



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

# ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ДЕТЕРМІНАНТ НА ПЕРЕБІГ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

*Ірина Деснова, кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри практичної психології*

*Ольга Власенко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

## THE INFLUENCE OF SOCIAL DETERMINANTS ON THE COURSE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF WAR VETERANS TO CIVILIAN LIFE

*Iryna Desnova, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
department of practical psychology*

*Olga Vlasenko, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано вплив соціальних детермінант на перебіг соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до цивільного життя. Розкрито системну дію чинників мікро-, мезо- та макрорівнів і їхню взаємозумовленість у формуванні індивідуальних траєкторій реінтеграції ветеранів війни. Узагальнено критерії успішної адаптації, окреслено типові етапи переходу від служби до «вкорінення» в громаді.

**Ключові слова:** соціальні детермінанти; соціально-психологічна адаптація; ветерани війни; мікро-, мезо- та макрорівень; реінтеграція.

**Abstract.** The article theoretically substantiates the influence of social determinants on the course of socio-psychological adaptation of war veterans to civilian life. It reveals the systemic action of micro-, meso- and macro-level factors and their interdependence in the formation of individual trajectories of reintegration of war veterans. The criteria for successful adaptation, are summarised and the typical stages of transition from service to 'rooting' in the community are outlined.

**Keywords:** social determinants; socio-psychological adaptation; war veterans; micro-, meso- and macro-levels; reintegration.

Соціальні детермінанти – це сукупність умов і чинників соціального середовища, в яких людина народжується, живе, навчається, працює, взаємодіє з оточенням та старіє. Відповідно, соціальні, економічні, політичні, культурні та фізичні умови життя формують контекст, що впливає на розвиток особистості, її поведінку та якість життя. Наприклад, рівень добробуту сім'ї, доступ до якісної освіти і медицини, культурні норми громади чи економічна ситуація в країні – усе це є соціальними детермінантами, які здатні суттєво визначати життєвий шлях людини та її адаптаційні можливості.

У науковому аналізі прийнято розглядати соціальні чинники на різних рівнях: мікро-, мезо- та макро-рівні [7]. Мікрорівень охоплює найближче оточення та безпосередні соціальні взаємодії особистості – родину, друзів, колег, тобто те середовище, де здійснюється прямиий міжособистісний вплив. На цьому рівні відбувається адресна робота з індивідом, наприклад надання конкретній людині допомоги в розв'язанні її проблем або задоволенні базових потреб (пошук роботи, житла, доступ до медичних чи соціальних послуг тощо). Мезорівень – це проміжний рівень, що вбирає групи людей, локальні спільноти

та інституції. Мезорівневі детермінанти відображають вплив найближчого соціального оточення поза сім'єю: громади, трудового колективу, навчального закладу, громадських організацій. Взаємодія на мезорівні спрямована на розв'язання групових проблем і здійснення змін в невеликих соціальних інституціях або субкультурах. Макрорівень охоплює найширший суспільний контекст – соціальні та структурні умови життя. Макро-детермінанти охоплюють державну політику, законодавчу базу, економічну систему, культурні цінності суспільства, загальнонаціональні соціальні норми та тенденції розвитку країни або навіть глобальні процеси. Вплив на макро-рівні реалізується шляхом здійснення масштабних змін і втручання: ухвалення законів, державні програми, здійснення соціальної політики, формування суспільних норм тощо.

Соціальні детермінанти класифікуються за їхньою природою або сферою впливу на декілька типів, зокрема економічні, культурні, інституційні (політико-правові) тощо. Економічні детермінанти охоплюють матеріальні та фінансові умови життя: рівень доходу сім'ї, можливості працевлаштування, умови праці, наявність житла та економічну стабільність у суспільстві. Такі чинники визначають доступ людини до ресурсів і благ, отже впливають на її добробут і стресостійкість [3]. Культурні детермінанти – це панівні у суспільстві цінності, традиції, установки і неформальні норми, які формують очікування щодо поведінки людини. Наприклад, суспільне ставлення до ветеранів та наявність або відсутність стигматизації впливають на те, наскільки легко колишньому військовому інтегруватися в мирне життя. Інституційні детермінанти (їх також можна назвати структурними чи політико-правовими) – це чинники, що впливають на діяльність соціальних інститутів і державної системи.

