або є меншими за $.05$, що вказує на потенційне відхилення від нормального розподілу. У таких випадках для перевірки гіпотез доцільно застосовувати непараметричні методи аналізу.

3.2. Порівняльний аналіз використання гумору, показників життєстійкості та домінуючих копінг-стратегій серед респондентів військовослужбовців та цивільних осіб

У межах наступного етапу аналізу було проведено порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за показниками життєстійкості, гумору та копінг-стратегій. Для перевірки гіпотез використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Як свідчать результати, подані в табл. 3.6, статистично значущі відмінності виявлено за кількома шкалами.

Зокрема, військовослужбовці істотно частіше використовували гумор як копінг-стратегію ($t(84) = 2.03$, $p = 0.046$; $d = 0.44$), а також мали вищі загальні показники за інтегральною шкалою гумору ($t(84) = 3.01$, $p = 0.003$; $d = 0.65$). Розмір ефекту для обох порівнянь є середнім, що свідчить про практично значущу різницю. Також у групі військовослужбовців виявлено вищі показники активного подолання ($t(84) = 2.24$, $p = 0.028$; $d = 0.48$), що свідчить про орієнтацію на цілеспрямовану поведінку в стресових ситуаціях.

Крім того, значущі відмінності виявлено за шкалою самопринижуючого гумору, де військовослужбовці демонструють вищі значення ($t(84) = 2.57$, $p = 0.012$; $d = 0.55$), що може відображати особливості внутрішньогрупової комунікації або специфічні способи зниження напруги через самоіронію в професійному середовищі.

За іншими показниками – життєстійкість, афіліативний і самопідтримуючий гумор, більшість копінг-стратегій – достовірних відмінностей між групами не виявлено ($p > .05$). Це свідчить про спільні риси адаптаційних процесів серед респондентів незалежно від професійного статусу, за винятком окремих гумористичних і поведінкових патернів.

Таблиця 3.6

Результати t-тесту для незалежних вибірок за критерієм належності до категорії військовослужбовців

		Statistic	df	p	Effect Size
Шкала гумору	Student's t	3.0059	84.0	0.003	0.6484
Афіліативний гумор	Student's t	1.71	84.0	0.195	0.2820
Самопідтримуючий гумор	Student's t	1.87	84.0	0.107	0.3514
Агресивний гумор	Student's t	0.0813	84.0	0.935	0.0175
Самопринижуючий гумор	Student's t	2.81	84.0	0.012	0.5540
Шкала життєстійкості	Student's t	1.80	84.0	0.175	0.2951
Активне подолання	Student's t	2.89	84.0	0.028	0.4830
Використання інформаційної підтримки	Student's t	-0.7239	84.0	0.471	-0.1562
Позитивний рефреймінг	Student's t	1.27	84.0	0.221	0.2659
Планування	Student's t	0.5412	84.0	0.590	0.1167
Емоційна підтримка	Student's t	-0.7504	84.0	0.455	-0.1619
Вираження емоцій	Student's t	0.2139	84.0	0.831	0.0461
Гумор	Student's t	2.0292	84.0	0.046	0.4378
Прийняття	Student's t	1.82	84.0	0.219	0.2671
Релігія	Student's t	-1.4990	84.0	0.138	-0.3234
Самозвинувачення	Student's t	0.9327	84.0	0.354	0.2012
Самовідволікання	Student's t	1.0378	84.0	0.302	0.2239
Відмова	Student's t	-1.4534	84.0	0.150	-0.3135
Вживання психоактивних речовин	Student's t	1.0091	84.0	0.316	0.2177
Поведінкове розмежування	Student's t	-1.3667	84.0	0.175	-0.2948
Копінг, фокусований на проблемі	Student's t	1.31	84.0	0.196	0.2811
Копінг, фокусований на емоціях	Student's t	0.6496	84.0	0.518	0.1401
Унікаючий копінг	Student's t	-0.2731	84.0	0.785	-0.0589

Для порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за показниками гумору та копінг-стратегій було здійснено незалежні t-тести з попередньою перевіркою статистичних передумов. Нормальність розподілу змінних оцінювалась за критерієм Колмогорова–Смірнова. За всіма чотирма розглянутими показниками – інтегральною шкалою гумору, самопринижуючим гумором, активним подоланням і гумором як копінг-стратегією – розподіли не відрізняються від нормального (усі $p > .05$).

Гомогенність дисперсій перевірялась за допомогою критерію Левена. Для трьох змінних – інтегральна шкала гумору, самопринижуючий гумор і активне подолання – припущення про рівність дисперсій не було порушено (усі $p > .05$),

що дозволило використовувати t-критерій Стьюдента. Натомість для змінної «гумор» як копінг-стратегія спостерігалось порушення гомогенності ($p = 0.004$), тому було застосовано t-критерій Велча, який не потребує рівності дисперсій.

Військовослужбовці демонструють вищі середні значення за інтегральною шкалою гумору ($M = 20.48$ проти $M = 18.57$ у цивільних, $p = 0.003$), що свідчить про активніше використання гумору як особистісної риси (рис. 3.1).

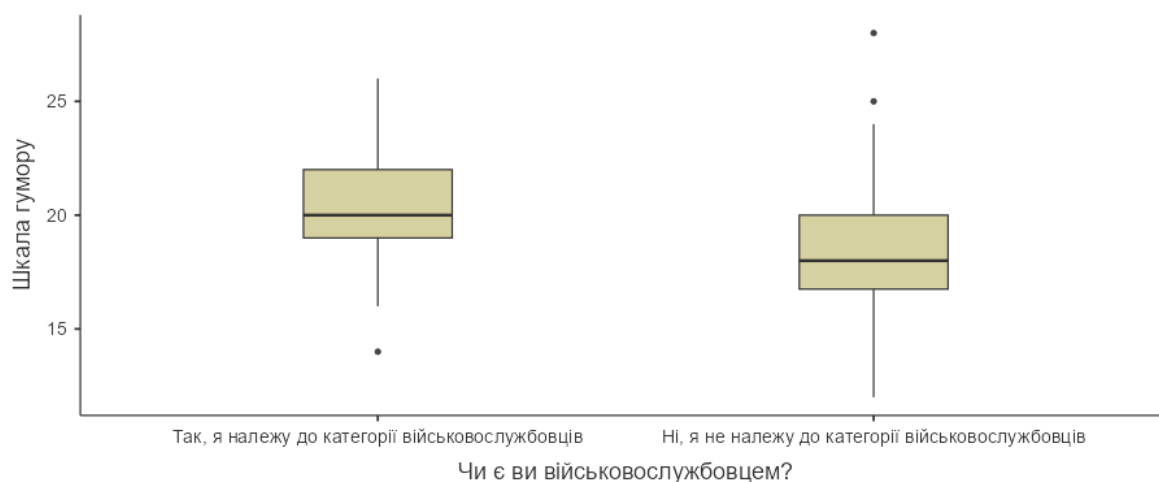


Рис. 3.1. Порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за інтегральною шкалою гумору (бокс-плот)

Водночас серед військових частіше фіксується вищий рівень самопринижуючого гумору ($M = 28.79$ проти $M = 24.30$, $p = 0.012$), що може відображати як особливості військової культури, так і специфіку гумористичних практик у межах колективу (рис. 3.2).

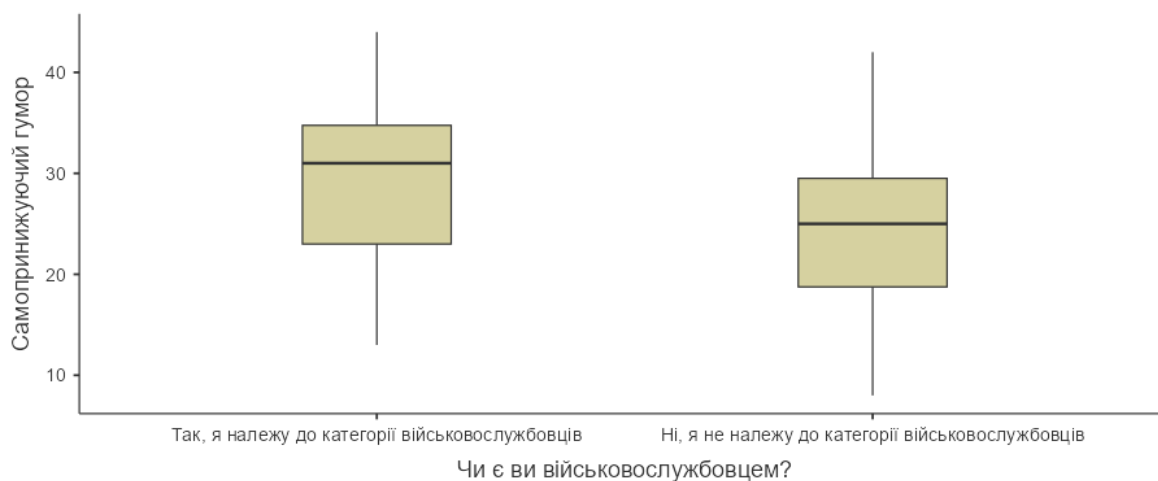


Рис. 3.2. Порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за самопринижуючим гумором (бокс-плот)

Крім того, військовослужбовці частіше використовують активне подолання стресових ситуацій ($M = 6.57$ проти $M = 5.84$, $p = 0.028$), що є ознакою проактивної копінг-стратегії (рис. 3.3).

