

**Міністерство освіти і науки України**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет**  
**імені Івана Франка**  
**Кафедра психології**

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри психології

Доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ М.В.Савчин «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МЕМІВ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ  
СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність: Психологія**  
**Освітня програма: Практична психологія**

Бакалаврська робота  
на здобуття кваліфікації – бакалавр з психології  
за спеціалізацією «Практична психологія»

**Автор роботи** Лампека Олена Валеріївна \_\_\_\_\_  
*підпис*

**Науковий керівник кандидат психологічних наук,**  
Ригель Олеся Володимирівна \_\_\_\_\_  
*підпис*

**Дрогобич, 2026**



## АНОТАЦІЯ

У бакалаврській роботі досліджено роль мемів як інструменту психологічного копіngu в умовах воєнного інформаційного простору. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння мемів як феномену цифрової культури та гумору як механізму емоційної регуляції. Розглянуто психологічні особливості використання мемів у стресових ситуаціях, їхній вплив на зниження емоційного напруження, формування психологічної стійкості та підтримку колективної адаптації. Особливу увагу приділено специфіці українських воєнних мемів як засобу інформаційного спротиву, соціальної підтримки та формування національної ідентичності. За результатами дослідження встановлено, що меми виконують важливі функції емоційної регуляції, сприяють подоланню стресу та виступають ефективним інструментом колективного копіngu в умовах війни.

**Ключові слова:** меми, цифрова культура, гумор, копіng-стратегії, психологічна адаптація, емоційна регуляція, воєнний контекст, інформаційний простір.

## ABSTRACT

The bachelor's thesis examines the role of memes as a psychological coping tool within the wartime information environment. The study analyzes theoretical approaches to understanding memes as a phenomenon of digital culture and humor as a mechanism of emotional regulation. The psychological characteristics of meme usage in stressful situations, their impact on reducing emotional tension, enhancing psychological resilience, and supporting collective adaptation are explored. Particular attention is paid to the specifics of Ukrainian wartime memes as a means of information resistance, social support, and national identity formation. The findings indicate that memes perform important emotional regulation functions, facilitate stress coping, and serve as an effective tool of collective coping during wartime.

**Keywords:** memes, digital culture, humor, coping strategies, psychological adaptation, emotional regulation, wartime context, information environment.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ МЕМІВ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологія стресу: поняття, механізми та копінг-стратегії.....	7
1.2. Мем як феномен цифрової культури.....	10
1.3. Гумор як копінг-стратегія: психологічні основи.....	14
1.4. Меми у стресовому контексті: теоретичні підходи.....	19
1.5. Специфіка мемів у воєнному інформаційному полі.....	23
Висновок до розділу 1.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕМІВ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Методологія дослідження.....	30
2.2. Аналіз мемів як копінг-стратегій.....	32
2.3. Вплив мемів на психоемоційний стан респондентів.....	36
Висновок до розділу 2 .....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ МЕМІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ.....</b>	<b>42</b>
3.1. Мем-тренінги як інструмент зняття стресу.....	42
3.2. Методичні рекомендації для психологів.....	45
3.3. Поради для онлайн-спільнот та соціальних ініціатив.....	48
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>58</b>

## Вступ

Після початку повномасштабної війни в Україні проблема збереження психічного здоров'я громадян набула виняткової актуальності. В умовах постійної загрози життю та матеріальній безпеці сотні тисяч людей щоденно переживають сильний стрес і тривогу. Одночасно стрімко зростає роль цифрових комунікацій, зокрема соціальних мереж, де виникає масове явище мемів про війну. Мем – це поєднання образу й тексту, яке передає певну емоцію чи подію. Від самого початку війни в Україні меми стали способом висміювання страхів і надвирогідних подій. Психологи зазначають, що гумор у кризових ситуаціях діє як потужний інструмент психологічного захисту і допомагає дистанціюватися від загрози, знизити тривожність і переосмислити подію в менш загрозливому ключі [9][5].

В Україні використання воєнних мемів стало масовим соціально-психологічним явищем. З одного боку, це розвага та спосіб спілкування; з іншого — меми виконують функцію емоційної розрядки й соціальної підтримки. За даними психологів, меми діють як форма колективного копінгу: вони дозволяють спільноті жартома осмислювати страх і безсилля перед агресором[7]. Одним із прикладів є дослідження епідемії COVID-19, у якому показано, що люди використовували жарти і меми, щоб пом'якшити вплив стресових обставин пандемії, перетворюючи кризи на можливість жартувати [3]. Подібний механізм діє і в умовах війни: меми стають «вирішальним засобом перекодування ситуації», змінюючи інтерпретацію травматичних подій [3][2]. Водночас це явище залишається недостатньо дослідженим з погляду психології.

**Об'єктом дослідження** є загальнопсихологічні процеси копінгу і регуляції емоцій в умовах війни.

**Предметом** – психологічні механізми впливу мемів на подолання стресу під час воєнних подій.

**Мета роботи** – з'ясувати, якими психологічними шляхами меми сприяють подоланню стресових переживань у воєнний час.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати наявні теоретичні підходи до вивчення стресу, копінгу та ролі гумору в психології.

2. Розглянути поняття «мем» у контексті цифрової культури та його емоційні функції (оскільки меми – це особлива форма соціальної комунікації).

3. З'ясувати, які психологічні механізми (гумор, іронія, соціальна ідентифікація тощо) активуються при сприйнятті мемів і сприяють емоційному розвантаженню.

4. Провести емпіричне дослідження (контент-аналіз мемів і/або опитування респондентів) для ідентифікації типів мемів як копінг-ресурсів і оцінки їх впливу на рівень стресу.

5. Розробити практичні рекомендації щодо використання мемів у програмах психологічної підтримки населення та медіакомунікації під час війни.

**Наукова новизна** роботи полягає у комплексному вивченні механізмів дії саме воєнних мемів як способу копінгу, що раніше не аналізувалось у психологічних дослідженнях України. Уперше досліджено психологічний вплив мем-контенту на населення в умовах бойових дій. Результати можуть розширити теоретичні уявлення про цифрові копінг-стратегії під час криз і збагатити знання про роль культури гумору в екстремальних ситуаціях.

**Практичне значення** роботи полягає у створенні рекомендацій для психологів, громадських організацій та медіа: як відповідально використовувати мем-контент для підтримки психічного здоров'я під час війни, а також уникати деструктивного впливу негативних чи травмуючих мемів. Висновки дослідження можуть бути корисними при розробці психосоціальних тренінгів і програм, що включають елементи гумору.

**Апробація результатів.** Окремі аспекти магістерського дослідження були представлені тезами: на 7-й Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice». 25-27 травня 2026 | Берлін, Німеччина

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ МЕМІВ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

## 1.1. Психологія стресу: поняття, механізми та копінг-стратегії

У сучасному психологічному дискурсі категорія стресу розглядається не просто як біологічна даність, а як складний, багат шаровий процес взаємодії людини з навколишнім світом. Стрес постає фундаментальним механізмом, що активується у відповідь на виклики, які загрожують звичній рівновазі особистості, її системі цінностей чи ресурсному потенціалу. Сучасна наука робить особливий акцент на когнітивно-транзакційній природі цього явища: інтенсивність наших переживань визначається не стільки об'єктивною вагою подразника, скільки тим, як саме ми оцінюємо власну здатність вистояти під цим тиском.

Фундаментальні ідеї Р. Лазаруса та С. Фолкман змінили вектор досліджень, змістивши фокус із суто фізіологічних показників на глибинні процеси діалогу між особистістю та її оточенням. У межах їхньої концепції стрес — це динамічний акт, що інтегрує когнітивну оцінку обставин, емоційне забарвлення цієї оцінки та подальші зусилля, спрямовані на подолання труднощів (копінг). Такий погляд дозволяє пояснити, чому одна й та сама подія може стати для когось руйнівним фактором, а для іншого — поштовхом до мобілізації та внутрішнього оновлення.

Психологічний стрес є системним станом, що пронизує всі рівні людського буття - від нейрохімічних зрушень до складних моделей поведінки. Фізіологічне підґрунтя стресу, яке свого часу детально описав Ганс Сельє через поняття загального адаптаційного синдрому (ЗАС), демонструє універсальну готовність організму до активного спротиву. Сельє виділив три ключові віхи в розвитку стресової реакції:[15]

1. Фаза тривоги, що знаменує собою первинну мобілізацію внутрішніх резервів. Вона охоплює короткочасний момент «шоку» та подальшу «протишокову» відповідь, коли організм налаштовується на сценарій боротьби чи втечі.

2. Фаза резистентності, для якої характерна спроба адаптуватися до тривалого впливу негативних чинників. Тут організм працює на піку своїх можливостей, намагаючись підтримувати стабільність попри навантаження.

3. Фаза виснаження, яка стає неминучою, якщо ресурси адаптації вичерпуються. Це веде до поступової деградації психосоматичного здоров'я та появи симптомів емоційного вигорання.

В українській психологічній традиції, зокрема у працях С. Д. Максименка та Т. М. Титаренко, стрес аналізується як цілісний стан особистості, що виникає в умовах гострого дефіциту засобів для реалізації значущих життєвих цілей. С. Д. Максименко підкреслює, що психологічна напруга завжди є результатом усвідомлення загрози власному життєвому простору. Це переживання часто проявляється через високу тривожність, дратівливість чи депресивний фон, тоді як у когнітивній сфері ми спостерігаємо звуження уваги та фіксацію на похмурих прогнозах.

Центральне місце в ланцюгу формування стресової реакції посідає акт суб'єктивної інтерпретації того, що відбувається. Згідно з транзакційною моделлю, ми проходимо крізь кілька фільтрів оцінювання. На рівні первинної оцінки з'ясовується сама значущість події: чи є вона нейтральною, позитивною, чи несе в собі реальну загрозу або виклик. Вторинна оцінка фокусується на аналізі наявного арсеналу: від внутрішніх вольових рис до зовнішніх джерел підтримки.

Особливе значення має процес когнітивної переоцінки - постійного переосмислення ситуації у світлі нових обставин. Саме цей гнучкий механізм створює простір для використання культурно зумовлених інструментів подолання, як-от іронії чи мемів. Коли загроза у свідомості трансформується в об'єкт іронічного спостереження, людина повертає собі контроль та здатність діяти адаптивно.

Термін «копінг» (від англ. *to cope*) описує не випадкові реакції, а усвідомлені, вольові зусилля, спрямовані на те, щоб опанувати ситуацію, яка здається непосильною. На відміну від несвідомих захисних механізмів, копінг -

це активний вибір шляху подолання. Його мета- не просто прибрати емоційний біль, а зберегти цілісність власного «Я» та знайти можливості для розвитку навіть у кризових умовах.

Традиційна класифікація виділяє два основні вектори подолання:

- ✓ Проблемно-орієнтований копінг, де увага зосереджена на об'єктивній зміні реальності через аналіз, планування та активні дії.
- ✓ Емоційно-орієнтований копінг, що працює з внутрішнім станом, допомагаючи людині змінити сприйняття проблеми або знайти емоційну розрядку.

Т. М. Титаренко у своїх дослідженнях життєстійкості пропонує розрізнити конструктивне подолання, що веде до якісних трансформацій особистості, та захисне подолання, яке може проявлятися через втечу від реальності чи заперечення проблеми. У типології Е. Хайма ці зусилля диференціюються за сферами психіки: когнітивні (наприклад, зважений аналіз), емоційні (збереження самовладання чи протест) та поведінкові (пошук співпраці). Важливо розуміти, що адаптивність кожної стратегії залежить від контексту: від продуктивного діалогу до деструктивного уникання.[22]

Стійкість до стресу безпосередньо залежить від наявності так названих копінг-ресурсів - відносно стабільних характеристик, що полегшують адаптацію. Це і висока самооцінка, і внутрішнє почуття контролю над життям, і розвинений емоційний інтелект. Соціальна підтримка при цьому виступає зовнішнім фундаментом, що допомагає витримати удари долі.

Особливе місце в цьому арсеналі належить гумору. В психології він розглядається як складна інтелектуальна операція, що дає змогу дистанціюватися від проблеми. Сміх забезпечує емоційне очищення (катарсис), гасить тривогу та об'єднує людей. У сучасному цифровому світі цей механізм найяскравіше втілюється в інтернет-мемах. Вони стають формою колективного подолання, де через іронію травматичний досвід переосмислюється та позбавляється своєї нищівної сили. Меми дозволяють людині перестати бути

пасивною жертвою обставин, стаючи активним автором нових смислів, що є вирішальним для ментальної витривалості.

