

ГУМОР І КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ВЗАЄМОДОПОВНЮЮЧІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО КРИЗОВИХ ПОДІЙ У ДОРОСЛИХ

Халік Олена Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри психології

Заклад вищої освіти «Університет Короля Данила»

м. Івано-Франківськ, Україна

Дружкова Ірина Сергіївна

кандидат історичних наук, доцент,

доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Тихонов Євген Дмитрович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Сучасний соціальний контекст характеризується високим рівнем невизначеності, нестабільності та частими кризовими подіями, що істотно впливають на психологічний стан дорослого населення. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах війни, соціально-економічних трансформацій та постійного інформаційного навантаження. У таких умовах здатність особистості до психологічної адаптації стає ключовою передумовою збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та соціального функціонування [4; 5]. Відповідно, зростає інтерес до вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій.

У межах сучасної психологічної науки адаптація до стресу традиційно розглядається через призму копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман), які визначають когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання вимог середовища. Водночас концепція резильєнтності акцентує увагу на здатності індивіда не лише витримувати стрес, але й відновлюватися після нього, трансформуючи негативний досвід у ресурс розвитку [5]. У цьому контексті особливого

значення набувають такі психологічні феномени, як гумор і креативність, які розглядаються як внутрішні ресурси адаптації.

Гумор у психології розглядається як багатовимірний феномен, що виконує низку адаптивних функцій. Передусім він виступає ефективним механізмом емоційної регуляції, сприяючи зниженню рівня тривоги, напруги та страху. Використання гумору дозволяє особистості дистанціюватися від стресової ситуації, зменшити її суб'єктивну значущість і таким чином знизити інтенсивність негативних емоцій. Крім того, гумор виконує функцію когнітивної переоцінки, дозволяючи змінити інтерпретацію подій у більш позитивному або прийнятному напрямі. Дослідження показують, що адаптивні стилі гумору (афіліативний, самопідтримувальний) пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя та стресостійкості [2; 6].

Креативність, у свою чергу, дедалі частіше розглядається не лише як індивідуальна здатність до генерації нових ідей, а й як основа інноваційної поведінки особистості. У контексті кризових подій інноваційність виступає як здатність до впровадження нових способів дії, адаптації до змінених умов та трансформації власних стратегій поведінки. Таким чином, креативність переходить із когнітивного рівня на поведінковий, формуючи інноваційні патерни реагування на стресові ситуації [1; 3; 7].

Інноваційна поведінка в умовах кризи проявляється у здатності особистості не лише переосмислювати ситуацію, але й активно змінювати власні дії, знаходити нестандартні рішення та використовувати нові ресурси. Це особливо актуально в умовах невизначеності, коли традиційні стратегії виявляються неефективними. У такому контексті інноваційність можна розглядати як розширену форму адаптації, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну стабільність та поведінкову активність.

Взаємозв'язок гумору, креативності та інноваційності формує багаторівневу систему психологічної адаптації. Гумор забезпечує емоційне розвантаження та зниження напруги, створюючи сприятливий фон для мислення. Креативність, у свою чергу, дозволяє переосмислити ситуацію та сформулювати нові інтерпретації. Інноваційність виступає завершальним етапом цього процесу, реалізуючи нові ідеї у поведінці та практичних діях. Таким чином, відбувається перехід від емоційної регуляції до когнітивної перебудови і далі – до поведінкової трансформації.

Особливий інтерес становить розгляд гумору і креативності не як ізольованих ресурсів, а як взаємодоповнюючих компонентів психологічної адаптації. Гумор, будучи емоційно орієнтованим ресурсом, забезпечує зниження негативного афекту та створює сприятливий емоційний фон для подальшої адаптації. Креативність, у свою чергу, реалізує когнітивний рівень адаптації, дозволяючи

особистості переосмислювати ситуацію та знаходити нові шляхи її вирішення. У поєднанні ці ресурси формують синергійний ефект, коли емоційне розвантаження, досягнуте через гумор, підвищує здатність до креативного мислення, а креативність, у свою чергу, розширює можливості використання гумору як адаптивної стратегії [1; 2; 6].

