

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи



Матеріали
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих вчених

**«ОСОБИСТІТЬ І СУСПІЛЬСТВО:
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ
КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»**

30 квітня 2026 року
м. Тернопіль

ТелеМіністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Одеський державний університет внутрішніх справ
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Всеукраїнська громадська організація «Український центр психології безпеки»
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

ОСОБИСТІТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

**Матеріали
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

30 квітня 2026 року

Україна
Тернопіль – 2026

УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09

О 75

Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії :
О 75 матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції,
(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня
2026 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 661 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на чотири тематичних напрями: 1) життєві обставини як детермінанта поведінки і розвитку особистості; 2) стратегії і тактики відповідального вибору соціально-рольової позиції особистості; 3) психосоціальні інваріанти поведінки особистості в різних життєвих обставинах; 4) центри самоусвідомлення громадянського суспільства та особистості в сучасних українських реаліях.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2026

Ольга Радько

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця*

Олексій Никитюк

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія, 2 курс,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця*

ПСИХОЛОГІЯ МЕМІВ: ЯК ГУМОР ДОПОМАГАЄ ПЕРЕЖИВАТИ СТРЕС

Щодня мільйони людей пересилають одне одному картинки з підписами, які жартують про тривогу, безсоння, дедлайни чи війну. Це і є меми — і питання про те, що саме вони роблять із нашою психікою, давно перестало бути риторичним. За останнє десятиліття інтернет-мем перетворився на повноцінний об'єкт психологічних досліджень: його вивчають у контексті емоційної регуляції, копінгової поведінки та групової ідентичності. Особливо виразно це проявилось під час пандемії COVID-19, а для українців — в умовах повномасштабної війни, коли гумор став одним із небагатьох доступних способів зберегти психологічну рівновагу.

Поняття «мем» запровадив еволюційний біолог Р. Докінз, розуміючи під ним одиницю культурної інформації, що відтворюється й модифікується в процесі передачі між людьми [1]. У цифровому середовищі ця ідея отримала несподіване втілення: інтернет-мем живе за тими самими законами — він мутує, конкурує за увагу аудиторії й закріплюється в культурі, якщо влучно відображає щось спільне для багатьох. Саме ця «спільність» і є ключем до розуміння його психологічної дії.

Чому смішна картинка знімає напругу? Р. Мартін виокремлює кілька взаємозалежних процесів [2]. Перший — когнітивний: гумор змінює те, як людина оцінює ситуацію. Мем про безкінечні тривоги чи хронічну втому не вирішує проблеми, але переводить її в реєстр «це відоме, це пережите, з цим можна». Психологи називають це рефреймінгом — зміною рамки сприйняття без зміни самої ситуації. Другий процес — фізіологічний: сміх знижує рівень кортизолу і запускає вивільнення ендорфінів, тобто дає тілу короточасне, але реальне полегшення. Третій — соціальний: поширений мем говорить «я не один із цим». Саме відчуття спільності досвіду, яке виникає, коли хтось надсилає тобі мем зі словами «це ти», має самостійний терапевтичний ефект [3].

Це підтверджується й дослідними даними. Майрік Дж. Дж., Набі Р. Л. та Енг Н. Дж. провели онлайн-експеримент за участю 748 осіб: ті, хто переглядав

меми (а не звичайний контент), демонстрували вищий рівень позитивного афекту та більшу ефективність копінгу — причому зв'язок між переглядом мемів і здатністю справлятися зі стресом реалізувався саме через покращення емоційного фону [4]. Паралельне дослідження Akram et al., проведене з людьми з клінічно значущим рівнем тривожності, показало: такі особи оцінюють тривожні меми як смішніші, більш близькі до власного досвіду та гідніші поширення, ніж люди без тривожної симптоматики. Це свідчить про те, що гумор у мемах спрацьовує саме там, де напруга найвища [5].

Окремий вимір — колективний. Дослідники зафіксували, що під час пандемії мем-культура проходила виразні стадії: спочатку люди жартували про шок і розгубленість, потім — про побутові незручності, згодом — про втому від самої ситуації. Це не просто хронологія гумору, а фактична динаміка групового опрацювання кризи [5]. Схожу логіку можна спостерігати й в українському інтернет-просторі від лютого 2022 року: від гальмівного «це не може відбуватися» — через їдкий сарказм — до стійкого, впізнаваного «ми такі». Мем у цьому сенсі є не просто жартом, а формою колективної психологічної роботи.

Утім, однозначно позитивним цей вплив не є. Акрам У. та ін. встановили, що регулярний перегляд депресивних мемів здоровими молодими людьми може посилювати пригніченість, а не знімати її [5]. Тут важлива різниця між двома функціями гумору: якщо він дозволяє подивитися на проблему збоку — він адаптивний; якщо стає способом уникнути її усвідомлення — перетворюється на різновид румінації з картинками (нав'язливого повернення думок до одного й того самого негативного переживання). Р. Мартін розрізняє афіліативний гумор (який зближує і підтримує) та самопринижувальний (який фіксує людину в ролі жертви) — і саме перший тип корелює з кращими показниками психологічного благополуччя [2].

Висновки. Інтернет-мем є не тільки розважальним форматом, а й інструментом емоційної регуляції, що діє одночасно на когнітивному, фізіологічному та соціальному рівнях. Дослідження останніх років переконливо показують: гумор у цифровому форматі здатний знижувати суб'єктивний стрес, підвищувати ефективність копінгу та підтримувати відчуття соціальної приналежності. При цьому його ефект залежить від якості контенту, індивідуальних особливостей людини та контексту споживання. В умовах хронічного стресу воєнного часу дослідження мем-культури як психологічного ресурсу набуває не лише теоретичної, а й прикладної актуальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Докінз Р. Егоїстичний ген. Оксфорд : Oxford University Press, 1976. 224 с. <https://www.worldcat.org/title/selfish-gene/oclc/2681149>

2. Мартін Р. А. Психологія гумору: інтегративний підхід. Берлінгтон : Elsevier Academic Press, 2007. 437с. https://books.google.com/books?id=ieAcp2Z_zkIC

3. Акрам У. та ін. Мемі про психічне здоров'я: корисні чи шкідливі щодо психіатричних симптомів? // Humanities and Social Sciences Communications. 2022. Т. 9. Ст. 365. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01381-4>

4. Майрік Дж. Дж., Набі Р. Л., Енг Н. Дж. Споживання мемів під час пандемії COVID: вплив мемів та їх типу на стрес і ефективність копіngu // Psychology of Popular Media. 2022. Т. 11, № 3. С. 316–323. <https://doi.org/10.1037/ppm0000371>

5. Акрам У. та ін. Інтернет-мемі, пов'язані з пандемією COVID-19, як потенційний механізм подолання тривоги // Scientific Reports. 2021. Т. 11. Ст. 20857. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-00857-8>