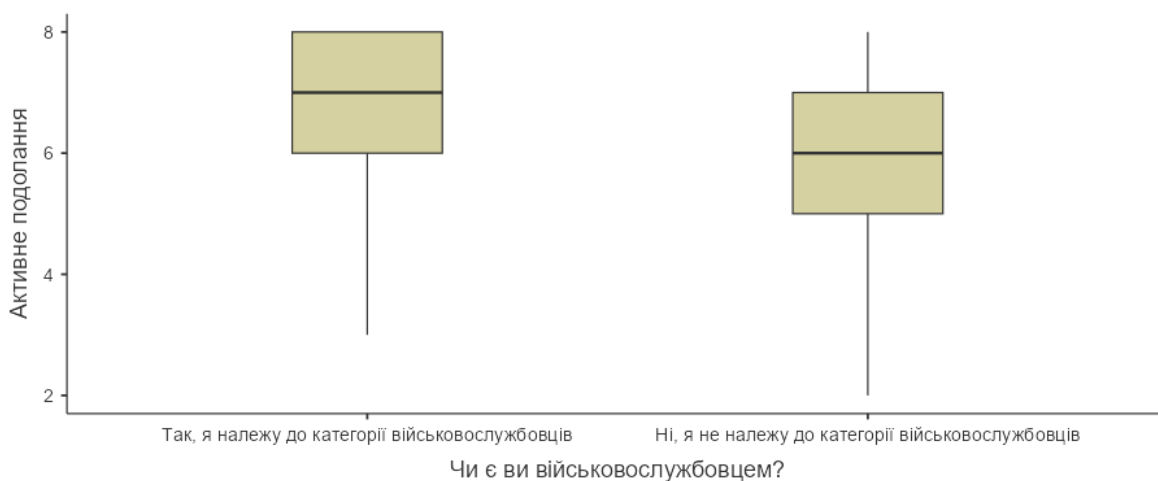


Рис. 3.3. Порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за копінг-стратегією активного подолання (бокс-плот)

Нарешті, рівень застосування гумору саме як способу зниження напруги у складних обставинах також вищий серед військових ($M = 6.07$ проти $M = 5.30$, $p = 0.044$) (рис. 3.4).

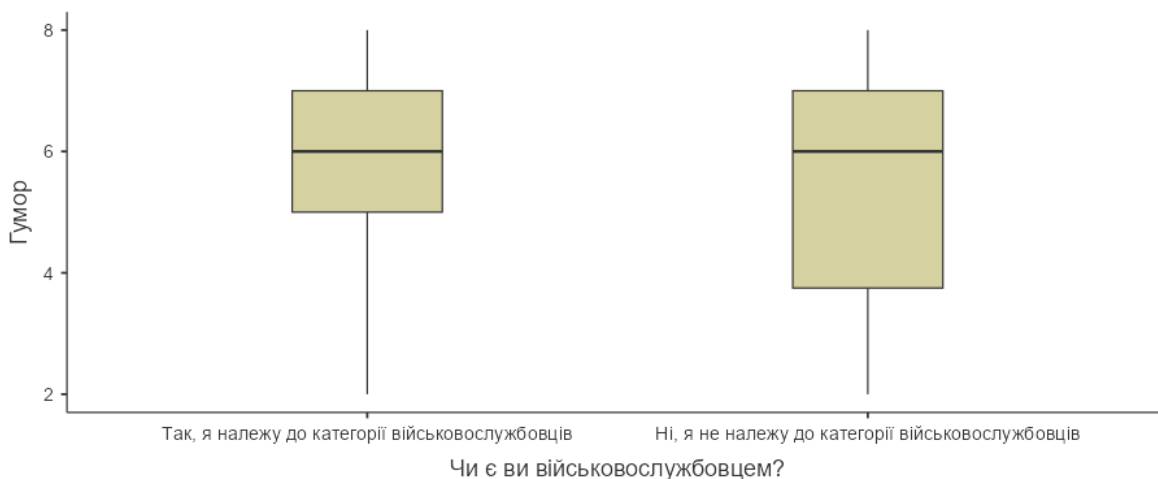


Рис. 3.4. Порівняння військовослужбовців і цивільних осіб за копінг-стратегією гумору (бокс-плот)

Таким чином, результати вказують на більш активне використання гумору та стратегій подолання серед військовослужбовців, що може відображати адаптаційні механізми, сформовані в умовах професійного стресу. Зокрема, гумор – як загальний стиль і як копінг-інструмент – відіграє важливу роль у підтриманні психоемоційної стабільності цієї категорії респондентів.

Для дослідження особливостей використання гумору, життєстійкості та копінг-стратегій у межах вибірки військовослужбовців було здійснено порівняння між двома підгрупами – військовослужбовцями з бойовим досвідом та без нього. Зважаючи на малий обсяг груп ($n = 28$ та $n = 14$ відповідно), для аналізу було обрано непараметричний критерій Манна–Вітні, що є стійким до відхилень від нормального розподілу та гомогенності дисперсій.

У більшості змінних статистично значущих відмінностей між підгрупами не виявлено ($p > .05$), що вказує на подібність адаптаційних стратегій незалежно від досвіду участі в бойових діях. Проте за шкалою «вираження емоцій» було зафіксовано статистично значущу різницю ($U = 117$, $p = 0.031$). Військовослужбовці з бойовим досвідом частіше застосовували цю копінг-стратегію (медіана = 6.00), тоді як у респондентів без бойового досвіду вона становила 5.00. Розрахований коефіцієнт рангової бісеріальної кореляції ($r = -0.41$) свідчить про середній розмір ефекту, що підкреслює практичну значущість результату (рис. 3.5).

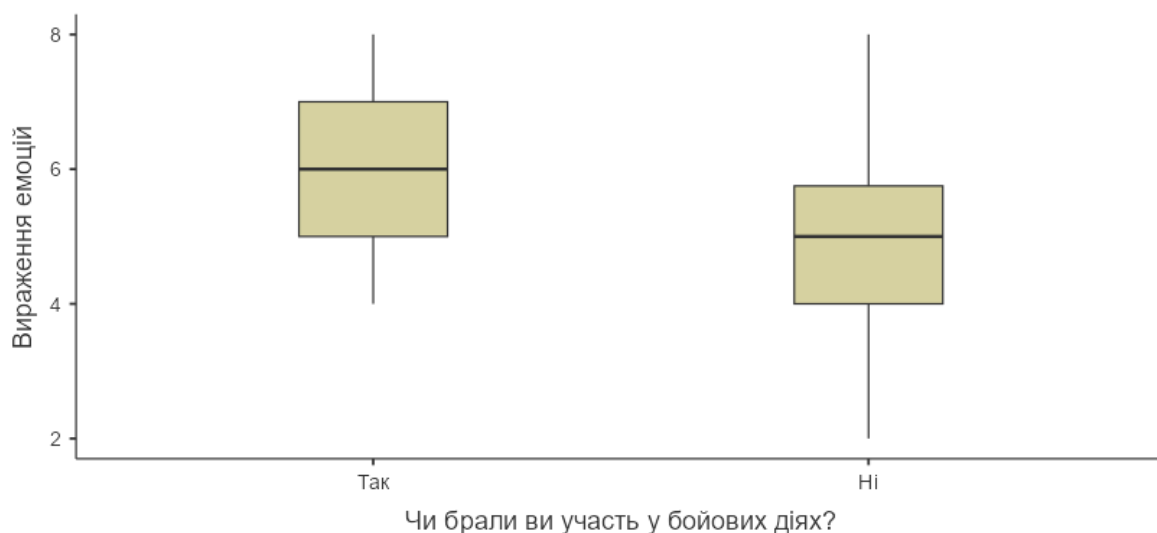


Рис. 3.5. Порівняння військовослужбовців із та без бойового досвіду за шкалою «вираження емоцій» (бокс-плот)

Це може свідчити про те, що бойовий досвід сприяє більшій відкритості до емоційного реагування або потребі в емоційному розрядженні як частині саморегуляції. Водночас відсутність різниці за іншими шкалами, зокрема за загальною шкалою гумору, життєстійкістю чи активним подоланням, свідчить про відносну стабільність ключових адаптаційних характеристик серед військових незалежно від бойового досвіду.

Аналіз кореляційних зв'язків серед військовослужбовців виявив низку статистично значущих асоціацій між рівнем гумору, його стилями, життєстійкістю та копінг-стратегіями. Найбільш виражені зв'язки спостерігалися між гумористичними показниками та адаптивними механізмами подолання стресу.

Зокрема, шкала гумору як копінг-стратегії позитивно пов'язана з афіліативним стилем ($r = 0.36$, $p = 0.019$), самопідтримуючим гумором ($r = 0.40$, $p = 0.010$), а також із загальною схильністю до використання гумору ($r = 0.48$, $p = 0.001$). Також встановлено позитивний зв'язок між шкалою гумору та самопринижуючим стилем ($r = 0.46$, $p = 0.002$), що може вказувати на схильність до самоіронії як емоційного механізму у складних ситуаціях.

Самопідтримуючий гумор демонструє тісну асоціацію з афіліативним стилем ($r = 0.45$, $p = 0.003$) та позитивним рефреймінгом ($r = 0.47$, $p = 0.002$), що узгоджується з його адаптивним характером – він підтримує когнітивне переосмислення та збереження внутрішнього балансу. Той самий стиль позитивно корелює з копінгами, спрямованими на проблему ($r = 0.44$, $p = 0.004$), емоційну підтримку ($r = 0.32$, $p = 0.041$) та прийняття ($r = 0.43$, $p = 0.005$), що вказує на широке залучення конструктивних стратегій.

