

THE ROLE OF HUMOR STYLES IN THE EXISTENTIAL FULFILLMENT OF YOUTH IN WARTIME CONDITIONS

Yuliia Prymak^{1,2}, Maryna Drozdova^{1,3}

РОЛЬ СТИЛІВ ГУМОРУ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНІЙ СПОВНЕНOSTІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Юлія Примак, Марина Дроздова

Abstract. The article presents an empirical study of the role of humor styles in the existential fullness of young people, whose life unfolds in the conditions of war, where the purpose was to investigate and analyze the peculiarities of the relationship between certain styles of humor (in the context of other life resources) and the existential fullness of the individual. The solution of the tasks was implemented with the help of methods of theoretical elaboration of the problem (analysis, systematization, system analysis, comparison), empirical methods (the questionnaire of humor styles by R. Martin (HSQ), the “Scale of Existence” by A. Lengle, K. Orgler, the questionnaire for finding vital resources (model BASIC Ph by M. Lahad)), mathematical and statistical methods of data processing and interpretive methods of explaining the phenomena under study. The empirical study involved 220 young people with whom a trusting relationship was established in advance.

The results of the study confirmed that the humor styles of a person are differentially related to the indicators of his or her existential fulfillment. Correlation analysis revealed the specificity of mediation in the following: the self-sustaining style of humor best expressed the adaptive single-vector model of constructing descriptors of the existential fullness of the individual, in particular through the involvement of a greater variety of life resources and systemic self-reflection. The existential life-creation landscape of individuals who actualize aggressive, auto-humiliating, affiliative styles of humor has emerged as complex, problematic, unstable, and traumatic. All indicators of existential fulfillment showed an inverse correlation with the auto-humiliating style of humor, which testified to its exceptionally maladaptive role. The obtained results recorded the significance of such a vital resource as feelings and emotions for all with different styles of humor, but also an inverse correlation of affiliative and aggressive styles of humor with the indicator of “self-distancing” was established, which served as an argument for concluding the presence of quasi-reflection as a special form of psychological protection regarding the maladaptive functionality of the above-mentioned resource.

¹ T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”, Ukraine

² y.v.prymak@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7374-1844>

³ drozdovam228@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1388-4955>

A certain style of humor can mediate a specific trajectory of existential fulfillment of the individual. The most prevalent self-sustaining style of humor among young people today has confirmed its essential role in this process. Special psychological attention should be paid to cases with such styles of humor as auto-humiliating, aggressive, affiliative in order to help overcome their maladaptive functionality to varying degrees in relation to the process of existential fullness of the individual, whose life unfolds in the conditions of war. The ambiguous resonance and construction of existential fulfillment in young people is recorded in the case of the affiliative style of humor, when, in conditions of long-term uncertainty, existential crisis, its a priori adaptive potential demonstrated the inability of the individual to be sufficiently independent constructive. Therefore, it was the systematic approach that made it possible to cover and clearly design, organize, conduct and interpret the results of the presented intelligence, highlighting the specifics of specific cases.

Keywords: affiliative humor style, self-enhancing humor style, aggressive humor style, self-deprecating humor style, existential fulfillment, life resources

Анотація. У статті представлено емпіричну розвідку щодо ролі стилів гумору в екзистенційній сповненості молоді, життєдіяльність якої розгортається в умовах війни, де метою було дослідити та проаналізувати особливості зв'язку певних стилів гумору (в розрізі інших життєвих ресурсів) із екзистенційною сповненістю особистості.

Розв'язання поставлених завдань реалізовувалося за допомогою методів теоретичного опрацювання проблеми (аналіз, систематизація, системний аналіз, порівняння), емпіричних методів (трьох методик: опитувальника стилів гумору Р. Мартіна (HSQ), "Шкали екзистенції" А. Ленгле, К. Орглер, опитувальника для знаходження життєвих ресурсів (модель BASIC Ph М. Лахада)), математико-статистичних методів обробки даних та інтерпретаційних методів пояснення досліджуваних феноменів. В емпіричному дослідженні взяли участь 220 молодих осіб, із якими були встановлені заздалегідь довірчі взаємини.

Результати дослідження підтвердили, що стилі гумору особистості диференційовано пов'язані з індикаторами її екзистенційної сповненості. Кореляційним аналізом з'ясовано специфіку опосередкування в наступному: самопідтримувальний стиль гумору якнайкраще виразив адаптивну одновекторну модель конструювання дескрипторів екзистенційної сповненості особистості, зокрема й завдяки залученню більшої різноманітності життєвих ресурсів та системній саморефлексії. Екзистенційний ландшафт життєтворення осіб, які актуалізують агресивний, аутопринизливий, афіліативний стилі гумору, вималювався як складний, проблемний, нестабільний і травмивний. Усі індикатори екзистенційної сповненості продемонстрували обернений кореляційний зв'язок із аутопринизливим стилем гумору, що й засвідчило його винятково дезадаптивну роль. Отримані результати зафіксували значущість наразі такого життєвого ресурсу як почуття та емоції для всіх осіб із різним стилем гумору, але й встановлено обернений кореляційний зв'язок афіліативного, агресивного й аутопринизливого стилів гумору з індикатором "самодістанціювання", що й послугувало аргументом виснування щодо дезадаптивного функціоналу вищезначеного ресурсу, наявності квазірефлексії як особливої форми психологічного захисту.

Певний стиль гумору може опосередковувати специфічну траєкторію екзистенційної сповненості особистості. Найрозповсюдженіший нині серед молоді самопідтримувальний стиль гумору підтвердив свою порівняно найадаптивнішу й сприяючу роль у цьому процесі. Особливої психологічної уваги потребують випадки з такими стилями гумору як аутопринизливий, агресивний, афіліативний заради сприяння в подоланні їхнього різною мірою дезадаптивного функціоналу щодо процесу

екзистенційної сповненості особистості, життєдіяльність якої розгортається в умовах війни. Неоднозначне резонування та конструювання екзистенційної сповненості у молоді запропоновано у випадку з афіліативним стилем гумору, коли в умовах тривалої невизначеності, екзистенційної кризовості його апіорний адаптивний потенціал продемонстрував нездатність особистості до достатньої самостійної конструктивності. Тому саме системний підхід дозволив охопити та чітко спроектувати, організувати, провести та інтерпретувати отримані результати представленої розвідки, виокремивши специфіку конкретних випадків.