До них належать законодавчі гарантії та пільги, державні програми підтримки, наявність ефективних бюрократичних механізмів, доступність соціальних та реабілітаційних послуг, а також загалом роль держави та громадських інституцій у забезпеченні прав і потреб громадян. Взаємодія цих різнорівневих і різнотипних детермінант створює комплексний вплив на соціальну життєдіяльність людини. Зокрема, у випадку ветеранів війни соціальні детермінанти визначають контекст їхнього повернення до цивільного життя: економічна ситуація (чи є робота і житло), культурний клімат (чи сприймає суспільство ветеранів з розумінням), інституційна підтримка (наявність державних програм, доступ до лікування, пільг тощо) – все це закладає основу для успішної соціально-психологічної адаптації.

Важливо зазначити, що соціальні детермінанти діють не ізольовано, а у взаємозв'язку між собою. Наприклад, макро-чинники, такі як економічна політика держави чи національне законодавство, визначають рамкові умови, в яких функціонують громади і родини (мезо- та мікрорівень). У свою чергу, згуртованість локальної громади або підтримка сім'ї можуть пом'якшити чи посилити дію макро-чинників на конкретну людину. Отже, для аналізу впливу соціальних детермінант на перебіг соціально-психологічної адаптації ветеранів потрібно враховувати всі рівні – від особистісного оточення до загально-суспільного контексту.

Соціально-психологічна адаптація ветеранів війни до цивільного життя – надзвичайно складна і багатоаспектна проблема, що вимагає комплексного підходу та взаємодії між урядовими структурами, суспільством і самими ветеранами [3]. В контексті надання допомоги ветеранам війни йдеться про перехід зі специфічного військового середовища, з його суворими правилами, небезпеками і згуртованістю, до відкритого і менш визначеного світу цивільного життя. Означений процес адаптації має як психологічний вимір (перебудова цінностей, подолання можливих травматичних переживань, зміна ідентичності з «воїна» на «цивільного»), так і соціальний вимір (відновлення мирних соціальних зв'язків, інтеграція у громаду, професійна самореалізація поза військом) [2].

У науковій літературі виокремлено низку критеріїв, за якими можна оцінювати, наскільки успішно ветеран війни адаптувався до цивільного життя. Іншими словами, існують ознаки, що свідчать про результативність соціально-психологічної адаптації. Узагальнюючи сучасні дослідження (С. Домбровська [1], К. Куркова [4] та інші) можна навести такі ключові індикатори (ознаки) успішної адаптації ветерана:

*Психологічна стійкість.* Здатність ветерана ефективно долати психологічні наслідки війни – зокрема, подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи інших психічних травм [6]. Адаптована особистість за потреби звертається по професійну психологічну допомогу, бере участь у програмах психореабілітації, вміє керувати стресом і емоціями. Високий рівень резильєнтності означає, що колишній військовий не застрягає в травматичному досвіді, а поступово відновлює внутрішню рівновагу.

*Соціальна інтеграція.* Успішно адаптовані ветерани відновлюють і налагоджують стосунки з родиною, друзями, колегами та активно інтегруються у життя громади. Ознакою цього є участь у спільноті: відвідування громадських заходів, залучення до волонтерських чи громадських проєктів, членство в ветеранських організаціях. Важливим показником є також відчуття соціальної підтримки – ветеран знає, що не є ізольованим, і суспільство загалом позитивно його сприймає.