Агресивний гумор має сильний позитивний зв'язок з уживанням психоактивних речовин ($r = 0.56$, $p < 0.001$), а також з унікальним копінгом ($r = 0.35$, $p = 0.021$), що свідчить про його зв'язок із менш адаптивними моделями поведінки. Водночас цей стиль асоціюється з вираженням емоцій ($r = 0.43$, $p = 0.005$), що може відображати імпульсивні прояви у спілкуванні.

Самопринижуючий гумор негативно пов'язаний із життестійкістю ($r = -0.51$, $p < 0.001$) і демонструє позитивний зв'язок із самозвинуваченням ($r = 0.43$, $p = 0.004$), що підкреслює його потенційно деструктивний вплив на емоційне благополуччя. Крім того, цей стиль позитивно корелює з використанням гумору як копінг-стратегії ($r = 0.46$, $p = 0.002$) і з вираженням емоцій ($r = 0.23$, $p = 0.143$), що вказує на певну функціональність попри загальну дезадаптивність.

Життестійкість виявила зворотні зв'язки з самопринижуючим гумором ($r = -0.51$, $p < 0.001$), самозвинуваченням ($r = -0.49$, $p < 0.001$), унікальним копінгом ($r = -0.41$, $p = 0.006$) і відмовою ($r = -0.34$, $p = 0.029$), що вказує на зниження життєвої стійкості в осіб зі схильністю до внутрішньої деструкції або пасивного реагування на труднощі. Натомість вона позитивно корелює з активним подоланням ($r = 0.39$, $p = 0.012$) і копінгом, фокусованим на проблемі ($r = 0.51$, $p < 0.001$), що відповідає її концептуальному ядру.

Додатково спостерігалися позитивні зв'язки між афіліативним стилем і позитивним рефреймінгом ($r = 0.37$, $p = 0.015$), а також між агресивним стилем і емоційною експресією ($r = 0.43$, $p = 0.005$). Негативна кореляція афіліативного гумору з релігією ($r = -0.50$, $p < 0.001$) може вказувати на альтернативне джерело емоційного підкріплення або особливості соціальної регуляції.

У цивільній вибірці виявлено декілька помітних і статистично значущих кореляційних зв'язків, які окреслюють специфіку використання гумору, його стилів і копінг-стратегій у неспецифічних (невійськових) умовах.

Насамперед, загальна шкала гумору виявила тісний позитивний зв'язок зі шкалою гумору як копінг-стратегії ($r = 0.60$, $p < .001$), що свідчить про послідовність між суб'єктивним використанням гумору в повсякденні та його функціональним застосуванням у стресових ситуаціях. Крім того, гумор як копінг корелює з самопідтримуючим стилем ($r = 0.34$, $p = 0.024$), вказуючи на опору на внутрішні гумористичні ресурси у складних життєвих обставинах.

Самопідтримуючий гумор має значущий зв'язок з афіліативним стилем ($r = 0.31$, $p = 0.041$), а також з позитивним рефреймінгом ($r = 0.42$, $p = 0.004$), що узгоджується з його адаптивною природою: гумор використовується як засіб конструктивної переоцінки ситуацій. Цей стиль також асоціюється з емоційною підтримкою ($r = 0.30$, $p = 0.049$), підкреслюючи його соціальну орієнтованість.

Самопринижуючий гумор позитивно корелює з агресивним стилем ($r = 0.32$, $p = 0.035$) та з вживанням психоактивних речовин ($r = 0.30$, $p = 0.047$), що натякає на менш адаптивний характер цієї стратегії. Додатково він пов'язаний із самозвинуваченням ($r = 0.38$, $p = 0.010$), а також з унікальним копінгом ($r = 0.34$, $p = 0.022$), що вказує на тенденцію до непродуктивного емоційного реагування.

Життестійкість позитивно асоційована з активним подоланням ($r = 0.37$, $p = 0.013$), плануванням ($r = 0.40$, $p = 0.008$), копінгом, фокусованим на проблемі ($r = 0.42$, $p = 0.004$), і вираженням емоцій ($r = 0.36$, $p = 0.016$), що підкреслює активні та конструктивні стратегії, характерні для більш стійких осіб. Негативні зв'язки зафіксовано з поведінковим розмежуванням ($r = -0.52$, $p < .001$), вживанням психоактивних речовин ($r = -0.36$, $p = 0.015$) та унікальним копінгом ($r = -0.45$, $p = 0.002$), що вказує на протилежні полюси адаптації.

Емоційна підтримка показала зв'язок з афіліативним гумором ($r = 0.43$, $p = 0.004$) і самопідтримуючим стилем ($r = 0.30$, $p = 0.049$), що підтверджує

тісний зв'язок між міжособистісною відкритістю та гумористичною взаємодією.

Цікавою є також негативна кореляція афіліативного гумору з релігійністю ($r = -0.51$, $p < .001$), що, ймовірно, відображає різні способи емоційного самозаспокоєння – через гумористичне спілкування або через релігійну підтримку.

Загалом, у цивільній вибірці прослідковуються чіткі кластери: адаптивні стилі гумору пов'язані з функціональними копінг-стратегіями та соціальною підтримкою, тоді як деструктивні стилі – із уникненням, самозвинуваченням і шкідливими звичками.

В обох вибірках простежується стабільна асоціація між позитивними стилями гумору – афіліативним і самопідтримуючим – та конструктивними копінг-стратегіями. Зокрема, самопідтримуючий гумор у всіх групах пов'язаний із здатністю переосмислювати складні ситуації, звертатися по підтримку й обирати активні форми подолання труднощів.

Втім, у військовослужбовців гумор значно тісніше інтегрований у систему адаптаційних реакцій. Він не лише виконує роль емоційного буфера, а й виявляє зв'язки з життєстійкістю, що вказує на його глибшу функціональну залученість у процесі збереження психологічної рівноваги. У цьому контексті гумор постає не як розважальна чи соціальна поведінка, а як один із ключових ресурсів психічної витривалості в умовах бойового або хронічного стресу.

Деструктивні стилі гумору, зокрема самопринижуючий, у військовій групі виявляють тісніші зв'язки з індикаторами емоційної вразливості, зниженням життєстійкості та непродуктивними копінгами, такими як уникання чи самозвинувачення. У цивільній вибірці подібні зв'язки менш виражені, що може свідчити про меншу роль деструктивного гумору в адаптаційних процесах поза умовами екстремального навантаження.

Загалом, результати свідчать про те, що гумор – залежно від його стилю та контексту застосування – може як зміцнювати психологічну стійкість, так і

слугувати індикатором внутрішньої напруги. У цивільних він скоріше доповнює адаптаційну систему, тоді як у військових стає її невіддільною складовою.

3.3. Відмінності у використанні гумору, життєстійкості та копінг-стратегіях у різних соціально-демографічних групах респондентів

На наступному етапі аналізу було здійснено порівняння показників чоловіків і жінок за всіма основними шкалами за допомогою критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Як свідчать результати табл. 3.7, статистично значуща різниця між групами виявлена лише за шкалою самопринижуючого гумору ($t(84) = 2.83, p = .006$), де чоловіки продемонстрували вищі показники. Розмір ефекту за Коеном ($d = 0.61$) є середнім, що свідчить про помітну відмінність між статями в схильності до самодискредитації через гумор.

За всіма іншими показниками, включно зі шкалою життєстійкості, загальним рівнем гумору, копінг-стратегіями та адаптивними або деструктивними стилями гумору, достовірних гендерних відмінностей не виявлено ($p > .05$).

Таблиця 3.7.

Результати t-тесту для незалежних вибірок за статевою належністю
(чоловіки/жінки)

		Статистика	df	p	Розміру ефекту
Шкала гумору	Student's t	-0.17490	84.0	0.862	-0.03788
Афіліативний гумор	Student's t	-0.08454	84.0	0.933	-0.01831
Самопідтримуючий гумор	Student's t	0.20403	84.0	0.839	0.04419
Агресивний гумор	Student's t	0.36359	84.0	0.717	0.07876
Самопринижуючий гумор	Student's t	2.82904	84.0	0.006	0.61278
Шкала життєстійкості	Student's t	0.03388	84.0	0.973	0.00734
Активне подолання	Student's t	0.65682	84.0	0.513	0.14227
Використання інформаційної підтримки	Student's t	-0.88475	84.0	0.379	-0.19164
Позитивний рефреймінг	Student's t	-0.11152	84.0	0.911	-0.02416
Планування	Student's t	-0.40311	84.0	0.688	-0.08731
Емоційна підтримка	Student's t	-1.90172	84.0	0.061	-0.41192
Вираження емоцій	Student's t	-0.01952	84.0	0.984	-0.00423
Гумор	Student's t	0.87517	84.0	0.384	0.18957
Прийняття	Student's t	0.03373	84.0	0.973	0.00731

Релігія	Student's t	-0.17033	84.0	0.865	-0.03690
Самозвинувачення	Student's t	0.92087	84.0	0.360	0.19946
Самовідволікання	Student's t	-1.23455	84.0	0.220	-0.26741
Відмова	Student's t	-0.62841	84.0	0.531	-0.13612
Вживання психоактивних речовин	Student's t	0.40221	84.0	0.689	0.08712
Поведінкове розмежування	Student's t	-0.24916	84.0	0.804	-0.05397
Копінг, фокусований на проблемі	Student's t	-0.25546	84.0	0.799	-0.05533
Копінг, фокусований на емоціях	Student's t	0.00514	84.0	0.996	0.00111
Унікаючий копінг	Student's t	-0.60611	84.0	0.546	-0.13129

Аналіз відмінностей між чоловіками та жінками за шкалою самопринижуючого гумору розпочато з перевірки статистичних передумов для застосування t-тесту для незалежних вибірок. Результати тесту Колмогорова–Смірнова ($p = 0.979$) свідчать про нормальний розподіл змінної в обох групах. Також підтверджено гомогенність дисперсій за критерієм Левена ($F(1, 84) = 0.986$, $p = 0.324$), що дозволяє застосовувати параметричну процедуру – t-критерій Стьюдента.

