



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

<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

негативні події, знаходити альтернативні способи інтерпретації проблемних ситуацій та підтримувати оптимістичне ставлення до життя [7]. Психолого-педагогічний потенціал гумору полягає в його здатності трансформувати негативний досвід у можливість для особистісного зростання та розвитку.

Механізми впливу гумору на психологічне здоров'я є багатограними та включають когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. На когнітивному рівні гумор сприяє гнучкості мислення та здатності розглядати ситуації з різних перспектив, що є важливою умовою ефективного розв'язання проблем та адаптації до нових обставин [5]. Використання гумору в навчальному процесі та повсякденному житті допомагає розвивати креативність, критичне мислення та здатність знаходити нестандартні рішення складних завдань.

Емоційний аспект впливу гумору на психологічне здоров'я пов'язаний з його здатністю регулювати емоційні стани та сприяти емоційній розрядці [10]. Дослідження в галузі психотерапії показують, що гумор може ефективно використовуватися як інструмент корекції негативних емоційних станів, включаючи тривожність, депресію та стрес. Сміхотерапія як один із напрямів використання гумору в терапевтичній практиці демонструє значний потенціал у роботі з посттравматичними стресовими станами та іншими формами психологічного дистресу.

Соціальний аспект гумору як ресурсу психологічного здоров'я полягає в його здатності сприяти формуванню та зміцненню міжособистісних стосунків, підвищувати соціальну згуртованість та покращувати комунікацію між людьми. Гумор виступає як універсальна мова спілкування, яка дозволяє долати бар'єри та створювати атмосферу довіри та взаєморозуміння. Здатність використовувати гумор у соціальних ситуаціях підвищує соціальну привабливість особистості та сприяє формуванню якісних стосунків з оточуючими.

Особливої уваги заслуговує вивчення ролі гумору в розвитку емоційного інтелекту особистості [2]. Гумор сприяє розвитку здатності розпізнавати та розуміти емоції інших людей, ефективно управляти власними емоційними реакціями та використовувати емоційну інформацію для покращення міжособистісної взаємодії. Дидактичні ігри та вправи з елементами гумору можуть ефективно використовуватися для розвитку емоційного інтелекту як у дітей, так і у дорослих.

Дослідження показують, що формування почуття гумору в дитячому та підлітковому віці є важливою передумовою розвитку психологічної стійкості та адаптивності в дорослому житті [3]. Використання жартівливих творів та гумористичних елементів у виховному процесі сприяє не лише розвитку мовленнєвих навичок та креативності, але й формуванню позитивного ставлення до життя та здатності справлятися з труднощами через призму гумору. Сміятися на здоров'я означає розвивати здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях.

Гумористична театралізована діяльність представляє собою особливо ефективний засіб розвитку так званих *soft skills*, які включають комунікативні навички, емоційний інтелект, креативність та здатність працювати в команді [6]. Участь у гумористичних виставах та імпровізаціях допомагає розвивати

впевненість у собі, долати страх перед публічним виступом та формувати навички ефективної самопрезентації. Ці навички є важливими компонентами психологічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість розрізнення різних форм та стилів гумору з точки зору їх впливу на психологічне здоров'я. Не всі форми гумору є однаково корисними для психологічного благополуччя. Конструктивні форми гумору, які спрямовані на створення позитивної атмосфери та зміцнення стосунків, сприяють покращенню психологічного здоров'я. Водночас деструктивні форми гумору, які включають сарказм, іронію над недоліками інших або самодепрекацію, можуть негативно впливати на психологічне благополуччя як власне, так і оточуючих.

Розвиток здорового почуття гумору потребує цілеспрямованої роботи та усвідомленого підходу до використання гумористичних елементів у повсякденному житті. Важливо навчитися розрізняти ситуації, в яких гумор може бути доречним та корисним, а в яких його використання може бути неетичним або шкідливим. Етичні аспекти використання гумору включають повагу до гідності інших людей, уникнення образливих жартів та врахування культурних особливостей аудиторії.