Такий підхід дозволяє розглядати психологічну адаптацію як багаторівневий процес, у якому емоційні та когнітивні механізми взаємодіють між собою. Зокрема, гумор може виступати «тригером» креативності, знижуючи внутрішні бар'єри та сприяючи більш вільному мисленню. Водночас креативність дозволяє генерувати нові форми гумору, що підсилює його адаптивний потенціал. Таким чином, інтеграція гумору і креативності створює більш ефективну модель подолання кризових ситуацій порівняно з використанням кожного з ресурсів окремо.

Практичне значення отриманих висновків полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні, психотерапії та організаційному управлінні. Зокрема, розвиток адаптивних форм гумору та стимулювання креативного мислення можуть бути включені до програм психологічної підтримки в умовах кризової трансформації. У сфері охорони здоров'я це особливо актуально для роботи з медичним персоналом, який перебуває під впливом високого рівня стресу. Використання гумору як інструменту емоційного розвантаження та креативності як засобу вирішення професійних викликів може сприяти підвищенню стійкості персоналу та запобіганню професійному вигоранню [2; 7; 8].

Гумор і креативність виступають важливими взаємодоповнюючими ресурсами психологічної адаптації до кризових подій у дорослих. Їх інтеграція забезпечує як емоційне зниження напруги, так і когнітивну перебудову ситуації, що сприяє формуванню більш ефективних стратегій подолання стресу. Запропонований підхід може слугувати теоретичною основою для розробки інноваційних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності особистості в умовах тривалих кризових навантажень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення механізмів взаємодії цих ресурсів та розробку практичних інтервенцій, спрямованих на їх розвиток.

Література:

1. Dong Z., Han B., Yang T., Chen S., Cao Y., Hou Y. Humor Production Promotes Creativity: The Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Role of Fear of Authority. *Behavioral Science*. 2025. 15(8). 1003. <https://doi.org/10.3390/bs15081003>
2. Kaya Z., Yağın F. The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship between Coping Humour and Psychological Well-being. *Journal of Theoretical Educational Sciences*. 2022. 15(1). 146-168. <https://doi.org/10.30831/akukeg.949736>

3. Pekel A., Turan M.B., Güler V.Ş., Iqbal M., Pepe O., Arısoy A. and Dalbudak İ. From strain to strength through humor: resilience in professional football players. *Front. Psychol.* 2026. 16. 1699013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1699013>

4. Singh, Shweta and Singh, Ajai Pratap. Resilience, emotion regulation, peer relationship, humor and body-esteem in indian college students *BAU Journal – Society, Culture and Human Behavior*. 2021. Vol. 2. Iss. 2, Article 6. DOI: <https://doi.org/10.54729/2789-8296.1056>

5. Van der Hallen R., Jongerling J., Godor B. P. Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2020. 33(5). 479–496. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1772969>

6. Wekenborg M.K., Papousek I., Perchtold-Stefan C.M. *et al.* Humor as a Moderator in the Relationship Between Emotional Exhaustion and Depressive Symptoms in University Students and the General Population. *J Happiness Stud.* 2025. 26. 129. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00958-5>

7. Бусел С. В., Дружкова І. С. Медичні інновації та правовий ландшафт в Україні: роль захисту інтелектуальної власності в закладах вищої медичної освіти Sustainable healthcare development: national and global dimensions : scientific monograph / edited by Valerii Zaporozhan and Valeriia Marichereda. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 176–191. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16269?show=full>

8. Халік О. О., Питлюк-Смерчинська О. Д. Коучингові інтервенції як складова кризової допомоги в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2026. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.27>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-76>

КНИГОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Александрова Вікторія Анатоліївна

здобувачка вищої освіти, психолог

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

До складових здоров'я ми відносимо психологічну та духовну складову. Психологічна складова пов'язана з емоціями, почуттями, здібностями. Психічно здорова людина вміє усвідомлено керувати власними емоціями й розвивати свій інтелект. У формуванні цих