*Економічна стабільність.* Це наявність у ветерана стабільного джерела доходу – постійної роботи за наймом або успішної самозайнятості/ підприємництва. Ветеран, який адаптувався, зазвичай або повертається до попередньої професії, або здобуває нову спеціальність (через програми перекваліфікації, навчання) і знаходить роботу, що відповідає його навичкам та інтересам. Економічна самостійність є критично важливою, оскільки забезпечує фінансову безпеку сім'ї ветерана і підвищує його самоповагу.

*Фізичне здоров'я.* Колишні військові, успішно інтегровані в мирне життя, підтримують добрий стан свого здоров'я. Вони проходять необхідну медичну реабілітацію після поранень чи хвороб, отримують доступ до медичних послуг, слідкують за здоров'ям. Регулярна фізична активність (заняття спортом, лікувальна фізкультура) та дотримання здорового способу життя також є ознаками того, що ветеран піклується про себе і налаштований на повноцінне життя.

*Наявність житла (житлова влаштованість).* Постійне комфортне житло

дає ветерану базове відчуття безпеки та стабільності. Успішна адаптація часто супроводжується вирішенням житлового питання: ветеран або повертається до своєї довоєнної домівки, або отримує нове житло (за підтримки державних програм чи самостійно). Якщо держава забезпечує ветеранів житловими субсидіями, пільговими кредитами чи іншими механізмами – це значно полегшує інтеграцію [5].

*Правова обізнаність і підтримка.* Адаптований до цивільного життя ветеран знає свої права та вміє ними користуватися, за потреби звертається по юридичну допомогу [4]. Ознакою є вміння вирішувати бюрократичні та правові питання: оформлення пільг, статусів, отримання документації, захист своїх інтересів у державних органах. Якщо виникають юридичні проблеми (наприклад, з працевлаштуванням, отриманням виплат чи земельних ділянок), такі ветерани активно взаємодіють з відповідними установами чи ветеранськими центрами, щоб їх розв'язати.

*Громадське визнання та підтримка.* Суспільство демонструє повагу до ветеранів, які повернулися, визнаючи їхній внесок у захист країни [5]. Для самого ветерана відчуття, що його заслуги цінують, є важливим психологічним чинником успішної адаптації. Ознаки громадського визнання – це, зокрема, публічні заходи на честь ветеранів, слова подяки, привілеї на місцевому рівні (наприклад, шана на урочистостях, згадки в ЗМІ про позитивний досвід ветеранів тощо). Така підтримка з боку суспільства зменшує ризик стигматизації та полегшує ветеранам повернення до мирних соціальних ролей.

*Особиста задоволеність та розвиток.* Ветеран, який добре адаптувався, загалом задоволений своїм життям у цивільному суспільстві [4]. Він має нові життєві цілі, будує плани на майбутнє і прагне до особистісного зростання. Важливо, що такі люди не зупиняються в саморозвитку: вони можуть здобувати нову освіту, опановувати хобі, брати активну участь у житті громади, що свідчить про їхню мотивацію реалізувати свій потенціал поза військовою кар'єрою.

Наведені критерії комплексно охоплюють різні аспекти життя ветерана – психологічний, соціальний, економічний, фізичний та ін. Вони є своєрідними індикаторами того, наскільки повно колишній військовослужбовець зміг реінтегруватись до умов цивільного життя. Звичайно, кожен випадок індивідуальний, і адаптація не є лінійним або одномоментним актом – це динамічний процес, який може тривати місяці і роки, маючи свої етапи та фази.

Етапи переходу від військової служби до цивільного життя. Перехід ветерана зі служби до цивільного середовища переважно розглядається як послідовність етапів або фаз, кожна з яких вирізняється певними психологічними та соціальними особливостями.

*Підготовчий (передзвільнення) етап.* Ще під час військової служби, коли військовослужбовець готується до демобілізації, може відбуватися попереднє налаштування на майбутні зміни. Формальні програми переходу (наприклад, курси з підготовки до цивільної кар'єри, тренінги з фінансової грамотності чи психологічної підтримки) можуть закладати підґрунтя для успішної адаптації після звільнення. У цей період важливою є наявність чіткого плану на життя

після служби і розуміння, з якими викликами доведеться зіткнутися.

