

## **ЧОРНИЙ ГУМОР ЯК КОГНІТИВНО-ЕМОЦІЙНА СТРАТЕГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Єсіна О. А.**

### **ВСТУП**

Початок повномасштабної війни в Україні та загалом тривалий період її протікання зумовив високий рівень психотравматизації як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців, які перебувають у тривалих умовах невизначеності й постійної загрози життю, спричинених участю у бойових діях. Враховуючи це, особливої значущості набуває вивчення феноменів, що сприяють не лише подоланню наслідків травми, але й формуванню посттравматичного зростання – позитивних трансформацій, що виникають у результаті глибинного опрацювання травматичного досвіду та сприяють покращення якості життя особистості. Сучасні підходи до посттравматичного зростання підкреслюють, що його можливість залежить від інтегрованої роботи трьох компонентів: тілесного, емоційного та когнітивного. Лише їх узгоджена активація забезпечує перехід від дезорганізації до реконструкції смислової системи особистості та відновлення її цілісного «Я».

Одним із малодосліджених, але потенційно значущих механізмів такої інтеграції є чорний гумор, який традиційно розглядають крізь призму захисних механізмів або соціальних практик групової згуртованості. Однак військовий контекст має певну специфіку використання чорного гумору у повсякденному житті, а саме розширюється ряд його функцій, що допомагають в когнітивному опрацюванні травматичного досвіду через емоції. Попри високу поширеність чорного гумору у підрозділах, наукових даних про його психологічну дію, механізми впливу та роль у процесах адаптації й посттравматичного зростання в українських військових досі недостатньо.

Саме тому актуальним є системне дослідження чорного гумору як когнітивно-емоційної стратегії, що поєднає елементи емоційного регулювання та переосмислення травматичного досвіду. Додаткової цінності цьому аналізу надають емпіричні дані, отримані у дослідженні особливостей сприйняття та використання чорного гумору українськими військовослужбовцями, що дозволяють зіставити теоретичні положення з реальними практиками військового середовища.

## 1. Теоретико-концептуальні засади феномену чорного гумору та посттравматичного зростання

Для усвідомлення особливостей чорного гумору як когнітивно-емоційної стратегії посттравматичного зростання військовослужбовців необхідним в першу чергу є здійснення теоретичного аналізу основних понять дослідження.

Феномен гумору носить міждисциплінарний характер, єдиного поняття для його визначення наразі не існує. Воно варіюється в залежності від форми, контексту, особливостей соціально-культурного середовища, в якому використовується. В нашій роботі ми будемо спиратись на визначення гумору як психологічного явища, яке виникає в результаті сприйняття людиною певної ситуації або події як смішної, здатної розважити.

В.Фрай одним із перших досліджував гумор з точки зору психофізіології, а емпіричні та теоретичні напрацювання його колега-науковців, а саме Л. Берка, П. Екмана, Р. Провайна, довели наявність безпосереднього зв'язку між сміхом та виробленням у людини низки нейромедiatorів і гормонів, зокрема катехоламінів (адреналіну, норадреналіну), дофаміну, ендорфінів та серотоніну<sup>1</sup>. Під час сміху виділяються біологічно активні речовини, які ведуть до зниження болю, покращення емоційного стану, активізації мислення та покращення загального самопочуття. Доповнюючи ці теорії, класики психології такі як З. Фройд, Г.Айзенк, М.Істмен говорили про здатність гумору зберігати цілісність «Я-особистості» в умовах зовнішнього чи внутрішнього тиску. Гумор допомагає людині відсторонитися від болісних переживань, зберегти самоконтроль і гідність, а також налагодити спілкування. Ця властивість гумору робить його ефективним адаптивним механізмом для збереження психологічної стабільності в екстремальних обставинах<sup>2</sup>.