## **1.2. Мем як феномен цифрової культури**

Сучасні меми стали одним із наймасовіших та найдинамічніших способів візуальної комунікації в інтернет-просторі. Вони функціонують як особлива форма культурної репрезентації, що поєднує елементи гумору, символізму, соціального досвіду та колективної інтерпретації реальності. У цифровому середовищі меми виконують роль своєрідних «мікроповідомлень», здатних передавати складні ідеї у максимально стислій і доступній формі. Їх популярність зумовлена швидкістю поширення, варіативністю форм та здатністю адаптуватися до контексту сучасних подій.

Поняття «мем» було введено Річардом Докінзом у 1976 році як аналог гена у сфері культури. Вчений визначив мем як одиницю культурної інформації, що передається через імітацію. Згідно з цією концепцією, меми підлягають процесам варіації, відбору та реплікації, подібно до біологічних структур. Важливим аспектом є те, що меми не лише передають інформацію, а й трансформуються залежно від середовища, в якому вони циркулюють. У межах меметики - міждисциплінарного напряму дослідження культурної еволюції - меми розглядаються як носії ідей, що формують суспільні уявлення, цінності та поведінкові патерни.

З розвитком інтернету відбулося суттєве переосмислення поняття мему. У сучасному розумінні інтернет-мем - це, як правило, візуальний або мультимедійний контент, що поєднує зображення, текст або відео та має потенціал вірусного поширення. Особливістю цифрових мемів є їх інтерактивність: користувачі не лише споживають контент, а й активно беруть участь у його модифікації та поширенні. Це створює ефект колективної творчості, де кожен учасник мережевої комунікації може стати автором нової інтерпретації.[24]

Однією з ключових характеристик мемів є їхня візуальна простота та когнітивна доступність. Мем зазвичай сприймається миттєво, без необхідності

глибокого аналізу, що робить його ефективним засобом комунікації в умовах інформаційного перевантаження. Важливу роль відіграє гумор - часто у формі іронії, сарказму або абсурду, що сприяє емоційному залученню аудиторії.

Ще однією важливою характеристикою є інтертекстуальність. Меми часто базуються на вже відомих образах, культурних символах або медійних подіях. Це можуть бути кадри з фільмів, серіалів, публічні виступи політиків або популярні інтернет-тренди. Така природа мемів вимагає від аудиторії певного рівня культурної обізнаності, що, у свою чергу, сприяє формуванню спільнот за принципом «розуміння контексту».

Меми також характеризуються високою швидкістю трансформації. Один і той самий шаблон може бути використаний у різних контекстах, змінюючи своє значення залежно від підпису або ситуації. Цей процес отримав назву «ремікс-культури», де кожен новий варіант є частиною ширшого культурного діалогу.[24]

Серед основних форматів мемів можна виокремити:

- ✓ Image macro (мем-образ) - статичне зображення з текстом, що створює гумористичний або іронічний ефект.
- ✓ GIF-меми - короткі анімовані фрагменти, які передають емоційні реакції або ситуаційні жарти.
- ✓ Відеомеми - короткі відео з монтажем, звуковими ефектами або субтитрами, часто поширені в TikTok та YouTube.
- ✓ Текстові меми - короткі фрази або діалоги, що набувають популярності через свою впізнаваність.
- ✓ Емодзі-меми - комбінації символів, що передають емоційні або культурні значення.

Кожен із цих форматів має свої особливості сприйняття та поширення, однак усі вони об'єднані спільною функцією - швидкою передачею змісту та емоцій.

Меми виконують не лише розважальну функцію, але й відіграють важливу роль у формуванні соціальної реальності. Вони можуть бути інструментом

критики, протесту або підтримки певних ідей. У цьому контексті меми стають частиною цифрового дискурсу, де відбувається обговорення актуальних соціальних, політичних та культурних питань.

Особливої актуальності меми набувають у кризових ситуаціях. В умовах невизначеності та стресу вони виконують функцію психологічної адаптації, допомагаючи людям осмислювати події через гумор. У цьому сенсі меми можна розглядати як форму колективного копінгу, де гумор стає засобом зниження напруги та підтримки емоційної рівноваги.

В Україні меми набули особливого значення в умовах соціально-політичних трансформацій та повномасштабної війни, перетворившись на важливий елемент інформаційного простору та інструмент суспільної комунікації. Їх роль виходить далеко за межі розважальної функції: меми стали засобом символічного опору, формою колективного переживання травматичних подій та інструментом конструювання національної ідентичності.[7]

Українські меми відображають специфіку культурного та історичного контексту, поєднуючи гумор із патріотичними символами, фольклорними образами та актуальними політичними подіями. Вони часто містять елементи самоіронії, що є характерною рисою українського гумору, а також виконують функцію психологічного захисту, дозволяючи осмислювати складну реальність через призму сміху.[9]

У сучасних умовах меми можна розглядати як форму цифрового фольклору, що створюється колективно та швидко адаптується до змін у суспільстві. Подібно до традиційних форм усної народної творчості, меми поширюються через повторення, варіацію та переосмислення, але значно швидше завдяки цифровим технологіям.

Зокрема, меми активно використовуються для:

- підтримки морального духу населення - гумористичні зображення та відео допомагають знижувати рівень тривоги, створюють відчуття психологічної підтримки та надають емоційне полегшення в умовах постійного стресу;

- критики ворога або політичних процесів - через сатиру та іронію меми дозволяють висловлювати громадянську позицію, формувати ставлення до подій та делегітимізувати противника;
- популяризації української культури та мови - меми сприяють поширенню української мови, актуалізації культурних символів та формуванню позитивного образу національної ідентичності;
- створення відчуття спільності та єдності - спільне розуміння жартів формує ефект «своїх», об'єднуючи людей навколо спільного досвіду та цінностей.

Окрім цього, важливо підкреслити роль мемів у інформаційній війні. Вони виступають інструментом швидкої реакції на події, формують наративи та впливають на громадську думку як всередині країни, так і на міжнародному рівні. Завдяки простоті та емоційній насиченості меми здатні ефективно передавати складні політичні меседжі широкій аудиторії.

З психологічної точки зору, українські меми можна розглядати як форму колективного копінгу, де гумор виконує функцію зниження емоційної напруги та підтримки психічної стійкості суспільства. У цьому контексті меми стають своєрідним механізмом адаптації до травматичних подій, дозволяючи людям зберігати відчуття контролю та надії.[7]

Цифрові платформи, такі як соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok) та месенджери (Telegram, Viber), відіграють ключову роль у поширенні мемів. Вони забезпечують швидкість реплікації, масштабність аудиторії та можливість миттєвої взаємодії користувачів. Алгоритми цих платформ сприяють вірусному поширенню контенту, що підсилює вплив мемів на інформаційний простір.

Важливо також зазначити, що українські меми часто мають багаторівневу семантику: вони можуть бути зрозумілі як на локальному рівні (для української аудиторії), так і на глобальному, адаптуючись до міжнародного контексту. Це сприяє формуванню позитивного іміджу України у світі та підвищує ефективність комунікації на міжнародній арені.

Таким чином, у сучасному українському суспільстві меми виступають не лише як форма розваги, але і як важливий соціокультурний та психологічний інструмент. Вони поєднують у собі функції комунікації, критики, адаптації та ідентифікації, відображаючи глибокі трансформації цифрової культури та суспільної свідомості.

Сучасні дослідження мемів виходять за межі класичної меметики, інтегруючи підходи з психології, соціології, медіазнавства та культурології. Особлива увага приділяється питанням впливу мемів на когнітивні процеси, формування громадської думки та механізми вірусного поширення інформації.

Таким чином, мем як феномен цифрової культури є складним і багатовимірним явищем, що поєднує елементи творчості, комунікації та соціального впливу. Його дослідження дозволяє глибше зрозуміти процеси, що відбуваються в сучасному інформаційному суспільстві, а також роль гумору та візуальних образів у формуванні колективної свідомості.

### **1.3. Гумор як копінг-стратегія: психологічні основи**

У сучасній психологічній науці проблема подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин займає центральне місце. Одним із важливих механізмів психологічного захисту та регуляції емоційного стану виступає гумор. Його розглядають не лише як форму розваги, але і як ефективну копінг-стратегію, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості.[10]

Поняття копіngu (від англ. *coping* - подолання) охоплює когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, що перевищують її ресурси. У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман гумор розглядається як одна з форм емоційно орієнтованого копіngu, яка дозволяє змінити суб'єктивне сприйняття стресової ситуації без безпосереднього впливу на її джерело.

Гумор як психологічний феномен має складну структуру, що включає когнітивні (переосмислення ситуації), емоційні (зменшення негативних переживань) та соціальні (взаємодія з іншими людьми) компоненти. Його

ефективність полягає в здатності змінювати інтерпретацію подій, знижуючи їхню загрозливість та підвищуючи відчуття контролю.

Однією з ключових функцій гумору є регуляція емоційного стану. У ситуаціях стресу гумор виконує функцію своєрідного «емоційного буфера», який пом'якшує інтенсивність негативних переживань. Це відбувається через механізм когнітивної переоцінки: ситуація, що викликала тривогу або страх, подається у комічному світлі, що змінює її емоційне забарвлення.

Завдяки гумору активізуються позитивні емоції, такі як радість або полегшення, що сприяє зниженню рівня кортизолу та інших гормонів стресу. Крім того, сміх як фізіологічна реакція має безпосередній вплив на організм: покращується дихання, зменшується м'язова напруга, нормалізується серцевий ритм.[7]

Важливою є також здатність гумору створювати психологічну дистанцію між особистістю та проблемою. Це дозволяє людині не занурюватися повністю в негативний досвід, а розглядати його більш об'єктивно та відсторонено.

У контексті когнітивної психології гумор виступає інструментом переінтерпретації ситуації. Він дозволяє змінити значення події, надаючи їй нового, менш загрозливого сенсу. Такий підхід сприяє формуванню більш гнучкого мислення та розвитку психологічної стійкості.

Наприклад, у складних або кризових умовах люди можуть використовувати самоіронію як спосіб прийняття власних труднощів. Це знижує рівень внутрішнього конфлікту та допомагає зберігати позитивне ставлення до себе. Водночас важливо відрізнити конструктивний гумор від деструктивного (сарказм, цинізм), який може посилювати негативні переживання.

Гумор має важливу соціальну функцію, оскільки сприяє встановленню та підтримці міжособистісних зв'язків. Спільний сміх об'єднує людей, створює атмосферу довіри та підтримки, що є критично важливим у стресових ситуаціях. Таким чином, гумор виступає не лише індивідуальною, але й колективною копінг-стратегією.

У групах гумор може виконувати роль механізму нормалізації переживань: люди усвідомлюють, що їхні емоції є спільними, що знижує відчуття ізольованості. Особливо це актуально в умовах кризових подій, коли гумор стає інструментом психологічного виживання.

У сучасній психології гумор розглядається як багатовимірна конструкція, яка має різні стилі прояву та неоднаковий вплив на психічне благополуччя особистості. Найбільш поширеною є типологія гумору, запропонована Р. Мартіном, яка включає чотири основні стилі: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний та самопринижувальний. Кожен із цих типів виконує специфічні психологічні функції у процесі подолання стресу та адаптації.

*Афіліативний гумор* орієнтований на міжособистісну взаємодію та сприяє встановленню позитивного соціального клімату. Він проявляється у вигляді доброзичливих жартів, які не мають на меті образити інших, а навпаки — створюють атмосферу довіри та емоційної близькості. У контексті копінгу афіліативний гумор відіграє важливу роль у формуванні соціальної підтримки, яка є одним із ключових ресурсів подолання стресу. Дослідження свідчать, що люди, які активно використовують цей стиль гумору, мають вищий рівень задоволеності життям, кращі міжособистісні відносини та нижчий рівень тривожності.[25]

*Самопідтримувальний гумор* є внутрішньо орієтованим і спрямований на підтримку позитивного емоційного стану особистості. Він проявляється у здатності знаходити комічне навіть у складних або кризових ситуаціях, що сприяє зниженню емоційного напруження. Такий гумор тісно пов'язаний із механізмами когнітивної переоцінки та психологічної гнучкості. Він дозволяє людині зберігати оптимістичний погляд на життя, навіть за умов тривалого стресу. У наукових дослідженнях цей стиль гумору розглядається як один із найбільш адаптивних, оскільки він сприяє розвитку резильєнтності та ефективній емоційній регуляції.[25]

*Агресивний гумор* включає сарказм, іронію, висміювання або приниження інших. Хоча в окремих ситуаціях він може виконувати функцію короточасного зниження напруги, загалом цей стиль пов'язаний із негативними соціальними наслідками. Він може погіршувати міжособистісні стосунки, провокувати конфлікти та підвищувати рівень агресії. У контексті копінгу агресивний гумор розглядається як дезадаптивна стратегія, оскільки не сприяє конструктивному вирішенню проблем і може посилювати емоційне напруження як у самого суб'єкта, так і в його оточення.