За результатами t-тесту виявлено статистично значущу різницю між групами ($t(84) = 2.83$, $p = 0.006$). Чоловіки демонструють вищий рівень самопринижуючого гумору ($M = 28.7$; $SD = 7.53$) порівняно з жінками ($M = 23.8$; $SD = 8.62$). Розмір ефекту за Коеном є середнім ($d = 0.61$), що свідчить про виразну різницю між статями у використанні цього стилю гумору (рис. 3.6).

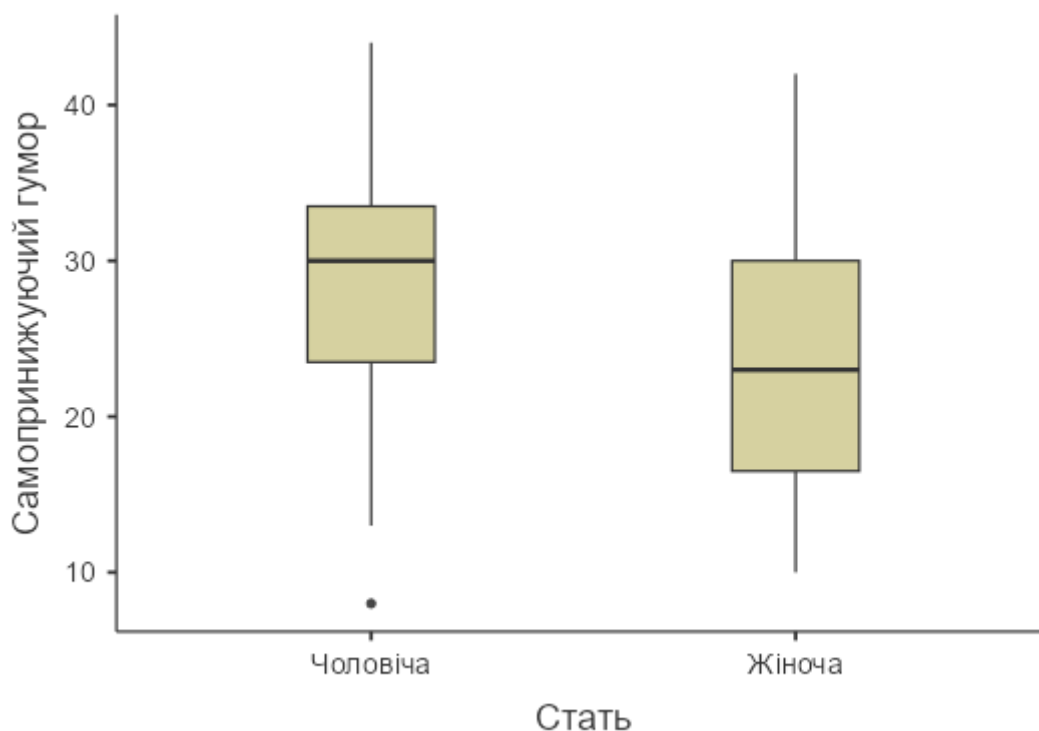


Рис. 3.6. Порівняння чоловіків і жінок за шкалою самопринижуючого гумору

Отже, самопринижуючий гумор частіше зустрічається серед чоловіків, що може відобразити як гендерні відмінності у способах соціальної самопрезентації, так і різні стилі емоційної регуляції.

У зв'язку з помітною диспропорцією у наповненості вікових груп (від 11 до 50 осіб у кожній), для перевірки вікових відмінностей було використано непараметричний критерій Крускала–Уолліса, який не передбачає рівності розмірів груп і є стійким до відхилень від нормального розподілу.

Результати аналізу засвідчили статистично значущі відмінності між віковими групами за двома змінними: вживання психоактивних речовин ($\chi^2(3) = 9.44$, $p = 0.024$; $\epsilon^2 = 0.11$) та поведінкове розмежування ($\chi^2(3) = 8.87$, $p = 0.031$; $\epsilon^2 = 0.10$). Обидві змінні мають середній розмір ефекту, що свідчить про практичну важливість виявлених відмінностей.

За шкалою вживання психоактивних речовин відмінності виявлені між групами 18–25 та 26–35 років ($p = 0.036$) і 26–35 та 45+ років ($p = 0.046$). Це може свідчити про вищу схильність до використання психоактивних речовин

саме у віці 26–35 років, на відміну від молодшої та старшої вікових груп (рис. 3.7).

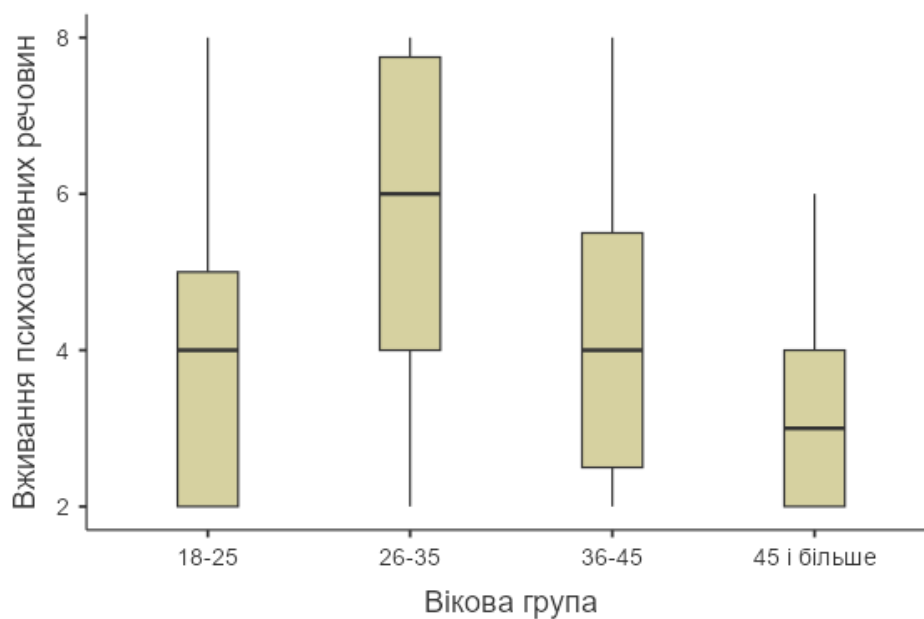


Рис. 3.7. Порівняння різних вікових груп за шкалою «вживання психоактивних речовин» (бокс-плот)

Щодо поведінкового розмежування, хоча загальний тест виявив значущу різницю, жодне з парних порівнянь не досягло рівня статистичної значущості ($p > .05$) (рис. 3.8).

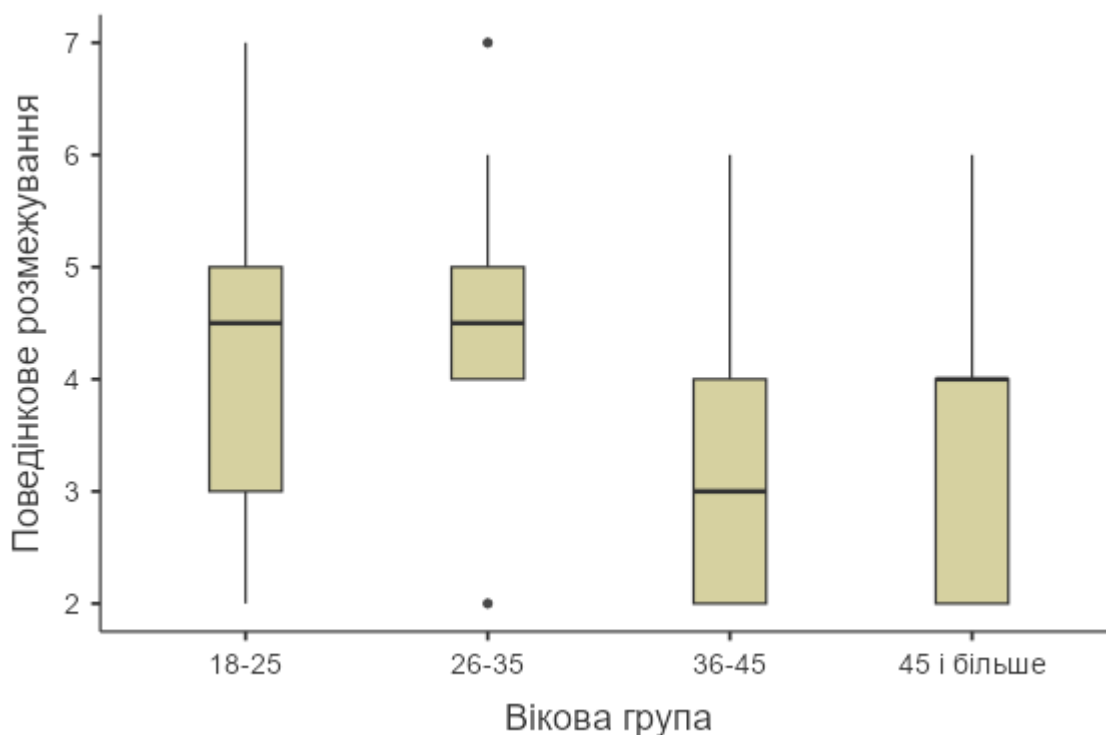


Рис. 3.8. Порівняння різних вікових груп за шкалою «поведінкове розмежування» (бокс-плот)

Отже, результати вказують на залежність окремих деструктивних копінг-стратегій від вікового чинника, зокрема вживання речовин і поведінкової ізоляції, з найбільш вираженою схильністю у віковому діапазоні 26–35 років. Водночас адаптивні стратегії та риси, такі як життестійкість або гумор, виявилися менш чутливими до віку.