Чорний гумор, як специфічна форма гумору, являє собою жарти з характерним цинізмом, комічний ефект якого полягає в глузуваннях над неприйнятними для сміху темами, такими як смерть, хвороби, загроза життю чи каліцтву, релігія, політика тощо. Чорний гумор у найтяжчі часи змінює фокус сприйняття проблем з критичного на такий, з якого можна посміятись. Наче те, що є смішним, вже не може бути невіршуваним та серйозним. І це не дегуманізує, як вважає

---

<sup>1</sup> Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54(1). С. 167

<sup>2</sup> Львіна Ю. Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук* : зб. тез наук. робіт Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ГО Київська наукова організація педагогіки та психології, 2019. С. 48.

частина суспільства, не є потенціалом для агресії чи насильства, не провокує до проявів мізантропії.

Варто зазначити, що гумор покликаний виконувати різні функції в житті особистості:

- розважальну (гумор веселить, дарує позитивні емоції, знімає емоційну напругу, покращує настрій);

- захисну (гумор допомагає справлятися з травматичними та небезпечними ситуаціями, опановуючи їх через сміх, тим самим зменшуючи серйозність);

- критичну (висміювання є безпечною формою незгоди, обурення чи протесту, а також раціоналізаторства помилкових упереджень, забобонів тощо<sup>3</sup>);

- адаптаційну (з одного боку, гумор є інструментом покращення соціальної адаптації через веселощі та розваги, спільні контексти у зовнішній взаємодії, але, в той же час, направлений на м'яку адаптацію до нових умов, які не завжди є безпечними, та їх прийняття).

За своїм «зцілювальним» потенціалом гумор класифікується дослідниками на терапевтичний та нетерапевтичний види.

Терапевтичним, за визначенням Асоціації прикладного та терапевтичного гумору (Association for Applied and Therapeutic Humor), вважається «будь-яке втручання, що покращує самопочуття особистості через стимулювання засобами гумору відкриття і оцінки безглуздостей або невідповідностей ситуацій життя»<sup>4</sup>. Згідно з місією асоціації, це втручання покращує емоційний стан, підвищує когнітивну активність, сприяє духовному зростанню, стимулює вирішення проблем, покращує фізичне здоров'я та зміцнює психоемоційну стійкість. А. Чепмен і М. Чепмен-Сантана зазначають, що найбільш виражений терапевтичний ефект мають три типи гумору:

- гумор, що зображує проблеми чи недоліки як незначні, такі, що легко долаються. Це сприяє зниженню тривожності та формує в особистості відчуття контролю над ситуацією;

- гумор як висміювання пихатості, зарозумілості чи владної позиції. Такий гумор дозволяє символічно зруйнувати психологічну перевагу суб'єкта, який викликає відчуття безсилля, і тим самим повернути людині внутрішню опору;

---

<sup>3</sup> Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54(1). С. 167.

<sup>4</sup> Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. Менеджмент підприємницької діяльності : [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»]. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 8. С. 209.

– гумор як засіб сублімації емоцій – зокрема агресивного характеру – у випадках, коли їх безпосереднє вираження є соціально неприйнятним або заблокованим психікою<sup>5</sup>.

Нетерапевтичний гумор характеризується тим, що може мати негативні наслідки для психологічного стану особистості та соціальної взаємодії. Основні ризики використання чорного гумору можна систематизувати таким чином:

– може спричинити вторинну травматизацію, адже жарти, зміст яких містить надто жорсткі або детальні згадки про насильство, смерть чи інші травматичні події, в періоди підвищеної емоційної вразливості можуть посилити або створити відчуття повторного пережитого травматичного досвіду;

– надмірне та тривале використання гумору (тут мова іде саме про чорний гумор) може призводити до мимовільної адаптації до травматичного досвіду, зниження чутливості до ризиків, небезпеки або деструктивних елементів повсякденного життя, що відповідно формує спотворене сприйняття насильства як стандартної, буденної частини реальності;

– через надмірне використання гумору особистість може втрачати контакт із власними справжніми емоціями та переживаннями, замінюючи їх автоматизованим іронізуванням, що перешкоджає глибокому та реальному аналізу ситуації та свого стану;

– сприйняття та толерантність до гумору суттєво варіюються залежно від низки чинників, таких як особистий досвід, індивідуальні психологічні особливості, поточний рівень стресу, тому один і той самий жарт для однієї особистості буде доречним, а для іншої дискомфортним та призводити до негативних станів.