*Самопринижувальний гумор* характеризується схильністю людини висміювати саму себе з метою отримання схвалення або уникнення критики з боку інших. На перший погляд, цей стиль може виглядати як соціально прийнятний або навіть позитивний, однак дослідження показують, що він часто пов'язаний із низькою самооцінкою, внутрішньою невпевненістю та підвищеною залежністю від думки оточення. У довгостроковій перспективі самопринижувальний гумор може сприяти формуванню негативного образу «Я» та зниженню психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз різних типів гумору дозволяє зробити висновок, що не всі форми гумористичної поведінки є однаково ефективними у процесі подолання стресу. Найбільш адаптивними копінг-стратегіями виступають афіліативний і самопідтримувальний гумор, оскільки вони сприяють формуванню позитивного емоційного стану, розвитку соціальної підтримки та підвищенню психологічної стійкості. Натомість агресивний і самопринижувальний гумор можуть мати деструктивний вплив на психічне здоров'я та міжособистісні взаємини.

Варто також зазначити, що ефективність гумору як копінг-стратегії залежить від контексту, індивідуальних особливостей особистості та рівня розвитку емоційного інтелекту. У сучасних дослідженнях підкреслюється необхідність формування саме адаптивних стилів гумору як ресурсу психологічної стійкості, особливо в умовах тривалого стресу та соціальних викликів.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що гумор є важливим ресурсом психологічної адаптації, який інтегрується в різні теоретичні моделі копінгу та психічного здоров'я. У працях останніх років гумор розглядається як багатофункціональний механізм, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти подолання стресу. Особливу увагу дослідники приділяють його ролі у формуванні психологічної гнучкості (*psychological flexibility*) та резильєнтності.

У межах когнітивно-поведінкової терапії гумор використовується як інструмент когнітивної реструктуризації. Він допомагає клієнтам дистанціюватися від автоматичних негативних думок, зменшувати їхню емоційну інтенсивність та формувати більш адаптивні інтерпретації подій. Зокрема, гумористичне переосмислення ситуації сприяє зниженню катастрофізації мислення та розвитку здатності бачити альтернативні перспективи. Дослідження демонструють, що включення гумору в терапевтичний процес підвищує ефективність психотерапії, сприяє встановленню довірливого контакту між терапевтом і клієнтом та знижує рівень психологічного опору [25][7]

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням гумору як інструменту емоційної регуляції. У цьому контексті гумор розглядається як форма адаптивної когнітивної переоцінки, що дозволяє змінити емоційне значення стресової ситуації. Емпіричні дані свідчать, що люди, які регулярно використовують гумор як спосіб реагування на стрес, мають нижчий рівень тривожності та депресії, а також вищий рівень суб'єктивного благополуччя [5]

Особливого значення гумор набуває в умовах тривалого або хронічного стресу, таких як війна, соціальні кризи чи пандемії. У таких ситуаціях гумор виконує функцію стабілізації психічного стану, підтримки надії та збереження внутрішньої рівноваги. Він допомагає людині уникнути емоційного виснаження, знижує рівень тривоги та сприяє формуванню відчуття контролю навіть у ситуаціях невизначеності. Дослідження, опубліковані у журналах MDPI (наприклад, *Behavioral Sciences, Healthcare*), підтверджують, що гумор є

значущим предиктором резильєнтності та позитивної адаптації в умовах кризових подій.

Крім індивідуального рівня, гумор відіграє важливу роль у колективному копінгу. У соціальних групах він сприяє зниженню напруження, зміцненню соціальних зв'язків і формуванню спільного емоційного досвіду. У сучасному цифровому середовищі це проявляється через поширення мемів, жартів і сатиричних матеріалів, які дозволяють суспільству колективно осмислювати складні події. У цьому контексті гумор виступає не лише індивідуальною стратегією, а й культурним механізмом адаптації.

Важливо також зазначити, що ефективність гумору як копінг-стратегії залежить від його типу та контексту використання. Адаптивні форми гумору (афіліативний і самопідтримувальний) пов'язані з позитивними психологічними результатами, тоді як деструктивні (агресивний, самопринижувальний) можуть мати протилежний ефект. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність диференційованого підходу до використання гумору в психологічній практиці.

Таким чином, у сучасній науці гумор розглядається як важливий багаторівневий ресурс копінгу, що сприяє ефективній адаптації до стресу як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. Його інтеграція у психологічні інтервенції та дослідження відкриває нові перспективи для розуміння механізмів психічного здоров'я та розвитку адаптивних стратегій поведінки в умовах невизначеності та кризи.[25]

Отже, гумор як копінг-стратегія є багатофункціональним психологічним інструментом, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Його використання сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню адаптивності та формуванню психологічної стійкості. У сучасному світі, де люди стикаються з постійними викликами та невизначеністю, гумор виступає важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

#### **1.4. Мемі у стресовому контексті: теоретичні підходи**

У сучасному інформаційному суспільстві мемі виступають не лише як форма розваги чи комунікації, але й як важливий інструмент психологічної

адаптації в умовах стресу. Особливо це актуально в контексті кризових подій - війни, соціально-економічних потрясінь, пандемій, - де меми набувають нових функцій, пов'язаних із колективним переживанням та осмисленням травматичного досвіду. У цьому розділі розглядаються основні теоретичні підходи до аналізу мемів як елементу копінг-поведінки в умовах стресу.

З позицій когнітивної психології меми можна розглядати як інструмент когнітивної переоцінки (*cognitive reappraisal*), що дозволяє змінити сприйняття стресової ситуації. Завдяки гумористичному або іронічному представленню подій, меми знижують їхню емоційну інтенсивність і сприяють формуванню більш адаптивного ставлення до них.

У межах транзакційної моделі стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) меми можуть виконувати функцію вторинної оцінки ситуації, допомагаючи людині переосмислити власні ресурси та можливості реагування. Вони створюють ефект психологічної дистанції, що дозволяє зменшити рівень тривоги та відновити відчуття контролю.

Меми часто базуються на гуморі, який виступає ключовим елементом копінг-стратегії та забезпечує ефективну психологічну адаптацію до стресових умов. У цьому контексті доцільно розглядати меми крізь призму класичних і сучасних теорій гумору, які пояснюють механізми їх впливу на емоційний стан та когнітивну обробку інформації.[7]

Згідно з теорією невідповідності, комічний ефект виникає внаслідок зіткнення очікуваного та реального. У мемах цей механізм реалізується через поєднання несумісних елементів - наприклад, серйозного контексту з абсурдним підписом або несподіваною інтерпретацією події. У стресових умовах така невідповідність дозволяє змінити сприйняття ситуації, знижуючи її емоційну загрозливість. Фактично, мем виконує функцію когнітивного «переформатування» реальності, що наближує його до механізмів когнітивної переоцінки.

Теорія розрядки розглядає гумор як спосіб вивільнення накопиченої психічної напруги. У цьому контексті меми виступають як інструмент емоційної

регуляції: вони дозволяють трансформувати страх, тривогу або напруження у сміх, що має як психологічний, так і фізіологічний ефект. У кризових ситуаціях, коли пряме вираження емоцій може бути ускладненим або соціально небажаним, гумор у формі мемів стає безпечним каналом для їх прояву. Це особливо важливо в умовах тривалого стресу, де накопичення емоційного напруження може призводити до виснаження.

Соціальна теорія гумору акцентує увагу на його ролі у формуванні міжособистісних зв'язків та групової ідентичності. У цифровому середовищі меми виступають як засіб соціальної інтеграції: вони створюють спільний символічний простір, у якому користувачі можуть впізнавати себе та інших. Спільне розуміння мемів формує відчуття належності до певної спільноти, що є важливим ресурсом у подоланні стресу. Таким чином, гумор у мемах виконує не лише індивідуальну, але й колективну копінг-функцію.[3]

Окрім класичних підходів, сучасні дослідження доповнюють розуміння гумору як копінг-механізму через концепцію емоційної регуляції. У цьому контексті гумор у мемах розглядається як форма адаптивної стратегії, що поєднує когнітивну переоцінку, емоційне дистанціювання та соціальну підтримку. Меми дозволяють швидко «перекодувати» негативний досвід у менш загрозливу форму, що сприяє зниженню тривожності та відновленню психологічної рівноваги.

Важливо також враховувати феномен «вірусності» гумору в мемах. Завдяки цифровим платформам гумористичний контент поширюється надзвичайно швидко, що підсилює його психологічний ефект. Колективне поширення мемів створює ефект емоційного резонансу, коли індивідуальні переживання трансформуються у спільний досвід. Це підсилює відчуття нормалізації емоційних реакцій та знижує рівень ізоляції.

Таким чином, меми можна розглядати як форму «соціалізованого гумору», де індивідуальний досвід трансформується у колективний через механізми спільного осмислення та емоційної взаємодії. У цьому процесі гумор виконує

роль посередника між особистісним переживанням і соціальним контекстом, забезпечуючи адаптацію до складних життєвих обставин.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що гумор у мемах є складним багаторівневим механізмом копінгу, який включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Його ефективність зумовлена здатністю одночасно знижувати напругу, змінювати інтерпретацію подій та зміцнювати соціальні зв'язки, що робить меми важливим інструментом психологічної адаптації в умовах стресу.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється концепції колективного копінгу, яка передбачає спільне подолання стресу через соціальну взаємодію. Меми відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки: створюють відчуття спільності переживань; нормалізують емоційні реакції; знижують відчуття ізоляції.

У цифровому середовищі меми стають формою колективного наративу, де суспільство осмислює події через гумор і символічні образи. Це особливо помітно в умовах війни, де меми відображають не лише страх і тривогу, але й стійкість, віру та надію.

З точки зору меметики, стресові події створюють сприятливе середовище для швидкого поширення мемів. У кризових умовах інформація, що має емоційне забарвлення (особливо гумористичне), має вищу ймовірність вірусного поширення.

Меми в таких умовах: швидко адаптуються до нових подій; трансформуються залежно від контексту; формують нові культурні смисли.

Це дозволяє розглядати меми як динамічні одиниці культурної еволюції, що реагують на зміни у суспільстві.

У стресових умовах меми виконують низку психологічних функцій:

- ✓ *емоційна регуляція* - зниження рівня тривоги та напруги;
- ✓ *когнітивна структуризація* - впорядкування хаотичної інформації;
- ✓ *підтримка резильєнтності* - зміцнення психологічної стійкості;

- ✓ *символічна репрезентація досвіду* - відображення складних переживань у доступній формі.

Дослідження показують, що гумористичний контент, включаючи меми, може зменшувати симптоми стресу та сприяти відновленню психоемоційного балансу.

Соціальні мережі та месенджери створюють умови для миттєвого поширення мемів, що підсилює їхній вплив як копінг-інструменту. Алгоритми платформ сприяють вірусному розповсюдженню контенту, який викликає емоційну реакцію, що особливо характерно для гумористичних мемів.

У цьому контексті меми стають частиною цифрової екосистеми, де інформація циркулює швидко та масштабно, формуючи колективні уявлення та реакції.

Попри значний інтерес до теми, дослідження мемів у стресовому контексті мають певні обмеження: недостатня кількість емпіричних досліджень; складність вимірювання ефекту мемів; залежність результатів від культурного контексту.

Це відкриває перспективи для подальших досліджень у галузі психології, медіазнавства та соціології.