Ключові слова: афіліативний стиль гумору, самопідтримувальний стиль гумору, агресивний стиль гумору, аутопринизливий стиль гумору, екзистенційна сповненість, життєві ресурси

Вступ

Феномен екзистенційної сповненості в аспекті системи психологічних ресурсів актуалізується особливо гостро в періоди соціальних потрясінь, зокрема в часи війни. Відтак у психології закономірним наразі є процес зростання зацікавленості дослідників окресленим ракурсом. Загалом актуальність дослідження проблеми екзистенційної сповненості молоді з різним стилем гумору пов'язана з такими обставинами: у теоретико-методологічному плані такого роду наукова розвідка сприятиме системній рефлексії споконвічного питання сенсу життя, можливостей сучасної людини (своєрідно в ситуаціях екзистенційних викликів); у практичному — дослідження проблематики екзистенційної сповненості в ракурсі гелотологічної й ресурсної системної теорії та практики забезпечить здатність людини ставати свідомо ресурснішою, психологічно стійкішою (в чому, звичайно, може допомогти й психолог-практик). Так, використання особистістю адаптивного стилю гумору, свідомих дій щодо ефективного (передусім самостійного) залучення системи життєвих ресурсів, з одного боку (наприклад, якнайкращої асиміляції), може виступати як аутопідтримувальна адаптивна комбінація копінг-стратегій, а з іншого — надавати емоційну підтримку іншій людині, успішно встановлюючи та підтримуючи продуктивні міжособистісні стосунки. Існуюча модель вивчення стрес-долаючої ролі гумору дозволила чіткіше диференціювати ці функції: захист від негативних переживань, зменшення значущості психотравмивних обставин і розвінчування ілюзій, сублімований протест, набуття визнання й поваги від значущих інших (О. Зайва, 2006 [22]; R. Oliveira, P. Arriaga, J. Barreiros, 2023 [18]). Тож виділився принцип зумовлення визначеного феномена своїми особливостями, власним відповідальним досвідом особистості, специфікою організації; разом саме людина порівняно з твариною здатна сама створювати свій світ, свою “людську культуру” (L. von Bertalanffy, 2009 [1]). Вважаємо, що, крім принципу зумовлення, в умовах війни спрацює й принцип обумовлення (йдеться про обмеження обставинами, застереженнями).

Класичні твори представників екзистенційно-гуманістичного, системного підходів і дослідження сучасників, присвячені вивченню особистості, продемонстрували виняткову увагу й до аналізу одного з ключових понять останньої — феномена екзистенційної сповненості. Так, за В. Франклом,

ідеться про еклектичне переживання, пов'язане з наповненістю сенсом життя, що вирізняється в реалізації потенціалу особистості передусім через дескриптори “свободи для” та “свободи від” [6]. Завдяки власній волі людина вибудовує пріоритетність життєвих завдань і рішуче втілює свої наміри, досягаючи цієї екзистенційної сповненості (її рівня та феноменальної конфігурації складових), що проявляється насамперед у глибокій задоволеності, збуванні задуманого (A. Langle, Ch. Orgler, M. Kundi, 2003 [14]). Екзистенційна сповненість особистості може бути індикатором психологічного благополуччя (вони є взаємозалежними та взаємодоповнюючими конструктами) (О. Власова, К.-М. О. Фадєєва, А. Гуленко 2014 [3]; І. Галян, 2016 [7]; Н. Каргіна, 2017 [10]). А от агресивний гумор особистості опосередковує спонтанну й неусвідомлену стратегію порушення меж міжособистісних стосунків через психологічне благополуччя інших людей, а аутопринизливий — за допомогою власного (R. Martin, 2001 [15]). Відтак кризова ситуація може переживатися завдяки гумористичним засобам не лише як перепона, а й як умова для змін, фасилітації, осмислення, знаходження конструктивних способів подолати цю кризу. Так, показано, що в ситуації напруженості та тривоги молодим особам властиве використання адаптивного стилю гумору більшою мірою, ніж неадаптивного (Л. Матвієнко, О. Пилипенко, В. Шокота, 2022 [16]).

Психологами вивчався й зміст екзистенційної сповненості людини на різних вікових проміжках (зокрема й в пізньому віці (О. Коваленко, 2015 [11]; Т. Партико, 2019 [19])). Встановлено, що зростання її рівня позитивно корелює з гармонійністю стосунків та адаптивністю особистості (Т. Партико, 2019 [19]). Це твердження дозволило нам припустити, що здатність молодих людей до актуалізації конкретного стилю гумору буде відображати й різну конфігурацію екзистенційної сповненості їхньої особистості, а відповідно й використання ними певних життєвих ресурсів. Роз'яснення цього питання набуло феноменальної значущості через чимраз більші виклики сьогодення та зростаючі потреби психокорекційних і психотерапевтичних практик у реалізації завдань щодо подолання психотравмівних переживань, пов'язаних із екзистенційною особистісною траєкторією в умовах війни.

Внаслідок теоретичного опрацювання окресленого ракурсу проблеми можна вважати, що особи, які надають перевагу таким потенційно корисним стилям гумору як афіліативний і самопідтримувальний (порівняно з особами, які звертаються насамперед до агресивного та аутопринизливого), будуть різноманітніше й повніше користуватися різними життєвими ресурсами, а відтак і їхня особистість буде поставати у вигляді ефективнішої, адаптивнішої моделі екзистенційної сповненості. Умови війни обумовлюють ракурси конструювання глибоких особистісних утворень, і навіть екзистенційну сповненість: якщо особистості не вистачатиме власного досвіду (з огляду й на молодий вік) та конструктивної саморефлексії, практики самостійної й системної актуалізації необхідних життєвих ресурсів, то й конкретні стилі гумору (первинно окреслені як адаптивні) будуть працювати в розрізі дезадаптивного функціоналу.