Особливої уваги також заслуговує феномен посттравматичного зростання, що змістовно відображає позитивні зміни, які переживає особистість після того, як з нею відбулись травматичні події. Сучасні дослідження доводять, що отримавши досвід психологічної травми, особистість не обмежена лише перспективою розвитку пост травматичного стресового розладу та інших пошкоджень психіки, а і здатна до самовдосконалення, використовуючи свій біль як опору для якісних трансформацій.

Важливо зауважити, що посттравматичне зростання ще є досить маловивченим явищем, тому навколо нього точаться наукові дискусії. Дослідники прагнуть переглянути підходи до роботи з травмою, адже з актуалізацією теми стає зрозумілим, що зменшення страждань та екологічне проживання травматичних подій в житті людини вже не є

---

<sup>5</sup> Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54(1). С. 168.

фінальною точкою терапії, а має лише проміжний характер, в той час як метою стає саме зростання<sup>6</sup>.

У науковому дискурсі часто спостерігається спроба ототожнення поняття «посттравматичного зростання» з іншими близькими за змістом термінами, такими як копінг-стратегія позитивної адаптації та резильєнтність. Важливо зазначити, що, попри певну схожість, ці поняття не є тотожними і не замінюють одне одного. Ключова відмінність полягає в тому, що як копінг-стратегії, так і резильєнтність відображають інструменти та шляхи повернення людини до того функціонального стану, який вона мала до пережитої травматичної події. Ці концепції не передбачають якісного розвитку чи трансформації особистості. Крім того, варто акцентувати увагу на відмінностях між посттравматичним зростанням та резильєнтністю щодо самого досвіду травми. Посттравматичне зростання обов'язково включає в себе досвід глибокої психологічної травми, що є фундаментальною для подальшого розвитку. Натомість психологічна резильєнтність стосується здатності ефективно долати будь-які стресові ситуації та негаразди, які не завжди є травматичними за своїми наслідками чи інтенсивністю.

У науковій літературі виокремлюють три основні моделі, які описують механізм позитивних змін у психіці людини внаслідок пережитої травми:

– функціонально-дескриптивна модель (Р. Тадеші та Л. Калхаун). Ця модель акцентує увагу на тому, що посттравматичне зростання є прямим наслідком інтенсивної когнітивної роботи, спрямованої на переоцінку наявної «дотравматичної» системи цінностей та світогляду особистості. Трансформація відбувається через оновлення переконань щодо власного «Я» та своєї ролі в соціумі, що веде до зміни життєвої філософії, яка тепер базується на вірі у власну стійкість та нові відкриті можливості;

– особистісно-центрована модель (С. Джозеф). В основі цієї моделі лежить ідея когнітивної акомодатії. На відміну від повного заміщення старої системи, нові установки не руйнують попередній світогляд людини, а асимілюються (інтегруються) в нього, сприяючи позитивним змінам у «Я-концепції». Таким чином, досягається вищий рівень розвитку особистості порівняно з дотравматичним досвідом, але зі збереженням базової структури попередньої моделі світу;

– психолого-філософська модель (Р. Пападопулос). Автор цієї моделі звертається до етимології терміну «травма», зауважуючи, що

---

<sup>6</sup> Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 121.

його давньогрецьке походження, зокрема, має тлумачення дії «витирати». Відповідно до цього підходу, науковець стверджує, що травма часто ніби «стирає» весь попередній досвід, цінності, плани, мрії та сенси життя людини. Посттравматичне зростання в цьому контексті являє собою процес віднаходження особистістю нових життєвих орієнтирів, опору та цілей через усвідомлення та проходження власного шляху зцілення від травми<sup>7</sup>.