З огляду на малий обсяг вибірки в підгрупах, для аналізу відмінностей у використанні гумору, життестійкості та копінг-стратегій залежно від самооцінки почуття гумору було застосовано непараметричний критерій Крускала–Уолліса. У дослідженні розглядалися три групи респондентів: із дуже високою, вищою за середню та середньою самооцінкою почуття гумору.

Статистично значущі відмінності були виявлені лише за змінною «гумор» як копінг-стратегія ($\chi^2(2) = 7.09$, $p = 0.029$). Це вказує на залежність схильності до використання гумору у стресових ситуаціях від рівня суб'єктивного сприйняття власного гумористичного потенціалу (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати аналізу Крускала–Уолліса за шкалами гумору залежно від самооцінки почуття гумору

	χ^2	df	p
Шкала гумору	5.96	2	0.062
Афіліативний гумор	4.38	2	0.098
Самопідтримуючий гумор	2.1768	2	0.337
Агресивний гумор	2.96	2	0.233
Самопринижуючий гумор	3.1806	2	0.204
Шкала життєстійкості	0.8963	2	0.639
Активне подолання	0.6911	2	0.708
Використання інформаційної підтримки	2.84	2	0.247
Позитивний рефреймінг	0.7420	2	0.690
Планування	3.53	2	0.194
Емоційна підтримка	3.0194	2	0.221
Вираження емоцій	0.5067	2	0.776
Гумор	7.0930	2	0.029
Прийняття	1.00	2	0.436
Релігія	0.0668	2	0.967
Самозвинувачення	1.10	2	0.519
Самовідволікання	0.3518	2	0.839
Відмова	3.23	2	0.176
Вживання психоактивних речовин	3.0526	2	0.217
Поведінкове розмежування	0.0559	2	0.972
Копінг, фокусований на проблемі	2.65	2	0.333
Копінг, фокусований на емоціях	0.9263	2	0.629
Унікаючий копінг	2.43	2	0.308

Результати парних порівнянь за цією змінною засвідчили, що особи з дуже високим рівнем самооцінки гумору значущо частіше вдаються до гумору як стратегії подолання стресу порівняно з тими, хто оцінив його як середній ($p = 0.018$). Різниця між групами з «дуже високим» і «вищим за середній» гумором, а також між «вищим» і «середнім» виявилась статистично незначущою ($p > 0.05$), але зберігає напрямок очікуваної тенденції (рис. 3.9).

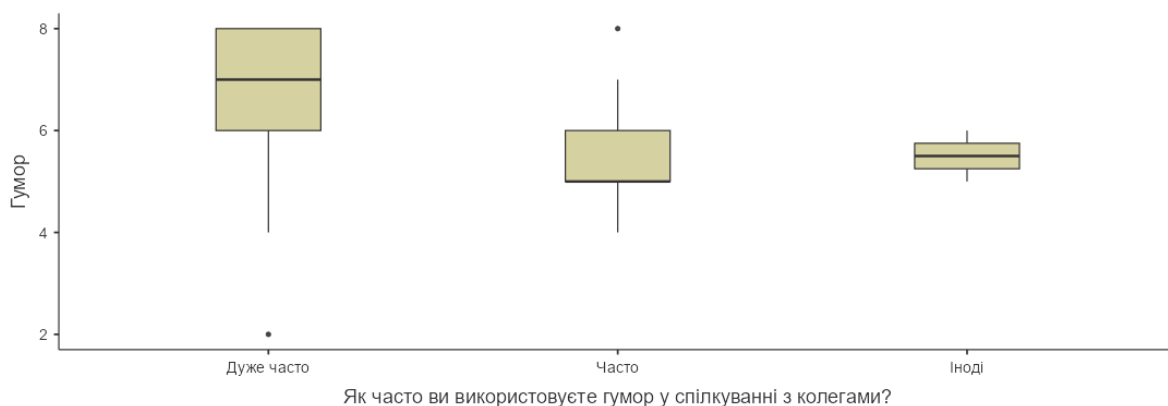


Рис. 3.9. Частота використання гумору у спілкуванні з колегами та рівень гумору як копінг-стратегії (бокс-плот)

Таким чином, самооцінка почуття гумору виявляється релевантним чинником, що пов'язаний із реальною готовністю використовувати гумор як інструмент емоційної саморегуляції. Це підтверджує важливість суб'єктивного досвіду гумору не лише як особистісної риси, а й як функціонального ресурсу у стресових ситуаціях

Висновок до розділу 3

У середньому респонденти демонстрували високі показники афіліативного й самопідтримуючого гумору, помірний рівень агресивного й нижчі значення самопринижуючого стилю. Найвищими серед копінг-стратегій були планування, емоційна підтримка, активне подолання та позитивний рефреймінг, що свідчить про домінування адаптивних механізмів. Водночас гумор як копінг-стратегія використовувався помірно, із варіативністю залежно від суб'єктивного уявлення про власне почуття гумору.

Тестування нормальності розподілу показало, що переважна більшість шкал не відповідає критерію нормальності за Колмогоровим-Смірновим, тому подальші міжгрупові порівняння здійснювалися переважно за непараметричними критеріями.

За результатами t-тесту для незалежних вибірок, гендерні відмінності виявилися статистично значущими лише щодо самопринижуючого гумору:

жінки демонстрували нижчий рівень цього стилю, що узгоджується з меншим самознеціненням у гумористичній поведінці. В інших гумористичних стилях, копінгах та життєстійкості гендерні різниці були несуттєвими.

У порівнянні військовослужбовців і цивільних виявлено вищі серед військових значення за шкалою гумору як копінг-стратегії, активного подолання та самопринижуючого гумору. Також у цій групі фіксувався більший загальний бал за шкалою гумору, хоча відмінності за життєстійкістю не досягли статистичної значущості. Це свідчить про активніше залучення гумору в адаптаційну поведінку військових у стресових умовах, але також може сигналізувати про наявність деструктивних форм гумористичної регуляції.

Аналіз із використанням критерію Манна–Уїтні показав, що наявність бойового досвіду не супроводжується системними змінами у гумористичних стилях чи загальному рівні життєстійкості. Проте окремі відмінності були за шкалами вираження емоцій і використання планування як стратегії, що свідчить про більшу емоційну інтегрованість і структурованість поведінки у військовослужбовців без бойового досвіду.

Кореляційний аналіз засвідчив у військових тісні взаємозв'язки між самопідтримуючим і афіліативним стилями гумору та адаптивними копінгами (позитивний рефреймінг, активне подолання, звернення до підтримки). Самопринижуючий гумор мав чіткі негативні асоціації з життєстійкістю й водночас був пов'язаний із самозвинуваченням, униканням та агресивним гумором. У цивільних ці зв'язки також фіксувалися, однак менш послідовно і з меншою кількістю статистично значущих ефектів.

Найвиразніші відмінності між віковими групами за критерієм Крускала–Уолліса стосувалися шкали самопринижуючого гумору, гумору як копінг-стратегії, релігії, вживання психоактивних речовин і поведінкового розмежування. Зокрема, найстарші респонденти (45+) частіше використовували гумор у стресі, але також вдавалися до уникнення або релігійного ресурсу, що відображає зміну стратегій із віком.

Самооцінка гумору виявилася надійним предиктором інтенсивності його використання як копінг-стратегії: респонденти з дуже високою самооцінкою гумору частіше використовували його у стресових ситуаціях, ніж ті, хто оцінював своє почуття гумору як середнє.

Отже, гумор, особливо його адаптивні стилі, відіграє помітну роль у підтриманні життєстійкості та ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців. Водночас деструктивні форми гумору вказують на ризики порушення емоційного балансу.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто всі поставлені цілі та завдання, що дозволило охарактеризувати гумор як ресурс життєстійкості в умовах військової служби.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що життєстійкість є складною інтегративною характеристикою особистості, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу. Основними її складниками є залученість, контроль та орієнтація на виклики. Життєстійкість формується впродовж життя під впливом індивідуальних чинників та умов середовища і може розвиватися завдяки психологічній підготовці, соціальній підтримці та навчанням стратегіям подолання. Гумор, у свою чергу, розглядається як багатофункціональний психологічний феномен, що виконує когнітивні, емоційно-регуляційні, соціальні й адаптивні функції. Його адаптивні стилі, зокрема афіліативний та самопідтримуючий, позитивно впливають на психоемоційний стан та сприяють зниженню стресу, тоді як деструктивні форми, як-от самопринижуючий або агресивний гумор, можуть супроводжувати емоційне виснаження та зниження життєстійкості.

2. Емпіричне дослідження дозволило виявити специфіку використання гумору, вираженість життєстійкості та домінуючі копінг-стратегії серед військовослужбовців. У вибірці домінували конструктивні стилі гумору – афіліативний та самопідтримуючий – із помірно вираженим загальним рівнем життєстійкості. Найпоширенішими копінг-стратегіями були планування, активне подолання, позитивний рефреймінг і звернення по емоційну підтримку. Гумор як копінг-стратегія використовувався респондентами на помірному рівні, із варіативністю, що залежала від суб'єктивної оцінки власного почуття гумору. У цілому виявлено превалювання адаптивних механізмів, що свідчить про ефективну систему саморегуляції у військовому середовищі.