Концепція дослідження

Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел дозволив засвідчити, що в широкому значенні феномен екзистенційної сповненості якнайліпше віділяється в таких дескрипторах як: самодистанціювання (стабільна здатність самостійно створювати внутрішній вільний простір, вміння когнітивно відходити на зручну дистанцію щодо самого себе, абстрагуватися від своїх почуттів і бажань, рефлексувати над ситуацією, а не пасивно споглядати), самотрансценденція (здатність співчувати, глибоко екзистенційно сприймати свої внутрішні стани: йдеться про “вільну” емоційність, але й відчуття власного зв’язку з навколишнім світом, а то й завершення самодистанціювання), а також персональність (когнітивна та емоційна доступність для себе та світу, саморозкриття), свобода (здатність вирішувати свідомо й одностайно, порівняно легко знаходити можливості для дій), відповідальність (уміння закінчувати розпочате, усвідомлене почуття обов’язку перед самим собою та перед іншими, часова постійність), екзистенційність (це про рішучість і відповідальність у соціумі), суб’єктивне переживання міри сповненості (суб’єктивна міра осмисленого в житті, внутрішня узгодженість, розуміння “добра — зла” та особистий внесок особистості) (A. Langle, et al., 2003 [14]). Підсумковий індикатор системного характеру (загальна екзистенційна сповненість) виявляється передусім у сумуванні проміжних вищезгаданих дескрипторів: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода й відповідальність. Саме він і виражає “повноту справжнього життя”, наповненого сенсом (Ф. Франкл [6]). Вищезгаданий феномен в екзистенційній методології представлено в методиці “Шкала екзистенції” А. Ленгле, К. Орглер. Зауважимо, що в ній відсутня шкала брехні, але ми врахували це завдяки виявленню тенденційності відповідей на конкретні запитання.

Методологічно виявлення сенсу в екзистенційній ситуації було описано В. Франклом [6]. Ці чотири поступи знаходження сенсу в такій ситуації передбачають наявність у людини відповідних базових антропологічних іманентних здібностей: сприймати (що співвідноситься з самодистанціюванням (SD)), відчувати — з самотрансценденцією (ST), обирати — зі свободою (F), робити — з відповідальністю (V). В комплексі вищезгадані індикатори наповнюють змістом та увиразнюють специфіку феномена загальної екзистенційної сповненості.

У представленій розвідці проблематику екзистенційної сповненості ми презентували в проєкції життєвих можливостей за ресурсноорієнтованою моделлю стресоподолання BASIC Ph М. Лахада (це про такі варіації як: віра та переконання, моральні цінності, соціальна підтримка, імагінативна, когнітивна, емоційно-почуттєва та фізично-чуттєва сфери) (M. Lahad, 2013 [13]). Маючи унікальне поєднання ресурсів стресоподолання (а їх шість у даному разі), потенціал, досвід людини засвідчується домінуванням кількох із них. Вважаємо, що в умовах тієї життєдіяльності молоді, що розгортається наразі (в умовах війни й відповідних стресових навантажень), феномен екзистенційної сповненості можна дослідити з особливим практичним обґрунтуванням і значущістю.

Виняткове місце серед життєвих ресурсів, що можуть або виснажувати, або сповнювати особистість екзистенційно, відіграє гумор, його провідний стиль зокрема. За орієнтир нами визнано ракурси диференціювання стилів гумору в наступному: афіліативний і самопідтримувальний (як потенційно корисні, здорові), агресивний та аутопринизливий (як потенційно шкідливі для психічного здоров'я свого та інших відповідно) (R. Martin, 2001 [15]). Використання у значущому переважанні одного з вищезгаданих стилів гумору — найімовірніше, найкраща здатність людини розуміти себе, взаємодіяти з іншими, долати стрес.

Отож констатувальною стратегією розвідки визначено перелік змінних, що стосувалися чотирьох стилів гумору, пов'язаних з екзистенційною сповненістю та її дескрипторами, а також життєвими ресурсами.

Мета дослідження полягала у встановленні зв'язку між конкретними стилями гумору та особливостями екзистенційної сповненості (й певними життєвими ресурсами) у молоді, життєдіяльність якої розгортається в умовах війни.

Завдання дослідження: по-перше, виявити специфіку представленості провідного стилю гумору, рівнів екзистенційної сповненості серед молодих людей (зокрема в різних вікових і статевих групах) в умовах війни; по-друге, встановити зв'язок між індикаторами екзистенційної сповненості та системою життєвих ресурсів в окремих групах осіб (афіліативний, самопідтримувальний, аутопринизливий, агресивний стилі гумору; по-третє, визначити психологічні ресурси набуття екзистенційної сповненості молоді з різним стилем гумору.

Для проведення емпіричного дослідження нами було залучено молодь — студенти гуманітарних спеціальностей Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка та Пенітенціарної академії України (220 осіб: 154 — жіночої статі, 66 — чоловічої). Середній вік учасників — 22.4 роки. Всі респонденти долучилися до дослідження на добровільних засадах, але відмітимо наявність в них високого рівня вмотивованості (тож вибірка на першому етапі формувалася рандомним способом). Принципи етичності у взаємодії та конфіденційності стали провідними в реалізації завдань представленої наукової розвідки. Результати витримані щодо умови наявності довіри у стосунках між діагностом і респондентом.

За дослідницький інструментарійправили: опитувальник стилів гумору Р. Мартіна (HSQ) (основні індикатори: афіліативний, самопідтримувальний, аутопринизливий, агресивний стилі гумору) (R. Martin, 2001 [15]) на 32 запитання; методика “Шкала екзистенції” А. Ленгле, К. Орглер для вивчення феномена екзистенційної сповненості (провідні полюсні дескриптори: самодистанціювання, самотрансценденція, персональність, свобода, відповідальність, екзистенційність, суб'єктивне переживання міри сповненості) (A. Langle, Ch. Orgler, M. Kundi, 2003 [14]) на 46 запитань, опитувальник на 36 запитань для знаходження життєвих ресурсів (модель BASIC Ph М. Лахада, що представлено за показниками: Belief — філософія життя, віра, переконання та моральні цінності; Affect — почуття та емоції; Social — соціальні зв'язки, приналежність, соціальна підтримка; Imagination — уява та її механізми, творчість, інтуїція; Cognition — когнітивні стратегії,

знання, логіка, реальні думки; Physiology — фізично-чуттєва модальність, тілесні ресурси) (М. Lahad, 2013 [13]). Процедура опитування респондентів проводилася відповідно до інструкцій вищезгаданих методик.

