

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Начальник кафедри ППтаП

д. психол. наук, професор,

полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО

«13»_червня_2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ГУМОРУ НА ВІДНОВЛЕННЯ

МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПОРАНЕНИХ БІЙЦІВ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Виконала:

здобувач вищої освіти

студентка групи ПС-41с

Ангеліна ЯЦІШИН

Керівник – Ольга ЛОЗИНСЬКА

Рецензент – Леся ЗЕЛЬМАН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ГУМОРУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПОРАНЕНИХ БІЙЦІ	6
1.1 Дослідження впливу гумору на психологічне здоров'я особистості в сучасній науковій літературі.....	6
1.2 Психологічні особливості відновлення ментального здоров'я поранених бійців.....	13
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГУМОРУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПОРАНЕНИХ БІЙЦІВ	24
2.1 Характеристика вибірки і обґрунтування методів дослідження впливу гумору на відновлення ментального здоров'я поранених бійців.....	24
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	28
2.3 Рекомендації на відновлення ментального здоров'я за допомогою гумору для поранених бійців.....	37
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. За останні десятиліття у сучасному світі все більше популярною та актуальною стає тема відновлення ментального здоров'я людини, де велике місце приділяють емоціям. Тож, одним із наслідків війни є відчуття того, що ми не можемо повноцінно ділитися своїми радісними моментами, почуттями та бажаннями. Існує думка, якщо я не страждаю, значить я не беру участь у війні. Це робить нас емоційно залежними від інших людей. На мою думку, таке твердження дуже дотичне саме до військовослужбовців. Перебуваючи у стресових ситуаціях для збереження психічного здоров'я та відновлення потрібно докласти багато зусиль. Бійцю потрібно самому опікуватися своїм станом і з можливості допомагати товаришам. Тоді і формується емпатія до своїх побратимів. Негативним фактором співпереживання є провина, яка не дозволяє повноцінно переживати власні емоції. Як наслідок, формуються упередження, що коли страждають одні ти теж повинен, ти не маєш права відчувати будь-які позитивні почуття, навіть, якщо на це є вагомі причини. У сучасному світі, де йде війна, гумор, для деяких, стає все більш табуованою темою.

Роль гумору у підтримці психічного здоров'я вивчали такі вітчизняні та іноземні дослідники: Н. Кайпер, З. Фройд, Б. Фредріксон, Д. Фрай, Н. Панде, Р. Мартін, О. Зайва.

Почуття гумору це про психічне здоров'я, про здоровий глузд та про захисну функцію організму. Бійці, які отримали поранення, можуть відчувати соціальну ізоляцію або навіть депресію. Гумор допомагає змістити фокус уваги негативної сторони на більш позитивні аспекти життя. Таким чином військовослужбовці переосмислюють свої негаразди та труднощі. Зменшуючи емоційне навантаження створюється відчуття контролю над ситуацією. У жартах та іронії можна знайти підтримку, додаткову мотивацію, відчуття єдності з іншими бійцями, що позитивно вплине на швидше одужання.

Об'єкт з яким стикаються більшість військових- це тема смерті, тому щоб захиститися від цієї темної сторони на допомогу приходить, саме гумор. Якщо

не буде якісного психологічного захисту, рівень їхніх переживань буде надто сильним, щоб продовжувати боротьбу або лікування. Гумор допомагає зняти напругу, зберегти свою ментальність і долати тривожні стани. Це засіб організму адаптуватися до стресу.

Звичайно, потрібно зазначити, що гумор у військових і цивільних може відрізнятись, і це нормально, адже в силу обставин ми проживаємо різні ситуації. При деяких випадках використання гумору може бути недоречним, тому слід пам'ятати про влучність моменту та здоровий глузд.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я

Предмет: психологічний вплив гумору на ментальне здоров'я поранених бійців

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз дослідження гумору в наукових джерелах та емпірично дослідити вплив гумору на ментальне здоров'я поранених бійців

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення та трактування понять гумор, ментальне здоров'я та дослідити в джерелах їх взаємодію;
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між гумором та відновленням ментального здоров'я поранених бійців;
3. Розробити рекомендації на відновлення ментального здоров'я за допомогою гумору для поранених бійців.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, узагальнення, систематизація, конкретизація літератури, порівняння теоретичних та експериментальних даних;
- **емпіричні:** методика «Самооцінка психічних станів» за Г.Айзенком, методика «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Х.Келлермана, «Шкала оцінки впливу травматичної події», авторська анкета «Визначення внутрішніх ресурсів людини», «Опитувальник стилів гумору» Р.Мартіна.

- **статистичні:** для перевірки надійності питань адаптації методики, було використано, коефіцієнту лінійної парної кореляції Пірсона IBM SPSS Statistics 20.0 Download.

Гіпотеза нашого дослідження полягає

Експериментальна вибірка: 40 поранених бійців, віком від 20 до 45 років, де 10 респондентів мають високу ступінь тяжкості поранення, 16- середню ступінь тяжкості, 14 – низьку ступінь тяжкості поранення. Дослідження було проведено у центрі медичної реабілітації та санаторного лікування «Трускавецький», м. Трускавець, Львівська область.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаної літератури з 27 найменувань, додатків.

Загальний обсяг роботи 81 сторінок, основний обсяг викладено на 41 сторінках. Робота містить 9 рисунків і 1 таблицю.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

1.1 Теоретичний аналіз дослідження впливу гумору на психологічне здоров'я особистості в сучасній науковій літературі

«Щоб не плакати, я сміялась»[8] відома фраза української письменниці Лесі Українки, котра дозволяє трансформувати весь біль та смуток, пережитий людиною, у щось більш стійке та відновлююче. На мою думку, саме гумор може стати для будь-якої людини потіхою, навіть у найскладніші етапи її життя.

З психологічної точки зору, гумор є соціальним явищем. Це форма соціальної гри, яка викликає позитивну емоційну реакцію. У соціальній взаємодії гумор може мати різні форми, включаючи спонтанні жарти або навмисно смішні дії чи висловлювання [25]. Взаємозв'язок людей формує соціальні, когнітивні та емоціональні функції. Це дає змогу регулювати міжособистісні відносини: будувати якісну комунікацію, розвинути емпатію, удосконалити вміння вирішувати конфліктні ситуації.

Гумор може виконувати такі функції: 1) регуляцію емоцій; 2) стратегії подолання – зміна точки зору, завдяки гумору, може полегшити роботу зі стресовими ситуаціями; 3) техніка відволікання – гумор може послабити негативні емоції в результаті когнітивного відволікання [20].

Сміх та гумор допомагають зняти напругу, занепокоєння, справлятися зі стресом чи тривогою. Людина, яка знаходить позитив у певній ситуації, починає по-іншому її сприймати, рівень небезпеки знижується, тим самим це допомагає особі розслабитись та контролювати свої емоції та поведінку. Також це формує емоційну стійкість, адже гумор у боротьбі із стресовими ситуаціями є результатом готовності брати відповідальність за розв'язання проблем та збереження спокою і контролю над власним тілом та почуттями.

Д. Фрай займає позицію, що як чоловіки, так і жінки з високим почуттям гумору значно частіше використовують позитивні стратегії подолання, такі як цілеспрямовані зусилля щодо вирішення проблеми, викликані стресом, і переоцінку стресової ситуації шляхом позитивного переосмислення її значення для особистісного зростання [23]. Вміння протистояти негараздам у житті

формує у людини зовсім інший погляд на життя та певним чином загартовує, адже прожитий досвід утворює обширний світогляд, де особисті переживання, цінності та переконання, психологічний стан, погляд на існування стає більш оптимістичним. З'являється впевненість у собі та своєму майбутньому, труднощі стають тимчасовими, а потрясіння змінюються на можливість для особистісного росту та навчання. Дотепність допомагає підтримувати мотивацію, зменшити стрес, напругу і покращити комунікацію між оточуючими.

Звичайно, потрібно зазначити, гумор має певні соціально- психологічні наслідки для міжособистісних стосунків і групових процесів, зокрема. Гумор виконує позитивну і негативну соціальну функцію. До адаптивної належить: зміцнення соціальних зв'язків між людьми, почуття приналежності до групи та їх об'єднання. До дезадаптивної, спонукання людей до жорстокості, роз'єднання, посилення і формування соціальної дискримінації [27]. Аналізуючи це твердження виділяємо, що до конструктивної соціальної функції можна віднести: підтримку соціальних норм, розвиток знань і навичок, які потрібні для успішної комунікації та соціальна інтеграція. Зміцнення міжособистісних зв'язків дозволяє викликати до себе схильність, а дотепні жарти змінюють атмосферу у колективі, полегшують комунікацію і допомагають розслабитися. У жартах споглядаються спільні цінності, уподобання, загалом, бачення світу, інтелектуальні здібності. Часто смішні вислови допомагають закарбовувати у нашій пам'яті найрізноманітніші ситуації, спільні розмови, які покращували настрої і створювали приємну атмосферу.

Неправильне використання гумору може нести за собою негативний вплив на соціальну взаємодію та розвиток. Одним із несприятливих наслідків жартів є посилення стереотипів і упереджень, щодо певних груп людей. Процес формування дискримінації може з'явитися у деяких соціальних групах і закріпити упереджене ставлення, негативні образи щодо окремих осіб чи груп. Така поведінка спричиняє нерівне ставлення, пригнічення і обмеження прав людини. Замаскована агресія, сарказм чи іронія, під жартами може нести розруху у маси, а маніпуляції та контроль ще більше підсилювати ефект. Існують ситуації

коли гумор знижує серйозність теми, що тим самим викликає не спроможність зайняти адекватну позицію і правильно реагувати на ситуацію. Серйозні проблеми можуть лишитися без вирішення і обговорення. Завжди потрібно пам'ятати про доречність використання гумору, адже це може призвести до деструктивних наслідків, таких як приниження, ізоляція, проблеми невизнання або придушення справжніх потреб.

Сприйняття гумору як такого залежить від людини, точніше від того, що називається «почуттям гумору». Його визначають як стійку рису особистості, що є індивідуальною змінною. Однак, замість того, щоб бути єдиним виміром, почуття гумору є багатогранною конструкцією, яку найкраще розглядати як клас слабо пов'язаних рис [24].

Канадський дослідник Род Мартін виокремлює чотири стилі гумору: афілятивний, самопідтримувальний, агресивний й самопринизливий гумор. Під афілятивним гумором мається на увазі тенденція суб'єкта активно виявляти гумор з ціллю встановлення доброзичливих стосунків з оточуючими. Цей стиль гумору завжди проявляється у толерантній і приймаючій манері, має на меті підвищення групової згуртованості. Основною метою його застосування є покращення міжособистісних стосунків за умови збереження самоприйняття і самоповаги. Можна припустити, що такий стиль гумору свідчить про наявність в людини достатньо високого рівня власного суб'єктивного благополуччя і її готовності до підтримування соціальних контактів. Широта соціальних контактів, їх численність, прагнення до їх розширення, підтримування, встановлення вважалось показником психологічного здоров'я людини. Подібну ж позитивну характеристику можна надати так званому самопідтримувальному гумору, який трактується як прагнення людини підтримувати власний оптимістичний погляд на світ у цілому, знаходити власні ресурси для подолання можливих перешкод і труднощів, що можуть виникати на шляху до досягнення цілей життєдіяльності. Агресивний гумор, як його трактують сучасні дослідники, є тенденцією використовувати гумор для критики та маніпулювання іншими людьми. Він може заподіювати шкоди оточуючим, бо усвідомлюється

ними як свідоме прагнення людини, яка породжує таку форму гумору, до домінування, до виявлення зневаги до інших. Самопринизливий гумор реалізується як тенденція людини до глузування з себе і може переслідувати різні цілі. Інколи самопринизливий гумор використовується людиною для цілей афіліації, для того, щоб бути прийнятим у певну соціальну мережу, до участі в якій людина прагне, і у такій функції він не спричиняє негативного впливу на емоційний стан людини, бо самопринизливий гумор, породжений такими цілями, не знижує самооцінки людини. Проте самопринизливий гумор вірогідно може свідчити про наявність у людини негативного образу себе, і у такому випадку він може розглядатись як симптом психологічного здоров'я. Р. Мартін називає агресивний і самопринизливий стилі гумору шкідливими для психологічного здоров'я суб'єкта, у той час як афіліативний та самопідтримувальний гумор трактуються як корисні [12, ст.505].