3. Аналіз кореляційних зв'язків підтвердив наявність статистично значущих асоціацій між гумором, життєстійкістю та копінг-стратегіями у

військових. Самопідтримуючий гумор виявився пов'язаним із позитивним рефреймінгом, активним подоланням, зверненням по підтримку та прийняттям, а також із вищим рівнем життєстійкості. Натомість самопринижуючий гумор мав негативні зв'язки з життєстійкістю та позитивні з дезадаптивними копінгамі, такими як уникання й самозвинувачення. Таким чином, саме стиль гумору виступає тим чинником, що опосередковує адаптаційну ефективність гумористичної регуляції в умовах стресу.

4. Проаналізовано особливості використання гумору та показники життєстійкості у різних соціально-демографічних групах респондентів. Статистично значущі відмінності виявилися лише за показником самопринижуючого гумору: жінки демонстрували нижчий рівень використання цього стилю, що може свідчити про меншу схильність до самознецінення через гумор. Військовослужбовці, порівняно з цивільними, демонстрували вищий рівень використання гумору як копінг-стратегії, активного подолання та самопринижуючого гумору, хоча рівень життєстійкості у групах статистично не відрізнявся. Вікові відмінності простежувалися у вживанні психоактивних речовин та поведінковому розмежуванні, що вказує на зміну копінг-стратегій залежно від життєвого етапу. Крім того, встановлено, що висока самооцінка гумору асоціюється з його активнішим використанням у стресових ситуаціях, що підтверджує роль суб'єктивної впевненості як чинника регуляції поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що гумор, особливо його адаптивні стилі, є вагомим ресурсом підтримки життєстійкості та ефективного подолання труднощів у професійному середовищі з підвищеним рівнем стресу. Його функціональна значущість особливо помітна у військовому контексті, де гумор слугує інструментом збереження психологічної рівноваги, згуртованості та внутрішньої стабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березняк, К. М., & Лісецький, Р. Б. (2024). Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, (1 (3)), 59-66.
2. Васильєв, С. (2021). Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. Вісник Національного університету оборони України, 5-13.
3. Греса, Н. В., & Шиліна, А. А. (2023). Вплив життєстійкості на копінг-поведінку військовослужбовців (Doctoral dissertation, Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). 50-54.
4. Каз'яніна, Н. А. (2014). Емпіричне дослідження життєстійкості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. Вісник Харківського національного університету, (1095), 100-104.
5. Милославська, О., & Богдановський, С. (2023). Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Наука і освіта, 1, 51-58.
6. Панок, В. Г., & Предко, В. В. (2024). Посткризовий розвиток: психологічні аспекти допомоги військовим. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 3(35 (74)), 25-33.
7. Сердюк, Л. З., Литвиненко, О. Д., Сердюк, О. А., Денчик, А. Ю. (2024). Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. Psychological journal, 10 (2), 27-37 <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
8. Скворцов, С., & Зайва, О. (2005). Методика дослідження стилів гумору (HSQ) та Шкала використання гумору як ресурсу стресоподолання (CHS): опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка та психологія, (11), 91-95.

9. Adamson, T et al. (2020). Designing Social Interactions with a Humorous Robot Photographer. 2020 15th ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction (HRI), 233-241. <https://doi.org/10.1145/3319502.3374809>
10. Admadeli, Y P, Embu-Worho, P M (2021). Family and Social Environmental Factors in the Effects on Family Resilience: A Systematic Literature Review. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.210423.032>
11. Afek, A et al. (2021). Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.608588>
12. Amare, G (2012). Reviewing the Values of a Standard Operating Procedure. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 22, 205 - 208. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23209355>
13. Arianti, A E (2024). Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) in increasing academic resilience in students: Literature review. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. <https://doi.org/10.18844/cjes.v19i1.9248>
14. Atias, D et al. (2022). Coping mechanisms and burnout among checkpoint soldiers in the IDF: a salutogenic perspective. *Health promotion international*. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac051>
15. Baczewska, B et al. (2024). Strategies for coping with stress used by nurses during the COVID-19 pandemic. *Annals of agricultural and environmental medicine : AAEM*, 31(4), 616-625. <https://doi.org/10.26444/aaem/193617>
16. Bahrami, F et al. (2017). The Perception of Learning Environment and Academic Burnout: Mediate role of Academic Resilience. <https://www.semanticscholar.org/paper/7f4460be12ef63875ce358fe070d70e186faf752>
17. Bandeen-Roche, K et al. (2024). Characterization of dynamic adaptation to stressors using multisystem stimulus–response data. *Innovation in Aging*, 8, 64 - 65. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.0203>

18. Bartone, P et al. (2022). Development and Validation of an Improved Hardiness Measure. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
19. Bartone, P, Roche, R (2023). Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets. *Military psychology : the official journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2220643>
20. Bartzik, M et al. (2021). Care for Joy: Evaluation of a Humor Intervention and Its Effects on Stress, Flow Experience, Work Enjoyment, and Meaningfulness of Work. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.667821>
21. Bekešienė, S et al. (2024). Prioritizing competencies for soldier's mental resilience: an application of integrative fuzzy-trapezoidal decision-making trial and evaluation laboratory in updating training program. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239481>
22. Berger, P et al. (2021). Humor in Psychiatry: Lessons From Neuroscience, Psychopathology, and Treatment Research. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.681903>
23. Besser, A et al. (2015). Humor and Trauma-Related Psychopathology Among Survivors of Terror Attacks and Their Spouses. *Psychiatry*, 78, 341 - 353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2015.1061312>
24. Bjekić, D, Petrović, M (2024). Biological Framework of Psychological Resilience: Literature Review. 10th International Scientific Conference Technics, Informatic, and Education. <https://doi.org/10.46793/tie24.539b>
25. Bowles, S V et al. (2025). A Preliminary Analysis of Psychological Strengths: Service Members' Well-being Post-deployment. *Military medicine*. <https://doi.org/10.1093/milmed/usaf011>
26. Boydston, A E et al. (2023). The Role of Humor in Work Group Dynamics in Times of Crisis. *Small Group Research*, 54, 792 - 833. <https://doi.org/10.1177/10464964231173335>

27. Branowska, K et al. (2023). Humor style predicts sarcasm use – evidence from Turkish speakers. HUMOR, 0. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0065>
28. Britt, T et al. (2017). Coping Strategies as Moderators of the Association Between Combat Exposure and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. Journal of traumatic stress, 30(5), 491-501. <https://doi.org/10.1002/jts.22221>
29. Brown, K (2021). Multisystemic Resilience. Multisystemic Resilience. <https://doi.org/10.1093/OSO/9780190095888.003.0040>
30. Burger, C (2022). Humor Styles, Bullying Victimization and Psychological School Adjustment: Mediation, Moderation and Person-Oriented Analyses. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811415>
31. Cahill, S et al. (2022). Genetic Variants Associated With Resilience in Human and Animal Studies. Frontiers in Psychiatry, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.840120>
32. Cancelas-Ouviña, L (2021). Humor in Times of COVID-19 in Spain: Viewing Coronavirus Through Memes Disseminated via WhatsApp. Frontiers in Psychology, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611788>
33. Canestrari, C et al. (2021). Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. Frontiers in Psychology, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601574>
34. Cann, A, Collette, C (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. Europe's Journal of Psychology, 10, 464-479. <https://doi.org/10.5964/EJOP.V10I3.746>
35. Carston, M, Gardner, D (2009). Cognitive Hardiness in the New Zealand Military. New Zealand Journal of Psychology, 38, 26. <https://www.semanticscholar.org/paper/ed69ab297052d170f747270072b824e306aab17d>

36. Cherry, K et al. (2018). Spirituality, Humor, and Resilience After Natural and Technological Disasters. *Journal of Nursing Scholarship*, 50, 492–501. <https://doi.org/10.1111/jnu.12400>
37. Chukhrii, I, Kravchuk, V (2024). Theoretical analysis of the problem of developing personal resilience. *Personality and environmental issues*. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-12-17](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-12-17)
38. Coppari, N et al. (2018). Efectos de la edad, el sexo y el contexto cultural en la disposición resiliente de los adolescentes de Paraguay y México. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5, 16-22. <https://doi.org/10.21134/RPCNA.2018.05.1.2>
39. Derouesné, C (2016). Neuropsychology of humor: an introduction. Part II. Humor and the brain. *Geriatric et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement*, 14(3), 307-16. <https://doi.org/10.1684/pnv.2016.0618>
40. Eden, A et al. (2020). Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
41. Evans, W R et al. (2023). Psychological Flexibility Training to Enhance Resilience in Military Personnel. *Military Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1080/21635781.2023.2246900>
42. Flood, A, Keegan, R (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
43. Frisby, B N et al. (2016). The Role of Humor Styles and Shared Laughter in the Postdivorce Recovery Process. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57, 56 - 75. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1113820>
44. Frisby, B N et al. (2024). When synchronous online learning goes wrong: using humor to cope and to build resilience. *Communication Research Reports*, 41, 94 - 104. <https://doi.org/10.1080/08824096.2024.2337378>
45. Fritz, H L (2021). Caregiving in quarantine: Humor styles, reframing, and psychological well-being among parents of children with disabilities. *Journal of*