Емпіричне дослідження орієнтувалося на наступне: 1) виявлення особливостей представленості провідного стилю гумору серед молодих людей, життєдіяльність яких розгортається в умовах війни, рівнів екзистенційної сповненості (засобами процентильної статистики); 2) формування окремих груп із різними провідними стилями гумору (це про афіліативний, самопідтримувальний, аутопринизливий, агресивний), порівняння їх за індикаторами екзистенційної сповненості (зокрема, низький, середній та високий рівні) та життєвих ресурсів (дотримуючись коректності у застосуванні математичної статистики — засобом порівняння двох / кількох незалежних дослідницьких вибірок за критеріями Ст'юдента для незалежних вибірок, U-критерію Манна-Уїтні / однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA, Н Крускала-Уоллеса); 3) встановлення зв'язку між стилем гумору та індикаторами екзистенційної сповненості, життєвих ресурсів (за допомогою застосування кореляційного аналізу Пірсона (R) та Спірмена (R_s) у відповідних випадках). Статистично достовірними вважалися рівні .001, .01 та .05. На основі отриманих результатів формувалася комп'ютерна база даних, обробка якої дала змогу зробити низку інтерпретацій та висновків згідно завдань даного дослідження. Критерієм визначеності даних стало використання методів математичної статистики із застосуванням пакету прикладних статистичних засобів SPSS 26 for Windows. Обраний підхід дозволив отримати об'єктивні та вірогідні дані з подальшою їхньою інтерпретацією.

Результати емпіричного дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань представленої розвідки було проведено емпіричне дослідження. Відомо, що людина може в своєму житті (а особливо в кризових ситуаціях) використовувати не лише один стиль гумору, але нами зафіксовані певні закономірності. Так, осіб із провідним самопідтримувальним стилем гумору виявилось найбільше — 41.8%, афіліативним — 27.3%, аутопринизливим — 12.7%, агресивним — 10.9%, змішаним — 7.3% (це про ті випадки, коли респондент продемонстрував кілька провідних стилів гумору). Водночас відмічено, що особи чоловічої статі частіше евентуально актуалізують такі стилі гумору як афіліативний, самопідтримувальний та агресивний (у всіх трьох випадках $p \leq .001$). Також особи чоловічої статі порівняно з особами жіночої представляються як самодистанційованіші, самотрансценденційованіші, вільніші, відповідальніші, в цілому екзистенційно сповненіші (йдеться про показники рівня самодистанціювання ($p \leq .001$), рівня самотрансценденції ($p \leq .01$), "відповідальність" ($p \leq .01$), "загальна екзистенційна сповненість" ($p \leq .01$), "свобода" ($p \leq .05$)). Зафіксовано, що жінки в якості психологічного ресурсу частіше звертаються до актуалізації ресурсу афективної сфери, почуттів ($p \leq .01$). Тож саме останнім характерна краща здатність та можливість розпізнавати почуття, їх виражати, шукати позитивні джерела емоційної підтримки (в родині, друзях) (а тому припускаємо кращу розвиненість у них навичок емоційного інтелекту).

Також виявлено, що молодші респонденти (вік у даному дослідженні розглянуто в діапазоні від 18 до 44 рр., керуючись рекомендацією ВООЗ щодо подовження молодого віку) частіше звертаються до афіліативного, агресивного та аутопринизливого стилів гумору ($p \leq .01$). Всі дескриптори екзистенційної сповненості у старших за віком осіб демонструють додатні взаємозв'язки на високому рівні значущості ($p \leq .01$) (це такі показники як: “самодистанціювання”, “самотрансцендентність”, “персональність”, “свобода”, “відповідальність”, “екзистенція”, “загальне суб'єктивне переживання міри сповненості”), але вони й менше звертаються до такого ресурсу як уява, творчість, спогади ($p \leq .01$). Отож ці результати дозволяють висувати, що самопідтримувальний стиль гумору — ймовірно потенційний системотвірний ресурс щодо екзистенційної сповненості у старших за віком осіб. Вважаємо, що життєвий досвід старшої за віком (ідеться про вік, що наближається до 44 р.) людини в умовах невизначеності через війну дозволяє швидше та активніше екзистенційно сповнитися (знайти сенс життя навіть страждаючи [6], актуалізувати вірування в можливість кращого, в Бога чи в саму себе, позаяк сформована та переосмислена неодноразово система цінностей виявляється зрозумілішою, свідомо доступнішою в складних ситуаціях невизначеності та ризику через війну. Вміння планувати, критичніше оцінювати інформацію, аналізувати проблеми, саморефлексувати також допомагають людині з віком не лише фізично дорослішати, а й особистісно наповнюватися в екзистенційному плані.

Залежно від прояву показників представлених критеріїв звертають на себе увагу результати згідно виявлених рівнів екзистенційної сповненості молоді. Так, дані засвідчують, що більшість респондентів належить до груп із середнім і низьким рівнями екзистенційної сповненості, її індикаторів (табл. 1).

Таблиця 1. Розподіл респондентів за рівнями екзистенційної сповненості та її провідних дескрипторів за методикою “Шкала екзистенції” А. Ленгле, К. Орглер

Дескриптори екзистенційної сповненості	Групи досліджуваних; у %		
	З низьким рівнем	З середнім рівнем	З високим рівнем
Самодистанціювання	35.5	60	4.5
Самотрансценденція	23.6	67.3	9.1
Свобода	30.9	68.2	.9
Відповідальність	27.3	71.8	.9
Загальне суб'єктивне переживання міри сповненості	29.3	66.8	3.9

Із посиланням на отримані дані в дослідженні ми порівняли результати осіб із груп із середнім та низьким рівнями загальної екзистенційної сповненості. Так, у респондентів із низьким рівнем загальної екзистенційної сповненості порівняно з респондентами, які продемонстрували середній рівень останньої, агресивний та аутопринизливий стилі гумору стають зна-

чущішими копінг-ресурсними стратегіями в кризових умовах ($p \leq .001$), що виражається передусім в інтенції до спогадів, актуалізації власних образів ($p \leq .001$), а також афективності, вираженні почуттів та емоцій (передбачаємо, що деструктивнішого характеру) ($p \leq .01$). Особи з групи середнього рівня екзистенційної сповненості надають перевагу в межах ситуацій (що мають перманентний характер) задля самостабілізації таким життєвим можливостям як: цінності, рефлексія філософії життя, когнітивні стратегії ($p \leq .001$), формальна й неформальна фізична активності ($p \leq .01$).