Дослідження фізіологічних аспектів впливу гумору на організм людини показують, що сміх має потужний терапевтичний ефект. Під час сміху в організмі відбуваються позитивні зміни: знижується рівень стресових гормонів, покращується імунна функція, нормалізується артеріальний тиск та серцевий ритм. Ці фізіологічні зміни сприяють не лише покращенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливають на психологічний стан особистості.

Інтеграція гумору в повсякденне життя може здійснюватися через різні канали та форми діяльності. Сімейні традиції, які включають гумористичні елементи, святкування з використанням розважальних заходів, перегляд комедійних фільмів та читання гумористичної літератури можуть стати ефективними способами підтримання позитивного емоційного стану та зміцнення родинних стосунків. Важливо створювати атмосферу, в якій гумор є природним та органічним компонентом спілкування та взаємодії.

Сучасні нейропсихологічні дослідження гумору виявляють складні мозкові механізми, що лежать в основі сприйняття та продукування гумористичного контенту. Активація специфічних зон мозку під час сміху та сприйняття гумору включає префронтальну кору, відповідальну за когнітивну обробку інформації, лімбічну систему, що регулює емоційні реакції, та моторні зони, які контролюють фізичні прояви сміху. Розуміння цих нейробіологічних механізмів дозволяє краще зрозуміти терапевтичний потенціал гумору та розробити більш ефективні методи його використання в психологічній практиці.

Дослідження показують, що регулярне використання гумору як копінг-стратегії призводить до структурних змін у мозку, які сприяють підвищенню стресостійкості та емоційної регуляції. Ці нейропластичні зміни включають зміцнення нейронних зв'язків між різними відділами мозку, що покращує інтеграцію когнітивних та емоційних процесів. Такі зміни можуть мати довготривалий позитивний вплив на психологічне здоров'я та адаптивні

здібності особистості.

Особливої уваги заслуговує вивчення ролі гумору в розвитку дитини та формуванні її психологічного здоров'я. Раннє знайомство з гумором через взаємодію з батьками та вихователями сприяє розвитку соціальних навичок, мовленнєвих здібностей та креативного мислення [1]. Дитячі ігри та розваги з гумористичними елементами не лише приносять радість, але й формують важливі психологічні якості, включаючи здатність знаходити позитивні аспекти в різних ситуаціях та ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Гумор у дошкільному віці виконує особливо важливу функцію у формуванні емоційного інтелекту дітей [4]. Через гумористичні ситуації та ігри діти навчаються розпізнавати різні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та адекватно реагувати на них. Лабіринт емоцій, створений через гумористичні завдання та ігри, допомагає дітям розвивати складні навички емоційної регуляції в безпечній та підтримуючій атмосфері.

Театралізована діяльність з використанням гумористичних елементів представляє собою потужний засіб комплексного розвитку особистості [6]. Участь у гумористичних виставах та імпровізаціях сприяє розвитку впевненості в собі, креативності, комунікативних навичок та здатності до співпраці. Циркові вистави та інші форми розважальної театралізації створюють особливу атмосферу радості та творчого самовираження, що позитивно впливає на психоемоційний розвиток дітей.

Дослідження освітнього потенціалу настільних ігор з гумористичними елементами показують їх значну ефективність у розвитку когнітивних та соціальних навичок. Такі ігри не лише розважають, але й навчають дітей стратегічному мисленню, вмінню приймати рішення в умовах невизначеності та ефективно взаємодіяти з партнерами по грі. Гумористичний контекст робить процес навчання більш привабливим та мотивуючим для дітей.

Важливим аспектом використання гумору в освітньому процесі є його здатність знижувати рівень тривожності та напруження, пов'язаних з навчальною діяльністю [5]. Гумор в аудиторії створює атмосферу психологічної безпеки, в якій учні та студенти почуваються більш комфортно та готові до активної участі в навчальному процесі. Різноманітність форм гумору дозволяє педагогам адаптувати їх використання до специфіки різних навчальних дисциплін та індивідуальних особливостей учнів.

Сімейний контекст використання гумору має особливе значення для психологічного здоров'я всіх членів родини. Гуморина у родинному колі сприяє зміцненню емоційних зв'язків між членами сім'ї, створенню позитивної атмосфери та формуванню здорових моделей подолання конфліктів. Сімейні традиції, що включають гумористичні елементи, передаються з покоління в покоління та формують культуру позитивного ставлення до життєвих викликів.

