

Примак Юлія

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
<https://orcid.org/0000-0001-7374-1844>*

СТИЛІ ГУМОРУ – ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті представлено емпіричне дослідження, в якому метою було вивчення та пояснення специфіки дії конкретного стилю гумору в ракурсі індикаторів резильєнтності української молоді (зокрема, за чинником статі), яка вже тривалий час перебуває в умовах невизначеності, спричиненою війною. Стили гумору здатні визначити поступ резильєнтності: її функціональний або дисфункціональний вектор. Окреслені завдання роботи досягалися завдяки застосуванню комплексу методів: теоретичних (аналізування, систематизування, порівняння), емпіричних (опитувальник щодо стилів гумору Р. Мартіна (HSQ), методика діагностування рівня резильєнтності К. Лапперт, авторська анкета), математико-статистичних і методів тлумачення феноменів, що вивчалися. До дослідження на добровільних та анонімних засадах долучилося 215 осіб. Результати представленої студії відобразили диференційоване опосередкування у молоді рівня резильєнтності певним стилем гумору, зокрема в осіб чоловічої та жіночої статі. Процедура кореляційного аналізу (критерії Спірмена й Пірсона у відповідних випадках) зафіксувала таке: українська молодь наразі продемонструвала траєкторію пріоритетного вибору таких стилів гумору як самопідтримувальний та афіліативний. Самопідтримувальний гумор передусім став індикатором високого рівня їхньої резильєнтності, афіліативний – середнього, а самопринизливий – низького. Водночас в осіб чоловічої статі під час війни засвідчено значуще резонування й увагу передусім до самодостатнього механізму резильєнтності без нагальної потреби афіліації, а жіночої – навпаки, екстернальний орієнтир у пошуку підтримки, чим вони підкріплюють свою резильєнтність. Агресивний стиль у представленій розвідці себе не засвідчив, чим створено прецедент дослідження його ролі в інших групах молоді (зокрема, військових).

Ключові слова: афіліативний стиль гумору, самопідтримувальний стиль гумору, агресивний стиль гумору, аутопринизливий стиль гумору, рівень резильєнтності, умови війни.

Prymak Yuliia

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General,
Developmental and Social Psychology
T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"
<https://orcid.org/0000-0001-7374-1844>*

HUMOR STYLES AS PREDICTORS OF RESILIENCE IN YOUTH DURING WARTIME

Abstract. The article presents an empirical study in which the purpose was to study and explain the specifics of a particular style of humor in the perspective of indicators of resilience of Ukrainian youth (including gender), who have been in conditions of uncertainty caused by the war for a long time. Humor styles are able to determine the progress of resilience: its functional or dysfunctional vector. The outlined tasks of the work were achieved through the use of a set of methods: theoretical (analysis, systematization, comparison), empirical (questionnaire on humor styles by R. Martin (HSQ), method of diagnosing the level of resistance by K. Lappert, author's questionnaire), mathematical-statistical and methods-interpretation of the phenomena under study. 215 people joined the study on a voluntary and anonymous basis. The results of the presented study reflected the differentiated mediation of the level of resilience in young people with a certain style of humor, including men and women. The correlation analysis procedure (Spearman and Pearson criteria, respectively) recorded the following: Ukrainian youth has so far demonstrated the trajectory of prioritizing the choice of such humor styles as self-sustaining and affiliative. Self-sustaining – first of all, it became an indicator of a high level of their resilience, affiliative – medium,

but self-deprecating – low. At the same time, during the war, males showed significant resonance and attention, first of all, to a self-sufficient mechanism of resilience without an urgent need for affiliation, while women – on the contrary, an external reference point in the search for support, which reinforces their resilience. The aggressive style in general in the presented intelligence did not prove itself, which created a precedent for the study of its role in other groups of young people (including the military).

Keywords: affiliative style of humor, self-sustaining style of humor, aggressive style of humor, self-deprecating style of humor, level of resilience, conditions of war.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

У сучасному світі, а в Україні в умовах екзистенційних загроз і тривалої невизначеності через війну, вкрай важливою є навичка регулярного ресурсування, зокрема залучення ефективних механізмів психологічного захисту й адаптації, що, власне, здатен успішно реалізувати гумор (заразом точніше – його певні стилі). Відтак цінним є не сам факт розвиненого почуття гумору загалом, а його певних стилів. Так, у Р. Мартіна адаптивними є самопідтримувальний й афіліативний гумор, які працюють саме на зміцнення та відновлення психіки особистості. Навпаки, дезадаптивними є агресивний і самопринизливий гумор, що здатні маскувати внутрішню надчутливість і виснажувати ресурси особистості [18]. Тому гумор, його певний стиль – значуще функціональне (а то й дисфункціональне) мірило резильєнтності.