Молоді люди, які нині обирають у своїй життєдіяльності певний провідний стиль гумору, досягають екзистенційної сповненості та психологічної стабілізації власної особистості неоднаково. Значущо доказовими в цьому виснуванні виявилися такі показники екзистенційної сповненості: “самодистанціювання”, “свобода”, “екзистенція”, “загальна екзистенційна сповненість” ($p \leq .001$), “персональність”, “відповідальність” ($p \leq .01$), “самотрансценденція” ($p \leq .05$). Відтак із метою виявлення та окреслення ролі конкретного стилю гумору, що актуалізує особистість в умовах військового травмування у своєму житті (й щодо своєрідної траєкторії екзистенційної сповненості), залучаючи ті чи інші життєві ресурси, було проаналізовано кореляційні зв’язки між досліджуваними змінними в кожній із груп (табл. 2).

Виявлені кореляційні зв’язки, представлені в таблиці (див. табл. 2), дозволили нам зафіксувати тенденції та вважати за вірогідно можливе наступне. В якості найбільш адаптивної ролі конкретного стилю гумору в екзистенційній сповненості особистості, яка перебуває в умовах війни, проявив себе самопідтримувальний стиль. Позитивна стійка одновекторність дескрипторів екзистенційної сповненості (статистичне резонування індикаторів “самотрансценденції”, “свободи”, “рівня відповідальності”, “персональності”, “екзистенції”, “загального показника екзистенційної сповненості”) та більша різноманітність залучення життєвих ресурсів (“моральних цінностей, філософії життя”, “почуттів та емоцій”, “соціальних зв’язків і спілкування”, “когнітивних стратегій, планування” та “тілесних практик”) свідчать, на нашу думку, про те, що утворення адаптивнішого / оптимальнішого формату організації життєдіяльності молоді можливе навіть в умовах невизначеності через війну, коли як ніколи загострюються екзистенційні переживання. Вважаємо, що такі особистості здатні стабільніше й рішучіше самостійно створювати внутрішній вільний простір, абстрагуватися від переживань негативного характеру, але й відповідально рефлексувати над ситуацією та емпатувати відповідно до неї, а не пасивно споглядати. У підсумку саме таким респондентам (із вираженим самопідтримувальним стилем гумору) вдається порівняно якнайкраще встановити доброзичливе діалогічне спілкування зі світом, вибудовуючи сутнісно адаптивнішу й впорядкованішу (з ознаками негентропії) структуру власної особистості, долаючи виклики, пов’язані з тривалим дистресом (що знаходить своє вираження в застосуванні в інтрапсихічному орієнтуванні розгалуженої комбінації ресурсів).

Сутність особистості відтіняється в її здатності до адаптивного перевизначення через свій самостійний відповідальний вибір, який потрібно

Таблиця 2. Кореляційні зв'язки стилів гумору з індикаторами екзистенційної сповненості й життєвих ресурсів

Індикатори екзистенційної сповненості та життєвих ресурсів	Стиль гумору			
	Афіліативний	Самопідтримувальний	Агресивний	Аутопри-низливий
Самодистанціювання	-.139*		-.294**	-.373**
Самотрансценденція		.268**		-.351**
Свобода		.320**		-.352**
Відповідальність				-.431**
Рівень відповідальності	-.139*	.189**		
Персональність		.232**	-.145*	-.400**
Екзистенція		.217**		-.407**
Загальний показник екзистенційної сповненості		.237**		-.427**
Ресурс В (віра, переконання, філософія життя, моральні цінності)		.186**		-.267**
Ресурс А (почуття та емоції)	.285**	.231**	.303**	.143*
Ресурс S (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, спілкування)	.250**	.183**	.260**	
Ресурс І (гра уяви, спогади, творчість)	.212**		.177**	.177*
Ресурс С (когнітивні стратегії, планування)		.228**		-.148*
Ресурс Ph (фізична активність, тілесні ресурси)		.153*		

Примітка: в цій таблиці: 1) нулі та коми опущені;
 2) позначення «**» — зв'язок значущості на рівні .01;
 «*» — зв'язок значущості на рівні .05.

намагатися робити перманентно, а заразом знаходити сенс реального життя та екзистенційно сповнюватися, виходячи аж за межі власної адаптивної активності (особливо в стресових і небезпечних умовах). Рефлексуючи себе як екзистенцію, людина набуває не лише свободи, але й відповідальності за своє життя, за те, що відбувається навкруги, а відтак вона розміщується відповідно в площині векторів залежності — незалежності, відчуженості —

дистанційованості, безвідповідальності — відповідальності тощо. Врешті-решт людина мала б ставати відповідальнішою, самодистанційованішою, незалежнішою (що мало б тривати в ідеалі постійно).

Наступну закономірність підтверджено виявленими від'ємними значущими зв'язками між складовими екзистенційної сповненості в представників, котрі найчастіше актуалізують агресивний, аутопринизливий і навіть афіліативний стилі гумору. Йдеться про те, що виявлені зв'язки можуть бути емпіричним підтвердженням думки про те, що екзистенційний ландшафт життєтворення таких осіб є складнішим, проблемнішим, нестабільнішим, травмованішим (передусім це стосується другого варіанту стилю гумору). В них блокована або порушена спроможність персональних здібностей, вони не використовуються в достаток (а якщо це триватиме й надалі, то існує небезпека виникнення психозів, психосоматичних розладів). Виключну увагу звернули на себе отримані результати щодо представленості значущих зв'язків у випадку з аутопринизливим стилем гумору: абсолютно всі дескриптори екзистенційної сповненості продемонстрували обернений кореляційний зв'язок із вищезазначеним стилем гумору, що цілком вірогідно увиразнює його дезадаптивну роль у цьому процесі.

Спробувати екологічніше пережити ці складні часи представникам усіх чотирьох вищезгаданих стилів гумору, як засвідчують отримані результати, вдається завдяки такому життєвому ресурсу як почуття та емоції. Вважаємо, що вони різнополюсного спрямування (це не про інтра- / інтер- вектор), але це потребує наукового дослідження в перспективі. Наші відповідні роздуми підтвердив виявлений обернений кореляційний зв'язок афіліативного, агресивного, аутопринизливого стилів гумору з індикатором “самодистанціювання”. Тож можемо відмітити складність у контролі над власними афектами, почуттями, бажаннями, допускаючи наявність внутрішніх конфліктів, травматичних і посттравматичних станів у вищезазначених представників. Когнітивні стратегії, рефлексування виключаються якнайбільше тими, в кого резонує найчастіше аутопринизливий стиль гумору.