- Social and Personal Relationships, 39, 615 - 639.
<https://doi.org/10.1177/02654075211043515>
46. Gasper, L (2024). Resilience as a socio-psychological resource for strengthening human and social capital. Consolidarea rezilienței sociale prin valorificarea capitalului uman în contextul aderării Republicii Moldova și Ucrainei la Uniunea Europeană. Conferința internațională: științifico-practică.
<https://doi.org/10.59295/crs2024.13>
47. Gheorghe, A, Curșeu, P (2024). From I to we in humor research: a systematic review of the antecedents and consequences of humor in groups. HUMOR, 37, 47 - 85. <https://doi.org/10.1515/humor-2023-0088>
48. Gorghiu, G et al. (2024). An Analyze of the Relationship Between Students' Motivation, Self-efficacy, and Academic Resilience. Educatia 21. <https://doi.org/10.24193/ed21.2024.29.09>
49. Green, M J et al. (2021). Profiles of Resilience from Early to Middle Childhood among Children Known to Child Protection Services. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 52, 533 - 545.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1969652>
50. Greve, W et al. (2021). Humorous Coping With Unrequited Love: Is Perspective Change Important? Frontiers in Psychology, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653900>
51. Grimell, J (2024). Understanding the presence of military priests conducting military soul care in the Swedish armed forces: a medical sociological perspective. Frontiers in Sociology, 9. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1408067>
52. Gwenwen, W, Omar, R (2024). Navigating the Sojourner's Plight: A Psychoanalytic Lens on Self-Defense Mechanisms Utilized by International Students in Coping with Academic Anxiety. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i6/21992>
53. Harrison, D et al. (2021). Exploration of Psychological Resilience during a 25-Day Endurance Challenge in an Extreme Environment. International Journal of

<https://doi.org/10.3390/ijerph182312707>

54. Harvey, J, Boynton, K (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion.

<https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>

55. Hebbani, S et al. (2020). A study of resilience among young adult children of alcoholics in Southern India. *Journal of Addictive Diseases*, 38, 339 - 347.

<https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1765716>

56. Helseth, A et al. (2021). Cholinergic neurons constitutively engage the ISR for dopamine modulation and skill learning in mice. *Science*, 372.

<https://doi.org/10.1126/science.abe1931>

57. Hemi, A et al. (2023). Flexibility predicts chronic anxiety and depression during the first year of the COVID-19 pandemic-A longitudinal investigation of mental health trajectories. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001517>

58. Henman, L D (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83>

59. Iacoviello, B, Charney, D (2020). Cognitive and behavioral components of resilience to stress. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813983-7.00002-1>

60. James, L, Fox, C L (2024). Humor styles in the classroom: students' perceptions of lecturer humor. *HUMOR*, 37, 109 - 123.

<https://doi.org/10.1515/humor-2023-0061>

61. Jiang, T et al. (2019). Cultural Differences in Humor Perception, Usage, and Implications. *Frontiers in Psychology*, 10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00123>

62. Kargupta, S et al. (2023). The Therapeutic Power of Laughter: Exploring the Role of Humor in Communication and Well-being. *International Journal of English Learning & Teaching Skills*. <https://doi.org/10.15864/ijelts.6104>

63. Kastner, C T (2024). A lighthearted approach to mindfulness: development and evaluation of a humor-enriched mindfulness-based program in a

- randomized trial. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1324329>
64. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting psychology Journal: practice and research*, 51(2), 106.
65. Khraban, T (2021). Military dark humor as a form of adaptive processes and the individual's response to fear of death (psycholinguistic aspect) Alfred Nobel University Journal of Philology. <https://doi.org/10.32342/2523-4463-2021-1-21-25>
66. Khudeish, N et al. (2024). The interaction effect of high social support and resilience on functional connectivity using seed-based resting-state assessed by 7-Tesla ultra-high field MRI. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1293514>
67. Kim, A W et al. (2019). Idioms of resilience among cancer patients in urban South Africa: An anthropological heuristic for the study of culture and resilience. *Transcultural Psychiatry*, 56, 720 - 747. <https://doi.org/10.1177/1363461519858798>
68. Kim, H et al. (2022). The role of organizational and supervisor support in young adult workers' resilience, efficacy and burnout during the COVID-19 pandemic. *Journal of Applied Communication Research*, 50, 691 - 710. <https://doi.org/10.1080/00909882.2022.2141070>
69. Kobasa, S et al. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168-77. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
70. Kocatürk, M, Çiçek, I (2021). Relationship Between Positive Childhood Experiences and Psychological Resilience in University Students: The Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33, 78 - 89. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.16>
71. Kokun, O et al. (2024). Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen. *Mental Health: Global Challenges Journal*. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v7i1.207>

72. Kuang, Y et al. (2022). Family resilience of patients requiring long-term care: A meta-synthesis of qualitative studies. *Journal of clinical nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16500>

73. Kurniawan, A et al. (2024). Investigation of hardiness personality on post-defeat stress levels in football athletes. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v23i2.78642>

74. Laaksonen, S et al. (2021). Clowning around a polarized issue: Rhetorical strategies and communicative outcomes of a political parody performance by Loldiers of Odin. *New Media & Society*, 24, 1912 - 1931. <https://doi.org/10.1177/1461444821989621>

75. Lazzaro-Salazar, M, Schnurr, S (2025). “That’d be another crisis nearly avoided”: humor and conflict management in hospital handover meetings. *HUMOR*. <https://doi.org/10.1515/humor-2024-0073>

76. Li, W et al. (2014). The default mode network and social understanding of others: what do brain connectivity studies tell us. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00074>

77. Li, X et al. (2022). A Resilience-Based Intervention to Mitigate the Effect of HIV-Related Stigma: Protocol for a Stepped Wedge Cluster Randomized Trial. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.857635>

78. Lines, R L J et al. (2021). Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience-The effects of naturalistic periods of elevated stress: A measurement-burst study. *Psychophysiology*, e13846. <https://doi.org/10.1111/psyp.13846>

79. Mackay, R, Advisor, P (2003). Family resilience and good child outcomes: an overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 98. <https://www.semanticscholar.org/paper/aa7a8e41b8cd40d7646bba84b949cc829163d544>

80. Maddi, S et al. (1979). An Alienation Test. *Journal of Humanistic Psychology*, 19, 73 - 76. <https://doi.org/10.1177/002216787901900407>

81. Mallya, S et al. (2019). A theoretical framework for using humor to reduce the effects of chronic stress on cognitive function in older adults: An integration of findings and methods from diverse areas of psychology. *HUMOR*, 32, 49 - 71. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0068>
82. Manfredi, M et al. (2022). When humor is a matter of heart: Effects on emotional state and interbeat interval. *Social Neuroscience*, 17, 329 - 338. <https://doi.org/10.1080/17470919.2022.2095019>
83. Martin, G, Sullivan, E (2013). Sense of humor across cultures: a comparison of British, Australian and American respondents. *North American Journal of Psychology*, 15, 375. <https://www.semanticscholar.org/paper/72167e6606aa4e3322987a23a77ad0569b33efbe>
84. Martin, L S (2022). Laughing off Ebola in Sierra Leone: Humor in Times of Crisis. *Journal of African Cultural Studies*, 34, 143 - 156. <https://doi.org/10.1080/13696815.2022.2045476>
85. Matheson, C et al. (2016). Resilience of primary healthcare professionals working in challenging environments: a focus group study. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 66(648), e507-15. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X685285>
86. Matos, R I et al. (2024). Adaptive Leadership and Burnout in Military Healthcare Workers During a Global Health Pandemic. *Military medicine*, 189(Supplement_3), 106-112. <https://doi.org/10.1093/milmed/usae057>
87. Matzer, F et al. (2018). Combining walking and relaxation for stress reduction—A randomized cross-over trial in healthy adults. *Stress and Health*, 34, 266–277. <https://doi.org/10.1002/smi.2781>
88. Mcclung, J et al. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*. <https://doi.org/10.1002/smi.3271>

89. McCullars, A C et al. (2020). What's so funny? Adaptive versus maladaptive humor styles as mediators between early maladaptive schemas and resilience. *HUMOR*, 34, 93 - 111. <https://doi.org/10.1515/humor-2019-0082>
90. McGrath, A L (2017). Dealing with dissonance: A review of cognitive dissonance reduction. *Social and Personality Psychology Compass*, 11. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12362>
91. McNeal, R (2015). Parent involvement and student performance: the influence of school context. *Educational Research for Policy and Practice*, 14, 153-167. <https://doi.org/10.1007/S10671-014-9167-7>
92. Morgan, J et al. (2019). Exploring the role of humor in the management of existential anxiety. *HUMOR*, 32, 433 - 448. <https://doi.org/10.1515/humor-2017-0063>
93. Mueller, G R et al. (2012). Intensive skills week for military medical students increases technical proficiency, confidence, and skills to minimize negative stress. *Journal of special operations medicine : a peer reviewed journal for SOF medical professionals*, 12(4), 45-53. <https://doi.org/10.55460/s1y1-sbu9>
94. Mugo, R K, Mwai, D L W (2024). Satirical Strategies Employed on NTV's the Wicked Edition: A Comprehensive Analysis. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.803025>
95. Muniandy, M et al. (2021). Interrelationships between trait resilience, coping strategies, and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*, 14, 2156 - 2168. <https://doi.org/10.1002/aur.2564>
96. Namini, S B et al. (2021). Predicting post-traumatic growth inventory (PTGI) based on the perceived social support; the mediating role of resilience in women with breast cancer: A structural equation modeling approach. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. <https://doi.org/10.52547/IJHEHP.9.2.172>
97. Nguyen, P et al. (2022). The linkage between cognitive diversity and team innovation: Exploring the roles of team humor styles and team emotional

intelligence via the conservation of resources theory. *Organizational Psychology Review*, 12, 428 - 452. <https://doi.org/10.1177/20413866221114847>

98. Niitsu, K et al. (2018). A Systematic Review of Genetic Influence on Psychological Resilience. *Biological Research For Nursing*, 21, 61 - 71. <https://doi.org/10.1177/1099800418800396>