Меми у стресовому контексті є багатофункціональним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні механізми адаптації. Вони виступають як інструмент індивідуального та колективного копінгу, сприяючи осмисленню складних подій, зниженню напруги та формуванню психологічної стійкості. Теоретичні підходи до їх аналізу дозволяють глибше зрозуміти роль цифрової культури у процесах адаптації до сучасних викликів.

### **1.5. Специфіка мемів у воєнному інформаційному полі**

У сучасних умовах гібридних конфліктів інформаційний простір стає одним із ключових полів протистояння, де поряд із традиційними засобами комунікації активно використовуються цифрові інструменти впливу. У цьому контексті меми набувають особливого значення як елемент інформаційної війни,

виконуючи не лише розважальну, але й стратегічну, психологічну та ідеологічну функції.

У воєнному інформаційному полі меми виступають як засіб швидкої передачі смислів, що дозволяє формувати громадську думку та впливати на емоційний стан аудиторії. Завдяки своїй лаконічності, візуальній привабливості та емоційній насиченості, меми здатні ефективно конкурувати з традиційними формами інформації, такими як новини чи аналітичні матеріали. Вони забезпечують миттєве сприйняття змісту без необхідності глибокого когнітивного опрацювання, що особливо важливо в умовах інформаційного перевантаження.

Меми виконують функцію своєрідної «м'якої пропаганди», де ідеологічні меседжі подаються у формі гумору, іронії або сатири. Такий формат знижує рівень критичного мислення реципієнта, оскільки інформація сприймається як розважальна, а не як нав'язувана. У цьому сенсі меми стають ефективним інструментом формування наративів, які визначають інтерпретацію подій у суспільстві. Вони не лише відображають реальність, але й активно її конструюють, задаючи рамки сприйняття («framing effect»).[3]

Важливим аспектом є те, що меми функціонують у логіці інформаційної асиметрії: їх створення потребує мінімальних ресурсів, тоді як вплив може бути значним і масштабним. Це дозволяє як інституційним акторам, так і звичайним користувачам брати участь у формуванні інформаційного порядку денного. Таким чином, меми демократизують інформаційний вплив, але водночас підвищують ризики маніпуляцій.

У воєнному контексті меми часто виконують такі функції:

- ✓ *наративна* - формують спрощені, але емоційно насичені інтерпретації подій;
- ✓ *мобілізаційна* - стимулюють підтримку певних дій або позицій;
- ✓ *делегітимізаційна* - підривають авторитет противника через сатиру;
- ✓ *ідентифікаційна* - окреслюють межі «своїх» і «чужих».

Крім того, меми є ефективним інструментом інформаційної швидкості: вони здатні миттєво реагувати на події, створюючи актуальні інтерпретації ще до появи офіційних коментарів. Це дозволяє їм впливати на первинне сприйняття подій, яке часто є найбільш стійким.

Разом із тим, меми можуть використовуватися як інструмент інформаційно-психологічних операцій (ІПСО). Через гумористичну форму можуть поширюватися маніпулятивні або викривлені повідомлення, що впливають на емоційний стан аудиторії та її поведінку. Це підкреслює необхідність критичного аналізу мемів як елементу інформаційного середовища.

В умовах війни меми відіграють важливу роль у підтримці психоемоційного стану населення, виконуючи функцію адаптивного копінгу. Вони допомагають людям справлятися зі стресом, тривогою та невизначеністю, трансформуючи негативні емоції у більш прийнятні форми через гумор. Такий механізм відповідає концепції когнітивної переоцінки, коли змінюється не сама ситуація, а її інтерпретація.[9]

Гумор у мемах дозволяє знизити інтенсивність страху, перевести його у форму, що піддається контролю. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу, коли постійна напруга може призводити до психологічного виснаження. Меми створюють короточасний ефект полегшення, який, однак, у сукупності має значний стабілізуючий вплив на психіку.

Крім того, меми сприяють формуванню суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. У контексті війни, де багато процесів є неконтрольованими, можливість створювати або поширювати меми дає людині відчуття активної участі у подіях. Це відповідає концепції «агентності» - відчуття власної здатності впливати на реальність, що є важливим фактором психологічної стійкості.

Важливим є також соціальний аспект: меми сприяють нормалізації емоційних реакцій. Коли люди бачать, що інші переживають подібні емоції та реагують на них через гумор, це знижує відчуття ізоляції та підсилює соціальну підтримку. У цьому сенсі меми виступають як форма колективного копінгу.

Додатково можна виділити такі психологічні ефекти мемів у воєнний період:

- ✓ *емоційне розвантаження* - зниження напруги через сміх;
- ✓ *переосмислення травматичного досвіду* - подання складних подій у символічній формі;
- ✓ *підтримка надії та оптимізму* - створення позитивних сценаріїв інтерпретації;
- ✓ *зміцнення резильєнтності* - розвиток здатності адаптуватися до стресу.

Водночас варто враховувати, що надмірне використання гумору може мати і захисно-унікальний характер, коли людина уникає глибшого опрацювання травматичного досвіду. У таких випадках гумор може виконувати функцію психологічного захисту, але не сприяти довготривалій адаптації.

Таким чином, меми у воєнному контексті є не лише засобом комунікації, але й важливим психологічним ресурсом. Вони поєднують у собі механізми емоційної регуляції, соціальної підтримки та когнітивної адаптації, що робить їх ефективним інструментом подолання стресу в умовах кризових ситуацій.

Однією з ключових функцій мемів у воєнному інформаційному полі є делегітимізація противника. Через гумор, сатиру та карикатурні образи меми знижують авторитет ворога, створюють образ слабкості або абсурдності його дій.

Такий підхід має подвійний ефект:

- з одного боку, він підвищує моральний дух власної аудиторії;
- з іншого - підриває довіру до противника як на внутрішньому, так і на міжнародному рівні.

У воєнний період меми відіграють важливу роль у формуванні національної ідентичності. Вони відображають спільні цінності, символи та досвід, об'єднуючи людей навколо спільного інформаційного простору.

Меми стають своєрідними маркерами «своїх» і «чужих», що особливо важливо в умовах конфлікту. Розуміння певних мемів вимагає знання контексту, що створює ефект внутрішньої групової належності.

Однією з ключових характеристик мемів є їх вірусність. У воєнному контексті це дозволяє швидко поширювати інформацію та реагувати на події в режимі реального часу.

Фактори вірусності включають:

- емоційність (особливо гумор і сарказм);
- простоту та зрозумілість;
- актуальність;
- можливість адаптації.

Це робить меми ефективними інструментами інформаційного впливу, здатними охоплювати широку аудиторію за короткий час.

Попри позитивні аспекти, використання мемів у воєнному інформаційному полі має і певні ризики:

- спрощення складних подій;
- поширення дезінформації;
- потенційна десенсибілізація до насильства;
- використання в маніпулятивних цілях.

Це підкреслює необхідність критичного підходу до аналізу мемів як джерела інформації.

Таким чином, меми у воєнному інформаційному полі є багатофункціональним явищем, що поєднує комунікативні, психологічні та ідеологічні аспекти. Вони виступають як інструмент інформаційної війни, засіб психологічної адаптації та форма колективної ідентичності. Їх ефективність зумовлена здатністю швидко передавати смисли, впливати на емоції та формувати громадську думку.[3],[25]

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз мемів як феномену цифрової культури та їх ролі у психологічних процесах, зокрема в контексті подолання стресу. Узагальнення отриманих результатів дозволяє сформулювати такі ключові висновки.

По-перше, встановлено, що меми є важливим елементом сучасної цифрової культури, який поєднує в собі риси культурної одиниці (у розумінні меметики) та інструменту масової комунікації. Вони характеризуються високою швидкістю поширення, варіативністю та здатністю адаптуватися до актуальних соціальних і політичних контекстів. Мем як форма цифрового контенту виконує не лише розважальну, але й комунікативну, ідеологічну та соціально-консолідуючу функції.

По-друге, з'ясовано, що гумор виступає ключовим механізмом функціонування мемів та водночас важливим психологічним ресурсом копінгу. Він забезпечує емоційну регуляцію, сприяє когнітивній переоцінці стресових ситуацій і підтримує психологічну стійкість особистості. Найбільш адаптивними у цьому контексті є афіліативний та самопідтримувальний типи гумору, які сприяють формуванню позитивного емоційного стану та соціальної підтримки.

По-третє, доведено, що меми можуть виступати ефективним інструментом індивідуального та колективного копінгу. Вони дозволяють трансформувати складний або травматичний досвід у символічну форму, що полегшує його осмислення та знижує рівень емоційного напруження. У цифровому середовищі меми виконують функцію колективного переживання, сприяючи нормалізації емоційних реакцій та зменшенню відчуття ізоляції.

По-четверте, встановлено, що в українському контексті меми набувають особливого значення в умовах війни та соціальних криз. Вони виконують роль інструменту інформаційного спротиву, засобу формування національної ідентичності та механізму психологічної адаптації. Українські меми поєднують гумор із патріотичними та культурними символами, відображаючи специфіку національного досвіду та сприяючи зміцненню суспільної єдності.

По-п'яте, з'ясовано, що у воєнному інформаційному полі меми виступають як ефективний інструмент інформаційної війни. Вони здатні формувати наративи, впливати на громадську думку та емоційний стан аудиторії, а також виконувати функції делегітимізації противника та мобілізації населення.

Водночас їх використання пов'язане з певними ризиками, зокрема спрощенням складних явищ та можливістю маніпулятивного впливу.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати меми як багатовимірний феномен, що поєднує культурні, психологічні та комунікативні аспекти. Їх значення особливо зростає в умовах стресу та криз, де вони виступають важливим ресурсом адаптації, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ролі мемів у процесах копінгу та психологічної стійкості особистості.

## **Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ МЕМІВ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **2.1. Організація та методи дослідження**

Емпіричне дослідження психологічних механізмів мемів як способу подолання стресу в умовах війни було спрямоване на комплексне вивчення особливостей використання цифрового гумору як ресурсу психологічної адаптації особистості. Актуальність даного дослідження зумовлена зростанням ролі інтернет-комунікації у повсякденному житті та активним поширенням мем-культури як специфічної форми соціально-психологічного реагування на кризові події.

Метою дослідження є емпіричне виявлення психологічних механізмів впливу мемів на емоційний стан особистості та визначення їх ролі у структурі копінг-поведінки в умовах воєнного стресу.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі завдання дослідження:

- здійснити діагностику рівня сприйнятого стресу респондентів;
- дослідити особливості використання інтернет-мемів (частоту, мотивацію, емоційні реакції);
- визначити домінуючі копінг-стратегії особистості;
- встановити взаємозв'язок між використанням мемів і показниками психологічного стану;
- проаналізувати психологічні механізми впливу мемів у контексті емоційної регуляції.

Організація дослідження передбачала проведення онлайн-опитування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети. Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років за участю респондентів, які проживають в умовах воєнного стану на території України. Такий формат збору даних дозволив забезпечити доступність вибірки та отримати релевантні результати з урахуванням актуального соціального контексту.

Вибірку дослідження склали 40 осіб віком від 18 до 35 років. Серед них 55% становили жінки та 45% - чоловіки. Середній вік респондентів - 24,6 року. Усі учасники є активними користувачами соціальних мереж та регулярно взаємодіють із цифровим контентом, зокрема інтернет-мемами. Критеріями включення до вибірки були: наявність досвіду перегляду мемів, проживання в умовах війни, відсутність тяжких психічних розладів, що могли б суттєво вплинути на результати дослідження.

У дослідженні було використано комплекс методів, що поєднує кількісний та якісний підходи до аналізу психологічних явищ.

Основним інструментом для вимірювання рівня стресу виступила шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), яка дозволяє оцінити суб'єктивне переживання стресових ситуацій за останній місяць. Методика є валідною та широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінки рівня напруження, тривожності та відчуття неконтрольованості ситуації.

Для вивчення копінг-поведінки було використано адаптовану версію опитувальника COPE, який дозволяє визначити провідні стратегії подолання стресу. У межах даного дослідження аналізувалися три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення. Це дало можливість оцінити, яким чином респонденти регулюють свій психоемоційний стан у складних життєвих обставинах.