Проведене нами емпіричне дослідження підтверджує існуючу думку про те, що найбільш вираженими в групі умовної норми (навіть у сучасних ситуаціях наднапруження, невизначеності, пов'язаних із війною) є самопідтримувальний й афіліативний стилі гумору; вони мають адаптивніший характер порівняно з агресивним і самопринизливим стилями (О. Шпортун, 2013 [20]; Л. Матвієнко, О. Пилипенко, В. Шокота, 2022 [16]). Але важливо звернути увагу на неоднозначність ролі афіліативного стилю гумору щодо екзистенційної сповненості молоді, життєдіяльності яких розгортається в умовах тривалої невизначеності, кризовості, війни. Так, посиляючись на системну теорію Л. фон Берталанфі, вважаємо, що йдеться про певні ознаки ентропії (на рівні особистості: в даному разі вона себе засвідчує за такими індикаторами як внутрішня розупорядкованість екзистенційної сповненості, яку представляємо як цілеспрямовану систему та міру невизначеності конкретних ситуацій, в яких молодь наразі перебуває) (L. von Bertalanffy, 2009 [1]). Це та властивість людини як системи, коли не лише може мати місце спонтанне й вікове (та й рефлексивне у даному разі) самозростання, але й ентропійне руйнування (не включаються активні дії самої людини в безперервному підтриманні та розвитку структури

своїєї внутрішньої системи — екзистенційної сповненості, й пошуку необхідної інформації, життєвих ресурсів для оптимального функціонування в кризових умовах, а перекладається відповідальність на інших, оточення, а останнє з цим не справляється також). Припускаємо, що на окремих життєвих етапах (мирних, стабільних) особистість, використовуючи афіліативний стиль гумору, здатна природньо й водночас опосередковано зростати, але в ситуаціях невизначеності, кризовості, фізичного дистанціювання з рідними, травмування (якщо цьому передували екстраординарні умови COVID-обмеження спілкування), визначеність і порядок змінюються на нестабільність, неупорядкованість і безлад, має місце внутрішнє руйнування (особливо, якщо молодій людині не вистачає ще власного досвіду, навичок ефективного застосування системи життєвих ресурсів), а адаптивний функціонал змінюється на нездатність до достатньої корисної віддачі щодо внутрішнього — екзистенційної сповненості.

Людина здатна користуватися різними видами та формами гумору, але увиразнюється й евентуальне домінування особливих стильових характеристик — стилів гумору, зокрема й в умовах війни. Принципово нові дані про роль конкретних стилів гумору в екзистенційній сповненості молоді в умовах війни дають можливість зафіксувати каузальний зв'язок між ними. Не розглядаємо гумор як виключний ресурс стресоподолання (так, ще Р. Мартін [15] засумнівався, що почуття гумору завжди позитивно корелює з психологічним здоров'ям людини). Але підтверджуємо, що самопідтримувальний гумор дозволяє особистості розв'язувати якомога краще внутрішні конфлікти, залишаючись і толерантною до оточуючих. У даному разі така особа має ефективнішу, поліфункціонально специфічнішу комбінацію ресурсів боротьби з несприятливими обставинами: протистояти екзистенційній катастрофі, зберігати своє ментальне здоров'я в ситуаціях життєдіяльності, пов'язаних із війною. Саме в кризових умовах самопідтримувальний стиль гумору виділився якнайкращим інструментом утримання контролю над ситуацією (у даному разі йдеться про екзистенційну), ствердження почуття незламності, з можливістю стабілізуватися щодо покращення відчуття психологічного благополуччя. Порівняно з афіліативним актуалізація в житті особистості самопідтримувального стилю гумору засвідчує значно виразнішу інтрапсихічну інтенцію особистості, аж вектор пасіонарності щодо екзистенційної сповненості. В осіб із провідною роллю в житті афіліативного стилю гумору ми зафіксували неоднозначність, що водночас проявилось й в ознаках захисної деструктивності: зрушення вектору відповідальності (зміщення, перекладання його на щось / когось, а останні фізично часто не є доступними) — певні фаталістичні ознаки, порівняно дещо менший діапазон застосування життєвих ресурсів та вірогідна пасивність. Переважання в житті таких стилів гумору як агресивний та аутопринизливий підтвердило свій виразно дезадаптивний відгук в інтенціюванні складових екзистенційної сповненості особистості, яка перебуває в умовах війни (відмітимо, що другий варіант виявився ще більш руйнівним). Таким особистостям складно оперувати своїм внутрішнім світом (не набуваючи гармонійної змістовності власної екзистенції) та й навіть долати виклики сьогодення (обираючи втечу, уникнення відповідальності, а то й інфантилізм та ескапізм тощо), але й взаємодіяти з іншими та знаходити підтримку.

Враховуючи існуючі погляди дослідників і результати нашого дослідження, узагальнюємо, що стиль гумору особистості диференційовано опосередковує специфіку конструювання екзистенційної сповненості (насамперед у ситуаціях екзистенційного характеру, в умовах війни).

Висновки

Проведене дослідження дозволило дійти висновків. Екзистенційна сповненість — психологічний феномен, що перебуває в опосередкуванні стилями гумору. Стилі гумору диференційовано пов'язані з екзистенційною сповненістю молоді людини та життєвими ресурсами: вони можуть як сприяти глибокій усвідомленості життя, прийнятті відповідальності за нього, так і виступати в якості чинника ризику виникнення негараздів у цьому процесі.

Самопідтримувальний стиль гумору — найрозповсюдженіший нині серед молоді. Саме він продемонстрував порівняно найадаптивнішу, сприяючу саморегулятивну роль у стабільній активній та рефлексивно-спроможній самотійній здатності молоді людини духовно інтенціюватися в умовах війни (хоча вік постає у цьому разі об'єктивним значущим чинником). Небайдужість, самоактивність молоді, залучення різних життєвих ресурсів вказало на вочевидь конструктивну роль вищезазначеного стилю гумору.