Его-резильєнтність – перманентна здатність адаптуватися до щоденних викликів і травматичних подій. Вона дозволяє особистості балансувати між двома крайнощами, пов'язаними з контролем: надлишковим і повною його відсутністю. Тому стійкі особи знаються на способах змінювання, підвищення або зниження свого рівня контролю залежно від ситуації, що допомагає їм правильно реагувати на стресові ситуації. Відтак резильєнтність визначається як здатність до нормального функціонування в умовах стресу та відновлення після травмування [2; 3; 4]. Сутність резильєнтності як якості виражається спроможністю психіки реконструюватися після життєдіяльності у несприятливих умовах, тому вона водночас має розглядатися як динамічний процес [5]. Саме завдяки ній особистість здатна реабілітуватися швидко, досягаючи попереднього рівня функціонування після пережитого стресу, але це, скоріше, статична точка у конкретному моменті процесу резильєнсу [1]. Уточнимо, ще не завжди має йтися про завдання досягнути попереднього рівня функціонування, наразі – це про поступ до нового рівня, внаслідок побудови функціонально іншої моделі особистості. Вочевидь, обізнаність індивіда щодо своїх ресурсів забезпечує реалістичність в оцінюванні власних особливостей, можливостей і меж їхнього застосування, що

сприяє саморозвитку та формуванню нових практик щодо цього. Здатність до оновлення ресурсів спирається на відповідний набутий досвід, який допомагає швидко регулювати емоційні стани та входить у стан психічного балансування [9; 11].

D. Hellerstein розглядає різні сторони резильєнтності – фізичну та психологічну. Перша виражається через стресостійкість і толерантність, а друга засвідчує рівень розвитку та підтримки соціальних контактів, пошук сенсу у складних життєвих ситуаціях, здатність до самоосвіти та саморозвитку, що сприяє та пришвидшує подолання негативних наслідків стресових подій [17].

Саме стилі гумору дозволяють резильєнтності (яка не є сталою рисою) спрацьовувати позитивно й функціонально (точніше, диференційовано) навіть під час і після травматичних подій. Заразом можливий і вектор дисфункціональності резильєнтності у разі актуалізації дезадаптивних стилів гумору, враховуючи зокрема ситуацію небезпеки й тривалої невизначеності через війну [12]. Тому припускаємо, що диференційована актуалізація певного стилю гумору визначатиме траєкторію резильєнтності. Зокрема, вищий рівень самопідтримувального стилю гумору – індикатор високого рівня резильєнтності, а самопринизливого – навпаки, низького.

Виклад основного матеріалу. До емпіричного дослідження протягом 2025 року рандомно й добровільно долучилося 215 осіб (30,2% – чоловічої, 69,8% – жіночої статі), віком від 17 до 20 рр. (М – 18) – здобувачі вищих навчальних закладів м. Чернігова (Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Пенітенціарної академії України, НУ Чернігівська політехніка).

Емпіричну розвідку реалізовано шляхом анонімного, добровільного, конфіденційного, однократного опитування завдяки Google Forms. Питання представлялися респондентам українською мовою. Досягнення окресленої мети відбувалося через реалізацію таких завдань:

1) відстежити зв'язок (його особливості) резильєнтності та стилю гумору («самопідтримувальний», «афіліативний», «аутоприниз-

ливий», «агресивний») засобом кореляційного аналізу за Пірсоном і Спірменем у відповідних випадках, враховуючи тип шкал (зосібна й зважаючи на стать досліджуваних);

2) виявити особливості репрезентації провідних стилів гумору в осіб із різним рівнем резильєнтності (низьким, середнім, високим) спочатку завдяки застосуванню процедури ANOVA, а потім – критерію Стьюдента (Т-тесту) для двох незалежних вибірок;

3) розглянути та пояснити отримані результати представленої роботи.

Отримане дозволило впорядкувати комп'ютерну базу даних, опрацювання якої реалізувало науковий поступ тлумачень і виснувань щодо завдань поданої студії. Дескриптором конкретизації даних із подальшою їхньою інтерпретацією та прискіпливим оцінюванням стало використання методів математичної статистики із застосуванням пакету прикладних статистичних засобів SPSS 26 for Windows.