Посттравматичне зростання є одночасно і результатом, і процесом. Так спираючись на вказані моделі, можна розглянути особливості протікання процесу змін:

1) травматична ситуація руйнує фундаментальні уявлення людини про себе і світ, а також робить неефективними попередні методи і способи боротьби зі стресом, деактивує психічні захисти, які роками слугували людині у кризові моменти;

2) спроби емоційного й когнітивного подолання кризи супроводжуються тривалим стресом і проявляються у формі нав'язливих, неконтрольованих думок, постійного повернення у свідомості до травматичних подій;

3) на цьому етапі ключовою запорукою успіху є звернення людини за психологічною допомогою та підтримкою для залучення нових способів та методів самопізнання, а також для знайомства з досвідом людей, які переживши подібне, змогли віднайти нові ефективні моделі поведінки;

4) з часом роздуми про пережите стають більш усвідомленими і керованими, набувають спрямованості, а сама подія починає осмислюватися як частина ширшого життєвого контексту;

5) людина приймає змінену систему особистісних цінностей та ставлення до світу, а сам досвід сприймається як внутрішнє зростання й джерело життєвої мудрості<sup>8</sup>.

За словами американського науковця С. Джозефа, посттравматичне зростання охоплює три ключові виміри, які у своїй сукупності забезпечують позитивні зміни. Перший вимір – це життєва філософія, яка проявляється у позитивному ставленні до світу, переосмисленні цінностей та вдячності. Другий вимір стосується погляду на себе: він включає зміцнення віри у власні сили та стійкість, прийняття свого досвіду і перетворення його на внутрішню опору. Третій, не менш

---

<sup>7</sup> Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 45. С. 12–123.

<sup>8</sup> Харитоновна Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 179.

важливий вимір, – це стосунки, де побудова емпатичних і поважних взаємин стає зовнішнім ресурсом для особистості, що пережила травматичний досвід<sup>9</sup>.

На основі проведеного аналізу теоретичних концепцій та підходів до вивчення посттравматичного зростання можна зробити висновок, що його успішність та ефективність залежать від інтеграції ключових сфер функціонування особистості. Цілісний процес зростання вимагає комплексної роботи, яка поєднує когнітивну, емоційну та тілесну (або соціальну/міжособистісну) складові. Когнітивна робота забезпечує перебудову світогляду та зміну життєвої філософії. Паралельно з цим, емоційна переробка сприяє внутрішній стійкості та зціленню через прийняття досвіду. Нарешті, міжособистісна взаємодія (як зовнішній ресурс) або тілесна стійкість (як відчуття внутрішньої опори та самоконтролю) надає необхідну підтримку та ресурси для адаптації. Таким чином, для досягнення справжнього та стабільного посттравматичного зростання критично важливим є об'єднання роботи на всіх цих рівнях, що забезпечує комплексний підхід до позитивних змін у психіці людини.

## **2. Емпіричне дослідження особливостей сприйняття чорного гумору військовослужбовцями**

Дослідження особливостей сприйняття чорного гумору військовослужбовцями дає підстави розглядати феномен чорного гумору як когнітивно-емоційну стратегію посттравматичного зростання.

Так, в травні 2025 року було проведено опитування з метою виявлення особливостей використання чорного гумору в умовах служби військовослужбовцями сучасної російсько-української війни. Для отримання даних було обрано метод структурованого інтерв'ю, що передбачало чіткий план запитань, які були озвучені респондентам.

Вибірка формувалась методом стратифікації і включала 68 осіб, що є учасниками бойових дій, діючими або ветеранами. 63 особи (92,6%), що взяли участь у дослідженні – чоловіки, 5 осіб (7,4%) – жінки. Вік респондентів варіюється від 22 до 56 років.

На питання «Чи використовуєте ви чорний гумор у спілкуванні?» було отримано наступні відповіді: «так» – 53 особи (77,9%), «ні» – 1 особа (1,5%), «іноді» – 13 осіб (19,1%), «важко сказати» – 1 особа (1,5%).

Також респонденти вказали про частоту використання чорного гумору у своєму повсякденному житті: «ніколи» – 1 особа (1,5%),

---

<sup>9</sup> Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2024. Т. 35, № 74. С. 32.

«рідко» – 19 осіб (27,9%), «кілька разів на тиждень» – 22 особи (32,4%), «щодня» – 26 осіб (38,2%).