З метою дослідження специфіки використання мемів було розроблено авторську анкету «Меми як психологічний ресурс». Анкета включала блоки запитань, спрямованих на визначення частоти перегляду мемів, їх змістового наповнення (військових, соціальних, гумористичних), емоційної реакції на меми, а також суб'єктивної оцінки їхнього впливу на психологічний стан. Окрему увагу було приділено виявленню мотиваційних аспектів використання мемів, зокрема як способу відволікання, зниження тривоги чи пошуку соціальної підтримки.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики. Зокрема, було застосовано описову статистику для узагальнення результатів, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для

визначення взаємозв'язків між змінними, а також t-критерій Стьюдента для порівняння групових показників. Статистична обробка даних дозволила забезпечити об'єктивність та достовірність отриманих результатів.

Етичні принципи дослідження були дотримані відповідно до стандартів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, анонімною та передбачала інформовану згоду. Усі дані використовувалися виключно в наукових цілях.

Таким чином, організація дослідження та обраний методичний інструментарій забезпечили можливість комплексного аналізу ролі мемів як сучасного психологічного ресурсу подолання стресу, а також дозволили виявити їх функціональне значення у структурі копінг-поведінки особистості в умовах війни.

## **2.2. Результати дослідження**

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних механізмів використання мемів як способу подолання стресу в умовах війни. Аналіз здійснювався відповідно до поставлених завдань із використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу та порівняння показників.

### **Рівень стресу респондентів**

На першому етапі дослідження було визначено рівень сприйнятого стресу за допомогою методики PSS-10.

**Таблиця 2.1** Розподіл респондентів за рівнем стресу (n=40)

<b>Рівень стресу</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	18	45%
Середній	16	40%
Низький	6	15%

Отримані результати свідчать, що переважна більшість респондентів (85%) перебуває у стані середнього або високого рівня стресу. Зокрема, майже половина вибірки (45%) демонструє високі показники стресу, що

характеризуються емоційною напруженістю, відчуттям невизначеності та зниженням відчуття контролю над життєвими обставинами.

Такий розподіл показників є очікуваним у контексті воєнного стану, оскільки постійна загроза безпеці, інформаційне перевантаження та соціальна нестабільність виступають потужними стресогенними чинниками. Високий рівень стресу також може бути пов'язаний із переживанням втрат, вимушеними змінами способу життя та адаптацією до нових умов існування.

Низький рівень стресу було виявлено лише у 15% респондентів, що може свідчити про наявність ефективних механізмів психологічної адаптації або більш стабільних умов життя.

Наступним етапом стало дослідження частоти взаємодії респондентів із мем-контентом.

**Таблиця 2.2** Частота перегляду мемів (n=40)

<b>Частота використання</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Щоденно	28	70%
Кілька разів на тиждень	8	20%
Рідко	4	10%

Аналіз отриманих даних показує, що більшість респондентів (70%) щоденно взаємодіють із мемами, що свідчить про їх інтеграцію у повсякденне життя молоді. Мем-контент виступає не лише розважальним елементом, але й засобом осмислення реальності та емоційного реагування на події.

Висока частота споживання мемів може пояснюватися їх доступністю, швидкістю поширення та здатністю відображати актуальні соціальні події у спрощеній та емоційно насиченій формі. У контексті війни мему виконують функцію швидкої психологічної реакції на стресові події.

Для визначення психологічного ефекту мемів було проаналізовано суб'єктивні оцінки респондентів щодо їх емоційного стану після перегляду мемів.

**Таблиця 2.3** Емоційний вплив мемів (n=40)

<b>Показник</b>	<b>% респондентів</b>
Підняття настрою	82%
Відволікання від негативних думок	78%
Зниження тривоги	65%
Відчуття єдності з іншими	60%

Отримані результати свідчать про виражений позитивний емоційний ефект мемів. Найбільш поширеним результатом є підняття настрою (82%), що підтверджує роль гумору як ефективного засобу емоційної регуляції.

Високий показник відволікання від негативних думок (78%) вказує на функцію мемів як механізму психологічного «перемикання уваги», що дозволяє тимчасово знизити інтенсивність переживань.

Зниження тривоги (65%) та формування відчуття соціальної єдності (60%) демонструють, що меми виконують не лише індивідуальну, але й соціально-психологічну функцію, сприяючи переживанню спільного досвіду.

Аналіз копінг-поведінки респондентів дозволив визначити домінуючі стратегії подолання стресу.

**Таблиця 2.4** Розподіл копінг-стратегій (n=40)

<b>Тип копінгу</b>	<b>%</b>
Емоційно-орієнтований	52%
Уникнення	30%
Проблемно-орієнтований	18%

Переважає емоційно-орієнтований копінг (52%) свідчить про те, що в умовах війни респонденти частіше спрямовують зусилля на регуляцію емоційного стану, а не на зміну ситуації, що є об'єктивно обмеженою.

Використання стратегії уникнення (30%) може розглядатися як тимчасовий захисний механізм, спрямований на зниження психоемоційного навантаження.

Низький рівень проблемно-орієнтованого копінгу (18%) пояснюється обмеженими можливостями впливу на обставини воєнного часу.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз.

**Таблиця 2.5** Кореляційні зв'язки між показниками

Змінні	r	p
Частота перегляду мемів – рівень стресу	-0,46	$\leq 0,05$
Використання мемів – емоційний копінг	0,52	$\leq 0,01$
Гумор – рівень тривожності	-0,49	$\leq 0,05$

Отримані результати вказують на наявність статистично значущих взаємозв'язків.

Зокрема, виявлений негативний кореляційний зв'язок між частотою перегляду мемів і рівнем стресу ( $r = -0,46$ ) свідчить про те, що частіше використання мемів асоціюється зі зниженням стресу.

Позитивний зв'язок між використанням мемів і емоційно орієнтованим копінгом ( $r = 0,52$ ) підтверджує, що меми виступають інструментом емоційної регуляції.

Негативна кореляція між гумором і рівнем тривожності ( $r = -0,49$ ) вказує на те, що гумористичне переосмислення ситуації сприяє зменшенню тривожних переживань.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що меми виконують важливу роль у системі психологічної адаптації особистості в умовах війни. Вони виступають ефективним інструментом емоційної регуляції, сприяють зниженню рівня стресу та забезпечують відчуття соціальної підтримки.

Отримані дані підтверджують, що гумор, представлений у формі мемів, є одним із ключових механізмів копінгу в умовах кризових ситуацій, забезпечуючи когнітивну переоцінку та емоційне розвантаження.

### **2.3. Інтерпретація результатів дослідження та моделювання психологічних механізмів впливу мемів**

Отримані емпіричні дані дозволяють здійснити глибоку інтерпретацію ролі мемів у процесах подолання стресу в умовах війни та концептуалізувати їх як багатовимірний психологічний інструмент адаптації.

Аналіз результатів показав, що меми не є лише елементом цифрової культури чи розваги, а виконують функції психологічного ресурсу, інтегрованого у систему копінг-поведінки особистості. Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують їх значущість у зниженні рівня стресу та тривожності, а також у формуванні адаптивних стратегій емоційної регуляції.

**1. Когнітивна переоцінка як базовий механізм.** Одним із ключових механізмів є **когнітивна переоцінка**, яка полягає у зміні інтерпретації стресової ситуації через гумористичну трансформацію.

Меми виконують функцію «перекодування» травматичного досвіду:

- складна або загрозлива ситуація подається у спрощеній формі;
- емоційно значущі події набувають іронічного або абсурдного змісту;
- знижується суб'єктивна інтенсивність переживання.

Це узгоджується з сучасними когнітивними моделями стресу, де саме інтерпретація події визначає рівень психологічного навантаження.

#### **Схема 2.1 Механізм когнітивної переоцінки через меми**

Стрессова подія (війна, небезпека)

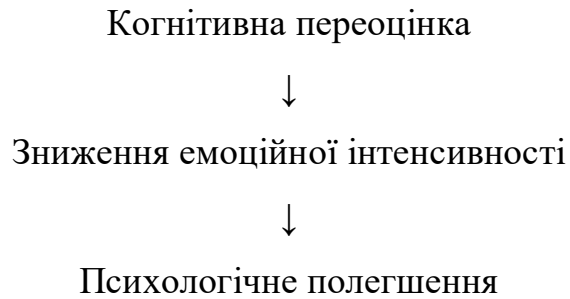


Первинна оцінка (загроза, страх)



МЕМ (гумор, іронія, абсурд)





**2. Емоційна регуляція через гумор.** Другим важливим механізмом є емоційна регуляція, яка реалізується через виникнення позитивних емоцій у відповідь на гумористичний контент.

Отримані результати (82% підняття настрою, 65% зниження тривоги) свідчать, що меми:

- активують позитивний афект;
- знижують рівень негативних переживань;
- сприяють швидкому відновленню емоційної рівноваги.

Гумор у даному контексті виступає **як адаптивна стратегія копіngu**, що дозволяє не уникати проблеми, а змінювати її емоційне значення.

### **Схема 2.2 Емоційна регуляція через меми**

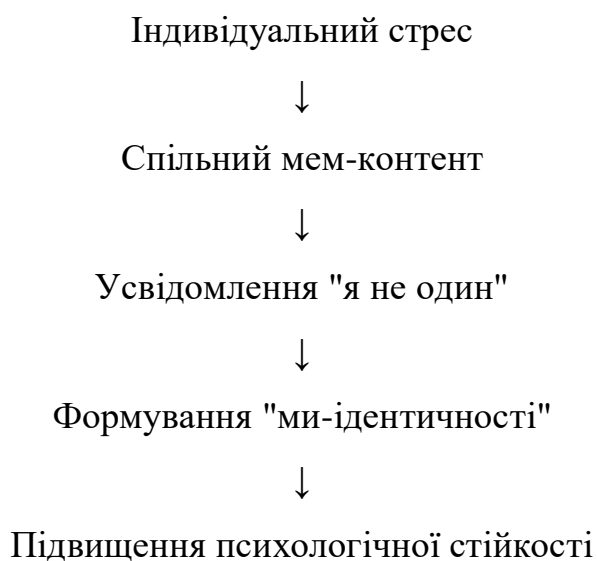


3. Соціальна ідентифікація та колективна резилієнтність. Важливим результатом є виявлення соціально-психологічного ефекту мемів. Відчуття єдності (60%) свідчить про їх роль у формуванні колективної ідентичності.

Меми: відображають спільний досвід війни; створюють ефект «ми разом це переживаємо»; посилюють соціальну підтримку навіть у віртуальному просторі.

Цей механізм є особливо важливим у кризових умовах, оскільки соціальна підтримка є одним із ключових факторів резилієнтності.

### **Схема 2.3 Соціальний механізм впливу мемів**



4. Психологічне дистанціювання. Ще одним механізмом є дистанціювання, яке дозволяє зменшити емоційну залученість у травматичну ситуацію.

Іронія та сарказм:

- створюють психологічну «відстань» між людиною і подією;
- знижують інтенсивність переживання;
- дозволяють зберегти внутрішній контроль.

Цей механізм є близьким до захисних механізмів психіки, але у даному випадку має адаптивний характер.

5. Катартічний ефект. Сміх, викликаний мемами, виконує функцію емоційного розвантаження (катарсису).

