

Моцна С. Ю.
здобувачка освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності С4 Психологія
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
symotsna.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0008-2290-033X>

Почуття гумору як механізм психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану: теоретичні аспекти проблеми

***Анотація.** У публікації розглядається почуття гумору як зрілий механізм психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану. На основі теоретичного аналізу наукових джерел обґрунтовано місце гумору в ієрархічній моделі захисних механізмів та розкрито його відмінність від примітивних форм захисту. Проаналізовано співвідношення гумору як несвідомого захисту та свідомої копінг-стратегії. Окрему увагу приділено адаптивним стилям гумору, а також феномену чорного гумору та інтернет-мемів як колективних форм психологічного захисту в умовах збройного конфлікту.*

***Ключові слова:** психологічний захист, почуття гумору, копінг-стратегія, воєнний стан, резильєнтність, інтернет-меми, чорний гумор.*

Motsna S. Yu.
Master's degree candidate
Major: C4 Psychology
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
symotsna.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0008-2290-033X>

Sense of Humor as a Psychological Defense Mechanism During Martial Law: Theoretical Aspects of the Issue

***Abstract.** The article examines the sense of humor as a mature psychological defense mechanism of the individual under martial law. Based on a theoretical analysis of scientific sources, the place of humor in the hierarchical model of defense mechanisms is substantiated and its distinction from primitive forms of defense is revealed. The relationship between humor as an unconscious defense and a conscious coping strategy is analyzed. Special attention is paid to adaptive styles of humor, as well as the phenomenon of black humor and internet memes as collective forms of psychological protection in armed conflict.*

***Keywords:** psychological defense, sense of humor, coping strategy, martial law, resilience, internet memes, black humor.*

Тривалий збройний конфлікт формує специфічне психологічне середовище. Водночас традиційні стратегії адаптації нерідко виявляються

недостатніми. Хронічний стрес, екзистенційна невизначеність і постійна загроза життю виснажують захисні ресурси особистості. Цим самим висувуючи на перший план потребу в гнучких та зрілих механізмах психічної саморегуляції. Серед таких механізмів особливе місце посідає почуття гумору – феномен, який у буденній свідомості нерідко недооцінюється. Попри це у психологічній науці розглядається як одна з найбільш адаптивних форм опрацювання травматичного досвіду.

Його специфічна роль як механізму захисту в умовах активних бойових дій залишається недостатньо систематизованою чи навіть проаналізованою, попри значний інтерес науковців до психології гумору. Особливої уваги потребує феномен колективного гумору воєнного часу – чорного гумору та інтернет-мемів – як форм групової психологічної стійкості.

Метою публікації є теоретично обґрунтування почуття гумору як механізму психологічного захисту та розкриття його специфіки в умовах воєнного стану, зокрема через аналіз колективних форм комічного.

Концепція психологічного захисту, закладена З. Фройдом зазнала суттєвої трансформації у сучасній науці. Захисні механізми розглядаються вже не як суто патологічні утворення, а як динамічна система регуляції психічного стану. У такому уявленні захист може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від рівня зрілості особистості та контексту ситуації.

Ієрархічна класифікація захисних механізмів, представлена у працях G. Perrotta (2020), передбачає наявність семи рівнів психологічного захисту. Такі механізми зазвичай активізуються у ситуаціях інтенсивної тривоги, коли особистість не здатна впоратися з переживаннями більш адаптивними способами (Verney et al., 2014). Середні рівні включають невротичні та обсесивні психічні феномени, зокрема витіснення, заміщення, реактивне утворення, інтелектуалізацію та ізоляцію афекту. Найвищий рівень психологічної адаптації охоплює зрілі захисні механізми – альтруїзм, сублімацію та гумор.

Принципова відмінність гумору від нижчих психологічних захистів полягає у його ставленні до реальності. Якщо психотичний захист руйнує зв'язок із дійсністю, то гумор базується на її гострому усвідомленні. Працює у спосіб, пропонуючи безпечне інтелектуальне переосмислення загрози (Verney et al., 2014). З. Фройд (2021) вбачав у цьому особливу «схильність душі» – здатність Еґо відмовитися від страждання через когнітивну трансформацію, а не через заперечення реальності. В умовах воєнного стану ця властивість набуває стратегічного значення, оскільки дозволяє особистості не уникати усвідомлення загрози, а переосмислювати подібну загрозу, зберігаючи здатність до повноцінного функціонування й смислової цілісності (Кокун, 2025).

Принципово важливим для розуміння адаптивного потенціалу гумору є розмежування двох його функцій. Як механізм психологічного захисту гумор діє несвідомо та автоматично. Він активується у відповідь на зростання тривоги, виступаючи неначе «запобіжником», що оберігає свідомість від

афективного перевантаження. Водночас як копінг-стратегія гумор є свідомим вольовим актом. Особистість усвідомлює загрозу, оцінює її масштаби та цілеспрямовано обирає іронічну дистанцію як інструмент опрацювання стресової ситуації (Кокун, 2025).

Копінг-гумор вимагає когнітивної гнучкості та здатності активно шукати комічні невідповідності в трагічних обставинах. Подібне уявлення мають Е. Л. Носенко та О. Б. Харченко (2020). Вчені пов'язують гумор із «силою характеру» особистості. Таким чином, якщо захисний гумор – це «щит», який психіка виставляє мимоволі, то копінг-гумор – це інструмент, що потребує свідомого й зрілого опанування.