Слід також зазначити, що в психологічних дослідженнях було показано, що гумор сильно пов'язаний з нашими переконаннями, пам'яттю і що пороги сприйняття змінюються залежно від емоційного багажу та пережитого досвіду [20]. Сміх дозволяє вивільнити дискомфортні емоції, адже якщо увесь час стримувати їх, це ймовірно викличе біохімічні зміни у мозку. Покращити і підтримати ментальне здоров'я можна завдяки правильному реагуванню та управлінню власними емоціями. Опікуючись власним тілом, ми допомагаємо психіці краще функціонувати, без лишньої тривоги і стресу справлятися з ситуаціями, які зумовили деструктивну реакцію.

Сучасний тлумачний психологічний словник надає таке визначення феномену. Почуття гумору означає здатність людини помічати в явищах комічні сторони, емоційно відгукуючись на них [18].

На думку Б. Фредріксона позитивна емоція, приносить фізіологічну користь, прискорюючи відновлення від серцево – судинних наслідків будь-яких негативних емоцій, які могли бути викликані стресом. Гумор розглядається як важливий механізм регулювання емоцій, який сприяє зміцненню психічного здоров'я [21].

Н. Панде зазначає у своїх наукових працях, що почуття гумору істотно впливає на життєстійкість. Це означає, що розвиток гарного почуття гумору може зробити людину психічно стійкою до складних ситуацій, дозволяючи їй скрасити напружену ситуацію розвагами [26, с.387].

Здатність індивіда пристосовуватися до труднощів і якісно відновлюватися, необхідна річ у житті кожного з нас. Це процес знаходження внутрішнього ресурсу задля подолання стресових ситуацій. Якщо говорити про життєстійкість, то цей феномен стосується не тільки індивідуального аспекту, але й також соціального. Часто групи людей піддаються соціальному тиску, змінюючи поведінку або думки, щоб відповідати очікуванням. Важливу роль у пізнанні себе і оточуючих грає рівень життєстійкості індивіда. Розвиток індивідуальних характеристик, наприклад, самосвідомість, емоційна стійкість, адаптивність, дозволять людині краще долати труднощі, відстоювати власну думку, відновлюватися після невдач і зберігати позитивне мислення, незважаючи на проблеми. Підтримка соціальних зв'язків, вміння будувати здорові стосунки з іншими, мати навколо себе людей, які стануть для тебе опорою, навіть у найскладніші часи. Таке середовище допоможе легше пройти процес адаптації, подолати стрес чи напругу.

Гумор розглядається як форма прояву позитивного функціонування людини й ознака психологічного здоров'я, оскільки, як довели під час проведення емпіричних досліджень, дотримування цінностей робить людину щасливою, благополучною і здоровою[13].

На думку Зигмунда Фрейда, гумор- це розрядка накопичених складних переживань. Тобто коли людина жартує, вона хоче позбутися напруги. Коли напруга отримує розрядку, людина відчуває полегшення. У якомусь сенсі це психологічна економіка. Тобто людині «дешевше» справлятися з переживаннями за допомогою гумору, ніж жаху або страждання[19].

Досліджуючи тему гумору слід також згадати про поняття «чорного гумору». Це вид жартів, який стосується часто табуйованих або важких тем. Якщо вивчати вплив чорного гумору на психологічний стан людини, то

однозначної відповіді не буде. Для когось це спосіб уберегтись від трагічних проблем, згадок про них, тим самим сприяти подоланню болю. Психологічний захист може розрядити обстановку, допоможе скрасити навіть найстрашнішу ситуацію, впоратися зі страхом. Завдяки використанню такого гумору можна підняти важливі, неприємні теми і в подальшому будувати діалог без використання гумору. Потрібно зауважити, що все це буде актуальне не для всіх осіб та не при кожній обстановці. Основне- правильне використання, згідно контексту ситуації, усвідомлювати відповідальність сказаного і враховувати почуття інших. При інших обставинах людина може сприйняти це як образу, грубість, яка була недоречна у певній ситуації.

Щодо недоліків чорного гумору, як вже згадувалось це почуття образи, дискомфорту, особливо у людей, котрі пережили важкі ситуації. Це може сприйнятися як насміхання або ж знецінення власного пережитого досвіду і емоцій. Руйнує серйозність, а у деяких випадках зумовлювати неадекватну реакцію в оточуючих. Можна образити людину, спричинити непорозуміння або навіть дійти до конфлікту. У групі людей ви можете сприйматися ворожо, викликати неприязнь, якщо аудиторія не поділяє з вами поглядів. То ж при використанні подібних жартів необхідно бути обачним, слідувати актуальності теми, чутливості слухачів, щоб не завдати шкоди і не зіпсувати ситуацію.

Чорний гумор –це вид комічного, під час сприйняття якого соціально значущий сміх поєднується зі страхом або жахом, що допомагає позбавитися цих відчуттів та інших негативних переживань. Головна особливість чорного гумору, те, що відрізняє його від гумору взагалі, –це емоції страху або жаху, що додаються до звичайного для гумору задоволення від жарту, яке виражається як соціально значущий сміх. Оскільки сприйняття смішного і жахливого у різних людей та в різних культурах неоднакове, ми маємо справу з індивідуальною і культурною варіативністю тем і безпосередньо жартів, які стосуються чорного гумору [2, ст. 168].

Жартуючи, ми створюємо у своїй свідомості альтернативний вимір реальності. Він може бути абсурдним, зі своїми законами і вимогами. Це світ у

якому ми втікаємо від негативних явищ, тяжких ситуацій, які нас турбують. Тут ми знаходимо спокій, полегшення від емоційного перевантаження. На цій території гумор допомагає віднайти себе, адаптуватися до викликів, пережити кризу і зцілити душу. Суть чорного гумору у психотерапії: створення безпечної паралельної реальності, де можна дистанціюватися від болючих тем, змінити вплив навколишнього середовища. Він працює як захисний механізм, де людина переробляє негативний досвід у менш страшний, дозволяючи контролювати ситуацією. Завдяки жартам людині стає легше говорити про складні речі. Цей вид гумору може стати доступним інструментом для взаємодії спеціаліста і клієнта, задля подальшої якісної роботи.

Описуючи роль гумору як засобу спрямованого на захист від тривоги та страху, О. Зайва підкреслює, що індивід починає в деякій мірі контролювати ситуацію, яка викликала в нього почуття страху, коли починає її обігрувати гумористично і як наслідок починає сприймати їх як менш небезпечну. Стресозахисна функція почуття гумору описується шляхом концептуалізації останнього у вигляді психологічного захисту або подолання [4].

Кожен з нас відчував приплив страху чи напруги у своєму житті. І напевно кожен з нас зустрічав людину, яка у стресовій ситуації сміється. Якщо не вникати у контекст це може здатися доволі дивною реакцією, як для напруженого моменту, але цьому є пояснення. Перш за все, сміх стимулює викид ендорфінів (гормонів щастя), які знижують рівень кортизолу (рівень стресу) і сприяють розслабленню м'язів і полегшують стрес. Для збереження психологічної рівноваги, використовуючи сміх людина може емоційно дистанціюватися, змінити сприйняття ситуації, зробити її менш загрозливою. Якщо говорити про соціальний аспект, жарти згуртовують, створюють підтримуючу атмосферу в складних умовах.

1.2 Психологічні особливості відновлення ментального здоров'я поранених бійців

За останні десятиліття все більшої актуальності набувають проблеми пов'язані із ментальним здоров'ям. Його відновлення стає ключовим у роботі психолога із військовослужбовцями. Спеціаліст допомагає бійцям і їх родинам у якісному відновленні та адаптації до нових соціальних умов. Сприяє покращенню міжособистісних стосунків та підтримці психічного здоров'я.

Ментальне здоров'я людини – це стан благополуччя, при якому індивід може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. Ментальне здоров'я включає:

- емоційне благополуччя;
- психологічне благополуччя;
- соціальне благополуччя.

Тобто, ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником, що є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, гарного фізичного самопочуття [10, ст. 23].

Кожен учасник бойових дій повинен пройти медичну і психологічну реабілітацію. Тобто мова йде про цілісну медико-психологічну реабілітацію, також підтримку сімей військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Медична реабілітація військовослужбовців — система медичних заходів, спрямованих на попередження зниження і втрати працездатності, швидше відновлення порушених функцій, профілактику ускладнень і рецидивів захворювань військовослужбовців та раннє повернення їх до професійної діяльності [15, ст. 104].

Психологічна реабілітація військовослужбовців — це комплекс заходів, скерованих на покращення та відновлення психологічних функцій організму. При її успішному та, головне, своєчасному проведенні людина зможе швидко

адаптуватись до мирного життя та уникнути багатьох проблем, які часто супроводжують тих, хто має досвід бойових дій[14].

Відповідно до вимог законодавства, психологічна допомога військовослужбовцям під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) являє собою комплекс заходів психологічного характеру, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психофізіологічних і психічних функцій, оптимального рівня боєздатності військовослужбовців, які зазнали впливу психотравмівних чинників та постраждали внаслідок цього, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службових обов'язків[17, ст.2].

За останні роки в Україні збільшилися можливості надання психологічної допомоги для різних груп населення. Так, збільшення доступу до інформації, соціальні умови спричинили розвиток культури здоров'я і викликали інтерес до проблем, які стосуються психіки людини. Зростаюча популярність психології дала зрозуміти, що психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Все більше людей звертаються до психотерапевтів для роботи з своїми внутрішніми проблемами. Також слід згадати великий вплив соціальних мереж на популярність психології в Україні. Суспільство стає більш усвідомленим, активно діляться досвідом. Так у медіа почали з'являтися багато програм спрямованих на психологічну допомогу при важких життєвих ситуаціях як для цивільного населення, так і для військових.

Всеукраїнська програма збереження ментального здоров'я «Ти як?», започаткована у 2022 р. за ініціативи першої леді України Олени Зеленської сприяла посиленню співпраці активних громадських організацій та розширила спектр психологічних ініціатив у військових підрозділах. Створена для того, щоб українці могли самостійно усвідомити, що з ними відбувається, хоча б приблизно оцінити стан кризовості власного ментального здоров'я, сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я та віднаходити ресурси для щоденного життя й підтримки оточення. Якщо ж самотужки важко віднайти такі дієві механізми допомоги, ця комунікаційна

програма покликана створити систему послуг та інструментів, які підказали б українцям, як дбати про свій внутрішній стан [11].

База – це мобільний застосунок психологічної підтримки для ветеранів та ветеранок. Тут – безкоштовні первинна психологічна підтримка та психоедукація, якими ветеран/ка може скористатися в будь-який час, з будь-якої точки світу, без безпосереднього контакту з іншими людьми. Метою “Вільного Вибору” було створити застосунок, завдяки якому ветерани зможуть краще розуміти власні стани та матимуть змогу впоратись з ними. Адже наразі в Україні не існує застосунків психологічної підтримки для цієї соціальної групи. Важливо, що “База” створювалася із залученням ветеранів та ветеранок. Все для того, аби краще розуміти їх потреби та наповнити застосунок справді потрібними та зручними у використанні інструментами. Без “порожніх” порад та надмірного дублювання загальновідомі інформації. “База” містить едукативні матеріали про психічне здоров’я і вправи для самодопомоги, а також корисні для ветеранів та ветеранок контакти. Тут можна почитати про тривогу, наслідки легкої черепно-мозкової травми, хронічний біль, злість, поганий сон, депресію, нав’язливі думки, панічні атаки, провину та знайти інструменти, як працювати з цим[3].

Це лише низка наведених програм, які розроблені задля допомоги військовим. Завдяки цим програмам люди можуть покращити або підтримати своє ментальне здоров’я, наприклад подолати стрес, тривогу, справитися з емоційними труднощами. Покращення соціальних навичок, емоційної стійкості, своєчасне запобігання психічним розладам та кваліфікована допомога - все це сприяє покращенню психічного стану та позитивно впливає на особистість і повсякденне життя. Через онлайн-платформи та додатки українці зможуть звернутися за допомогою чи підтримкою до спеціалістів не виходячи з безпечного місця. Також надані вправи і техніки дозволять людині краще пізнати своє тіло і власні реакції. Основною метою таких програм є допомога людям у поліпшенні і відновленні ментального здоров’я.