У разі екзистенційної сповненості осіб, які частіше звертаються до афіліативного стилю гумору, увиразнилася необхідність зовнішньої підтримки, власне психологічної (зорієнтованої, наприклад, на формування навичок урізноманітнення різних життєвих ресурсів, конструктивного саморефлексування особливо зараз). В умовах тривалої екзистенційної кризовості розгортання ландшафту життєтворення особистості (зумовленого й обумовленого COVID-обмеженнями, й війною наразі) апріорний адаптивний потенціал вищезгаданого стилю гумору виявив свою неоднозначну й порівняно незначущу роль щодо екзистенційної сповненості.

Агресивний стиль гумору в екзистенційній сповненості особистості продемонстрував подібну роль як і у випадку з афіліативним стилем, засвідчуючи також неоднозначність і виключаючи можливість рефлексії. Аутопринизливий стиль гумору завірив найнебезпечніший варіант моделювання екзистенційної сповненості якості життя особистості (у цьому разі якнайменше доводиться вести мову про гумор як засіб генерації позитивних емоцій, морального духу й відповідальності, збереження почуття надії та можливість дистанціюватися від травмівних подій).

Відтак вищезгадане потребує усунення проблемних предикторів і звернення до психологічної інтервенції, а результати дослідження можуть знайти практичне застосування в різних сферах психологічної практики (наприклад, у професійному консультуванні, психокорекційній роботі). Водночас найближчою перспективою стане продовження наукового дослідження окресленої проблеми із застосуванням факторного аналізу, що забезпечить можливість системного та глибшого розуміння ролі афіліативного та агресивного стилів гумору в опосередкуванні екзистенційної сповненості молоді, чия життєдіяльність розгортається в умовах війни.

Література

- [1] Bertalanffy Ludwig von. 2009. General system theory: theory foundations. Development. Application : Revised 17 th edition. New York : George Braziller.
- [2] Buecker Susanne, Thomas Simacek, Britta Ingwersen, Sophia Terwiel, and Binaca A Simonsmeier. 2021. Physical activity and subjective well-being in healthy individuals : A meta-analytic review. *Health Psychology Review*. 15 (4). P. 574–592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- [3] Власова О.І., Фадєєва К.- М. О., Гуленко А. С. 2014. Психологічний конструкт цілісності особистості в контексті методології екзистенціалізму та екзистенційної психології. *Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya v praktikakh vedushchikh nauchnykh shkol*. 5. С. 23–44. <https://is.suu.com/fundamentalandappliedresearchesinpr/docs/> (дата звернення: 20.09.2024).
- [4] Curran Timothy, Anastacia Janovec, and Kimberly Olsen. 2021. Making others laugh is the best medicine: Humor orientation, health outcomes, and the moderating role of cognitive flexibility. *Health Communication*. 36(4). P. 468–475. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1700438>
- [5] Dionigi Alberto, Mirko Duradoni, and Laura Vagnoli. 2021. Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*. 181(4). P. 111–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>
- [6] Франкл Віктор. 2016. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 160 с.
- [7] Галян І. М. 2016. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ : Талком XIX, Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 132–139. <http://www.appspsychology.org.ua/Pqdata/jrn/v9/i9/19.pdf> (дата звернення: 20.09.2024).
- [8] Каліщук С. М. 2020. Концептуалізація екзистенціально-системної моделі реорганізації “картини світу” особистості: введення онтологічних домінант. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 3. С. 11–27. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-1>.
- [9] Kalowski Piotr, Maria Zajackowska, Katarzyna Branowska, Anna Olechowska, Ew Drill, & Natalia Banasik-Jemieliak. 2023. Individual differences in verbal irony use: a systematic review of quantitative psycholinguistic studies. *Metaphor and symbol*. 38(1). P. 81–111. <https://doi.org/10.1080/10926488.2022.2160253>
- [10] Каргіна Наталія. 2019. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. № 33 С. 127–138
- [11] Коваленко О. Г. 2015. Особливості міжособистісного спілкування літніх людей та осмисленість життя. *Психологія і особистість*, № 2(8). Ч. 1. С. 284–296. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4814/1/Kovalenko.pdf> (дата звернення: 20.09.2024).

- [12] Kuiper Nicholas A., Dana Klein, Jaclyn Vertes, and Nadia Brittany Maiolino. 2014. Humor Styles and the Intolerance of Uncertainty Model of Generalized Anxiety. *Europe's Journal of Psychology*. Vol. 10(3). P. 543–556. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.752>
- [13] Lahad Molli, Miri Shacham, and Ofra Ayalon. 2013. *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England: Jessica Kingsley.
- [14] Langle Alfried, Orgler Ch. & Kundi M. 2003. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), P. 135–151.
- [15] Martin Rod. A. 2001. Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*. 127 (4). P. 504–519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- [16] Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. 2022. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Габітус*. Вип. 36. С. 189–194. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.31>.
- [17] Nosenko Eleonora, Ol'ga Opyhajlo. 2016. *Pochuttja gumoru jak oznaka dobrochynnosti osobystosti ta emocijna syl'a i'i' harakteru : monografija*. Kyi'v : «Osvita Ukrai'ny», <https://cutt.ly/EwXUMiGU> (data zvernennia: 20.09.2024) [in Ukrainian].
- [18] Oliveira Raquel, Patrícia Arriaga, and João Barreiros. 2023. The role of humor in social, psychological, and physical well-being. *Humor*. 3. P. 487–509. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0072>
- [19] Партико Тетяна. 2019. Екзистенційна сповненість особистості у пізній дорослості. *Психологічний часопис*. Т. 5. № 1. С. 150–164. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.10>.
- [20] Шпортун О. М. 2013. Визначення ролі гумору та його значення в поведінці людини : матеріали міжнародної науковопрактичної конференції «Проблеми та перспективи педагогічних та психологічних наук», Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2013. С. 72–80.
- [21] Титаренко Тетяна. 2019. Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості = The existential landscape of personality life-designing after trauma. *Naukovi studii' iz social'noi' ta politychnoi' psykhologii' = Scientific Studios on Social and Political Psychology*. Вип. 44(47). С. 7–15. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).111](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).111)
- [22] Зайва О. О. 2006. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Харківський нац. університет імені В. Н. Каразіна. Харків. <https://cutt.ly/fwXUN8Of> (дата звернення: 20.09.2024).