Військовослужбовці зазначили, що найчастіше чорний гумор у їх вжитку направлений «на себе» – 4 особи (5,9%), «на побратимів/посестер» – 5 осіб (7,4%), «на ворогів» – 3 особи (4,4%), «на ситуацію загалом, в якій знаходитесь» – 52 особи (76,2%). Також додатково були дані відповіді, що не використовується чорний гумор взагалі – 1 особа (1,5%), «у всіх вищезазначених випадках» – 1 особа (1,5%). І 2 особи (3,1%) вказали, що їх гумор направлений на всі вказані об'єкти, окрім ворогів.

Тональність гумору як «саркастичного» описує 27 осіб (39,7%), «іронічного» – 15 осіб (22,1%), «абсурдного» – 9 осіб (13,2%), «життєствердного» – 11 осіб (16,2%). Так само 1 особа (1,5%) зазначила, що не використовує чорний гумор. Як «іронічний, саркастичний та абсурдний» чорний гумор визначила 1 особа (1,5%). Як «іронічний, саркастичний та життєствердний» – 1 особа (1,5%). Описують тональність у поєднанні всіх зазначених варіантів 2 особи (3,1%). Також 1 особа (1,5%) зазначає про тональність чорного гумору з «ноткою критики та самокритики».

Даючи відповідь на питання про роль чорного гумору під час служби, 29 осіб (42,6%) зазначили, що він «допомагає адаптуватись до складних умов», 14 осіб (20,6%) – «зміцнює зв'язок з побратимами/посестрами», 11 осіб (16,2%) – «допомагає замаскувати біль і страх», 9 осіб (13,2%) – «зміцнює відчуття контролю над ситуацією», 38 осіб (55,9%) – «допомагає зняти емоційне напруження в важких ситуаціях», 23 особи (33,8%) – «розважає». Знову було зазначено 1 особою (1,5%) про невикористання чорного гумору. Також 1 особа (1,5%) вказала, що чорний гумор одночасно є механізмом адаптації, зміцнює зв'язок, допомагає зняти емоційне напруження та розважає. І 1 особа (1,5%) зазначила, що чорний гумор «допомагає донести інформацію в продуктивний і легальний спосіб».

Про вплив чорного гумору на моральний стан було респондентами зазначено наступне: «позитивно впливає» – 35 осіб (51,5%), «негативно впливає» – 3 особи (4,4%), «не впливає взагалі» – 15 осіб (22,1%), «важко сказати» – 15 осіб (22,1%).

Про своє ставлення до гумору про поранення чи загибель військовослужбовці вказали, що це «неприпустимо» – 13 осіб (19,1%), «допускаю і можу жартувати про це» відповіли 14 осіб (20,6%), «залежить від ситуації, настрою та того, на кого/на що направлений гумор» – 32 особи (47,1%), «важко сказати» – 6 осіб (8,8%). Також респонденти вказали додатково: 1 особа (1,5%), що допускає жарти тільки про поранення, 1 особа (1,5%) зазначає, що в медичній службі

жарти на такі теми – буденність, 1 особа (1,5%) дає відповідь, що щодо побратимів та всіх захисників України про загибель та важкі поранення не є допустимими жарти, тільки у випадку легкого поранення можна жартувати, але це правило не стосується ворога.

Наступне питання стосувалось межі, за яку не варто переходити навіть у чорному гуморі під час служби. І 35 осіб (51,5%) вказали, що така межа для них є. Для 5 осіб (7,4%) такої межі не має. «Залежить від ситуації» відповіли 28 осіб (41,2%).

Як недопустимі теми щодо яких недопустимо жартувати, військовослужбовці зазначають «фізичні вади», «рідні і близькі», «смерть». Також межею є реальна шкода і біль, яку може завдати жарт для побратимів, насмішки над загиблими, зниклими безвісти. За межею допустимого також зазначили жарти щодо дітей, людей похилого віку, тварин. І за думкою військовослужбовців недопустимі ті жарти, що підкреслюють фамільярність чи зверхність, зневагу, знецінення.

Так 53 особи (77,9%) вважають чорний гумор «здоровою» частиною військового досвіду. Протилежної думки 3 особи (4,4%), а важко відповісти на це питання 12 особам (17,6%).