Однак, якими б потішними не були результати програм для надання психологічної допомоги, більшість військовослужбовців досі не звертаються до фахівців. Часто можна почути думку, що «звернення до психолога це вияв слабкості, ти повинен самотійно впоратися зі всіма своїми проблемами». Загалом, проблема цінностей та культури у війську ставить у пріоритет міцність характеру і терплячість, забуваючи про індивідуальні фактори, і не цінуються будь-які прояви вразливості, вияву емоцій. Ще один страх – боязнь, що спеціаліст виявить порушення психіки або недовіра до особи фахівця, але тут слід зазначити, що не усвідомлення серйозності проблеми призводить до невітшних наслідків. Можна виділити декілька деструктивних факторів, які негативно впливають на ментальність бійців. Сильне фізичне і психічне навантаження, перебування у зоні бойових дій, смерть побратимів - все це руйнує психіку солдатів і робить їх вразливими, навіть, до найменших подразників. Тому перед психологом стоїть завдання сформувати атмосферу, у якій звернення за допомогою вважатиметься звичайним і важливим кроком до відновлення ментального здоров'я бійця.

Військова служба може зіткнутися з досвідом, який підриває їхнє основне почуття людяності та порушує глобальні цінності та переконання. Подібні переживання підвищують ризик посттравматичної дезадаптації в цій популяції, навіть якщо взяти до уваги рівні травм, які загрожують життю. Моральна шкода є новою конструкцією для більш повного охоплення багатьох можливих психологічних, етичних і духовних/екзистенційних викликів серед людей, які служили в сучасних війнах, та інших професійних груп, які постраждали від травм [7, ст.125].

Відновлення ментального здоров'я є складним і довготривалим процесом. Саме тому під час реабілітації задіюється комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, фізичну реабілітацію та соціальну адаптацію. Це дає змогу не тільки психологічно відновитись, але й полегшити інтеграцію у повсякденний світ, сформувати «своє-Я» з урахуванням отриманого досвіду на війні, налагодити міжособистісні стосунки. Надання допомоги бійцям потрібне

зادля їхнього повноцінного відновлення, адаптації та пошуку нових сенсів, цінностей.

Саме бойова психологічна травматизація є одним із головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до мирного життя. Травматичний досвід, відображений у психіці комбатанта, тримає його в стані внутрішньої війни. Після повернення до мирної обстановки комбатант зазнає нового стресу, пов'язаного з адаптацією. На первинний стрес, отриманий під час виконання професійних завдань, накладається вторинний, що виник по поверненні додому. Це стає внутрішнім підґрунтям для психічної та соціальної дезадаптації учасника бойових дій у суспільстві [6, ст. 97]. Усе це говорить про те, що потрібен непростий і довготривалий період переходу психіки до буденного життя.

Досліджуючи тему відновлення ментального здоров'я слід згадати про індивідуальні особливості солдата. Адже кожен різний, тому і переживання травмуючої події у кожного різне, його сприйняття, психологічний досвід. Перш за все потрібно виділити психологічну стійкість бійця, його готовність до служби, його мотивацію і врешті решт здатність до адаптації після травмування. Також важливу роль грає минулий досвід особистості, рівень стресостійкості, позитивне мислення, тобто віра в успішне завершення реабілітації. Потрібно не забувати про повсякденну рутину або певні ритуали, які допоможуть бійцеві стати більш гнучким у цивільного життя. Якщо ми проживаємо якусь стресову подію нам необхідно розподілити її між різними видами діяльності, активностями, тобто залучити якомога більше себе та людей, які нас оточують. Саме це і знімає рівень напруги, коли говорити про зміну роду діяльності для якісного відпочинку і адаптації.

Не менш важливим компонентом адаптації і благополуччя військовослужбовців є підтримка і робота з їхніми родинами. Сімейне командотворення повинне формуватися ще на етапі підготовки солдата до служби. Загалом це заходи спрямовані на формування взаємопідтримки, психологічної стійкості не тільки для бійців, але й для членів родини. Допомога при кризових станах, на кшталт поранення, подолання стресу, туги, тривоги,

також забезпечення комфортного повернення військових і правильне спілкування з ними у цивільному житті, підтримка при посттравматичному розладі.

Одним із доповнень до психотерапії стає гумор. Це допоміжний інструмент для зниження напруги, підняття собі і оточуючим настрою. Гумор для військових спосіб упоратися з темними сторонами їхньої роботи. Спільні жарти формують більший рівень довіри один до одного та знижують прожитий стрес. Особливо це актуально для поранених бійців, адже це те, що допомагає віднайти внутрішню опору і зберігати стійкість у складних і болісних умовах. Перш за все, гумор слугує захисним механізмом, який блокує негативні реакції, стає допоміжним елементом для пристосування до навколишніх обставин і подальшої адаптації. Довге і болісне лікування можуть викликати у людини сильний психологічний тиск. Поранені бувають надто виснаженими, відчувати розчарування, соціальний тиск, тому використовують стратегії, щоб захистити свою психіку. Тоді вміння сміятися і розрадити один одного може допомогти зберегти здоровий глузд і психологічну стійкість. Це механізм зняття напруги, повернення контролю над ситуацією і це дає розуміння, що життя продовжується.

Дослідження впливу гумору на ментальне здоров'я показали, що гумор має багато позитивних аспектів для нашого психологічного благополуччя:

- по-перше зниження стресу, оскільки сміх стимулює вироблення ендорфінів - природних "гормонів щастя", які зменшують напругу;
- по-друге покращення настрою підвищує рівень позитивних емоцій сприяючи тим самим виробленню оптимізму та задоволення;
- по-третє зміцнює соціальні зв'язки, можливо в реальному житті не пересікалися дороги: хлопця з сфери ІТ та сантехніка, будівельника та музиканта, танцюриста та капелана, бармена та інженера, але тут на війні ці люди зустрілися і налагоджують соціальні зв'язки між собою, вчаться взаємодіяти та підтримувати один одного у важку хвилину, що важливо для психічного здоров'я;

- по-четверте знімає внутрішні бар'єри, допомагає розслабитися та подолати перешкоди в самооцінці;
- по-п'яте покращує толерантність до стресу, люди які мають почуття гумору і вміло його застосовують, частіше справляються з стресом і краще адаптуються до негативних ситуацій [9].

Потрібно зазначити, що гумор повинен бути доречним, не повинен переходити межі дозволеного, відповідати ситуації чи діям, адже при неправильному використанні він може зашкодити. Контроль ситуації через жарти, тим самим зменшувати емоційну напруги допомагає раціонально і критично оцінювати ситуацію.

В. Франкл вважає гумор формою свободи, аналогічно тому, як екстремальній ситуації формою свободи є героїчна поведінка. Власний досвід В. Франкла у концентраційному таборі підтверджує правомірність його позицій. Саме там В. Франкл переконався, що навіть у нелюдських умовах можливо залишатися людиною, брати верх над обставинами. Для цього потрібно зберігати зміст життя. Свій досвід він описав у книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі». У концентраційному таборі у більшості перебували люди зі схильністю виживати, ті люди, перед якими була задача, що чекала свого вирішення та втілення. Коли Франкла забрали в Освенцим, у нього конфіскували, майже готовий до публікації, рукопис, і лише глибоке прагнення написати цей рукопис наново допомогло витримати звірства табірної життя»[16, ст. 58]. Досвід австрійського психіатра показує, що при будь-яких обставинах людина має можливість знайти в собі внутрішній ресурс, точку опори і знайти свій сенс життя. Навіть у найстрашніші часи ми повинні мати хоч одну маленьку мету, надію чи річ, яка робить нас сильнішими і буде підтримувати наш дух.

До основних особливостей гумору в реабілітації поранених військовослужбовців можна також віднести копінг-стратегії. Це такі допоміжні елементи при роботі з подоланням важких, неприємних ситуацій у житті людини. Вони допомагають мінімізувати деструктивний вплив на психіку

людини і сприяють пристосуванню до повсякденного життя. Сюди відносять: позитивне переосмислення, солдат пробує знайти позитивні аспекти в ситуації, яка сталася. Знайти логіку, підвищити мотивацію, змінити ставлення до проблеми і самого себе, змістити фокус уваги в інший бік. Також при роботі з труднощами необхідна взаємодія з нашим тілом, тут радять використовувати техніки для зниження рівня напруги та стресу. Це можуть бути дихальні техніки, медитації, різного роду афірмації, йога. Робота з навичками саморегуляції може виконуватися як індивідуально, так і групою, як наприклад, соціально-психологічні тренінги. Вони дозволяють підвищити адаптивність військових, спонукати на особистісний розвиток. Сприяння соціальних зв'язків дозволяє підтримувати один одного, ділитися здобутим досвідом, комунікувати між собою, що є важливим фактором у критичних ситуаціях. Потрібно наголосити, що вираження своїх емоцій та почуттів дозволяє покращити результати зробленої роботи. Все це дозволить бійцям адаптуватися до нового місця, ситуації і допоможе зменшити відчуття безпорадності. Саме в такі моменти особа змінює фокус з негативних переживань на позитивні моменти, які полегшують емоційний стан і, загалом, процес реабілітації. Гумор покращує настрій та мотивацію, підвищує моральний дух солдата до одужання та участі в активностях.

Висновки до першого розділу

Аналізуючи гумор як явище, слід зазначити, що він відіграє важливу роль у підтримці психоемоційного благополуччя індивіда. Гумор виступає важливим механізмом подолання стресу, зниження напруги, це засіб соціальної взаємодії та підтримки.

Функції, які може виконувати гумор:

- регуляція емоцій;
- стратегія подолання (зміна точки зору може полегшити роботу зі стресовими ситуаціями);
- техніка відволікання (послаблення негативних емоцій).

Наукові дослідження показують, що гумор має здатність підвищувати стійкість до стресових ситуацій. Позитивна емоція приносить фізіологічну користь, зміцнює психічне здоров'я. Також впливає на життєстійкість, жартуючи людина позбувається напруги, починає контролювати ситуацію, яка викликала негативну реакцію.

Відновлююча дія жартів стає для людини потіхою, точкою опори у найскладніші етапи її життя. Це дозволяє справлятися з тривогою, зменшити занепокоєння. Також формує в індивіда емоційну стійкість, адже саме він загартовує, у складних ситуаціях, брати відповідальність за збереження спокою і контролю над тілом та емоціями. Вміння протистояти допомагає сформувати нову модель життя і скерувати свої почуття, думки у позитивне русло. Також гумор згуртовує, дає змогу формувати міжособистісні відносини. Дотепність допомагає краще взаємодіяти у групі, будувати здорові відносини між людьми, бути приналежним до групи. Сміх єднає людей, створює приємну атмосферу, покращує настрій. Але потрібно пам'ятати, що гумор, також, несе і негативні наслідки, при неправильному використанні.

Род Мартін виокремлює чотири стилі гумору:

- афіліативний (застосування гумору у доброзичливих цілях);
- самопідтримувальний (прагнення людини підтримувати власний оптимістичний погляд на світ);

- агресивний (використання гумору для критики та маніпулювання іншими людьми);
- самопринизливий (глузування людини над собою).

Поняття «чорного гумору» - вид жартів, які часто стосуються важких або табуйованих тем. Це захисний механізм психіки, який допомагає впоратися зі стресом, уберегтись від згадок про трагічні моменти свого життя. Чорний гумор слугує для людини бронею, де людина переживає негативний досвід і змінює на менш страшний, щоб встановити контроль над ситуацією.

Останнім часом все більшої актуальності набуває робота з відновленням ментального здоров'я. Це слугує одним із головних факторів психологічної реабілітації поранених бійців. Кожен солдат має право скористатися безоплатною медичною і психологічною реабілітацією. Адже військова служба призводить до деструктивних наслідків від яких страждає не тільки тіло, але й психіка людини. Бійці стають вразливими до подразників і потребують кваліфікованої допомоги.

Відновлення ментального здоров'я є довготривалим комплексним процесом, де застосовують психологічну підтримку, фізичну реабілітацію та соціальну адаптацію. Злагоджена робота всіх аспектів дозволяє бійцям повноцінно відновитися після поранення і освоїтися у цивільному житті.

Психологічна реабілітація допомагає удосконалити психологічну стійкість, віднайти внутрішню мотивацію, розвинути здатність до адаптації та покращити міжособистісні відносини. Тому важливою складовою реабілітації є робота з сім'ями солдатів. Їхня обізнаність і підтримка допоможуть у швидшому одужанні, кращому самопочутті бійців та якісній адаптації до повсякденного життя. Психологічна підтримка сприяє подоланню туги, стресу, профілактиці психічних розладів. Проводячи таку роботу слід пам'ятати про індивідуальні особливості кожного військовослужбовця.