References

- [1] Bertalanffy Ludwig von. 2009. General system theory: theory foundations. Development. Application : Revised 17 th edition. New York : George Braziller.
- [2] Buecker Susanne, Thomas Simacek, Britta Ingwersen, Sophia Terwiel, and Binaca A Simonsmeier. 2021. Physical activity and subjective well-being

- in healthy individuals : A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), P. 574–592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- [3] Vlasova O. I., Fadeeva K.-M. O., Hulenکو A. S. 2014. Psykholohichniy konstrukt tsilisnosti osobystosti v konteksti metodolohii ekzysyentsializmu ta ekzysyentsiinoi psykholohii. *Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya v praktikakh vedushchikh nauchnykh shkol*, 5. S. 23–44, <https://issuu.com/fundamentalandappliedresearchesinpr/docs/> (data zvernennia: 20.09.2024).
 - [4] Curran Timothy, Anastacia Janovec, and Kimberly Olsen. 2021. Making others laugh is the best medicine: Humor orientation, health outcomes, and the moderating role of cognitive flexibility. *Health Communication*, 36(4). S. 468–475. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1700438>
 - [5] Dionigi Alberto, Mirko Duradoni, and Laura Vagnoli. 2021. Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181(4). P. 111–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>
 - [6] Frankl Viktor. 2016. Ljudyna v poshukah spravzhn'ogo sensu. Psycholog u konktabori. Knyzhnyy Klub «Klub Simejnogo Dozvillja», <https://knigogo.com.ua/knigi/lyudyna-v-poshukah-spravzhnogo-sensu/> (data zvernennia: 20.09.2024).
 - [7] Galjan Igor. 2016. Psychologichne blagopoluchchja yak vyraznyk ekzysyentsiinoi spovnenosti majbutnih pedagogiv. Aktual'ni problemy psykholohii' : zb. nauk. pr. In-tu psykholohii' imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukraïny. Kyi'v, Talkom, XIX, Zagal'na psykholohija. Istorychna psykholohija. Etnichna psykholohija. Vyp. 9. S. 132–139. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/19.pdf> (data zvernennia: 20.09.2024).
 - [8] Kalishhuk S. M. 2020. Konceptualizacija ekzysyentsial'no-systemnoi modeli reorganizacii' «kartyny svitu» osobystosti: vvvedennja ontologichnyh dominant. Insaït: psykholohichni vymiry suspil'stva, № 3. S. 11–27, <https://doi.org/10.32999/2663--970X/2020--3-1>.
 - [9] Kalowski Piotr, Maria Zajackowska, Katarzyna Branowska, Anna Olechowska, Ew Drill, & Natalia Banasik-Jemielniak. 2023. Individual differences in verbal irony use: a systematic review of quantitative psycholinguistic studies. *Metaphor and symbol*, 38(1). P. 81–111. <https://doi.org/10.1080/10926488.2022.2160253>
 - [10] Kargina Natalija. 2019. Teoretychni aspekty psykholohichnogo blagopoluchchja v ekzysyentsijnomu rozuminni. *Psychologichni perspektyvy*. № 33. S. 127–138.
 - [11] Kovalenko O. H. 2015. Osoblyvosti mizhosobystisnoho spilkuvannia litnikh liudei ta osmyslenist zhyttia. *Psycholohia i osobystist*. № 2. C. 1. S. 284–296. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4814/1/Kovalenko.pdf> (data zvernennia: 20.09.2024).
 - [12] Kuiper Nicholas A., Dana Klein, Jaclyn Vertes, and Nadia Brittany Maiolino. 2014. Humor Styles and the Intolerance of Uncertainty Model of Generalized Anxiety. *Europe's Journal of Psycholog*. Vol. 10(3). P. 543–556. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.752>
 - [13] Lahad Molli, Miri Shacham, and Ofra Ayalon. 2013. *The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. London, England: Jessica Kingsley.

- [14] Langle Alfried, Orgler Ch. & Kundi M. 2003. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1). P. 135–151.
- [15] Martin, Rod. A. 2001. Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), P. 504–519. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.4.504>
- [16] Matvijenko L. I., Pylypenko O. O., Shokota V. V., 2022. Osoblyvosti pochuttja humoru students'koi' molodi v umovah stresu. *Gabitus*. Vyp. 36. S. 189–194. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.31>.
- [17] Nosenko, Eleonora, Ol'ga Opyhajlo. 2016. *Pochuttja humoru jak oznaka dobrochynnosti osobystosti ta emocijna syl'a i'i' harakteru : monografija*. Kyi'v : “Osvita Ukrai'ny”, <https://cutt.ly/EwXUMiGU> (data zvernennia: 20.09.2024).
- [18] Oliveira Raquel, Patrícia Arriaga, and João Barreiros. 2023. The role of humor in social, psychological, and physical well-being. *Humor*, 3. P. 487–509. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0072>
- [19] Partyko Tetjana. 2019. Ekzystencijna spovnenist' osobystosti u piznij doroslости. *Psychological journal*, T. 5. № 1. S. 150–164. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.10>
- [20] Shportun O.M. 2013. Vyznachennja roli humoru ta jogo znachennja u povedinci ljudyny : materialy mizhnarodnoi' naukovo-praktychnoi' konferencii' «Problemy ta perspektyvy pedagogichnyh ta psihologichnyh nauk». Kyi'v : GO «Kyivs'ka naukova organizacija pedagogiky ta psihologii'», S. 72–80.
- [21] Tytarenko Tetjana. 2019. Ekzystencijnyj landschaft posttravmatychnogo zhyttjetvorennya osobystosti = The existential landscape of personality life-designing after trauma. *Naukovi studii' iz social'noi' ta politychnoi' psihologii'*. = *Scientific Studios on Social and Political Psychology* / Vyp. 44(47). S. 7–15. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi44\(47\).111](https://doi.org/10.33120/ssj.vi44(47).111)
- [22] Zajva Oksana. 2006. Osoblyvosti vykorystannja pochuttja humoru jak resursu psihologichnogo podolannja : PhD dys., Hark. nac. un-t im. V. N. Karazina. <https://cutt.ly/fwXUN8Of> (data zvernennia: 20.09.2024).