Аналіз результатів дослідження наглядно демонструє, що абсолютна більшість військовослужбовців регулярно використовують чорний гумор. Це доводить, що цей феномен є нормою групової комунікації у військовому середовищі. Ми бачимо, що чорний гумор – постійний, інтегрований елемент психологічного функціонування в умовах служби, а не винятковий чи ситуативний механізм.

Найчастіше гумор спрямований на ситуацію загалом (76,2%). Відповідно військові переважно «обігрують» не себе чи інших, а травматичний контекст, у якому перебувають. Це свідчить, що гумор функціонує як когнітивна реконструкція стресових умов, а не як агресивний чи персональний спосіб розрядки.

Переважають саркастичний (39,7%), іронічний (22,1%), меншою мірою – абсурдний та життєствердний тональності гумору. Сарказм та іронія сигналізують про когнітивне дистанціювання, захисний скепсис, переінтерпретацію загрози. Тобто гумор – це не просто емоційна розрядка, а спосіб інтелектуально приборкати хаос та непередбачуваність.

Серед функцій чорного гумору найпоширеніша – зняття емоційного напруження (55,9%). Також важливі функції: адаптація до екстремальних умов (42,6%), зміцнення зв'язку з побратимами (20,6%), маскуванню страху та болю (16,2%), повернення відчуття контролю (13,2%). Бачимо, що гумор проявляється як механізм когнітивного домінування над стресом. В той же час, половина респондентів прямо відзначає, що чорний гумор покращує психологічний стан. Незначна

кількість негативних відповідей свідчить про те, що для військової спільноти такий тип гумору носить характер адаптивного.

Більшість (51,5%) вважає, що межа допустимого у жартах є. Недопустимими темами вказано: смерть (насмійки над загиблими), фізичні вади, діти, літні люди, тварини, знецінення, зверхність, фамільярність. Це говорить про те, що чорний гумор не є хаотичним або аморальним, він є регульованим груповими і соціальними нормами. Вибірка також демонструє контекстуальне ставлення: гумор дозволений лише в безпечному колі, «всередині групи», не щодо конкретних втрат.

77,9% вважають чорний гумор під час служби нормальним і здоровим явищем, а це значить, що він є масовою, інтегрованою і легітимізованою копінг-стратегією у військовому середовищі.

### **3. Чорний гумор як когнітивно-емоційна стратегія посттравматичного зростання**

У дослідженнях чорного гумору в середовищі військовослужбовців часто звертаються до транзактної теорії стресу і копіngu Р. Лазаруса. Ця теорія дає розуміння того, яким чином особистість реагує на стресові події та переробляє пов'язану з ними емоційну інформацію.

Р. Лазарус говорить про два ключові поняття – когнітивну оцінку та копінг. У ситуації зіткнення зі стресором психіка опрацьовує інформацію в два етапи:

1) здійснює первинну оцінку та визначає, наскільки подія є загрозливою, небезпечною чи значущою;

2) здійснює вторинну оцінку, яка полягає в аналізі доступних ресурсів та можливостей подолання ситуації.

На другому етапі когнітивного опрацьовання травматичного досвіду, коли знижується інтенсивність емоційного дистресу і особистість переходить від автоматичних румінацій до усвідомленого переосмислення події, чорний гумор може виступати як своєрідна когнітивно-емоційна копінг-стратегія. Його використання поєднує елементи емоційного регулювання та когнітивного дистанціювання від травматичних переживань, сприяючи відновленню психологічної рівноваги. Розглянемо детальніше:

– трансформація афекту. Під час травматичних подій переважають почуття страху, безсилля, безвиході. Гумор дозволяє трансформувати їх у більш «переносимі» стани для психіки, доповнені іронією, сарказмом. Це знижує інтенсивність первинної емоційної реакції та створює умови для подальшої психологічної обробки. Коли військовий жартує про те, що його реально лякає, він фактично повертає собі право впливати на сприйняття події свідомістю. Жарт стає способом

символічного домінування над травмою, що посилює відчуття компетентності та контролю;