За останні роки збільшилась обізнаність у сфері психології, це сприяло збільшенню програм, де заохочують вивчати і вміти надавати психологічну допомогу. Так у медіапросторі з'являються нові програми для покращення

психологічного здоров'я для цивільного населення і військовослужбовців. Завдяки таким ініціативам люди можуть отримати кваліфіковану допомогу, пропрацювати свої проблеми, вміти приблизно оцінювати свій стан та усвідомлювати, що з ними відбувається. Але незважаючи на хороші показники, не всі військові готові відвідати психолога і поділитися своєю проблемою. На це впливає багато факторів, наприклад, боязнь проявляти емоції, страх, що інші побачать слабкість чи недовіра до спеціаліста. Насправді, це велика проблема сучасності, тому перед фахівцем стає завдання створити таку атмосферу, де звернення за допомогою є нормальним кроком до відновлення ментального здоров'я бійця.

Окрім традиційних методів терапії можна додати допоміжний інструмент для покращення ментальним здоров'ям - гумор. Саме він допомагає зняти напругу, справитися з негараздами, покращити соціальні зв'язки. Часто, сміх зближають людей, це актуально і для поранених бійців, котрі потребують взаємодії із зовнішнім світом. Використовуючи жарти, люди комунікують, тим самим покращується загальна атмосфера і це призводить до створення розуміючого та підтримуючого середовища, яке надихає і мотивує рухатись вперед. Для військовослужбовців гумор може виступати механізмом емоційного розвантаження та способом справлятися з важкими переживаннями. Потрібно зазначити, що жарти повинні бути доречними і адаптованими до досвіду кожної особи, тоді їх використання буде корисним у реабілітації, полегшуючи стан людини і її травмівний досвід. При ефективному відновленні психічного здоров'я часто застосовують копінг-стратегії. Вони допомагають справитися з важким досвідом, який пережили бійці. Також сприяють якісній адаптації до цивільного життя, працюють з емоційними станами та допомагають позитивно мислити, навіть у тяжких ситуаціях. Це вправи, в яких можна віднайти втрачену мотивацію і знайти взаємозв'язок з власним тілом, що неймовірно важливо для полегшення роботи з пораненими солдатами під час реабілітації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА

2.1. Характеристика вибірки і обґрунтування методів дослідження впливу гумору на відновлення ментального здоров'я поранених бійців

З метою досягнення поставленої мети та виконання завдань нами було здійснено емпіричне дослідження. Під час проведення дослідження теми психологічного впливу гумору на відновлення ментального здоров'я поранених бійців нами було застосовано такі методики:

Методика «Самооцінка психічних станів» за Г.Айзенком [5]. Мета: Дослідження актуального емоційного стану людини, особистісні риси, які можуть ускладнювати процес самореалізації. Автором даної методики є Ганс Айзенк, видатний британський психолог. Тест дозволяє оцінити Анкета складається з 40 тверджень, що розділені на 4 шкали (по 10 питань): тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Тривожність розглядається як особистісна риса, що виражається у занепокоєнні та надмірному переживанні ситуацій, які людина сприймає як потенційно небезпечними або такими, що можуть призвести до невдач чи неприємностей. Фрустрація трактується як психічний стан людини, який виникає при неможливості досягти важливої мети або при незадовільненні потреб. Супроводжується тривогою, внутрішньою напругою, розчаруванням. З'являється тоді коли особа сприймає надто серйозно ситуацію і вважає, що це серйозна перешкода на шляху до бажаного. Агресивність інтерпретується як особистісна риса, що проявляється у схильності до раптових емоційних реакцій. Також характерна імпульсивна поведінка, на кшталт, ворожість або гнів. Труднощі, стереотипна поведінка, негнучкість мислення — це все про ригідність. Вона ускладнює пристосування до нових умов або змін у житті людини, тим самим знижуючи здатність приймати рішення, реагувати на життєві виклики та взаємодіяти з оточенням. Цю методику можна використати у нашому дослідженні в контексті вимірювання змін тривожності та емоційної стабільності у бійців до і після впливу гумору на психіку (див. додаток А).

Методика «Індекс життєвого стилю» описана в 1979 році і дозволяє діагностувати механізми психологічного захисту. Автори: Р.Плутчик, Х.Келлерман. Опитувальник містить 97 тверджень, що оцінюють 8 основних захисних механізмів: заперечення, проекція, регресія, компенсація, раціоналізація, реактивне утворення, витіснення і заміщення. Обравши цю методику для нашого дослідження, ми можемо оцінити домінуючі механізми психологічного захисту при відновленні ментального стану поранених бійців. Дослідити, зв'язок життєвого стилю і що найкраще сприяє позитивному ефекту від гумору (див. додаток Б).

«Шкала оцінки впливу травматичної події»[1]. Мета: оцінка дистресу, який був викликаний травматичною подією, вимірює реакції емоційного впливу події. Автором оригінальної версії опитувальника є М. Горвіц, який вперше представив методику у 1979 році, проте пізніший варіант, був розроблений Д. Вейсом і Ч. Мармером у 1997 році. Анкета складається з 22 пунктів і охоплює три шкали: інтрузії(нав'язливі думки, сни, спогади), уникнення, гіперзбудження. Використовуючи, цю методику ми можемо оцінити рівень посттравматичних симптомів до та після впливу гумору як терапевтичного, відновлюючого інструменту (див. додаток В).

Анкета «Визначення внутрішніх ресурсів людини». Мета: допомогти зрозуміти на які внутрішні ресурси спирається людина у складні моменти життя. Ця методика була розроблена разом з науковим керівником О. Лозинською. Анкета складається з 12 пунктів та включає в себе 4 шкали: дія та воля, людські стосунки, сенси та духовність, спокій і відновлення. Де внутрішній ресурс: дія та воля характеризується рішучістю, цілеспрямованістю, здатністю протистояти труднощам. Людські стосунки охарактеризовують теплі зв'язки з близькими, які будуються на довірі та підтримці. Люди, які черпають сили з внутрішнього світу, керуються інтуїцією і вірою відображають внутрішній ресурс: сенси та духовність. Спокій і відновлення визначають усамітнення, тиша, природня сила. Джерело енергії у таких людей це гармонія. Цей опитувальник можна

використовувати для оцінки індивідуального рівня психологічної стійкості, внутрішньої сили поранених бійців. Дослідити здатність до самовідновлення та внутрішньої опори в процесі адаптації після травми. Також виявити залежність між гумором і внутрішніми ресурсами (див. додаток Г).

«Опитувальник стилів гумору» Р.Мартіна [24]. Методика була розроблена у 2001 році Родом Мартіном. Мета: визначення стилів гумору, який людина використовує в соціальній взаємодії та у стосунках із собою. Анкета містить 32 твердження і описує 4 стилі почуття гумору: афіліативний, самопідтримуючий, агресивний та ссамопринижуючий. Де афіліативний пов'язують з екстраверсією, оптимізмом, у такому стилі переважають позитивні емоції та гарний настрій. Він сприяє зміцненню міжособистісних стосунків та формуванню дружньої атмосфери. Самопідтримуючий стиль гумору характеризується вмінням зберігати почуття гумору навіть під час труднощів. Дозволяє людині впоратися зі стресом, будувати якісні взаємовідносини між людьми, виступає регулятором емоцій. Агресивний гумор включає деструктивний вплив на особистість, включає глузування, сарказм, що може використовуватися з метою маніпуляції чи приниження людей. Самопринижуючий стиль означає використання гумору проти себе. Людям, які використовують цей стиль гумору обезцінюють себе, роблять себе об'єктом жартів, їм важко захищати свої права. Індивід сміється з себе, щоб отримати схвалення або уникнути конфліктів. Ця методика дозволяє дослідити гумор, який використовують поранені бійці та оцінити як саме різні стилі гумору впливають на їхнє ментальне відновлення (див. додаток Д).

Дослідження складалося з кількох етапів.

На першому етапі для зручності респондентів ми створили Google-форми для опитувань. Ці онлайн - форми містили структуровані питання, що дозволило учасникам швидко й комфортно пройти опитування.

На другому етапі ми проаналізували зібрані дані, статистично їх обробили та порівняли, щоб визначити загальні особливості впливу гумору на ментальне здоров'я поранених бійців.

Третій етап включав кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між шкалами, що демонструють рівень впливу гумору на ментальне здоров'я поранених бійців.

Четвертий етап охоплював узагальнення та візуалізацію результатів у кваліфікаційній роботі.

На п'ятому етапі було розроблено рекомендації з відновлення ментального здоров'я для поранених бійців.

У наступному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження за обраними психодіагностичними методиками.

2.2 Аналіз емпіричного дослідження

З метою вивчення впливу гумору на ментальне здоров'я поранених бійців нами було проведено анкетування респондентів та застосовано п'ять психодіагностичних методик.

Методика «Самооцінка психічних станів» за Г.Айзенком була використана нами для діагностики емоційного стану і особистісних рис респондентів. Отримані результати опитування зображено на рисунку 2.1.

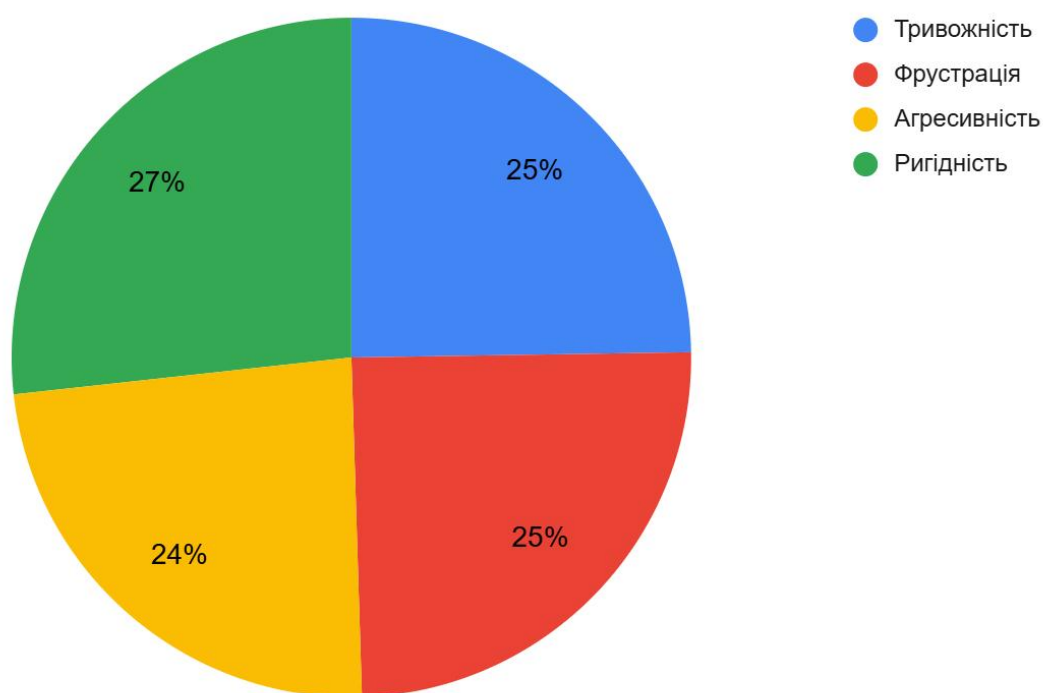


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за рівнем емоційного стану

Як видно на рисунку 2.1, серед опитуваних спостерігається середній рівень показників за всіма шкалами. Це свідчить про те, що більшість респондентів характеризуються помірною емоційною напругою та стійкістю до труднощів. Найвищий середній рівень зафіксовано за шкалою ригідності (27%), що може свідчити про консервативність мислення, схильність до збереження своїх стереотипів і опір до змінам. 25% учасників дослідження показали середній рівень тривожності та фрустрації. Це вказує на допустимий рівень настороженості, а також на потенційну вразливість до невдач та емоційного напруження. У таких випадках може мати місце фрустрація. В той же час 24% респондентів продемонстрували середній рівень агресивності, що як правило,

проявляється у контрольованих реакціях під час конфліктів. Проте за певних умов можлива поява емоційних сплесків.

Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика дозволяє діагностувати рівень психологічних механізмів особистості та особливостей емоційного реагування. Результати дослідження представлено на рисунку 2.2.

