

ГУМОР ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Алексеева Анастасія

В сучасних умовах життя гумор, як важливий ресурс для збереження психічного здоров'я та адаптації до складних обставин, слугує емоційною підтримкою, засобом саморегуляції та переосмислення травматичних подій. Проблема гумору як засобу емоційної адаптації, саморегуляції та особистісного копінгу набуває дедалі більшої наукової значущості. Упродовж тривалого часу дослідники намагалися осмислити природу гумору, визначити його роль у психічному функціонуванні та вплив на подолання стресових станів. Зокрема, у працях З. Фройда, Г. Лефкорта, Б. Фредріксон та Р. Мартіна гумор розглядається як універсальний інструмент, що сприяє трансформації негативного емоційного досвіду, мобілізації внутрішніх сил і підтримці позитивного емоційного тла. Його функціональність простежується у здатності забезпечити когнітивну переоцінку складної ситуації, сформувати психологічну дистанцію до джерела стресу та відновити емоційну рівновагу особистості [2, с. 51].

Метою дослідження є обґрунтування психологічних аспектів використання гумору як особистісного ресурсу для подолання кризових ситуацій.

Гумор – це психологічне і соціальне явище, яке характеризується здатністю людини сприймати, створювати чи виражати комічне. Він базується на усвідомленні суперечностей або несподіваних ситуацій, які викликають позитивні емоції, такі як сміх або радість. Гумор може виконувати різні функції, зокрема розважальну, адаптивну, комунікативну та терапевтичну, сприяючи зниженню напруги, покращенню настрою та зміцненню міжособистісних стосунків [3, с. 213].

Особливу увагу у вивченні гумору приділено індивідуальним стилям його використання. Розроблена Родом Мартіном чотирикомпонентна модель гумору включає: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та саморуйнівний стилі. *Афіліативний гумор* сприяє створенню дружньої атмосфери у спілкуванні, тоді як

самопідтримуючий допомагає людині зберігати позитивне налаштування навіть у складних обставинах. Саме ці два стилі вважаються адаптивними та рекомендованими у ситуаціях підвищеного стресу. *Агресивний та саморуїнливий гумор* можуть бути деструктивними й пов'язаними з низькою самооцінкою або порушенням міжособистісних стосунків [4, с. 42].

Важливим теоретичним підґрунтям вивчення гумору в умовах криз є концептуальна модель ролі гумору у подоланні екстремальних викликів, яка ґрунтується на уявленнях про гумор як багатофункціональний адаптивний механізм [5, с. 112]. Ця модель розглядає гумор не як побічне явище чи інструмент розваги, а як повноцінну копінг-стратегію, що мобілізує ресурси особистості у відповідь на загрозову або стресову ситуацію (табл. 1).

Таблиця 1

Функціональні компоненти концептуальної моделі

Компоненти	Характеристика
Емоційна регуляція	Гумор сприяє зниженню тривожності, паніки та агресії, стабілізуючи стан і підтримуючи внутрішню стійкість. Він створює психологічну дистанцію від стресу, допомагаючи зберегти самоконтроль.
Когнітивна переоцінка	Гумор допомагає змінити сприйняття ситуації, перетворюючи її з катастрофічної на керовану чи з безнадійної на життєвий виклик. Це зменшує рівень стресу та відновлює здатність до раціонального мислення, планування й прийняття рішень.
Соціальна підтримка	Гумор об'єднує людей, знижуючи соціальну напругу та усуваючи відчуження. Той, хто здатен викликати посмішку, часто стає емоційним лідером, джерелом надії й стабільності. Він також запобігає конфліктам, розряджає напругу та покращує комунікацію у кризових ситуаціях.
Підвищення мотивації	Гумор допомагає подолати виснаження, повертаючи життєвий тонус і віру у відновлення. Посмішка чи жарт стають сигналом до дії, активуючи мотиваційні механізми для психологічного відновлення.
Адаптивність	Гумор розвиває когнітивну гнучкість, допомагаючи бачити ситуацію з різносторонньо і швидко змінювати стратегії, які сприяють креативності, стійкості до фрустрацій та адаптації до нової реальності.

Поняття гумору як особистісного ресурсу вказує на індивідуальну здатність людини використовувати комічне як механізм подолання труднощів, що включає вміння зберігати позитивне ставлення, застосовувати іронію або самоіронію для зменшення емоційної напруги, відновлювати внутрішню рівновагу через гумористичну інтерпретацію подій [2, 5].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми психологічних аспектів використання гумору як особистісного ресурсу для подолання кризових ситуацій дав змогу зробити такі висновки. Гумор є багатофункціональним психологічним феноменом, який виконує адаптивну, емоційно-регулятивну, когнітивну, мотиваційну та соціальну функції. Його застосування дозволяє знижувати рівень стресу, переосмислювати складні події, підтримувати внутрішню рівновагу та активізувати життєві сили. Найефективнішими в кризових обставинах виявляються афіліативний та самопідтримуючий стилі гумору, що сприяють соціальній згуртованості й позитивному мисленню. Гумор як особистісний ресурс забезпечує гнучкість мислення, допомагає адаптуватися до нової реальності, підвищує психологічну стійкість і є важливою умовою збереження ментального здоров'я в умовах життєвих випробувань.

Список використаних джерел

1. Москалець В. Почуття гумору як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 92–97.
2. Мітрова О. Особливості прояву почуття гумору як адаптаційного механізму: копінг-стратегія чи захисний механізм? *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2015. №2(4). С. 50–53.
3. Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №1(54). С. 213–218.
4. Березка О. І. Почуття гумору як фактор стресостійкості та форма копінг-поведінки особистості. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*. Суми: СумДУ, 2014. С. 42–43.
5. Храбан Т. Є. Гумор як ресурс для протистояння викликам воєнного часу. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Філологія. № 2. 2024. С. 112–118.