– зміна інтерпретації, а саме чорний гумор змушує змінити погляд на ситуацію, замінюючи трагічність на керованість, розважливість та іноді абсурдність. Така зміна фрейму відкриває можливість для формування альтернативних когнітивних схем. Чорні жарти створюють ефект психологічного «відступу», коли загрозна подія подається у зменшеному, іронізованому вигляді. Це дозволяє військовослужбовцю тимчасово відмежуватися від травматичного змісту, не витісняючи його, а переводячи в символічну, менш загрозна форму;

– створення нового нарративу. Так, гумор дозволяє оформити травматичний досвід у вигляді історії, яка може бути розказана без надмірного емоційного перевантаження. Новий нарратив зменшує фрагментованість травматичних спогадів та сприяє їх інтеграції, одночасно відновлюючи і поєднуючи емоційний, когнітивний та тілесний компоненти пережитого досвіду.

Звертаючись до посттравматичного зростання, важливим є розуміння того, що позитивні зміни не виникають саме через процес її глибинного опрацювання на всіх рівнях. Теорія посттравматичного зростання Т. Калхауна та Л. Джозефа, на які ми орієнтуємось у своїй роботі, наголошують, що зростання можливе тоді, коли початкові когнітивні схеми людини руйнуються під дією травматичного досвіду, після чого відбувається перебудова системи переконань, формування нових смислів і переоцінка життєвих цінностей. У цьому процесі поєднання когнітивного, емоційного та тілесного компонентів переживання є визначальним, адже саме їх узгоджена активність забезпечує рух від дезінтеграції до інтеграції досвіду, а значить повернення до цілісної «Я-особистості» з новою системою поглядів і цінностей.

Стимулюючи когнітивне переосмислення, в тому числі знижуючи рівень емоційної напруги, чорний гумор виконує роль каталізатора у процесі посттравматичного зростання. Він створює умови для переходу від хаотичного переживання травми до її осмисленого включення в досвід особистості. Чорний гумор не заперечує реальності травми. Він дозволяє поглянути на неї з більш безпечного для психіки погляду для подальшого опрацювання, а не «заморожування», що може призвести до посттравматичних розладів. Такий погляд є оптимальним для виникнення посттравматичної когнітивної роботи.

У межах посттравматичного зростання чорний гумор як стратегія може сприяти кільком ключовим процесам:

– відновлення контролю та власної здатності впливати на життя. Використання гумору у складних і небезпечних обставинах часто

сприяє підвищенню особистісної сили та компетентності, що прямо корелює зі формуванням цілісної «Я-особистості»;

- переоцінка цінностей та пріоритетів. Жартування над загрозливими подіями часто супроводжується зміною ставлення до життя, смерті, втрат та страждання, що є однією з центральних аспектів посттравматичного зростання;

- набуття нового бачення світу. Зміна поглядів на бойові дії і сутність війни іноді відкриває простір для формування нових смислів, життєвих інсайтів та філософських переосмислень;

- зміцнення міжособистісних зв'язків. Гумор стає інструментом соціальної підтримки, а саме соціальна взаємодія є одним із найпотужніших факторів ефективності посттравматичного зростання.

Отже, чорний гумор у військовослужбовців може розглядатися як форма безпечного когнітивного та емоційного опрацювання травматичного досвіду. Він допомагає перетворити болісну реальність на прийнятну, підвищити толерантність до травматичних стимулів і сприяє інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості. У цьому контексті чорний гумор виступає не лише механізмом психологічного захисту, але й ресурсом посттравматичного зростання, який підтримує адаптацію, зміцнює стійкість і сприяє формуванню нових смислів після пережитого досвіду.

## **ВИСНОВКИ**

У сучасному українському контексті питання посттравматичного зростання набуває особливої актуальності, оскільки значна частина військовослужбовців перебуває у тривалому контакті екстремальними умовами, що є безпосередньою загрозою для фізичного і ментального здоров'я. Посттравматичне зростання як феномен включає взаємодію емоційних, когнітивних та тілесних процесів, що забезпечують інтеграцію травматичного досвіду та формування нової системи мислення бійця та набуття нових життєвих сенсів. У цьому вимірі особливого значення набувають стратегії, здатні одночасно регулювати афект, переосмислювати досвід і відновлювати суб'єктивне відчуття контролю. Чорний гумор, попри свою відносну малодослідженість у науковій літературі, за ефективністю відповідає цим вимогам.