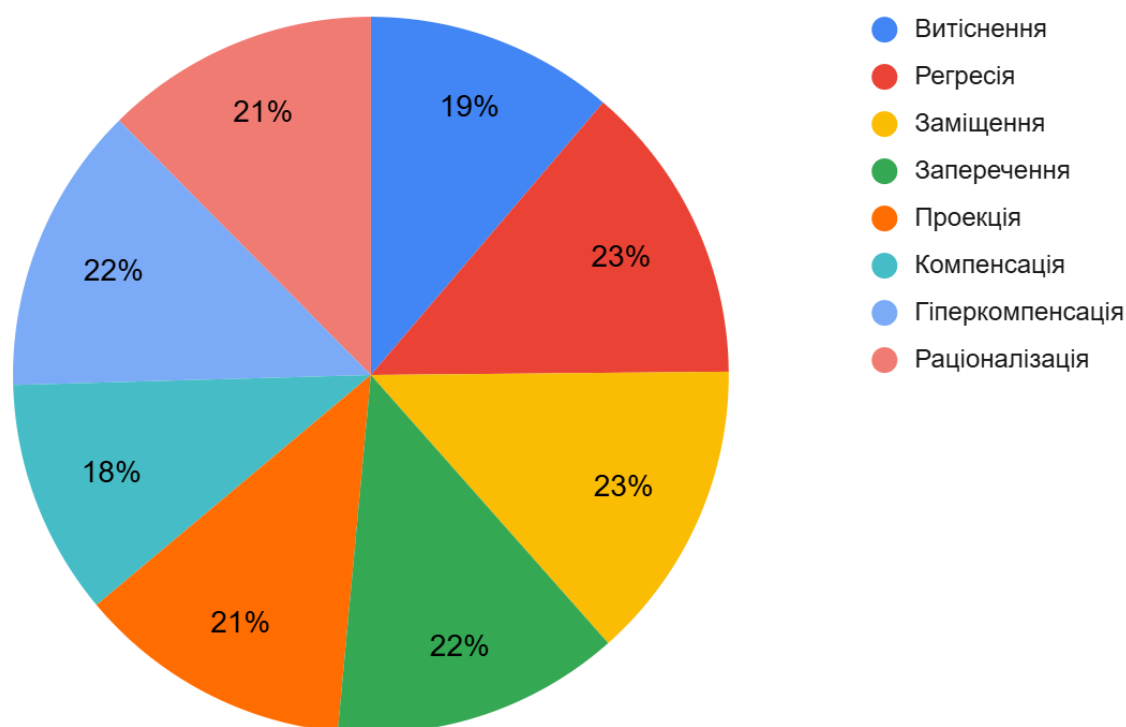


Рисунок 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем психологічних механізмів

Результати дослідження свідчать, що 23% респондентів мають високий рівень регресії. Це може вказувати на схильність до використання інфантильних або незрілих способів реагування на стресові ситуації. Також 23% опитуваних демонструють високий рівень заміщення, що проявляється у перенесенні емоцій з однієї ситуації або особи на іншу, яка є психологічно безпечніше. Основна функція такого механізму – уникання відкритого конфлікту. 22% досліджуваних мають високий рівень заперечення, що проявляється в ігноруванні або відмові приймати реальність. Такі люди, як правило, не визнають очевидного, що може слугувати тимчасовим захистом від психічного болю, який блокує процес адаптації і прийняття реальності. Ще 22% учасників виявляють гіперкомпенсацію, яка маскує внутрішню невпевненість шляхом перебільшеної

спроби приховати або подолати власні слабкості. В той же час 21% респондентів демонструють механізми проєкції та раціоналізації. Проєкція полягає у приписуванні власних неприйнятних думок чи емоцій іншим, а раціоналізація - у пошуку логічних виправдань для емоційних чи неприйнятних дій. 19% людей характеризуються низьким рівнем витіснення, що свідчить про несвідоме забування неприємних спогадів або емоційних переживань, що часто виступає як захисний механізм. Результати показали, 18% опитуваних мають низький рівень компенсації, щоб вирівняти власні недоліки успіхами в іншій сфері діяльності.

Для визначення ступеня емоційного реагування на психотравмівну ситуацію була застосована **«Шкала оцінки впливу травматичної події»**, результати якої представлено на рисунку 2.3.

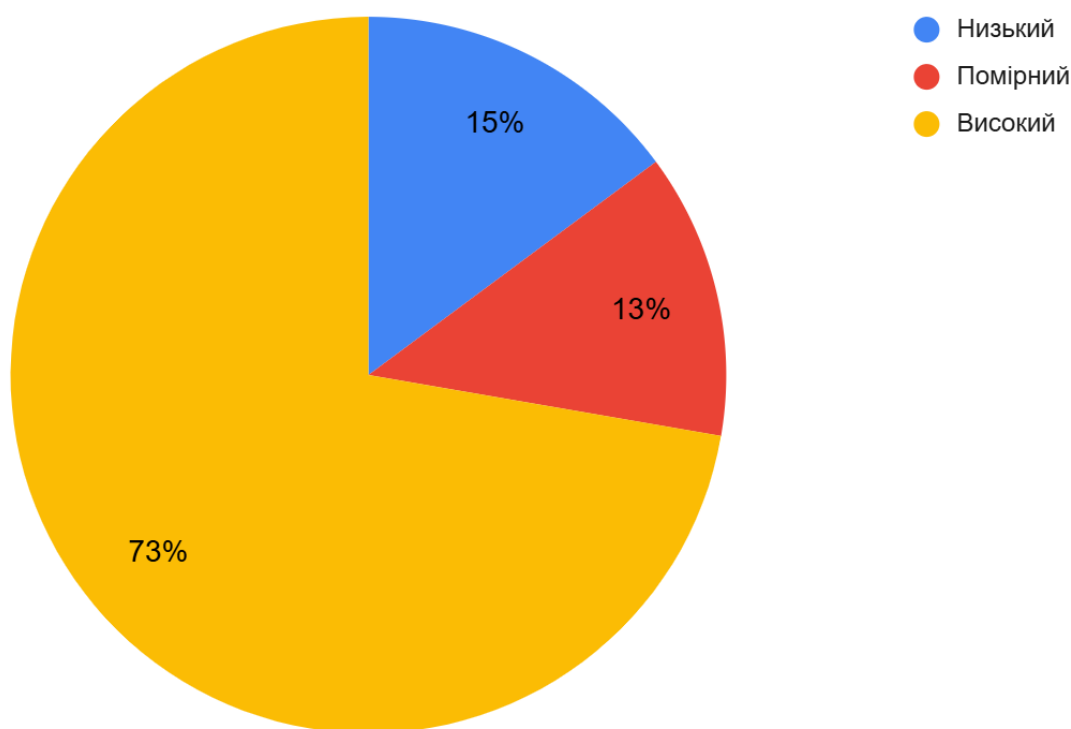


Рисунок 2.3 – Розподіл респондентів за рівнем впливу травматичної події

Результати показали, що 73% респондентів мають високий рівень впливу травматичної події. Найвищі показники спостерігалися за підшкалою вторгнення, що вказує на повторне проживання травматичного досвіду, нав'язливі спогади та сноведіння. 15 % показали низький рівень впливу

травматичної події. Це свідчить про те, що травматична подія не справила значного психологічного впливу на психіку опитуваних. Можливе короткочасне емоційне напруження, але без стійких симптомів посттравматичного стресового розладу. Помірний рівень впливу виявлено у 13% респондентів, тобто подія мала помірний психологічний ефект. У таких людей можуть проявлятися окремі симптоми стресу, зокрема тимчасове уникнення спогадів або тривожність.

Нами було розроблено коротку анкету, метою якої є визначення внутрішніх ресурсів респондентів (див. рис. 2.4).

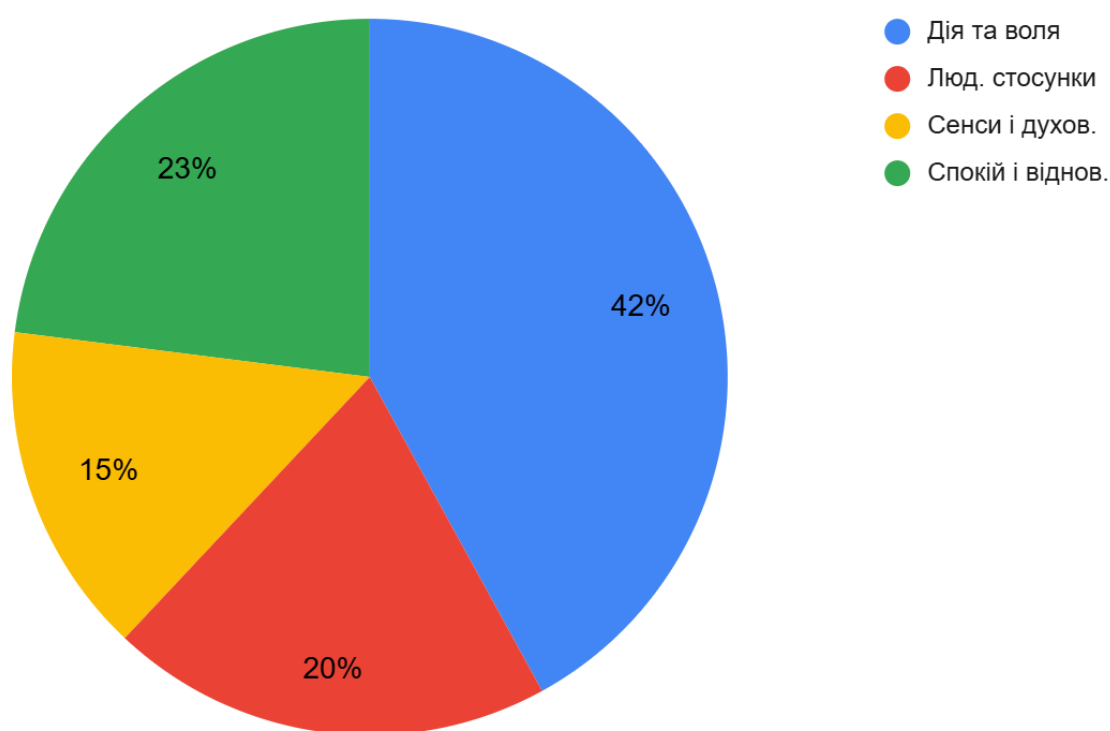


Рисунок 2.4 – Розподіл респондентів за рівнями внутрішніх ресурсів

У результаті опитування встановлено, що найпоширенішим внутрішнім ресурсом серед учасників є «Дія та воля» (42%), це свідчить про домінування схильності до активного подолання труднощів, рішучості, цілеспрямованості та внутрішньої готовності діяти в складних ситуаціях. 23% респондентів обрали ресурс «Спокій і відновлення», що може вказувати на потребу в усамітненні, тиші та внутрішній гармонії як способі поповнення власних психологічних ресурсів. Для цієї групи характерне прагнення до балансу у всіх сферах життя. Водночас 20% вказали на «Людські стосунки» як джерело внутрішньої стійкості.

Вони черпають сили з довірливих, теплих взаємин із близькими людьми. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні життєвих труднощів для цієї групи. Схильних до «Сенсів та духовності», у свою чергу 15%. Їхня внутрішня стійкість ґрунтується на глибокому осмисленні життя, вірі, інтуїції та духовних орієнтирах. Ці люди часто звертаються до власного внутрішнього світу, шукаючи в ньому опору та натхнення.

«Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна дав зрозуміти, який саме стиль гумору є переважаючим у респондентів, результати представлені на рисунку 2.5.