*Початковий етап після звільнення («орієнтація»)*. Безпосередньо після демобілізації ветеран вступає в нову реальність, і цей період часто буває найбільш напруженим. Так, І. Іванова називає перші дні й тижні етапом орієнтування, коли людина знайомиться з великою кількістю нових і незвичних обов'язків та умов життя як громадянина [2]. Часто перші кілька тижнів чи місяців сприймаються ветераном як своєрідний «медовий місяць» – відчуття радості і полегшення від повернення додому та возз'єднання з родиною можуть тимчасово маскувати глибинні труднощі адаптації. На цьому етапі ветерану потрібно вирішувати нагальні побутові питання, відновлювати документи, вчитися жити без чіткого військового розпорядку. Дуже важливою є підтримка родини: близькі мають допомогти ветерану зорієнтуватися у повсякденному житті, водночас самі члени родини також звикають до зміненої динаміки стосунків після повернення близької людини з війська. Іноді запроваджуються спеціальні програми *первинної соціальної адаптації*: наприклад, в Україні діє державна соціальна послуга адаптації, яка передбачає перший етап – тижневу програму соціального відновлення ветерана разом із членами сім'ї під супроводом психологів і соціальних працівників [1]. Така програма, що проводиться на базі спеціалізованих реабілітаційних центрів, покликана стабілізувати психоемоційний стан ветерана, відновити сімейні зв'язки та забезпечити підтримку одразу після повернення з служби.

*Етап первинної адаптації (після початкового «медового місяця»)*. Коли початкове піднесення минає, ветеран може зіткнутися з першими серйозними труднощами пристосування. Цей період часто припадає на кілька місяців після демобілізації, коли приховані проблеми починають виразніше виявлятися. Може з'явитися усвідомлення втрати звичного стилю життя та бойового братерства, відчуття самотності або нерозуміння з боку тих, хто не був на війні. У деяких ветеранів виникають психічні реакції на мирне оточення – так звані тригери: буденні звуки чи ситуації можуть викликати несподівано сильні емоційні реакції, нагадуючи про бойові події [5].

Наприклад, гучний хлопок може асоціюватися з вибухом, скупчення людей – з небезпечною ситуацією. Такі прояви постстресових реакцій є нормальними для цього етапу, проте важливо, щоб ветеран отримував належну психологічну допомогу і навчався технік саморегуляції (релаксації, дихальних вправ тощо). Якщо на початковому етапі адаптації не вдалося повністю подолати певні проблеми (наприклад, неконструктивні способи реагування на стрес), на цьому етапі вони можуть загостритися і заважати подальшій інтеграції. Багато ветеранів потребують психологічного супроводу у цей період – це може бути індивідуальна терапія, групи підтримки ветеранів, робота з сім'єю. Важливу роль відіграє також соціальний супровід у громаді: наприклад, проект «Помічник ветерана» в Україні передбачає закріплення за ветераном навченої особи в громаді, яка допомагає вирішувати різноманітні питання упродовж перших місяців адаптації (від налагодження побуту до працевлаштування).

*Етап вторинної (довгострокової) адаптації та «вкорінення»*. Поступово, за підтримки близьких і суспільства, ветеран війни починає віднаходити своє

місце в цивільному житті. В дослідженні Veteran Hub цей період описують через метафори «віднайдення себе нового» та «піклування про себе», які є передумовами подальшого «вкорінення» ветерана в цивільному середовищі. Віднайдення себе передбачає побудову нової ідентичності: колишній військовий переосмислює власний бойовий досвід та інтегрує його в свій життєвий шлях, визначає нові ролі (наприклад, студент, підприємець, наставник для інших ветеранів тощо). Піклування про себе означає стабілізацію способу життя: ветеран навчається повсякденно дбати про власне фізичне та ментальне здоров'я, встановлює збалансовану рутину, яка передбачає роботу, відпочинок, сім'ю. Ці дві складові створюють базу, на якій відбувається повноцінна інтеграція – «вкорінення» – тобто включення ветерана в суспільство як його невід'ємного, продуктивного члена [1].