Комплекс методів, застосований для розв'язання окреслених завдань, увиразився у наступному: теоретичні методи (аналізування, систематизація та порівняння), емпіричні методи (опитувальник діагностування стилів гумору Р. Мартіна (HQS), методика діагностування рівня резильєнтності К. Лапперт, авторська анкета із запитаннями соціально-демографічного блоку (стать, вік)), математико-статистичні й інтерпретаційні методи. Зазначимо, що методику HQS побудовано на основі опрацювання чотирьох стилів гумору: афіліативного (акцент на схильності жартувати з іншими задля встановлення та зміцнення міжособистісних стосунків), самопідтримувального (це про доброзичливе ставлення до життя, схильність поділяти позитивну думку про людей, долати складні життєві обставини, використовуючи гумор для владнання власних емоцій), агресивного (це про іронію, сарказм, приниження, критику та / або глузування та схильність до дражнення задля досягнення переваги над іншими людьми), аутопринижувального (в цьому разі іронія спрямовується особою на себе, навіть аби захиститися від критики або продемонструвати впевненість у собі, але разом найчастіше це про самошкоду або негативний образ себе) [10; 17].

Моніторинг отриманих даних засвідчив, що за опцією «рівень резильєнтності» респонденти у вибірковій сукупності рандомно згрупувалися у такий спосіб: з низьким рівнем (59,1%), середнім (22,8%), високим (18,1%). Водночас за маркером «провідний стиль гумору»: самопідтриму-

вальний (46%), афіліативний (34,4%), агресивний (7%), змішаний (7%), аутопринизливий (5,6%). Задля фіксування ймовірного диференційованого й істотного зв'язку між провідним стилем гумору та рівнем ЕІ, його складниками нами надалі не бралися до уваги респонденти, в яких діагностовано за провідний змішаний тип гумору.

Для попереднього аудиту даних проведено кореляційний аналіз за Пірсоном і Спірменем у відповідних ситуаціях, враховуючи тип шкал. Загалом психологічна стійкість скорелювала з гумором, диференційовано з його стилями. Так, позитивно – з самопідтримувальним (.369, $p \leq .01$), а негативно – самопринизливим (-.222, $p \leq .01$). Також рівень психічної стійкості продемонстрував зв'язок зі статтю (.318, $p \leq .01$): особи жіночої статі виявили її кращу розвиненість. Вважаємо, що це через те, що у жінок більш розвинений емоційний інтелект та його складові, а в умовах війни вони частіше демонструють вищу гнучкість у зміні соціальних ролей. А особи старші за віком продемонстрували вищий рівень резильєнтності (.180, $p \leq .01$). Оскільки резильєнтність часто ґрунтується на сенсі життя, то й припускаємо, що у таких осіб він зазвичай чіткіше сформований (у цьому разі йдеться про власне юнацький вік, а не його ранній етап).

Принадно у чоловічій групі відмічено значущі негативні зв'язки індикатора психологічної стійкості із самопринизливим стилем гумору (-.479, $p \leq .01$), навіть з афіліативним (-.41, $p \leq .01$). Водночас у жіночій – позитивний зв'язок із самопідтримувальним стилем гумору (.165, $p \leq .05$), обернений – із самопринизливим (-.186, $p \leq .05$). Припускаємо, що особи чоловічої статі нині насправду можуть демонструвати певну особливу сенситивну автономність, навіть відштовхувати допомогу, позаяк власна внутрішня стійкість переміщується на передній план. Цим засвідчується спроба психіки самозахиститися, актуалізуючи внутрішній локус контролю. Та й для багатьох маскулінна роль «захисника» в умовах повномасштабної війни створює умови для психологічного бар'єру задля прийняття допомоги ззовні (що підсвідомо може прирівнюватися до визнання слабкості). Війна змушує «заморозити» почуття, емоційно відсторонитися, щоб виконати завдання вижити та захистити. Тому в осіб чоловічої статі гумор в умовах війни – частіше про самодостатній механізм резильєнтності, який не потребує зовнішнього схвалення. Водночас особи жіночої статі, навпаки, обирають підтримку, «розмороження» почуттів та емоцій.

Загалом зафіксовано значущі відмінності в осіб із різним рівнем резильєнтності за маркером провідний стиль гумору завдяки застосуванню критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок, якому передувала процедура ANOVA (див. табл. 1).

Результати, наведені у таблиці, дозволяють стверджувати, що функціонал такого провідного стилю гумору як самопідтримувальний засвідчив високий рівень резильєнтності особистості. Афіліативний стиль гумору відобразив достатній (середній) рівень резильєнтності. Переважання самопринизливого стилю – свідчення низького рівня резильєнтності. А от агресивний у цьому разі себе не засвідчив, що потребуватиме глибшого вивчення надалі (позаяк наразі, за результатами сучасних розвідок саме чорний гумор у військових посідає чільне місце [13]).

Тому погоджуємося з думкою О. Москаленко про розвинену резильєнтність як умову підтримки психологічного здоров'я особистості, чинник формування психологічного добробуту та здатність протистояти життєвим труднощам і швидко відновлюватися в складних життєвих умовах [8].