Серед стилів гумору виокремлюють адаптивні та неадаптивні. До адаптивних відносять афіліативний гумор – спрямований на зближення з іншими та зниження міжособистісної напруги. Та самопідтримувальний, що трансформує тривогу у внутрішній ресурс і зміцнює позитивний образ «Я». Е. Носенко та О. Харченко (2020) визначають самопідтримувальний гумор як «емоційну силу характеру» – найбільш валідний показник психологічного здоров'я та резильєнтності. Неадаптивні стилі – агресивний та самознецінювальний – можуть давати короточасне полегшення, але довгостроковій перспективі поглиблюють внутрішню напругу. О. Шпортун (2018) доводить, що вибір самопідтримувального стилю корелює з рівнем емоційної зрілості. Саме цей стиль забезпечує емоційний гомеостаз, не руйнуючи соціальних зв'язків.

В умовах збройного конфлікту особливої ваги набувають колективні форми гумору. Чорний гумор, який за мирних умов нерідко сприймається як соціально неприйнятний. Проте у воєнному контексті виконує важливу захисну функцію. Т. Храбан (2021) показує, що через висміювання джерела небезпеки особистість символічно позбавляє його влади: коли трагічне перетворюється на комічне, воно втрачає відчуття невідворотності. Жарти про обстріли та загибель є не виявом легковажності, а засобом впорядкування навколишнього хаосу. Чорний гумор дозволяє вербалізувати страх і тривогу в соціально прийнятній формі, запобігаючи патологічній фіксації на психотравмі.

Окреме місце в системі колективного психологічного захисту посідають інтернет-меми. О. Вознесенська (2022) розглядає їх як інструмент медіа-арттерапії. Він дозволяє суспільству колективно опрацьовувати спільний травматичний досвід. Механізм захисної дії мему полягає у символічному опануванні загрозливої реальності через її візуальне структурування та висміювання. Інтернет-меми перетворюють об'єкт страху на об'єкт комічного, індивід і група відновлюють суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. Спільний сміх над мемом маркує приналежність до «ми-групи» зі спільним кодом сприйняття реальності. Тим самим, відбувається зниження соціальної ізоляції, що є особливо руйнівною у воєнний час.

О. Вознесенська (2022) виокремлює ключові механізми захисної дії мему: раціоналізацію та висміювання ворожих наративів, зниження тривожності через «приручення» об'єкта страху та соціальну стабілізацію

через поширення консолідуючих смислів. Меми воєнного часу часто орієнтуються на фольклорні архетипи та культурні коди, що посилює відчуття внутрішньої сили та незламності. Тобто має місце трансформація цифрового простору на майданчик колективного опрацювання травми. Таким чином, інтернет-мем у воєнний час постає не лише як засіб комунікації, а також як специфічний «автоматичний запобіжник», що оберігає свідомість від афективного перевантаження через іронічне переосмислення загрози.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу ми розглядаємо почуття гумору як унікальний механізм психологічного захисту, що займає найвищий щабель адаптивної ієрархії. І на відміну від захистів нижчих рівнів, гумор не заперечує реальність – він здійснює її когнітивну переоцінку. Це допомагає зберегти здатність особистості до раціонального функціонування та соціальної взаємодії. Визначено, що в умовах воєнного стану гумор реалізується одночасно на двох рівнях: як автоматичний несвідомий захист від афективного перевантаження та як свідомо копінг-стратегія збереження ментального здоров'я в умовах хронічного стресу. Найбільш адаптивними є афіліативний та самопідтримувальний стилі, що трансформують тривогу у внутрішній ресурс і зміцнюють соціальні зв'язки. Чорний гумор і колективні форми комічного – зокрема інтернет-меми – виконують у воєнний час додаткову соціально-психологічну функцію: десакралізують страх, консолідують групу та забезпечують збереження національної ідентичності. У системі психологічного захисту в умовах збройного конфлікту гумор постає не лише як індивідуальний ресурс виживання, а й як інструмент колективної резильєнтності нації. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням взаємозв'язку між домінуючими стилями гумору та показниками психологічного стресу, тривожності й стійкості у представників різних соціальних груп в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

Вознесенська, О. Л. (2022). Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни. *Простір арт-терапії*, 2(32), 5–29.

Кокур, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Носенко, Е. Л., & Харченко, О. Б. (2010). Стилi та форми прояву гумору як аспекти діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*, 10, 501–514.

Фройд, З. (2021). Вступ до психоаналізу. Перекладач: Петро Терещук. Вид-во: Богдан.

Храбан, Т. Є. (2021). Військовий чорний гумор як форма адаптаційних процесів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Філологічні науки*, 1(21), 243–249.

Шпортун, О. М. (2018). *Психологія та патопсихологія гумору*: дис. докт. психол. наук. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Berney, S., de Roten, Y., Beretta, V., Kramer, U., & Despland, J. N. (2014). Identifying psychotic defenses in a clinical interview. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5), 428–439. <http://www.sakkyndig.com>

Perrotta, G. (2020). Human Mechanisms of Psychological Defense: Definitions, Historical and Psychodynamic Contexts, Classifications and Clinical Profiles. *Int J Neurorehabilitation Eng.*, 7, 360.