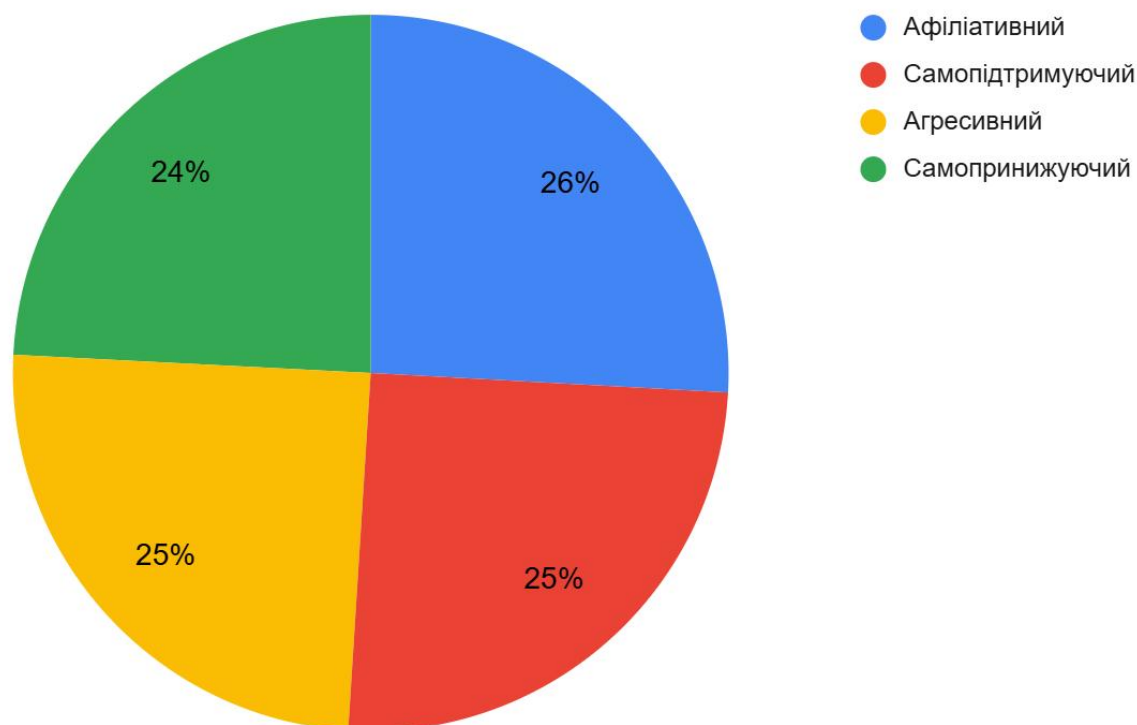


Рисунок 2.5 – Розподіл респондентів за типами стилю гумору

Як видно на рис. 2.5, найвищим є рівень афіліативного гумору (26%), що свідчить про схильність опитуваних підтримувати позитивні взаємини, використовувати гумор для встановлення контакту та покращення соціального клімату. 25% самопідтримуючого гумору говорить про здатність використовувати гумор як внутрішній ресурс, що допомагає зберігати позитивне ставлення до життя навіть у складних обставинах. Також 25% респондентів обрали агресивний стиль гумору. Це говорить про наявність сарказму або

глузування у спілкуванні, іноді як форма захисту або самоствердження. Наближений до середнього рівня самопринижуючий гумор (24%), може свідчити про те, що частина досліджуваних використовує його на власний рахунок для зниження напруги або щоб подобатися іншим, що потенційно пов'язано з самооцінкою.

Результати кореляційного аналізу

Щоб визначити взаємозв'язки між шкалами, що відображають рівень впливу гумору на ментальне здоров'я поранених бійців, ми здійснили кореляційний аналіз. Для цього було використано програму IBM SPSS Statistics та коефіцієнт кореляції Пірсона.

Проведений аналіз дав змогу виявити ряд кореляційних зв'язків. Далі детально проаналізуємо та охарактеризуємо ці взаємозв'язки.

На рівні значущості $p < 0,01$ виявлено кореляційний зв'язок шкали «Вплив гумору» зі шкалами «Афіліативний гумор» ($r = 0,707^{**}$), «Самопідтримуючий гумор» ($r = 0,705^{**}$), «Агресивний гумор» ($r = 0,674^{**}$), «Самопринижуючий» ($r = 0,63^{**}$), (рис.2.6).

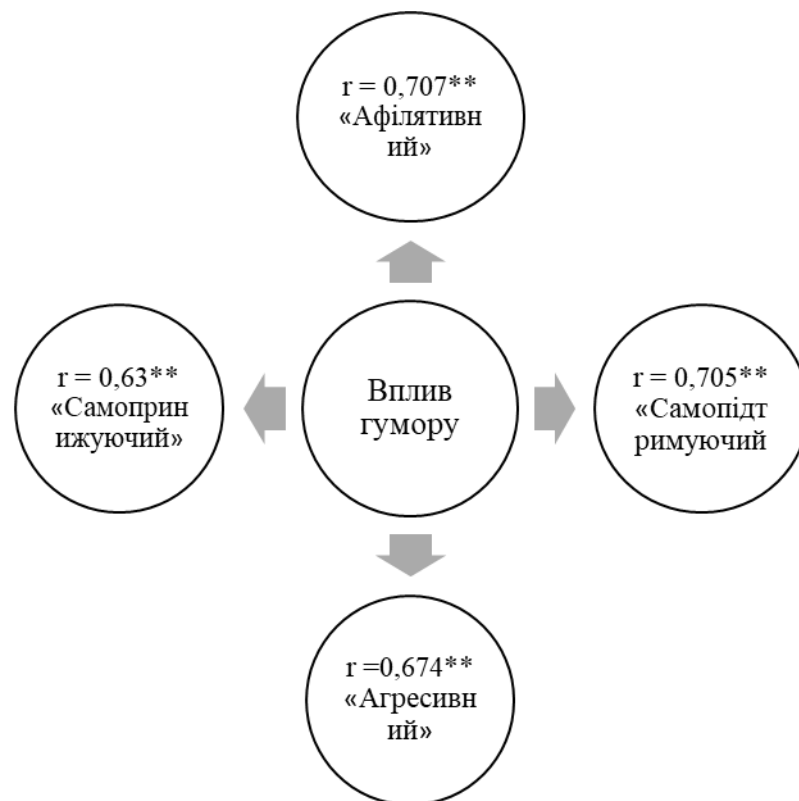


Рисунок 2.6 – Кореляційна плеяда шкали Вплив гумору

Дана плеяда показує нам, що вплив гумору має міцний кореляційний зв'язок з різними стилями гумору, що вказує на значну взаємодію між сприйняттям гумору та тим, як людина використовує гумор у повсякденному житті. Найсильніший позитивний кореляційний зв'язок має афілятивний гумор. Цей стиль гумору спрямований на зміцнення соціальних зв'язків, створення позитивної атмосфери. Також дуже сильний позитивний зв'язок має самопідтримуючий стиль гумору. Він допомагає справлятися зі стресом, труднощами дивлячись на них з позитивного боку. Агресивний стиль гумору має досить сильний позитивний зв'язок. Він пов'язаний із домінуванням, часто може бути саркастичним, цинічним або висміювати інших, тому люди можуть використовувати його не лише для позитивних, а й для менш конструктивних цілей. Помірно сильний позитивний зв'язок має самопринижуючий стиль гумору. Люди, які використовують цей стиль часто є об'єктом жартів, він може розглядатися як спроба завоювати схвалення.

На рівні значущості $p < 0,01$ помічаємо кореляційний зв'язок шкали «Уникнення» з шкалою «Збудливість» ($r = 0,707^{**}$) (рис. 2.7).

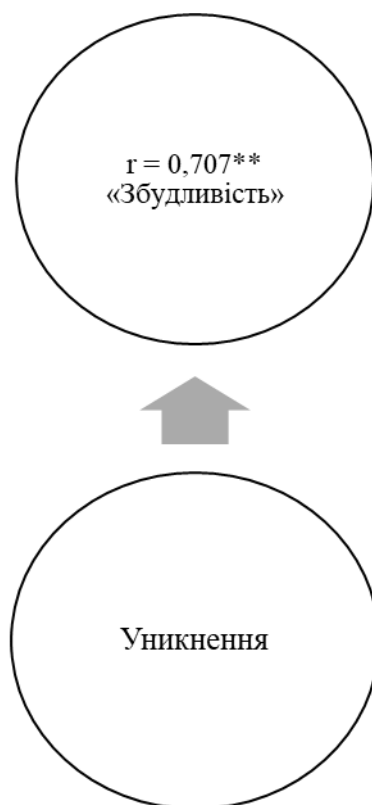


Рисунок 2.7 – Кореляційна плеяда шкали Уникнення

Встановлено сильний позитивний зв'язок, це означає, що високий рівень збудження спонукає людину до уникнення ситуацій, які можуть посилити це збудження. Уникання подій, думок, щоб не відчувати себе некомфортно.

Для кореляційного зв'язку шкали «Дія» та шкали «Сенси» ($r=0,674^*$) на рівні значущості $p<0,01$, а для «Дія» і «Людські стосунки» ($r=-0,317$) – $p<0,05$ (рис. 2.8).

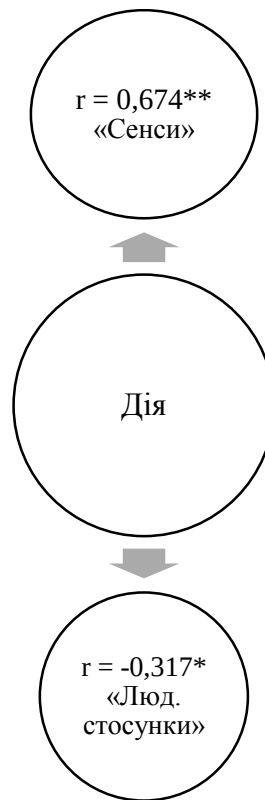


Рисунок 2.8 – Кореляційна плеяда шкали Дія

За даними кореляційної плеяди зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок шкали «Дія» з шкалою «Сенси». Це свідчить про те, що чим сильніше особа відчуває сенс у своїй діяльності, тим більше вона активна, є стимул до дій та подолання труднощів. Водночас між «Дією» і шкалою «Людські стосунки» показано слабкий, але значущий негативний зв'язок. Це означає, що чим більше людина зосереджена на дії, тим менш значущими для неї можуть бути соціальні зв'язки. Такі люди часто орієнтуються на особисті досягнення або сенси, аніж на підтримання стосунків.

Ще один кореляційний зв'язок виявлено на рівні значущості $p < 0,05$ шкала «Самопринижуючий гумор» корелює зі шкалами «Фрустрація» ($r = 0,655^*$) та «Спокій» ($r = -0,694^*$) (рис. 2.9).



Рисунок 2.9 – Кореляційна плеяда шкали Самопринижуючий гумор

Дана плеяда показує нам, що між самопринижуючий стиль гумору та шкалою фрустрації виявлено позитивний кореляційний зв'язок, що означає чим частіше респонденти вдаються до самопринижуючого гумору, тим вищий у них рівень фрустрації. Водночас між самопринижуючим гумором та шкалою спокою існує негативний кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що використання такого гумору пов'язане з нижчим рівнем емоційного спокою та внутрішньої рівноваги.

2.3 Рекомендації на відновлення ментального здоров'я за допомогою гумору для поранених бійців

Мета: розробка рекомендацій з психологічного відновлення для поранених бійців.

Завдання:

1. Формування навичок комунікації, взаємодії в соціумі.
2. Формування навичок самодопомоги та стресостійкості.
3. Допомога в усвідомленні внутрішніх мотивів і бажань.
4. Відновлення віри у власні сили та можливості, зміцнення самооцінки.

Вік учасників: рекомендації розраховані на осіб віком від 25 до 45 років.

Методи: перегляд комедій з подальшим обговоренням, читання гумористичних творів, прослуховування подкастів, ведення «Щоденника емоцій», створення та аналіз жартівливих притч, казок (див. додаток Ж).

Очікувані результати: покращення настрою, зниження тривожності, підвищення рівня соціальної взаємодії, зростання рівня самооцінки та віри у власні сили

Висновки до другого розділу

У другому розділі показано результати емпіричного дослідження впливу гумору на відновлення ментального здоров'я поранених бійців, зокрема показано рівень емоційного стану респондентів, їх психологічні механізми, ми дослідили рівень впливу травматичної події на досліджуваних, також діагностували рівень внутрішніх ресурсів учасників та їхні характеристики за типами стилю гумору. Представлено результати проведеного кореляційного аналізу.

Результати емпіричного дослідження показали, що серед респондентів спостерігається середній рівень показників за всіма шкалами. Це свідчить про те, що більшість респондентів демонструють помірний рівень емоційної напруги та здатність зберігати психологічну стійкість у складних обставинах. Досліджувані мають високий рівень: регресії, заміщення, заперечення, гіперкомпенсації, демонструють механізми проекції та раціоналізації і мають низький рівень витіснення та компенсації. У більшості респондентів було виявлено високий та низький рівень впливу на психіку травматичної події, що свідчить про повторне проживання травматичного досвіду і лише частині учасників дослідження притаманне емоційне напруження, але без стійких симптомів стресу. Найпоширенішим внутрішнім ресурсом серед респондентів є «Дія та воля», що забезпечує активне подолання труднощів, формує цілеспрямованість і готовність діяти в складних ситуаціях. Серед респондентів переважає афіліативний стиль гумору, що свідчить про доброзичливість, не ображаючи та не завдаючи нікому шкоди.

Проведений кореляційний аналіз показав взаємозв'язок впливу гумору з афіліативним, самопідтримуючим, агресивним, самопринижуючим стилями гумору; уникненням зі збудливістю; дії з сенсами і людськими стосунками; самопринижуючого гумору із фрустрацією та спокоєм.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано явище гумору. Гумор є потужним адаптаційним ресурсом особистості. Його застосування дозволяє регулювати емоційний стан, зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до життєвих труднощів. Він трансформує негативний досвід у внутрішній ресурс, який сприяє збереженню ментального здоров'я, підтримці позитивного настрою, розвитку життєстійкості та соціальної інтеграції.