На цьому довготривалому етапі зазвичай спостерігається соціальна та професійна стабілізація: людина набуває впевненості у своїй новій професії або діяльності, розширює коло знайомств поза військом, реалізує громадські чи лідерські ініціативи (за бажанням). Державна політика та громади можуть сприяти цьому через програми соціальної реінтеграції – другий етап державної послуги адаптації в Україні якраз відбувається на рівні громади і вміщує комплекс заходів для повноцінного залучення ветерана у життя спільноти. На цьому етапі ветеран, за підтримки соціальних працівників та помічників, складає власний індивідуальний план розвитку: визначає довгострокові цілі у різних сферах життя (кар'єра, освіта, сім'я, хобі), і громада допомагає створити умови для їх реалізації. Відповідно, успішне проходження цього етапу означає, що ветеран не лише пристосувався, але й самореалізувався у мирному житті.

*Етап підтримання та саморозвитку.* Цей умовний фінальний етап триває фактично безстроково – упродовж всього подальшого життя ветерана. Його можна охарактеризувати як стабільне життя у статусі цивільної особи, коли вже подолано основні кризи переходу. На цьому етапі важливо забезпечувати довгострокову підтримку для ветеранів, особливо у разі появи віддалених проблем (наприклад, пізні прояви бойових травм, зміни в стані здоров'я з віком, потреба в перекваліфікації через економічні зміни тощо). Але багато ветеранів, успішно адаптувавшись, надалі живуть звичайним життям громадян, і роль держави та соціальних служб зводиться до періодичного надання послуг (медичних, соціальних) за потреби.

Окреслені етапи переходу від військової служби до цивільного життя відіграють роль як сприятливих, так і ризикових чинників. На *макрорівні* вагоме значення має державна політика щодо ветеранів: наявність продуманих програм реабілітації, працевлаштування, забезпечення житлом та медичного обслуговування значно підвищує шанси на успішну адаптацію. Досвід України свідчить, що недостатність адміністративних ресурсів або неефективність бюрократичних процедур (скажімо, складність отримання статусу ветерана чи реалізації пільг) можуть стати суттєвою перепорою на шляху до інтеграції. *Мезорівень* – рівень громади – не менш важливий: згуртованість місцевої громади та її готовність прийняти ветеранів у свої лави істотно впливає на процес реінтеграції [3].

Якщо громада характеризується розвиненою культурою участі та взаємопідтримки, якщо у ній діють ветеранські організації, групи самопомоги або місцева влада проактивно працює з ветеранами, то перехід проходить легше. Навпаки, наявність у громаді соціальних конфліктів чи упереджень щодо ветеранів (наприклад, стереотипи або дискримінація при наймі на роботу) може заважати адаптації. На *мікрорівні* визначальними є індивідуально-психологічні особливості ветерана та його найближче оточення. Це і стан психічного здоров'я, і наявність травматичного досвіду, і рівень освіти, вік, сімейний стан ветерана, а також готовність родини змінюватися разом з ветераном після його повернення. Підтримка з боку сім'ї – емоційна, практична – часто виступає провідним чинником успіху в соціально-психологічній адаптації на ранніх етапах. Друзі та побратими також можуть стати своєрідною «подушкою безпеки»: належність ветерана до спільноти своїх товаришів (наприклад, регулярне спілкування з іншими ветеранами) забезпечує відчуття взаєморозуміння і підтримки.

Отже, процес соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя обумовлений дією комплексу соціальних детермінант на різних рівнях, і його успішність можна оцінити за низкою критеріїв, що відображають психологічний стан, соціальні зв'язки та життєву реалізацію людини. Макро-, мезо- та мікро-чинники виступають одночасно і викликами, і ресурсами: державна політика, економічні умови, культура суспільства, підтримка громади, сім'ї та особисті якості ветерана – усе це разом визначає траєкторію його реінтеграції. Комплексна міжсекторальна підтримка значно поліпшує результати адаптації.