Роль гумору в організації дитячих свят та розважальних заходів зазнала значних трансформацій під впливом сучасних технологій. Зміна формату святкування потребує переосмислення традиційних підходів до використання гумору з урахуванням нових можливостей та викликів цифрової епохи. Важливо зберегти позитивний вплив гумору на психоемоційний розвиток дітей при

адаптації до нових форм розваг. Дослідження показують, що систематичне використання жартівливих творів у роботі з дітьми сприяє не лише розвитку мовленнєвих навиків, але й формуванню оптимістичного світогляду [3]. Жартівливі пісні та вірші допомагають дітям розвивати почуття ритму, пам'ять та творчі здібності, водночас формуючи позитивне ставлення до навчання та самовираження.

Психотерапевтичне використання гумору потребує особливої кваліфікації та обережності з боку фахівців [10]. Дослідження та використання гумору в психотерапії показують його ефективність у роботі з різними психологічними проблемами, включаючи депресію, тривожні розлади та посттравматичний стрес. Сміхотерапія як окремий напрям психотерапевтичної роботи демонструє значний потенціал у корекції негативних емоційних станів та відновленні психологічної рівноваги.

Культурні аспекти гумору відіграють важливу роль у його терапевтичному використанні. Те, що сприймається як смішне в одній культурі, може бути неприйнятним або незрозумілим в іншій. Розуміння культурної специфіки гумору є критично важливим для ефективного його використання в мультикультурному суспільстві. Це особливо актуально в умовах глобалізації та зростаючої культурної різноманітності сучасного світу.

Гендерні особливості сприйняття та використання гумору також потребують окремої уваги в контексті його терапевтичного застосування. Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на різні типи гумору та використовувати його для різних цілей. Розуміння цих відмінностей дозволяє більш ефективно застосовувати гумор як терапевтичний інструмент.

Віковий аспект використання гумору для підтримки психологічного здоров'я показує його універсальність та адаптивність. Від раннього дитинства до похилого віку гумор може служити ефективним засобом емоційної регуляції, соціальної взаємодії та подолання життєвих викликів. Водночас кожен віковий період має свої специфічні потреби та можливості використання гумору як ресурсу психологічного здоров'я.

Профілактичне значення гумору в збереженні психологічного здоров'я полягає в його здатності попереджувати розвиток негативних емоційних станів та психологічних проблем. Регулярне використання позитивного гумору може служити своєрідною «психологічною вакциною» проти стресу, депресії та інших форм психологічного дистресу. Це робить гумор важливим компонентом програм профілактики психічного здоров'я.

Дослідження впливу гумору на фізичне здоров'я показують його позитивний вплив на імунну систему, серцево-судинну систему та загальний фізичний стан організму. Сміх стимулює вироблення ендорфінів, знижує рівень стресових гормонів та покращує кровообіг. Ці фізіологічні ефекти доповнюють психологічні переваги гумору та роблять його комплексним засобом підтримки здоров'я. Креативний потенціал гумору проявляється в його здатності стимулювати творче мислення та інноваційні рішення. Гумористичне переосмислення проблемних ситуацій може призвести до неочікуваних інсайтів

та нестандартних підходів до розв'язання складних завдань. Це робить гумор важливим ресурсом не лише для емоційної регуляції, але й для когнітивного розвитку та творчої самореалізації.

Етичні аспекти використання гумору в терапевтичних та освітніх цілях потребують особливої уваги. Важливо розрізнити конструктивні форми гумору, що сприяють психологічному благополуччю, та деструктивні форми, що можуть завдати шкоди. Відповідальне використання гумору передбачає врахування потреб та почуттів всіх учасників взаємодії.

Технологічні інновації відкривають нові можливості для використання гумору як ресурсу психологічного здоров'я. Мобільні додатки, онлайн-платформи та віртуальна реальність можуть бути використані для створення інтерактивних гумористичних переживань, що сприяють покращенню настрою та зниженню стресу. Водночас важливо забезпечити якість та безпечність такого контенту.