Гумор виконує низку важливих функцій: емоційно-регулятивну, комунікативну, захисну та когнітивну. Завдяки здатності змінювати сприйняття проблемної ситуації, він стає ефективною стратегією подолання труднощів і джерелом психологічної підтримки як у міжособистісних взаєминах, так і у внутрішньому само зміцненні.

Аналіз стилів гумору за класифікацією Р. Мартіна дозволяє диференціювати способи його використання: афіліативний та самопідтримувальний стилі виявилися позитивними та конструктивними, тоді як агресивний і самопринизливий можуть мати деструктивний вплив на психоемоційний стан особистості та її соціальні взаємодії.

2. Метою дослідження було встановити взаємозв'язок між використанням гумору та процесом відновлення ментального здоров'я поранених бійців. Емпірична частина роботи дала змогу проаналізувати актуальний емоційний стан людини, виявити діючі механізми психологічного захисту, оцінити рівень дистресу, спричиненого травматичним досвідом, зрозуміти, на які внутрішні ресурси спирається людина у критичні моменти життя, а також визначити стиль гумору, що проявляється у взаємодії з іншими та у ставленні до себе.

Результати емпіричного дослідження показали, що в середньому респонденти демонструють середні показники за всіма шкалами. Таким чином, можна зробити висновок, що переважна частина опитаних зберігає емоційну рівноваженість та виявляє стійкість до стресових ситуацій. Водночас було виявлено підвищені рівні таких механізмів психологічного захисту, як регресія, заміщення, заперечення, гіперкомпенсація; також спостерігається прояви

проекції та раціоналізації. Низькі показники виявлено щодо витіснення та компенсації. У більшості учасників зафіксовано як високий, так і низький рівень впливу травматичної події на психіку, що вказує на ймовірне повторне переживання травматичного досвіду. Лише незначна частина респондентів виявляє емоційне напруження без стійких симптомів стресового розладу. Найбільш поширеним внутрішнім ресурсом виявився компонент «Дія та воля», який сприяє активному подоланню труднощів, формуванню цілеспрямованості та готовності діяти в кризових обставинах. Щодо стилю гумору, то серед респондентів домінує афілятивний тип, що характеризується доброзичливою взаємодією з іншими без завдання шкоди чи образ.

Проведений кореляційний аналіз виявив низку важливих взаємозалежностей між психологічними змінними. Результати свідчать про міцну позитивну взаємозалежність між впливом гумору та чотирма дослідженими стилями гумору: афілятивним, самопідтримуючим, агресивним та самопринижуючим. Це чітко демонструє тісний зв'язок між сприйняттям гумору та його використанням у повсякденному житті. Також встановлений сильний позитивний зв'язок між уникненням та збудженням. Це вказує на те, що чим вищий рівень збудження людина відчуває, тим сильнішою є її схильність до уникнення певних ситуацій, подій чи думок. Кореляційний зв'язок дії з сенсами і людськими стосунками демонструє, що дія є центральним елементом, який одночасно підживлює відчуття сенсу та може впливати на динаміку соціальних взаємодій. Аналіз кореляції також виявив, самопринижуючий гумор, який корелює з фрустрацією та спокоєм, тобто з негативними емоційними станами. Це означає, що чим частіше людина вдається до такого гумору, тим вищий її рівень фрустрації та нижчий рівень емоційного спокою.

3. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження та даних кореляційного аналізу були створені рекомендації на відновлення ментального здоров'я за допомогою гумору для поранених бійців. Розроблені поради щодо психологічного відновлення мають на меті не лише мінімізувати негативні наслідки бойових травм, а й допомогти повноцінно повернутися до мирного

життя. Використання гумору як терапевтичного інструменту сприяє зниженню емоційної напруги, нормалізації психологічного стану та формування позитивного світогляду. Головною ціллю цих завдань є відновити віру бійців у власні сили та можливості. Це дозволить їм не просто адаптуватися до нових умов, а й знайти новий сенс, внутрішню рівновагу та гідне місце у суспільстві. Гумор виступає як ресурс, що підтримує емоційний тонус, це шлях до зміцнення ментального благополуччя після пережитих випробувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І. О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – С. 234.
2. Букач В. М., Окул І. І. Культурні та психологічні особливості застосування чорного гумору в політичній рекламі // Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. – 2022. – Вип. 8. – С. 167-179.
3. Вільний вибір. Мобільний застосунок «база». <https://www.vvybir.org.ua/%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA-%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B0/>
(дата звернення: 31.05.2025)
4. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» // Харків, 2006. - 20 с.
5. Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник. – Кропивницький:Імекс-ЛТД, 2021. – 225 с.
6. Колесніченко О. С. Особливості відновлення психічного здоров'я правоохоронців, які брали участь в операції об'єднаних сил // Право і безпека. – 2018. – Вип. 4. – С. 97-103.
7. Коструба Наталія. Психічне здоров'я військовослужбовців // Психологічні перспективи. – 2023. – Вип. 41. – С. 120-132.
8. Леся Українка. Кассандра: драма / Леся Українка // Зібрання творів у 12 т. — Т. 8: Драматичні поеми. — Київ: Наукова думка, 1979. - С. 130.
9. Лозинська О. М. Гумор – «ментальна броня» у військовому конфлікті // Особистість в екстремальних умовах. Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів. – 2024.
10. Марута Н.О., Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. Укр. вісн. психоневрол., 23, вип. 3(84). 2015. С. 21-28
11. Нагорна Анна. Безкоштовні ресурси для підтримки ментального здоров'я// Jobs for Ukraine. – 2023. <https://blog.jobs4ukr.com/2023/03/31/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%88%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B5/> (дата звернення: 31.05.2025)

12. Носенко Є. Л., Харченко О. Б. Стилї та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Поділь. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Вип. 10.
13. Опихайло О. Б. Характер зв'язку психологічних властивостей особистості з різними формами прояву гумору // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2014. – Вип. 2.
14. Психологічна реабілітація військовослужбовців. Ресурсна психологія та психотерапія.
https://arpp.com.ua/articles/psychological_rehabilitation_of_military/
(дата звернення: 31.05.2025)
15. Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади // Економіка та держава. – 2012. – Вип. 3. – С. 103-106.
16. Стельмах О.В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД 2023. 120 с.
17. Чижевський С. О. Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення // Вісник НАПН України – 2023 – Вип. 5(2). – С. 1-5
18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
19. Шумілова Анастасія. Сміх крізь сльози. Як гумор допомагає впоратися зі складними переживаннями // Віледж. – 2021. – Вип. 1.
<https://www.village.com.ua/village/life/podcast/309605-prostimi-slovami-s02e12> (дата звернення: 31.05.2025)
20. Dionigi, A., Duradoni, M., & Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry, and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181, 111028.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028> (дата звернення: 31.05.2025)
21. Fredrickson B. L. The role of positive emotion in positive psychology: The broaden - and - build theory of positive emotion / B. L. Fredrickson // *American Psychologist*, 2001. № 55(3). P. 218-226.
22. Fry W. F. (2002). Humor and the brain: A selective review. *Humor*, 15(3), 305-334
23. Fry Jr. W. F., Salameh W. A. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota: Professional Resource Exchange. 1987.
24. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in*

- Personality, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
(дата звернення: 31.05.2025)
25. Martin R.A., Ford T. E. Chapter 1 – Introduction to the psychology of humor// The psychology of humor. – 2nd ed. – 2018. – P. 1-32.
26. Pande N. Effect of sense of humour on positive capacities: An empirical inquiry into psychological aspects. Global Journal of Finance and Management. 2014. 6 (4), p. 385-390.
27. Kuiper, N. A., et al. (2010). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. Europe's Journal of Psychology.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

- 1 Не відчуваю у собі впевненості
- 2 Часто червонію без причини
- 3 Мій сон мене непокоїть
- 4 Легко починаю нудьгувати
- 5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
- 6 Мене лякають труднощі
- 7 Люблю аналізувати свої недоліки
- 8 Мене легко переконати
- 9 Я підозріливий
- 10 Важко переносити час очікування
- 11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
- 12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
- 13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
- 14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
- 15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
- 16 Я часто почуваю себе беззахисним
- 17 Іноді у мене буває стан відчаю
- 18 Відчуваю розгубленість перед труднощами
- 19 У важкі хвилини життя іноді поведуюся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними
- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний
- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу
- 33 З обережністю ставлюся до всього нового
- 34 Мене важко переконати
- 35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися

- 36 Нелегко зближуюся з людьми
- 37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
- 38 Я проявляю впертість
- 39 Неохоче йду на ризик
- 40 Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму

Методика оцінювання: Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань: I - 1-10-те питання - тривожність; II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації); III - 21-30-те питання - агресивність; IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів: Тривожність: 0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація: 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, стримані; 8-14 балів - середній рівень агресії; 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність: 0-7 балів - ригідності нема; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Б

Методика "Індекс життєвого стилю" [Р. Плутчик, Х. Келлерман]

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.

a) так

b) ні

2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.

a) так

b) ні

3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожимь.

a) так

b) ні

4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.

a) так

b) ні

5. Мені гидкі непристойні фільми.

a) так

b) ні

6. Я рідко пам'ятаю свої сни.

a) так

b) ні

7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.

a) так

b) ні

8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.

a) так

b) ні

9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.

a) так

b) ні

10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.

a) так

b) ні

11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.

a) так

b) ні

12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.

a) так

b) ні

13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.

a) так

b) ні

14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.

a) так

b) ні

15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.

a) так

b) ні

16. Багато чого в мені захоплює людей.

a) так

b) ні

17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.

a) так

b) ні

18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.

a) так

b) ні

19. Друзі майже ніколи не підводять мене.

a) так

b) ні

20. Мені доводилося думати про самогубство.

a) так

b) ні

21. Мене ображають непристойні жарти.

a) так

b) ні

22. Я завжди бачу світлі сторони речей.

a) так

b) ні

23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.

a) так

b) ні

24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.

a) так

b) ні

25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.

a) так

b) ні

26. Я схильний до зайвої імпульсивності.

a) так

b) ні

27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.

a) так

b) ні

28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.

a) так

b) ні

29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поведжуся дивно, безглуздо чи смішно..

a) так

b) ні

30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.

a) так

b) ні

31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.

a) так

b) ні

32. Порнографія огидна.

a) так

b) ні

33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.

a) так

b) ні

34. У мене немає ворогів.

a) так

b) ні

35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.

a) так

b) ні

36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.

a) так

b) ні

37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.

a) так

b) ні

38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.

a) так

b) ні

39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.

a) так

b) ні

40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

a) так

b) ні

41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.

a) так

b) ні

42. Я не скоро помічаю погане в людях.

a) так

b) ні

43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.

a) так

b) ні

44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.

a) так

b) ні

45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.

a) так

b) ні

46. Сексуальна нестримність огидна.

a) так

b) ні

47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.

а) так

б) ні

48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.

а) так

б) ні

49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.

а) так

б) ні

50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.

а) так

б) ні

51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.

а) так

б) ні

52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.

а) так

б) ні

53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.

а) так

б) ні

54. Я схильний часто суперечити людям.

а) так

б) ні

55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.

а) так

b) ні

56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.

a) так

b) ні

57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.

a) так

b) ні

58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.

a) так

b) ні

59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.

a) так

b) ні

60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.

a) так

b) ні

61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.

a) так

b) ні

62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.

a) так

b) ні

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

a) так

b) ні

64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

a) так

b) ні

65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

a) так

b) ні

66. Мене не надто дратує дитячий плач.

a) так

b) ні

67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.

a) так

b) ні

68. Я завжди оптимістичний.

a) так

b) ні

69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

a) так

b) ні

70. Які б пристрасі не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.

a) так

b) ні

71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.

a) так

b) ні

72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.

a) так

b) ні

73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.

a) так

b) ні

74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.

a) так

b) ні

75. Я ніколи не бував панічно наляканий.

a) так

b) ні

76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.

a) так

b) ні

77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.

a) так

b) ні

78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.

a) так

b) ні

79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.

a) так

b) ні

80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.

a) так

b) ні

81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.

a) так

b) ні

82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.

a) так

b) ні

83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.

a) так

b) ні

84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.

a) так

b) ні

85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.

a) так

b) ні

86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.

a) так

b) ні

87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

a) так

b) ні

88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.

a) так

b) ні

89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.

a) так

b) ні

90. Я легко переношу критику та зауваження.

a) так

b) ні

91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.

a) так

b) ні

92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

a) так

b) ні

93. Я не можу переживати свої невдачі поодинці.

a) так

b) ні

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

a) так

b) ні

95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.

a) так

b) ні

96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.

a) так

b) ні

97. Нерідко я відчуваю бажання відчути у своїх руках пістолет чи автомат.

a) так

b) ні

З допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана можна досліджувати рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту і оцінити загальну напруженість всіх вимірюваних захистів (ОНЗ).