Тобто, найбільш ефективним є підхід, за якого держава створює сприятливі структурні умови (нормативні, економічні, соціальні програми), громади забезпечують атмосферу прийняття і можливості для включення ветеранів, а самі ветерани активно залучаються до планування свого цивільного життя і отримують необхідну професійну допомогу (психологічну, юридичну, освітню). Лише за умов синергії всіх цих зусиль перехід з військового життя у цивільне може відбутися найбільш безболісно і продуктивно, дозволяючи ветеранам війни знайти гідне місце у мирному суспільстві та реалізувати свій потенціал на благо себе і громади.

#### **Список використаних джерел:**

1. Домбровська С. М. Система соціальної адаптації учасників бойових дій в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Соціальна робота і соціальна освіта*. 2020. № 5. С. 88–96. DOI: 10.31499/2617-8395.5.2020.228363.
2. Іванова І. В. Психологічні труднощі ветеранів війни та їхні шляхи подолання. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 122–131. DOI: 10.35774/pis2019.03.122.
3. Коленіченко Т. І. Соціально-психологічні детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни в умовах сучасного соціуму. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 17. С. 48–53. DOI: 10.5281/zenodo.7080189.
4. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л.В. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309-315. URL: [https://pdu-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2024/45.pdf](https://pdu-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2024/45.pdf)
5. Demers A. When veterans return: The role of community in reintegration. *Journal of Loss and Trauma*. 2011. Vol. 16, №. 2. P. 160–179. DOI: 10.1080/15325024.2010.519281. URL:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325024.2010.519281>

6. Hoge C. W., Auchterlonie J. L., Milliken C. S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*. 2006. Vol. 295, №. 9. P. 1023–1032. DOI: 10.1001/jama.295.9.1023.

7. Morin R. *The Difficult Transition from Military to Civilian Life*. Washington, DC: Pew Research Center, 2016. URL: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>

## ГУМОР ЯК РЕСУРС ТА ПОЗИТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Володимир Шахов, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри практичної психології*

*Дарина Гриценко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»*

## HUMOR AS A RESOURCE AND POSITIVE COMPONENT OF INFLUENCE ON HUMAN PSYCHOLOGICAL HEALTH

*Volodymyr Shakhov, doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department of practical psychology*

*Daryna Hrytsenko, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті аналізується гумор як важливий ресурс для підтримки та зміцнення психологічного здоров'я людини. Досліджується багатоаспектний вплив гумору на психіку, емоційний стан, а також його роль у подоланні стресу та негативних життєвих обставин.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, дослідження, гумор, позитивний стан, спілкування.

**Abstract.** The article analyzes humor as an important resource for maintaining and strengthening a person's psychological health. The multifaceted impact of humor on the psyche, emotional state, as well as its role in overcoming stress and negative life circumstances is studied.

**Key words:** psychological health, research, humor, positive state, communication.

Гумор як психологічний феномен займає особливе місце серед механізмів підтримання та зміцнення психологічного здоров'я людини. Сучасна психологічна наука розглядає гумор не просто як форму розваги або соціальної взаємодії, а як потужний адаптивний ресурс, який сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та підтримує психологічне благополуччя особистості [9]. Дослідження показують, що розвинене почуття гумору корелює з вищими показниками психологічної стійкості, життєвої задоволеності та загального психічного здоров'я.

Теоретичні основи розуміння гумору як психологічного ресурсу спираються на концепцію позитивної психології, яка акцентує увагу на сильних сторонах людської психіки та механізмах, що сприяють процвітанню особистості. Гумор розглядається як один із ключових компонентів позитивного психологічного функціонування, який дозволяє людині переосмислювати