Він проявляється через:

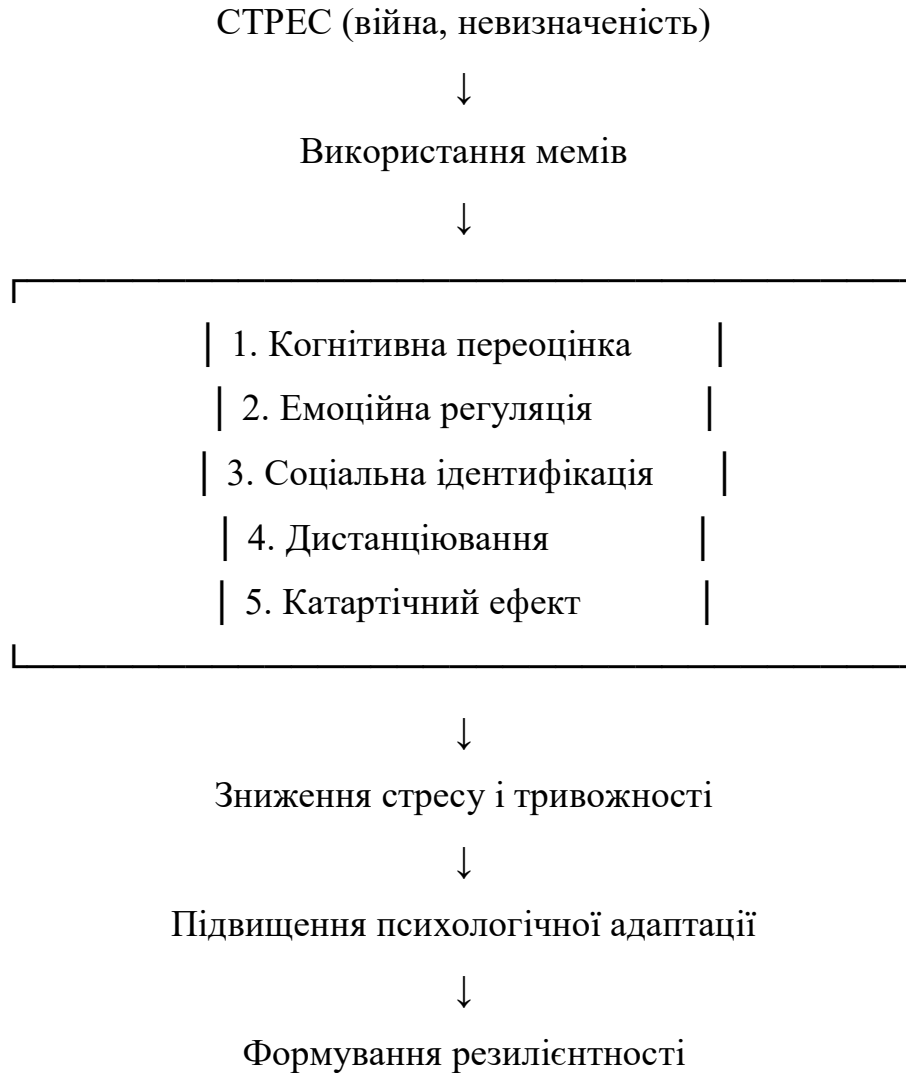
- зниження внутрішнього напруження;

- «вивільнення» накопичених емоцій;
- відновлення психоемоційного балансу.

Катартичний ефект особливо важливий в умовах хронічного стресу, коли накопичення негативних емоцій може призводити до виснаження.

На основі отриманих результатів можна побудувати узагальнену модель.

#### **Схема 2.4 Інтегративна модель механізмів впливу мемів**



Таким чином, меми виступають багаторівневим психологічним інструментом, який одночасно впливає на когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості. Їх ефективність пояснюється поєднанням гумору, доступності та здатності швидко відображати колективний досвід.

Отримані результати підтверджують, що:

- меми інтегруються у структуру емоційно-орієнтованого копінгу;

- вони виконують функцію психологічного буфера між особистістю та стресовою реальністю;
- їх використання сприяє формуванню адаптивних механізмів подолання стресу.

У контексті війни меми можна розглядати як сучасний феномен цифрової резилієнтності, що поєднує індивідуальні та колективні ресурси психологічної стійкості.

## **Висновки до розділу II**

У другому розділі магістерського дослідження було здійснено емпіричний аналіз психологічних механізмів мемів як способу подолання стресу в умовах війни. Проведене дослідження дозволило отримати системні дані щодо особливостей емоційного стану респондентів, їх копінг-поведінки та ролі мем-контенту у процесах психологічної адаптації.

За результатами діагностики встановлено, що переважна більшість досліджуваних перебуває у стані підвищеного психологічного напруження: 45% респондентів мають високий рівень стресу, 40% — середній і лише 15% — низький. Це свідчить про значний вплив воєнних умов на психоемоційний стан особистості та підтверджує актуальність пошуку ефективних засобів психологічної підтримки.

Дослідження особливостей використання мемів показало їх високу інтегрованість у повсякденне життя: 70% респондентів переглядають меми щоденно, що дозволяє розглядати мем-контент як значущий елемент сучасного інформаційного середовища та потенційний ресурс психоемоційної регуляції.

Аналіз емоційного впливу мемів засвідчив їх виражений позитивний ефект. Більшість респондентів відзначили підняття настрою (82%), відволікання від негативних думок (78%), зниження тривожності (65%) та формування відчуття єдності з іншими (60%). Це підтверджує, що меми виконують не лише розважальну, але й адаптивну психологічну функцію.

Вивчення копінг-стратегій показало домінування емоційно-орієнтованого копінгу (52%), що є закономірним у ситуаціях, де можливості впливу на

обставини обмежені. Водночас значна частка уникнення (30%) вказує на наявність як адаптивних, так і потенційно неадаптивних способів подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу підтвердили статистично значущі взаємозв'язки між використанням мемів та психологічними показниками. Зокрема, встановлено негативний зв'язок між частотою перегляду мемів і рівнем стресу ( $r = -0,46$ ), що свідчить про їх потенціал у зниженні психоемоційного напруження. Позитивна кореляція між використанням мемів і емоційно-орієнтованим копінгом ( $r = 0,52$ ) підтверджує їх роль як інструменту емоційної регуляції. Також виявлено, що гумористичне переосмислення ситуації пов'язане зі зниженням рівня тривожності ( $r = -0,49$ ).

Інтерпретація отриманих результатів дозволила виділити ключові психологічні механізми впливу мемів: когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію, соціальну ідентифікацію, дистанціювання та катартичний ефект. Встановлено, що меми функціонують як багаторівневий інструмент впливу, який одночасно залучає когнітивні, емоційні та соціальні процеси.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що мем-контент виступає ефективним засобом психологічного копінгу в умовах війни, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Його використання може розглядатися як перспективний напрям у практиці психологічної допомоги.

Отримані результати створюють науково обґрунтовану основу для розробки прикладних програм психокорекції, зокрема мем-тренінгів та методичних рекомендацій щодо використання гумору як ресурсу подолання стресу, що і було реалізовано у наступному розділі дослідження.

## РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ МЕМІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

### 3.1. Мем-тренінги як інструмент зняття стресу

У сучасних умовах війни актуалізується пошук інноваційних, доступних і психологічно ефективних засобів психокорекційної роботи. Одним із таких засобів виступають меми як форма цифрового гумору, що поєднує когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію та соціальну підтримку. Враховуючи їх популярність серед молоді та доведену ефективність у зниженні стресу, доцільним є інтегрування мемів у психокорекційні та тренінгові програми.

Мем-тренінги можна визначити як структуровану форму групової психологічної роботи, спрямовану на розвиток навичок емоційної регуляції, зниження рівня стресу та формування адаптивних копінг-стратегій шляхом використання гумору, креативності та цифрового контенту.

Такі тренінги базуються на наступних принципах: безпеки та добровільності (учасники не зобов'язані ділитися травматичним досвідом); гумору як ресурсу, а не уникнення; креативності як форми самовираження; групової підтримки; актуальності контенту (використання знайомих мемів).

*Мета тренінгу.* Розвиток навичок емоційної регуляції та подолання стресу через використання гумору і мемів як психологічного ресурсу.

*Завдання тренінгу:* усвідомлення власного емоційного стану; навчання когнітивній переоцінці через гумор; зниження рівня тривоги та напруги; розвиток креативного мислення; формування групової підтримки; освоєння технік самопомоги.

Цільова аудиторія

- студенти;
- молодь (18–35 років);
- особи, що переживають стрес в умовах війни;
- внутрішньо переміщені особи.

Формат тренінгу. тривалість: 90–120 хвилин; кількість учасників: 8–15 осіб; форма: групова; матеріали: смартфони, доступ до інтернету, роздаткові матеріали

План тренінгу

«Гумор і меми для емоційної регуляції»

1. Вступна частина (10–15 хв)

Мета: створення безпечної атмосфери та знайомство

Зміст: представлення тренера; правила роботи (довіра, конфіденційність, повага); вправа «Мій настрій у вигляді мему» (усно або асоціативно).

2. Психосвітній блок (15–20 хв)

Мета: формування розуміння ролі гумору у подоланні стресу

Короткий зміст міні-лекції: що таке стрес і як він впливає на психіку; гумор як копінг-стратегія; меми як форма когнітивної переоцінки; результати досліджень (без перевантаження теорією).

3. Основна частина (60 хв)

Вправа 1. «Мем-діагностика емоційного стану»

Мета: усвідомлення власних емоцій

Хід:

- учасникам пропонується обрати мем, який найбільше відповідає їхньому стану;
- коротке обговорення (за бажанням).

Психологічний ефект:

- розвиток рефлексії;
- зниження напруги через символізацію.

Вправа 2. «Перетвори стрес на мем»

Мета: розвиток когнітивної переоцінки

Хід:

- учасники описують стресову ситуацію;
- створюють мем (текст/зображення);
- презентують у групі.

Психологічний механізм:

- трансформація значення події;
- зниження емоційної інтенсивності.

*Вправа 3. «Коллективний мем»*

Мета: формування групової підтримки

Хід:

- група створює спільний мем про «життя під час війни»;
- обговорення.

Ефект:

- відчуття єдності;
- нормалізація переживань.

*Вправа 4. «Мем як ресурс»*

Мета: закріплення позитивного досвіду

Хід:

- кожен створює мем, який його підтримує;
- зберігає як «емоційний якір».

4. Завершення (10–15 хв)

- рефлексія («що було корисним?»);
- вправа «одне слово про стан зараз»;
- рекомендації щодо використання мемів у повсякденному житті.

***Практичні техніки використання мемів:***

*1. Створення мемів як техніка емоційної розрядки*

Ця техніка є однією з найбільш ефективних, оскільки поєднує:

- когнітивну переробку досвіду;
- емоційне розвантаження;
- творче самовираження.

Етапи виконання: Усвідомлення емоції (що я відчуваю?). Вибір ситуації.

1. Пошук гумористичного ракурсу. Створення мему. Рефлексія.

2. «Мем-щоденник»

Учасник щодня: зберігає мем, який покращив настрій; або створює власний.

Ефект: накопичення позитивного досвіду; зниження рівня тривожності.

### 3. «Антистрес-мем-пакет»

Формування особистої колекції мемів: для тривожних моментів; для підняття настрою; для мотивації.

Очікувані результати тренінгу

Після проходження тренінгу учасники: краще усвідомлюють власні емоції; володіють техніками емоційної регуляції; здатні використовувати гумор як ресурс; мають інструменти самодопомоги; відчують зниження рівня стресу.

Таким чином, мем-тренінги є ефективним інструментом психокорекційної роботи в умовах війни. Вони поєднують елементи когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапії та гуморотерапії, що забезпечує їх високу адаптивність та доступність. Використання мемів дозволяє не лише знижувати рівень стресу, але й формувати довготривалі навички психологічної стійкості.

## **3.2. Методичні рекомендації для психологів щодо використання мем-контенту в корекційно-розвивальній роботі**

Використання мем-контенту в психологічній практиці, зокрема у стрес-менеджменті, обумовлене необхідністю пошуку нових, релевантних сучасному цифровому середовищу інструментів психоемоційної регуляції. Меми виступають не лише як засіб розрядки, а й як когнітивний посередник, що дозволяє вербалізувати та візуалізувати складні переживання, виступаючи формою «культурного контейнеру» для афекту. Психотерапевтичний потенціал мему полягає в його здатності до швидкої символізації емоційного досвіду, що є критично важливим у роботі з гострими стресовими станами та хронічною втомою.

Теоретичне обґрунтування застосування візуального гумору

В основі пропонованих рекомендацій лежить концепція когнітивного рефреймінгу та теорія копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Мем

розглядається як інструмент «дистанціювання» від стресової ситуації. Коли індивід перетворює власну тривогу на комічний образ, він здійснює перехід від пасивної позиції «жертви обставин» до активної позиції «спостерігача-дослідника». Це сприяє зниженню амігдаллярної активності та стимуляції префронтальної кори, що відповідає за раціональне планування та вирішення проблем.

### Інтеграція мем-контенту у групову роботу зі стрес-менеджменту

Для ефективної інтеграції візуальних метафор (мемів) у структуру групового тренінгу рекомендується дотримуватися наступних етапів, що відповідають динаміці групового процесу:

#### 1. Етап дестигматизації та «криголаму» (Ice-breaking):

*Методика:* Модератор представляє «галерею емоцій» — набір мемів, що ілюструють типові стресові стани (наприклад, відчуття «палаючого будинку», феномен «емоційного вигорання» через образи втомлених тварин, або іронічні зображення прокрастинації).