Міждисциплінарний підхід до вивчення гумору як ресурсу психологічного здоров'я включає співпрацю психологів, нейробіологів, педагогів, соціологів та інших фахівців. Така інтеграція різних наукових перспектив дозволяє отримати більш повне розуміння механізмів дії гумору та розробити більш ефективні методи його практичного використання.

Перспективи подальших досліджень у галузі гумору як ресурсу психологічного здоров'я включають розробку стандартизованих методів оцінки терапевтичного потенціалу різних форм гумору, створення спеціалізованих тренінгових програм для розвитку здорового почуття гумору та дослідження довготривалих ефектів систематичного використання гумору для підтримки психологічного благополуччя. Розвиток цієї галузі може призвести до революційних змін у підходах до збереження та зміцнення психологічного здоров'я людини.

#### Список використаних джерел:

1. Богуш А., Попова І. Розвиток образного мовлення дітей старшого дошкільного віку засобами поетичного гумору : навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2014. 200 с.
2. Волік Н. Залюбки малята грають, ще й емоції вивчають. Дидактичні ігри для розвитку емоційного інтелекту дітей. *Дошкільне виховання*. 2021. № 4. С. 14–15.
3. Коваленко А. Сміймося на здоров'я. Формування в дітей почуття гумору засобами жартівливих творів. *Дошкільне виховання*. 2019. № 3. С. 22–25.
4. Корюковська Л. Лабіринт емоцій. Ігрове заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2021. № 4. С. 16–17.
5. Павлова Л., Сергеева О. Гумор в аудиторії: використання та різноманітність форм. *Наукові записки кафедри педагогіки. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*. 2014. Вип. 35. С. 136–142.
6. Писарчук О. Т., Гладун Л. В. Гумористична театралізована діяльність як засіб формування soft skills в дошкільній та початковій освіті. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2023. Випуск 1(52). С. 141–147. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.141-147>.
8. Писарчук О., Чайка В. Психолого-педагогічний потенціал гумору як засобу навчання і виховання учнів початкової школи. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2021. № 2. С. 41–49. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.21.2.6>.
9. Половіна О. Свято: розважати чи розважатися? *Вихователь-методист дошкільного*

закладу. 2019. № 1. С. 57–61.

10. Чебикін О., Іванова О. Сміхотерапія та можливості її використання в корекції посттравматичних стресових станів. *Наука і освіта*. 2022. Вип. 3. С. 76–84. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-13>.

11. Шпортун О. Дослідження та використання гумору в психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2. С. 169–173.

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

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

*Неля Грищенко*, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»

## ART-THERAPY AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN THE CONTEXT OF WAR

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

*Nelia Hryshchenko*, master's student in Psychology

**Анотація.** У статті проаналізовано арт-терапію як ресурс психологічної реабілітації в умовах війни. Представлено результати емпіричного дослідження жінок, які втратили близьких внаслідок бойових дій. Окреслено ефективність арт-терапевтичних методів у зниженні тривожності, депресії та симптомів ПТСР, а також у формуванні ресурсних станів і групової підтримки.

**Ключові слова:** арт-терапія, психологічна підтримка, психоемоційний стан, психологічна реабілітація, війна.

**Abstract.** The article analyzes art therapy as a resource for psychological rehabilitation in wartime. It presents the results of an empirical study of women who lost loved ones as a result of hostilities. The effectiveness of art therapy methods in reducing anxiety, depression, and PTSD symptoms, as well as in fostering resource states and group support, is outlined.

**Keywords:** art therapy, psychological support, psychoemotional state, psychological rehabilitation, war.

Проблема збереження психічного здоров'я в умовах війни набула виняткової актуальності в сучасній Україні. Війна створює багаторівневий стресовий вплив, що поєднує постійну небезпеку для життя, досвід втрат, вимушене переселення, соціальну невизначеність та інформаційний тиск. У таких умовах як військові, так і цивільні стикаються з підвищеним ризиком розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів. Психологічна наука підкреслює, що для подолання наслідків війни необхідно використовувати багаторівневі підходи, які поєднують індивідуальну, групову та креативну роботу [2; 6].

У вітчизняній науці проблему бойового та цивільного стресу досліджували Н. Волотовська [2], О. Наконечна [4], М. Савчин [5] та інші дослідники, які наголошують, що ефективна психологічна допомога потребує поєднання різних