99. Olah, A R et al. (2022). Comedy Bootcamp: stand-up comedy as humor training for military populations. *HUMOR*, 35, 587 - 616. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0007>

100. Oliveira, R et al. (2023). The role of humor in social, psychological, and physical well-being. *HUMOR*, 0. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0072>

101. Orozco-Solís, M G et al. (2021). Teen resilience: the role of school and family connectedness. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7097>

102. Pfeifer, V A et al. (2025). Impact of Presentation-Language and Self-Construal on Irony Interpretation in Spanish–English Bilinguals. *Journal of Language and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0261927x241313477>

103. Pintado, S, Cruz, M F (2017). Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. *Ciencia Ergo Sum*, 24, 137-144. <https://doi.org/10.30878/ces.v24n2a5>

104. Podorozhnyi, V, Ivanov, S (2024). Theoretical analysis of the concept of cohesion in the context of military formations. *Personality and environmental issues*. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(2\)-66-72](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(2)-66-72)

105. Prenger, M et al. (2023). Establishing the Roles of the Dorsal and Ventral Striatum in Humor Comprehension and Appreciation with fMRI. *The Journal of Neuroscience*, 43, 8536 - 8546. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1361-23.2023>

106. Rahim, A (2024). Exploring the Role of Self-Compassion and Social Support in Women's Resilience: A Qualitative Study of Coping with Life Adversities. *Human Nature Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.71016/hnjss/rtsh7220>

107. Rahman, M S, Zhou, Z (2023). The effect of self-related humor on convergent and divergent thinking. *The European Journal of Humour Research*. <https://doi.org/10.7592/ejhr.2023.11.4.820>
108. Rakhmawati, I et al. (2024). Improving The Quality of Life and Resilience of The Elderly with Emotion Regulation Exercises. *JKEP*. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i1.1087>
109. Rao, T et al. (2011). Standard operating procedures for clinical practice. *Indian Journal of Psychiatry*, 53, 1 - 3. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.75542>
110. Reeves, T et al. (2021). “Making it okay”: professionals in high-stress environments construct their understanding of the impact of a yoga-based retreat designed to build resilience. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2025640>
111. Rohani, C et al. (2025). Exploring the relationship between resilience, sense of coherence, and social support in a sample of nurses during the spread of COVID-19: a mediation analysis study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1451236>
112. Rosuli, A et al. (2024). Resiliensi Dan Pertumbuhan Pasca-Trauma Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Hemodialisa 2023. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*. <https://doi.org/10.47710/jp.v6i1.372>
113. Rowe, A M, Regehr, C (2010). Whatever Gets You Through Today: An Examination of Cynical Humor Among Emergency Service Professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 448 - 464. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507661>
114. Sahayu, W et al. (2022). Children’s humor development: A case of Indonesian children. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*. <https://doi.org/10.17509/ijal.v11i3.43707>
115. Sarink, F S M, García-Montes, J (2023). Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients, a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1049476>

116. Sekel, N M et al. (2023). Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425>
117. Şerban, M (2024). The role of military morale as an essential dimension of combat power. *Security and Defence Quarterly*. <https://doi.org/10.35467/sdq/174832>
118. Sharma, S, Singh, M (2024). Exploring the Influence of Emotional Competence on Humor Styles and Personality Traits. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20539>
119. Silverman, M, Deuster, P (2014). Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*, 4. <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0040>
120. Simione, L, Gnagnarella, C (2023). Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13020179>
121. Singh, S, Singh, A P (2021). Resilience, emotion regulation, peer relationship, humor and body-esteem in indian college students. *BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior*. <https://doi.org/10.54729/2789-8296.1056>
122. Sizemore, S J, O'Brien, K E (2023). How to tell a joke: theories of successful humor and applications to the workplace. *Management Research Review*. <https://doi.org/10.1108/mrr-10-2022-0724>
123. Skiveren, N (2024). Humor as Hope? *Environmental Humanities*. <https://doi.org/10.1215/22011919-11150075>
124. Sliter, M T et al. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35, 257-272. <https://doi.org/10.1002/JOB.1868>
125. Stålbrand, I S et al. (2025). An Interdisciplinary Model to Foster Existential Resilience and Transformation. *Challenges*. <https://doi.org/10.3390/challe16010005>

126. Štěpánková, E et al. (2024). Stress Coping Strategies of Young Soldiers in the Context of the Deteriorating Security Situation. Challenges to National Defence in Contemporary Geopolitical Situation. <https://doi.org/10.3849/cndcgs.2024.481>
127. Su, P et al. (2023). Visual Analysis of Psychological Resilience Research Based on Web of Science Database. Psychology Research and Behavior Management, 16, 465 - 481. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S394693>
128. Su, Y, Hou, Y (2024). Psychological mechanism and cognitive basis of humorous speech. Environment and Social Psychology. <https://doi.org/10.54517/esp.v9i3.2049>
129. Tempiski, P et al. (2015). Relationship among Medical Student Resilience, Educational Environment and Quality of Life. PLoS ONE, 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131535>
130. Thomas, C L, Zolkoski, S M (2020). Preventing Stress Among Undergraduate Learners: The Importance of Emotional Intelligence, Resilience, and Emotion Regulation. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
131. Thomas, L et al. (2024). A - 22 Effects of Gender on the Relationship between Coping Styles and Executive Functioning in Alcohol Use Disorders. Archives of Clinical Neuropsychology. <https://doi.org/10.1093/arclin/aca067.036>
132. Toroi, G (2024). Resilience – effects multiplier in preparing counter-deception. Bulletin of "CAROL I" National Defence University. <https://doi.org/10.53477/2284-9378-24-38>
133. Treichel, N et al. (2021). How cognitive, social, and emotional profiles impact humor appreciation: sense of humor in autism spectrum disorder and Williams syndrome. HUMOR, 35, 113 - 133. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0038>
134. Turliuc, M, Balcan, A (2024). Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel. A randomized controlled trial. Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress, e3399. <https://doi.org/10.1002/smi.3399>

135. Ueno, Y et al. (2024). Exploring the impact of physical activity on resilience: A longitudinal analysis in Japanese adults. *Journal of health psychology*, 13591053241302888. <https://doi.org/10.1177/13591053241302888>
136. Ungar, M et al. (2021). Researching Multisystemic Resilience: A Sample Methodology. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>
137. Velazco, D J M et al. (2024). Resilience in vulnerable university groups: An analysis of social work intervention strategies from the perspective of social inclusion. *The Education and science journal*. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2024-1-82-102>
138. Venkatesan, S (2022). Developmental trajectory of humor and laughter in children. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2022.15.2.0810>
139. Vert, M et al. (2021). Adaptive Resilience of Complex Safety-Critical Sociotechnical Systems: Toward a Unified Conceptual Framework and Its Formalization. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su132413915>
140. Villalba, A A et al. (2023). Age differences in using humor to cope during a pandemic. *HUMOR*, 36, 51 - 74. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0137>
141. Walsh, F (2016). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family process*, 55(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
142. Walsh, F (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13, 313 - 324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
143. Wang, J et al. (2024). Effects of Adolescent Empathy on Emotional Resilience: The Mediating Role of Depression and Self-Efficacy and the Moderating Effect of Social Activities. *Behavioral Sciences*, 14. <https://doi.org/10.3390/bs14030228>

144. Wang, S et al. (2023). The effect of external rewards on declarative memory. *Advances in Psychological Science*. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2023.00078>
145. Wang, Y et al. (2025). Modifiable Psychological Mechanisms of Resilience Among UK Trainee and Newly Qualified Teachers. *Stress and Health*, 41. <https://doi.org/10.1002/smi.70005>
146. Ward, R N et al. (2021). Associations of humor, morale, and unit cohesion on posttraumatic stress disorder symptoms. *Military Psychology*, 36, 301 - 310. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1996103>
147. Wardhana, Y W, Kurniawan, A (2018). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana Di Universitas Airlangga. <https://www.semanticscholar.org/paper/72b3d97fbb4c51a6d36696eb82b29824e8bbed8b>
148. Wu, C, Chen, H (2019). The Influence of Creativity on Incongruity-Resolution and Nonsense Humor Comprehension. *Creativity Research Journal*, 31, 110 - 118. <https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1577675>
149. Xiao, Y, Yu, S (2022). Using Humor to Promote Social Distancing on Tiktok During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887744>
150. Yablonska, T., VERNYK, O., & HAIVORONSKYI, H. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*, (10), 66-89.
151. Yaprak, P et al. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behavioral Sciences*, 8. <https://doi.org/10.3390/bs8090082>
152. Yavuz, K (2023). Psychological Resilience in Children and Adolescents: The Power of Self-Recovery. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>

153. Zapater-Fajari, M et al. (2021). Resilience and Psychobiological Response to Stress in Older People: The Mediating Role of Coping Strategies. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.632141>
154. Zea, D G et al. (2020). The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*, 26, 85 - 101. <https://doi.org/10.1080/13678868.2019.1708157>
155. Zeigler-Hill, V et al. (2013). Laughing at the Looking Glass: Does Humor Style Serve as an Interpersonal Signal? *Evolutionary Psychology*, 11, 201 - 226. <https://doi.org/10.1177/147470491301100118>
156. Zhou, Y et al. (2024). Preadolescents' executive functions and resilience development: A cascade model of resilience resources and resilient functioning. *Journal of adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12392>
157. Zhou, Z et al. (2021). The effect of humor on insight problem-solving. *Personality and Individual Differences*, 183, 111105. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.111105>
158. Zou, M et al. (2024). The Relationship Between Negative Coping Styles, Psychological Resilience, and Positive Coping Styles in Military Personnel: A Cross-Lagged Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 13 - 21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447096>