*Мета:* Легітимізація негативних емоцій. Учасники ідентифікують себе з персонажами мемів, що знижує рівень психологічного опору та відчуття соціальної ізоляції. Це формує групову норму: «Відчувати втому або тривогу — це нормально, ми всі через це проходимо».

#### 2. Діагностичний потенціал мем-вибору (Screening):

○ *Методика:* Техніка «Мій емоційний профіль тижня». Учасникам пропонується обрати з великої бази (паперової або цифрової) 3–5 мемів, які найкраще відображають їхні реакції на стресові події останніх днів.

○ *Мета:* Об'єктивізація внутрішнього стану. Психолог аналізує не лише зміст, а й стиль обраного гумору. Перевага чорного гумору може свідчити про високий рівень прихованої агресії або емоційного виснаження, тоді як абсурдистські меми часто обираються при відчутті дезорієнтації.

#### 3. Когнітивний рефреймінг через активну мем-творчість:

*Методика:* Майстер-клас «Мемотерапія». Учасники працюють у малих групах.

*Завдання:* взяти складну, «заряджену» проблему (наприклад, дедлайни,

конфлікти з керівництвом) і створити для неї 3 різні мем-інтерпретації: «катастрофічну» (висміювання страху), «іронічну» (пошук абсурду) та «ресурсну» (де персонаж знаходить вихід).

- *Мета:* Розвиток когнітивної гнучкості. Процес створення підпису до картинки вимагає інтелектуального зусилля, що автоматично знижує інтенсивність афекту.

#### 4. Групова дискусія та «Колективний копінг»:

- *Методика:* Спільний перегляд створених робіт та обговорення мемів, які пропонують конструктивні виходи зі складних ситуацій.

- *Мета:* Формування спільного семантичного поля. Спільний сміх у групі виконує функцію соціальної фасилітації, зміцнюючи горизонтальні зв'язки та стимулюючи викид окситоцину, що є природним антагоністом кортизолу.

Специфіка використання мемів у роботі з різними віковими групами

Психологу слід враховувати «культурний код», рівень когнітивної зрілості та медіаграмотність аудиторії, оскільки сприйняття іронії суттєво відрізняється залежно від віку:

- Підлітки та молодь (Generations Z & Alpha):

*Особливості:* Кліпове мислення, висока швидкість декодування візуальних образів, схильність до метаіронії та пост-іронії (коли межа між серйозним та жартівливим розмита).

*Рекомендації:* Психолог має уникати дидактизму. Найкраще працюють «відкриті» меми без однозначної моралі. Використання застарілих шаблонів (так званих «норм-мемів») може викликати відчуження. Мем для підлітка — це спосіб самоідентифікації («ти свій, якщо розумієш цей жарт»).

- Дорослі (Millennials & Generation X):

*Особливості:* Орієнтація на ситуативний гумор, соціальні ролі (батьківство, кар'єра, іпотека). Висока оцінка сатири та іронії над життєвими негараздами.

*Рекомендації:* Використання мемів як ілюстрацій до психоосвітніх лекцій. Наприклад, пояснення теорії прив'язаності через меми з котами або відомими

кіногероями. Це допомагає дорослим клієнтам «зняти маску» серйозності та звернутися до свого «внутрішнього дитяти».

- Старша вікова група (Baby Boomers):

*Особливості:* Перевага класичним формам гумору, буквальне сприйняття візуальних образів, можлива недовіра до «картинок з інтернету».

*Рекомендації:* Використання карикатур, демотиваторів з чітким текстом або добрих мемів (Wholesome memes). Акцент має бути на життєствердних цінностях, стабільності та підтримці традиційних копінг-механізмів.

### **3.3. Поради для онлайн-спільнот та соціальних ініціатив: проектування безпечного та етичного цифрового середовища**

В умовах глобальної цифровізації, що підсилюється тривалими кризами (пандемія, війна), онлайн-спільноти перетворюються на «цифрові терапевтичні групи». Мем-контент стає універсальною мовою спілкування, проте його неконтрольоване поширення несе ризики вторинної травматизації.

Створення безпечного контент-простору: меми, що підтримують

Для адміністраторів спільнот та активістів соціальних проєктів розроблено наступний алгоритм формування етичного контент-плану:

1. Баланс між валідацією та токсичною позитивністю: Безпечний контент-простір не означає лише «веселі картинки». Навпаки, меми, що визнають складність ситуації («Так, зараз важко, і це окей»), працюють краще, ніж заклики «просто посміхнутися». Підтримуючий гумор (Affiliative Humor) має на меті об'єднання людей навколо проблеми, а не її ігнорування.

2. Психологічна безпека та тригер-менеджмент: Соціальні ініціативи повинні впроваджувати культуру «чутливого контенту». Меми, що торкаються тем насильства, втрати або тілесних ушкоджень, навіть у гумористичному ключі, мають супроводжуватися попередженнями (Trigger Warnings). Це дає користувачеві право вибору: споживати цей контент чи пропустити його, зберігши емоційну рівновагу.

3. Модерація як інструмент психогігієни: Коментарі під мем-постами часто стають місцем викиду колективної агресії. Етична модерація передбачає видалення коментарів, що переходять у мову ворожнечі (Hate Speech) або висміюють жертв обставин. Мем має бути спрямований «вгору» (на проблему, на агресора) або «вбік» (на спільну долю), але ніколи не «вниз» (на слабших).

Етичні аспекти використання мемів у військовому інформаційному полі. Військова агресія радикально змінює ландшафт цифрового гумору. Меми перетворюються на засіб психологічного опору, інформаційної війни та інструмент збереження ментального здоров'я нації.

- Функція «щита» та «меча»: З одного боку, меми деконструюють образ ворога, позбавляючи його сакрального жаху. Висміювання технологічних невдач або абсурдної пропаганди противника є важливою частиною колективної самооборони. З іншого боку, існує небезпека надмірної дегуманізації, яка в довгостроковій перспективі може призвести до моральної ерозії самої спільноти. Етична межа проходить там, де гумор перетворюється на чисте лютування без ознак інтелектуальної іронії.

- Меморіалізація та табу: Використання образів загиблих героїв, місць трагедій (Буча, Маріуполь тощо) у розважальних мемах є абсолютно неприпустимим етичним порушенням. Гумор має право існувати навколо ситуацій виживання, побутових труднощів війни, але не навколо самої смерті як такої. Повага до пам'яті є фундаментом, на якому тримається стійкість суспільства.

- Подолання «провини вцілілого»: Особливу роль відіграють меми, що допомагають цивільному населенню справлятися з «провиною вцілілого». Гумор про те, як люди в тилу намагаються бути корисними (донати, волонтерство), допомагає трансформувати паралізуючу провину в конструктивну дію. Соціальним ініціативам варто стимулювати саме такий контент.

- Автентичність та голос фронту: Найбільш терапевтичним для суспільства є гумор, що походить безпосередньо від військовослужбовців. Військові меми часто жорсткі, але вони транслюють правду життя і показують

високий рівень адаптивності психіки до екстремальних умов. Завдання онлайн-спільнот — бути ретрансляторами цього досвіду, не спотворюючи його надмірною цензурою, але й не перетворюючи на «шоу».

Методичні рекомендації для розробки контент-стратегій. Для організацій, що працюють з постраждалим населенням, рекомендується:

1. Використовувати меми як «вхідну точку» для складних розмов про ПТСР та психологічну допомогу.
2. Створювати серії освітніх мемів (наприклад, «Мем про те, як правильно дихати під час панічної атаки»).
3. Залучати професійних психологів до рецензування гумористичного контенту перед його публікацією у великих спільнотах.

Розроблені методичні рекомендації підкреслюють, що мем-контент у сучасній психологічній практиці та соціальній комунікації перестав бути лише розвагою. Це потужний інструмент символізації досвіду, управління стресом та мобілізації ресурсів спільноти. Проте ефективність цього інструменту прямо залежить від етичної зрілості фахівця. Психолог чи модератор онлайн-спільноти повинен володіти «подвійним зором»: бачити комічну форму мему та глибокий, часто травматичний підтекст, який за ним стоїть. Тільки за умови дотримання балансу між гумором, емпатією та етикою меми можуть стати справжніми ліками для цифрової епохи.

Теоретичний аналіз психологічних механізмів подолання стресу в контексті сучасної цифрової культури дозволяє зробити наступні узагальнення:

1. Психологічний стрес визначено як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, де ключову детермінуючу роль відіграє когнітивна оцінка загрози та ресурсів подолання. Встановлено, що перехід від фізіологічної реакції до психологічного адаптивного процесу опосередковується суб'єктивними смислами, які людина надає стресовим чинникам.

2. Доведено, що копінг-поведінка є свідомою стратегією особистості, спрямованою на збереження психічного гомеостазу та цілісності «Я». Ефективність подолання залежить від гнучкості вибору між проблемно-

орієнтованими та емоційно-орієнтованими стратегіями, а також від залучення внутрішніх та зовнішніх адаптаційних ресурсів.

3. Обґрунтовано статус інтернет-мемів як специфічного соціокультурного та психологічного феномену сучасності. Визначено, що мем виступає не лише одиницею культурної інформації, а й складним когнітивним кодом, що забезпечує швидку комунікацію, соціальну ідентифікацію та легітимізацію колективних емоційних переживань у кризових умовах.

4. Виявлено психологічні функції мемів у регуляції емоційних станів, серед яких провідними є когнітивне структурування хаотичного інформаційного середовища, афективна саморегуляція через механізми іронії та гумору, а також соціальна інтеграція. Встановлено, що мем сприяє емоційній десенсибілізації травматичного досвіду, перетворюючи загрозу на об'єкт комічного аналізу.

5. Концептуалізовано роль гумору та мемів як ефективного копінг-ресурсу, що забезпечує психологічне дистанціювання від стресора та сприяє смислотворчості. Використання мемів дозволяє індивіду відновити суб'єктність, трансформуючи пасивне переживання страху в активну інтелектуальну позицію спостерігача, що є критично важливим для збереження ментальної стійкості в умовах екстремального соціального напруження.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічних механізмів мемів як способу подолання стресу в умовах війни. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що стрес в умовах війни має хронічний, комплексний характер і супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та зниженням відчуття контролю над життєвими обставинами. У таких умовах особливої значущості набувають адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на емоційну регуляцію та підтримку психологічної стійкості.

Дослідження показало, що гумор є ефективним психологічним ресурсом, який сприяє когнітивній переоцінці ситуації, зниженню емоційного напруження та формуванню позитивного емоційного фону. У сучасному цифровому середовищі гумор набуває нових форм, зокрема у вигляді інтернет-мемів, які поєднують візуальні, текстові та соціальні компоненти.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів перебуває у стані підвищеного стресу, що підтверджує значний психологічний вплив воєнних подій. Водночас виявлено високий рівень використання мемів у повсякденному житті, що свідчить про їх важливу роль у структурі сучасної комунікації та психологічної адаптації.

Отримані дані підтвердили, що меми мають виражений позитивний вплив на емоційний стан особистості: сприяють підняттю настрою, зниженню тривожності, відволіканню від негативних переживань та формуванню відчуття соціальної єдності. Це дозволяє розглядати мем-контент як ефективний інструмент емоційно-орієнтованого копіngu.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між використанням мемів та показниками психологічного стану. Зокрема, встановлено, що частіше використання мемів пов'язане зі зниженням

рівня стресу, а гумористичне сприйняття ситуації - зі зменшенням тривожності. Це підтверджує гіпотезу про адаптивний потенціал мемів у подоланні стресу.

У процесі інтерпретації результатів було виокремлено ключові психологічні механізми впливу мемів: когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію, соціальну ідентифікацію, дистанціювання та катартичний ефект. Доведено, що меми функціонують як багаторівневий інструмент, який одночасно впливає на когнітивну, емоційну та соціальну сфери особистості.

У прикладному аспекті обґрунтовано доцільність використання мемів у психокорекційній роботі. Розроблено програму мем-тренінгу «Гумор і меми для емоційної регуляції», а також сформульовано методичні рекомендації для психологів щодо інтеграції мем-контенту у групову роботу зі стрес-менеджментом. Встановлено, що використання мемів підвищує залученість учасників, знижує психологічний опір та сприяє ефективнішій емоційній регуляції.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, освітніх установ, кризових центрів та програм психологічної підтримки населення в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з:

- ✓ розширенням вибірки та включенням різних соціально-демографічних груп;
- ✓ поглибленим вивченням довготривалого ефекту використання мемів;
- ✓ аналізом ризиків та обмежень гумору у роботі з травматичним досвідом;
- ✓ розробкою цифрових психотерапевтичних програм із використанням мем-контенту.