За допомогою ключа визначається напруженість захисту, яка дорівнює: $n / N \times 100\%$, де n - число позитивних відповідей за шкалою даного захисту, N - число всіх тверджень, які стосуються шкалою.

Тоді ОНЗ в цілому дорівнює:

$Sn / 92 \times 100\%$, де Sn - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Ключ: 1. Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92

2. регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84

3. заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89

- 4. заперечення: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90
- 5. проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88
- 6. компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85
- 7. гіперкомпенсація: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
- 8. раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

Додаток В**«Шкала оцінки впливу травматичної події»**

1. Будь-яке нагадування про цю подію змушувало вас знову переживати все, що сталося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

2. Мені було важко спати всю ніч.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

3. Інші речі змушували мене думати про те, що зі мною трапилося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

4. Я відчував дратівливість і гнів.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

6. Проти своєї волі я думав про те, що трапилося

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

7. Мені здавалося, що цього не було або не було насправді.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

8. Я уникав нагадувань про це.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

9. Картинки того, що сталося раптово спливали в моїй пам'яті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

10. Я був напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

11. Я намагався не думати про те, що сталося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

12. Я усвідомлював, що мене досі переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

13. Мої почуття з цього приводу були якимись заціпенілими.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

14. Я помічав, що поведжусь або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

15. Мені було важко заснути.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

16. У мене були хвили сильних почуттів з цього приводу.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

17. Я намагався стерти те, що трапилося зі своєї пам'яті.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

18. Мені було важко зосередитися.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

19. Нагадування про це викликали у мене такі фізичні реакції, як спітніння, проблеми з диханням, нудоту або високий пульс.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

20. Мені про це снилося

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

21. Я почувався пильним і настороженим.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

22. Я намагався не говорити про те, що трапилося.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

Інтерпретація:

Субшкала "вторгнення": сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала "уникнення": сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Обробка та інтерпретація результатів:

Всі пункти мають пряме значення. Значення за шкірною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідно до з «ключем».

Кожен пункт оцінюється: «ніколи» -0 балів; «рідко» -1 бал; «іноді» -3 бали; «весь час» -5 балів.

Додаток Г**Анкета «Визначення внутрішніх ресурсів людини»**

1. Коли виникає стрес, я зазвичай...
 - А) Починаю діяти, шукаю рішення
 - Б) Розмовляю з батьками, друзями
 - В) Замислююсь, медитую
 - Г) Іду гуляти або просто відпочиваю
2. Що допомагає тобі зберігати внутрішню рівновагу?
 - А) Самодисципліна
 - Б) Люди поруч
 - В) Віра, сенс
 - Г) Відновлення, спокій
3. Коли я відчуваю втому, я...
 - А) Стараюсь зібратися і довести справу до кінця
 - Б) Розповідаю про це комусь
 - В) Занурююсь в себе
 - Г) Відпочиваю
4. Як часто ти згадуєш свої досягнення?
 - А) Часто, це мене підбадьорює
 - Б) Іноді, коли хтось нагадає
 - В) Дуже рідко
 - Г) Я соромлюсь навіть думати про це
5. У конфліктній ситуації я...
 - А) Шукаю вирішення
 - Б) Звертаюсь за допомогою до інших
 - В) Обмірковую ситуацію
 - Г) Уникаю ситуації
6. Що для тебе важливо?

- А) Рух уперед
- Б) Гармонія у всіх сферах
- В) Духовний розвиток
- Г) Стабільність

7. Наскільки ти самостійний(а) у прийнятті рішень?

- А) Дуже самостійний(а)
- Б) Часто раджусь з іншими
- В) Керуюсь інтуїцією
- Г) Відкладаю

8. Коли ти останній раз робив(ла) щось для себе?

- А) Сьогодні або вчора
- Б) Минулого тижня
- В) Не пам'ятаю
- Г) Не вважаю це важливим

9. Що тебе надихає?

- А) Власні цілі
- Б) Слова підтримки
- В) Краса природи
- Г) Інше

10. Твоя перша реакція на невдачу?

- А) Роблю висновки і йду далі
- Б) Потребую підтримки
- В) Занурююсь у роздуми
- Г) Відсторонююсь

11. Що для тебе означає «внутрішній ресурс»?

- А) Дія, витримка
- Б) Людська підтримка
- В) Зв'язок із собою

Г) Спокій, гармонія

12. У стресі ти найчастіше?

А) Активізуєшся

Б) Обговорюєш це з кимось

В) Думаєш

Г) Уникаєш напруги

Інтерпретація результатів:

Переважають відповіді "а" — Внутрішній ресурс: ДІЯ ТА ВОЛЯ

Твоя сила — у рішучості, цілеспрямованості, здатності діяти попри труднощі.

Рекомендація: Дозволяй собі відпочинок і внутрішню м'якість. Не все залежить лише від контролю.

Переважають відповіді "б" — Внутрішній ресурс: ЛЮДСЬКІ СТОСУНКИ

Ти черпаєш сили з підтримки близьких, довіри, теплих зв'язків.

Рекомендація: Не забувай про автономію – ти можеш бути опорою і для себе.

Переважають відповіді "в" — Внутрішній ресурс: СЕНСИ І ДУХОВНІСТЬ

Тебе підтримує віра, інтуїція, внутрішній світ. Ти схильний(-а) до глибокого осмислення.

Рекомендація: Приділяй увагу тілесним і емоційним потребам — не лише душа має значення.

Переважають відповіді "г" — Внутрішній ресурс: СПОКІЙ І ВІДНОВЛЕННЯ

Ти відновлюєшся через тишу, природу, усамітнення. Твоє джерело — у гармонії.

Рекомендація: Не уникай викликів — вони теж можуть бути джерелом сили.

Додаток Д

«Опитувальник стилів гумору» Р. Мартіна

1. Я не схильний постійно жартувати та сміятися з іншими людьми.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

2. Зазвичай, коли я один і почуваюся пригніченим, гумор піднімає мені настрій.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

3. Якщо хтось припускається помилки, я часто жартую над цим.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

4. Я дозволяю людям сміятися, жартувати над собою більше, ніж варто було б.

- a) цілком не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

5. Мені неважко розсмішити інших - мені здається, у мене від природи гарне почуття гумору.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

6. Коли я пригнічений, мене не смішать безглуздя життя.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

7. Мій гумор ніколи не ображає та не зачіпає інших людей.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

8. Я можу захопитися самокритикою чи приниженням самого себе, якщо це смішить мою сім'ю чи друзів.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

9. Мені рідко вдається розсмішити людей, коли розповідаю смішні історії.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

10. Якщо я засмучений або почуваюся нещасним, я намагаюся знайти щось смішне в ситуації, щоб відчувати себе краще.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

11. Коли я жартую чи розповідаю щось смішне, мене мало хвилює, чи це скривдить когось..

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

12. Я часто намагаюся привернути до себе людей, сподобатися їм, розповідаючи щось смішне про свої слабкості, промахи чи невдачі.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

13. Близькі друзі вважають, що я багато жартую і сміюся.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

14. Якщо я засмучений чимось, моє почуття гумору допомагає мені не впадати у відчай.

- a) цілком не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

15. Мені не подобається, коли хтось використовує гумор з метою критики чи приниження інших.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

16. Я не схильний жартувати з себе, роблячи себе об'єктом гумору.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

17. Зазвичай мені не подобається розповідати анекдоти та розважати людей.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

18. Якщо я один і почуваюся нещасним, я намагаюся подумати про щось смішне, щоб підняти собі настрій.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

19. Якщо мені спадає на думку щось дотепне, я не можу стриматися і не розповісти, навіть якщо це когось образить.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

20. Я часто перегинаю палицю, іронізуючи над собою, щоб розсмішити оточуючих.

a) цілком не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) не можу визначитися

e) швидше згоден

f) згоден

g) цілком згоден

21. Мені приносить задоволення веселити інших.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

22. Мені важко зберігати почуття гумору, якщо я засмучений чи мені сумно.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

23. Я ніколи не сміюся з інших, навіть якщо всі мої друзі роблять це.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

24. У компанії друзів або в колі сім'ї з мене часто жартують.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

25. У компанії друзів я жартую рідше, ніж інші.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

26. Навіть якщо знайти щось смішне в ситуації, труднощів це не позбавить.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

27. Якщо мені хтось не подобається, я часто жартую або кепкую над цією людиною.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

28. Я використовую свої життєві проблеми та слабкості для того, щоб порадувати інших.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

29. Зазвичай у присутності інших людей я можу придумати набагато дотепніші речі, ніж інші.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

30. Мені не завжди потрібна компанія для того, щоб розвеселитися - я знайду над чим посміятися, навіть самотньо.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

31. Навіть якщо щось здається мені дуже смішним, я не буду сміятися або жартувати з цього приводу, якщо це когось образить..

- a) цілком не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

32. Дозволяти іншим сміятися з мене – мій спосіб підтримувати друзів і сім'ю в хорошому настрої.

- a) цілком не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) швидше згоден
- f) згоден
- g) цілком згоден

Шкала оцінювання: Кожне твердження оцінюється:

- 1 — зовсім не погоджуюсь
- 2 — не погоджуюсь
- 3 — частково не погоджуюсь
- 4 — ні те, ні інше
- 5 — частково погоджуюсь
- 6 — погоджуюсь
- 7 — повністю погоджуюсь

[illegible]

Додаток Ж

Рекомендації на відновлення ментального здоров'я за допомогою гумору для поранених бійців

1. У структуру групових та індивідуальних психотерапевтичних сеансів рекомендовано інтегрувати гумористичні вправи:
 - Вправа «Комікс без слів»: домалювання сюжету, реплік на смішну абсурдну тему.
 - Скласти коротку казку або притчу з жартівливим змістом, де герої мають незвичні ролі, а кінець або мораль парадоксальний, але позитивний.
 - Вправа «Смішна біографія»: придумати коротку, жартівливу біографію про себе.
 - Розповідання смішних ситуацій чи анекдотів, які сталися впродовж життя.
2. Перегляд комедійних матеріалів, які можна безпечно та ефективно використовувати для відновлення ментального здоров'я поранених бійців. Вони легкі, не містять важких тем й викликають позитивні емоції (для індивідуального і групового використання):
 - The office (офіс)- легкий серіал з добрим гумором;
 - Home alone («Один дома»)- класика, знайома з дитинства, викликає ностальгію та сміх;
 - Paddington- добра сімейна комедія про ведмедика в Лондоні (спокійний і веселий)
 - The intouchables («1+1»)- комедійна драма про дружбу між паралізованим чоловіком і його доглядальником (Дуже підходить для людей з травмами).

Як використовувати: кіновечори з обговоренням фільмів, створення списку «Мій фільм- антидепресант», де кожен ділиться фільмом, який піднімає настрій.

3. Добірка гумористичних творів, які завдяки легкому стилю, позитивному впливу можуть бути корисними:

- Остап Вишня: «Мисливські усмішки»- позитивна енергія, легкий стиль;

- Степан Олійник – писав багато коротких веселих сценок;
- Марк Твен: «Пригоди Тома Сойєра»- народний гумор США, м'який філософський підтекст;
- Джером К. Джером – «Троє в човні»: іронія, абсурдні ситуації, дуже добре знімає стрес.

4.Аудіоформат: перегляд подкастів, стендапів.

5. Ведення «Щоденника емоцій» – техніка саморефлексії та емоційної гігієни. Тут особа фіксує свої емоції, думки, події дня, а також реакції на різні ситуації. Така практика дозволяє: знизити напруження, краще усвідомлювати свій стан, побачити позитив у повсякденному житті, відстежувати зміни у настрої. Для поранених бійців щоденник емоцій допоможе: вивільнити пригніченні почуття, краще зрозуміти себе, підтримувати внутрішню стабільність під час лікування.

Рекомендації, щодо безпеки добору гумористичних матеріалів: уникати жартів, які можуть бути образливими чи викликати тригери, обирати засоби без тем насильства, втрати, війни або політики.