Отримані результати дозволили уточнити міркування С. Лукомської про те, що одним із найбільш значущих наслідків користування людиною ресурсами є її резильєнтність [6]. Вважаємо необхідним наголосити на думці, що постійна траєкторія особистості (резилієнс) спрямована на пошук і розвиток індивідуальних життєвих ресурсів, а їхня диференційована актуалізація (йдеться у цьому випадку про адаптивні стилі гумору) дозволяє досягнути цієї результуючої – достатнього рівня резильєнтності. Що також підтверджують вектор цієї opinii J. Clarke та J. Nicholson: резильєнтні особи навчаються протягом усього життя. Вони студіюють на власному досвіді та досягають стільки, скільки в їхніх силах, усвідомлюючи це.

Резильєнтні особистості аналізують те, що відбувається з ними щодня, які саме життєві уроки можна взяти з власного досвіду, розвиваючи свою стійкість до невизначених ситуацій [16].

К. Cherry, досліджуючи резильєнтність, згадала про соціальну підтримку, але разом зосередилася на внутрішньому потенціалі людини: менталітеті уцілілого (йдеться про витривалість, позаяк вдалося вижити); функціональній саморегуляції; відчутті самоконтролю й аутозначущості; раціональних навичках вирішення проблем; самоемпатії й самоприйнятті [15].

D. Hellerstein, згадуючи різні значущі складові резильєнтності, особливо описує саме активізацію соціальної мережі, зокрема завдяки довірливим стосункам, що стає запорукою адекватної зовнішньої підтримки, а також випробовування людини самої себе [17].

Висновки. Навчання молоді використовувати адаптивні стилі гумору може стати інструментом підвищення їхньої життєстійкості, конструктивним мірилом когнітивно-емоційно-конативного супротиву. Те, над чим і як сміється молода особа, наразі здатне інтерпретувати й прогнозувати її потенціал вистояти навіть у часи війни, тривалої невизначеності й особливої небезпеки. Для української молоді гумор в умовах війни, передусім такі його стилі як самопідтримувальний і афіліативний, став засобом рефреймінгу (переосмислення) травматичних подій. Перший із вищезгаданих особливо окреслив високий, другий – середній, а самопринизливий – низький рівень резильєнтності. Принагідно виявлено, що в осіб чоловічої статі гумор під час війни – частіше самодостатній механізм резильєнтності, який не потребує зовнішнього схвалення (йдеться про орієнтування на самозарадність замість афіліації). Особи жіночої статі, навпаки, обирають підтримку ззовні, завдяки якій досягають кращого рівня резильєнтності.

Таблиця 1

Особливості стилів гумору в осіб із різним рівнем резильєнтності (коефіцієнт Стьюдента)

Стилі гумору	Рівні резильєнтності			
	Низький (n = 127)	Середній (n = 49)	Високий (n = 39)	Рівень значущості
Самопідтримувальний	31.12		37.00	***
Афіліативний	31.33	34.18		***
Самопринизливий	23.06		19.54	*
Самопідтримувальний		33.29	37.00	**

Примітка: в цій таблиці: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення *** – значущість на рівні .001; ** – значущість на рівні .01; * – значущість на рівні .05

Результати дослідження не вичерпують усіх можливих питань щодо представленої проблеми, тому у подальшому важливо зорієнтуватися на віковому ракурсі, а також уточненні ролі агресив-

ного стилю гумору в динаміці резильєнтності особистості (наприклад, військових, які часто звертаються до чорного гумору), яка тривалий час живе в умовах війни (а водночас і в післявоєнний період).

Список використаних джерел

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2>.
3. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635/3684>
4. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>.
5. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 77–88. URL: <https://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/39/22>
6. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1044/995>
7. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 10(28). С. 601–611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611).
8. Москаленко О.В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2024. Вип. 2. С. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>.
9. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 44–49. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41350/1/9.pdf>
10. Носенко Е., Опихайло О. Почуття гумору як ознака доброчинності особистості та емоційна сила її характеру. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 189 с. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/6433ab7e195e610dd e21a0f523a43c90Nosenko,-Opixajlo.-Monografiya.pdf>
11. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / за заг. ред. Ю. Ю. Чисто-вської, О.В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/6347/>
12. Примак Ю., Дроздова М. Роль стилів гумору в екзистенційній сповненості молоді в умовах війни. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. 2024. № 25. С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31392/iscs.2024.25.073>.
13. Хмільяр О., Несевря О. Фантомне око солдата: від медико-психофізіологічних симптомів до оптимістичних обривів буття. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 62–68. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-9>.
14. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 35–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.
15. Cherry K. How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges. 2026. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
16. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK : Crimson Publishing, 2010. 208 p.
17. Hellerstein D. How Can I Become More Resilient? 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
18. Martin R. A. Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127(4). P. 504–19. DOI: <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.4.504>.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 04.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026