Отримані емпіричним шляхом дані свідчать, що чорний гумор є однією з провідних когнітивно-емоційних стратегій адаптації військовослужбовців у контексті травматичного досвіду. Він не носить характер маргінального чи одиничного явища в військовому середовищі. Було виявлено, що для більшості військовослужбовців він виконує критично важливі психологічні функції: зниження емоційного напруження, підтримку групової згуртованості, маскування та опрацювання страху,

декатастрофізацію ситуації, відновлення суб'єктивного контролю, реінтерпретацію травматичного досвіду.

Ми спостерігаємо, що чорний гумор працює як механізм когнітивної реконструкції травматичних подій, що робить його потенційно пов'язаним із процесами посттравматичного зростання. Військові використовують гумор не як спосіб уникнення, а як спосіб перетворення нестерпної реальності на таку, яку можна витримати, назвати, обіграти, інтегрувати, контролювати. А недопустимість жартів на конкретні теми, говорить про наявність чітких моральних меж, що підкреслює високу регуляцію та соціально-психологічну зрілість такого механізму.

Таким чином, ми чітко бачимо, що чорний гумор у військово-службовців не обмежується комунікативною та розважальною роллю, а є складною адаптивною когнітивно-емоційною стратегією, яка поєднує зниження рівня емоційної напруги з когнітивною переробкою травматичного досвіду. Ці теоретичні висновки є цінними для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу та допомоги військовослужбовцям в процесі посттравматичного зростання.

## **АНОТАЦІЯ**

У науковій роботі розглянуто чорний гумор як когнітивно-емоційну стратегію подолання наслідків травматичного досвіду та сприяння посттравматичному зростанню військовослужбовців. Актуальність теми зумовлена сучасною російсько-українською війною та, відповідно, зростанням кількості військовослужбовців, які протягом тривалого часу зазнають інтенсивного впливу великої кількості стресорів та потребують ефективних психологічних механізмів інтеграції травматичних подій для відновлення психологічного здоров'я та благополуччя. Оглянуто основні теоретичні концепції, що описують посттравматичне зростання як складний процес позитивних змін та самовдосконалення особистості на основі власного травматичного досвіду. Чорний гумор розглянуто як інструмент, що водночас забезпечує зниження рівня емоційної напруги, зниження інтенсивності страху та дистанціювання від травматичного змісту через реінтерпретацію події. Представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей сприйняття чорного гумору військовослужбовцями різного бойового досвіду. Визначено специфічні функції та властивості чорного гумору в військовому середовищі, що характеризують його як ефективну когнітивно-емоційну стратегію посттравматичного зростання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Готич В. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Psychological Studies*. 2023. № 1. С. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.32782/PSYCH.STUDIES/2023.1.3>.

2. Ільїна Ю. Ю. Вивчення гумору як одного з видів психологічного захисту особистості. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук* : зб. тез наук. робіт Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ГО Київська наукова організація педагогіки та психології, 2019. С. 48–51.

3. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 45. С. 120–126.

4. Теслюк В., Чеберяко А. Гумор у психічному житті людини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54(1). С. 167–172.

5. Філатова Н. В. Гумор як засіб оптимізації психофізіологічного стану особистості. *Менеджмент підприємницької діяльності* : [навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія»]. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 8. С. 207–224.

6. Харитоновна Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189.

7. Храбан Т. Є. Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів і реагування індивіда на страх смерті (психолінгвістичний аспект). *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Філологічні науки*. 2021. № 1. С. 243–251.

8. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену пост травматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 35, № 74. С. 28–33.

### **Information about the authors:**

**Yesina Olesia Andriivna,**

Intern teacher of the Department of Psychology,  
1st year postgraduate student in the specialty C4 Psychology  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University  
59, Scientific Town St., Zaporizhzhia, 69000, Ukraine