Отже, результати магістерського дослідження підтверджують, що меми є ефективним сучасним інструментом психологічної адаптації, який сприяє подоланню стресу та формуванню резиліентності особистості в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. *Загальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. *Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб.* Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Ісак Г. В., Логвіна О. А., Руденок А. І. Стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців // *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 229–232.
4. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек.* Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Кічук А. В. *Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія*. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
6. Кісарчук З. Г. *Психологічна допомога дітям і сім'ям у кризових ситуаціях*. Київ : Логос, 2015. 160 с.
7. Клименко І. В., Бортнічук І. О. Психологічні особливості сприймання різних видів гумору в умовах війни // *Український психологічний журнал*. 2023. № 2 (20). С. 72–83.
8. Коқун О. М. *Психологія професійної діяльності*. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 384 с.
9. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. та ін. *Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб.* Київ–Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2024. 260 с.
10. Максименко І. Ментальне здоров'я: як меми допомагають під час війни // *NV*. 2025.
11. Максименко С. Д. *Генетична психологія*. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 400 с.

12. Максименко С. Д., Турбан В. В. (ред.) *Здобутки української психології за воєнний час та ціна, яку вона платить за це* : зб. матеріалів круглого столу. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025.
13. Москалець В. П. *Психологія особистості*. Київ : Центр навчальної літератури, 2013. 416 с.
14. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни // *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024.
15. Панок В. Г. *Психологічна служба в умовах кризи*. Київ, 2014. 200 с.
16. Панок В. Г., Обухівська А. Г., Острова В. Д. *Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни* : *практ. посіб.* Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
17. Пріснякова Л. М. (ред.) *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика* : *колект. монографія*. Дніпро, 2024.
18. Психологія і війна : зб. матеріалів XIV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НДУ України, 2024.
19. Пупиніна Д. О. *Психологічна резильєнтність як чинник вибору та ефективності копінг-стратегій у військовослужбовців* : *магістерська робота*. Вінниця : ДонНУ ім. Василя Стуса, 2025.
20. Рибалка В. В. *Психологія розвитку творчої особистості*. Київ : ІЗМН, 1996. 236 с.
21. Савчин М. В. *Загальна психологія*. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
22. Титаренко Т. М. *Психологія життєвої кризи*. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
23. Титаренко Т. М. *Сучасна психологія особистості*. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
24. Чистовська Ю. Ю., Куліш О. В. *Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни* : *колект. монографія*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

25. Шевченко Ю. В. Сучасні технології формування резильєнтності учнів на уроках української мови і літератури // *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 73. С. 291–295.
26. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
27. Martin R. A. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington: Elsevier Academic Press, 2007.
28. Vaillant G. E. *Adaptation to Life*. Cambridge: Harvard University Press, 1992.
29. Freud S. *Jokes and Their Relation to the Unconscious*. New York: W. W. Norton & Company, 1960.
30. Kuiper N. A., Martin R. A. Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*. 1993. Vol. 6(3). P. 251–270.
31. Meyer J. C. Humor as a double-edged sword: Four functions of humor in communication. *Communication Theory*. 2000. Vol. 10(3). P. 310–331.
32. Shifman L. *Memes in Digital Culture*. Cambridge: MIT Press, 2014.
33. Dynel M. “I has seen image macros!” Advice animals memes as visual-verbal jokes. *International Journal of Communication*. 2016. Vol. 10. P. 660–688.
34. Milner R. M. *The World Made Meme: Public Conversations and Participatory Media*. Cambridge: MIT Press, 2016.
35. Wellenzohn S., Proyer R. T., Ruch W. Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled trial. *Journal of Happiness Studies*. 2016. Vol. 17. P. 1249–1268.
36. Samson A. C., Gross J. J. Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*. 2012. Vol. 26(2). P. 375–384.
37. Martin R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37. P. 48–75.

38. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226.
39. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
40. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

**Авторська анкета «Мемі як психологічний ресурс подолання стресу»**

Інструкція:

Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому досвіду. Анкета є анонімною.

1. Як часто ви переглядаєте мемі?

- щоденно
- кілька разів на тиждень
- рідко
- не переглядаю

2. У яких соціальних мережах ви найчастіше бачите мемі?

- Instagram
- TikTok
- Telegram
- Facebook
- інше \_\_\_\_\_

3. Які мемі ви переглядаєте найчастіше?

- гумористичні
- про війну
- соціальні
- політичні
- інше \_\_\_\_\_

4. Які емоції ви відчуваєте після перегляду мемів?

- радість
- полегшення
- байдужість
- роздратування
- інше \_\_\_\_\_

5. Чи допомагають вам меми зменшити стрес?

- так
- частково
- ні

6. Чи використовуєте ви меми для підтримки інших?

- так
- іноді
- ні

7. Чи створюєте ви власні меми?

- так
- ні

8. Наскільки меми допомагають вам відволіктися від негативних думок?

- значно
- частково
- не допомагають

9. Чи відчуваєте ви єдність з іншими через меми?

- так
- іноді
- ні

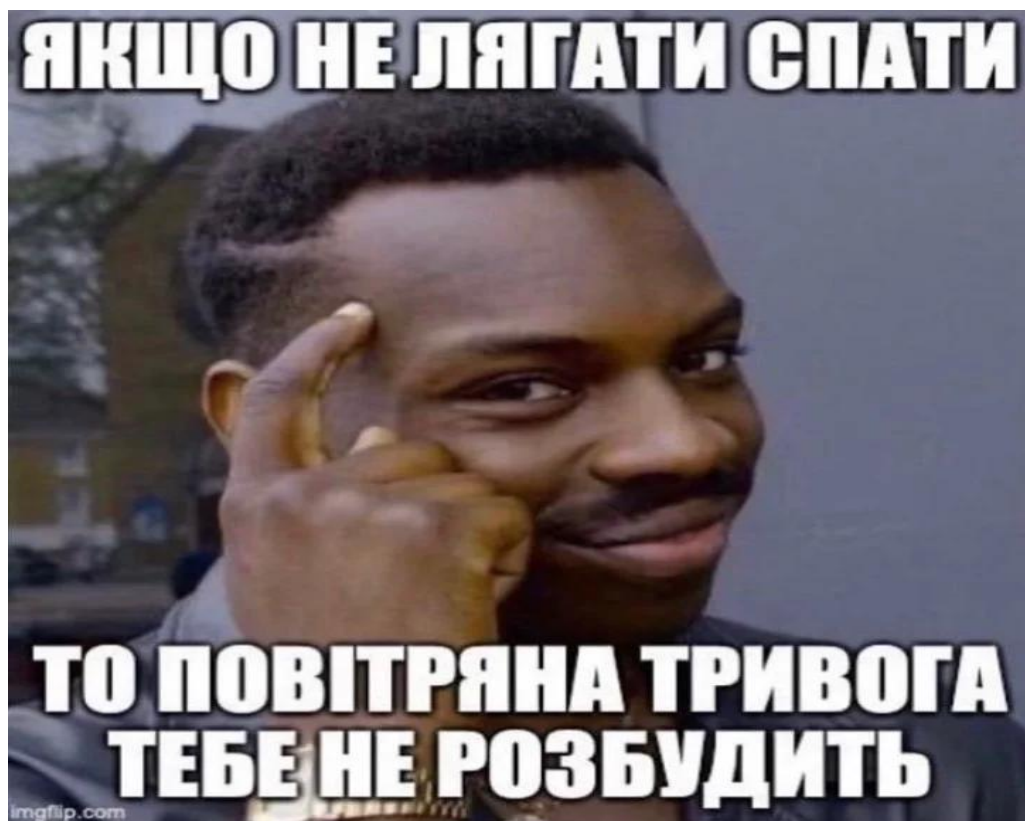
10. Оцініть вплив мемів на ваш настрій (1–5): \_\_\_\_

## Фрагмент результатів дослідження (первинні дані)

№	Стрес (PSS)	Частота мемів	Настрій	Тривожність
1	високий	щоденно	↑	↓
2	середній	щоденно	↑	↓
3	високий	іноді	→	→
...	...	...	...	...

## Приклади мемів як інструменту психологічної адаптації

Рис. Ж.1. Мем як реакція на повітряну тривогу



# ТИПОВИЙ УКРАЇНЕЦЬ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Місяць тому:



Зараз:



**УКРАЇНЦІ: ЩОЙНО ПЕРЕСТАЛИ ПІДСКАКУВАТИ  
ВІД ОГЛОШЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.  
ЕКСТРЕНЕ СПОВІЩЕННЯ ДСНС:**



Мем відображає звичну ситуацію повітряної тривоги у гумористичному форматі (наприклад, контраст між панікою та буденністю).

**Психологічний механізм:** когнітивна переоцінка , дистанціювання

**Науковий коментар:** Такий мем знижує інтенсивність страху через іронізацію загрози, що відповідає механізму гумористичної переоцінки.

**Рис. Ж.2. Мем про адаптацію до війни**



Сучасні батьки: здорове збалансоване  
безлактозне харчування

Моє харчування у дитинстві:  
зелені абрикоси, смола з вишні,  
вуса з винограду, горох з  
колгоспного поля, хліб з водою  
та цукром



Зиму  
перезимували..  
Весну  
перезимували..  
і літо  
перезимуємо..  
Не на тих  
напали..

*гр. Думқи про головне*



Мем демонструє нормалізацію складних умов (наприклад, «звикли до сирен» або «життя триває»).

**Психологічний механізм:** емоційна регуляція, резилієнтність

**Науковий коментар:** Виконує функцію зниження тривожності через формування відчуття контролю і стабільності.

**Рис. Ж.3. Мем як соціальна підтримка**





5

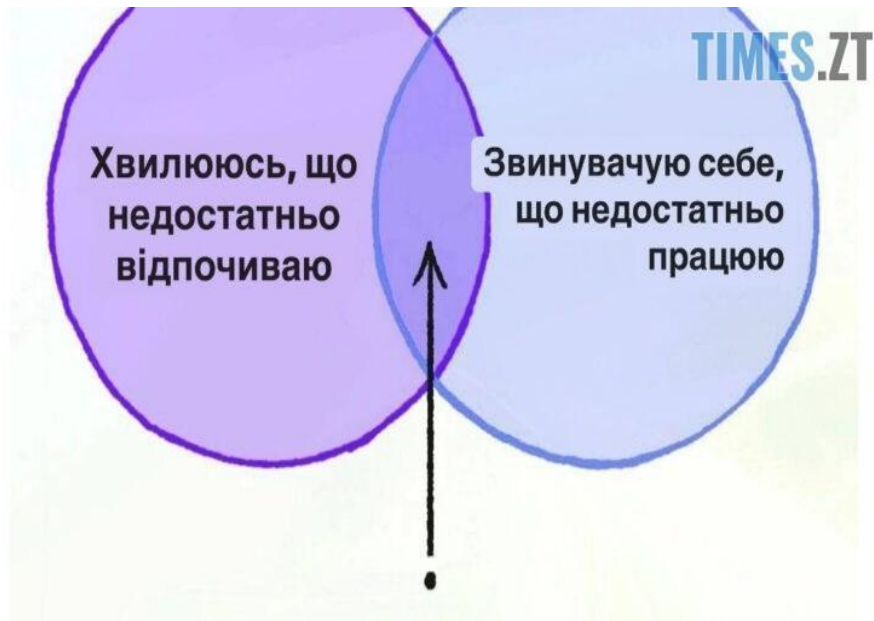
**Опис:** Мемі, що підкреслюють єдність («ми разом», «тримаємось»).

**Психологічний механізм:** соціальна ідентифікація

- групова підтримка

**Науковий коментар:** Посилює відчуття приналежності, що є ключовим фактором психологічної стійкості.

Рис. Ж.4. Мем як катарсис



Інші люди: психотерапія, арт-терапія,  
ароматерапія, гештальт-терапія

Я:



**Опис:** Меми, що викликають сміх через абсурд або перебільшення.

**Психологічний механізм:** емоційне розвантаження

**Науковий коментар:** Сміх знижує фізіологічне напруження та сприяє емоційному відновленню.