

**ПОЧИГАЙЛО Карина,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальність 061 Журналістика,

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

**Науковий керівник –**

асистент кафедри журналістики

Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка

**Юлія НАГОРНА**

**МЕМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: МЕЖА МІЖ ПСИХОЛОГІЧНОЮ  
РОЗРЯДКОЮ ТА МОВОЮ НЕНАВИСТІ В МЕДІАПРОСТОРИ**

В умовах інформаційної перенасиченості війною український інформпростір активно використовує меми як інструмент психологічного захисту. Меми, особливо чорний гумор, виконують функцію емоційного розвантаження, посилення згуртованості та опору пропаганди. Гумор допомагає знижувати рівень тривоги, переробляти травматичний досвід і відновлювати відчуття контролю над ситуацією, яка видається невідконтрольною.

Метою розвідки є дослідження створення та поширення мемів під час російсько-української війни.

Хоча людська психіка здатна звикати до постійного потоку негативних новин, тривала експозиція все одно призводить до стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресу. Згідно з теорією безпечного порушення розробленою Пітером Макгро та Каледом Ворреном у 2010 році гумор виникає лише тоді, коли одночасно виконуються три умови: ситуація сприймається як порушення (норми, очікувань, моральних правил чи безпеки), водночас вона оцінюється як безпечна (benign) і не становить реальної загрози. Саме цей баланс між загрозою та безпекою викликає сміх і емоційне полегшення. Меми як цифровий формат гумору ідеально вписуються в цю теорію: вони дозволяють «порушувати» страшну реальність війни в безпечному, іронічному та ігровому контексті.

Під час війни меми виконують низку важливих психосоціальних функцій:

- Емоційне розвантаження та зниження стресу – перетворення страху, безпорадності та травми на предмет сміху, що зменшує психологічне напруження.

- Згуртування спільноти – спільний сміх створює потужне відчуття «ми разом», посилює колективну ідентичність і солідарність.

- Опір ворожій пропаганді – висміювання абсурдності російських наративів робить їх менш загрозливими та позбавляє їхньої сили.

- Підвищення морального духу – перетворення страху на ridicule (глузування), що допомагає зберігати стійкість і надію навіть в умовах тривалого стресу.

Воєнні меми не є просто розвагою, а виступають складним психологічним інструментом, який допомагає українському суспільству адаптуватися до реалій затяжної війни, зберігаючи психічне здоров'я та колективну стійкість.

Українська мемна культура у воєнному контексті не виникла у 2022 році, а має глибше коріння, що сягає 2014-го. Після анексії Криму та початку бойових дій на Донбасі основним майданчиком для поширення мемів була соціальна мережа «ВКонтакте» (Instagram на той момент ще не набув сучасної популярності, а телебачення залишалося обмеженим у швидкості реакції). Меми того періоду часто відображали абсурдність російської пропаганди та трагікомічні спроби створення так званих «народних республік» ДНР і ЛНР. Якість зображень була низькою, графіка примітивною, проте саме тоді відбувалося зародження воєнної мемної культури серед української молоді як форми самоорганізації та інформаційного опору [4].

Одним із прикладів є мем на основі пісні гурту 229 «Пробачте мене, хлопці, за те, що не був в АТО». У ній іронічно розповідається історія хлопця, якого призвали, але на фронт він не потрапив, описуються його побутові пригоди, донати «в скриньку для АТО» та відчуття провини. Ця пісня-мем стала символом ранньої самоіронії та колективного перероблення травматичного досвіду перших років війни.

Якщо говорити ширше, меми як культурний феномен еволюціонують разом із суспільством. Під час Помаранчевої революції 2004 року домінували традиційні карикатури, а не цифрові меми. Сьогодні ж українці створюють меми, що ретроспективно охоплюють різні знакові періоди національної історії, демонструючи, як формат адаптується до нових технологічних і соціальних реалій. Після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року мемна культура зазнала справжнього вибухового розвитку та шаленої

трансформації. Мемі стали реагувати практично в реальному часі на кожен значущий скандал, політичну заяву чи подію в інформаційному просторі [2].

Президент Володимир Зеленський часто постає в мемах у досить позитивному або нейтральному ключі – як символ «потужності» українського народу, з акцентом на його риторику, рішучість і влучні висловлювання [1].

Ще гостріше це проявляється в мемах щодо публічних осіб, які уникають прямої позиції щодо російської агресії (наприклад, Оксана Марченко, Таїсія Повалій, Регіна Тодоренко). Такі мемі часто містять агресивну лексику та елементи нецензурної лексики, що може сприйматися як надмірна жорстокість за кордоном, особливо людьми, які не занурені в український контекст. З одного боку, така агресія допомагає суспільству згуртовуватися навколо спільного ворога та виплескувати емоції. З іншого – вона несе ризик внутрішнього психологічного виснаження, посилення поляризації та травмування окремих груп українців, для яких рівень агресії в мемах здається надмірним.

Одним з прикладів необачності став інцидент з співвласником monobank Олегом Гороховським у березні 2026 року. Під час верифікації клієнтки в застосунку банку на задньому плані виявився триколон, який Гороховський сприйняв як російський прапор. У гонитві за хайпом він опублікував фото дівчинки з коментарем, що натякав на її «зовнішній вигляд» і можливу нелояльність, що призвело до хвилі хейту. Згодом з'ясувалося, що це був прапор Словенії, дівчинка – українська переселенка, а її батько воює в лавах ЗСУ. Гороховський змушений був публічно вибачитися, визнавши, що після років війни триколон викликає автоматичну реакцію гніву, але ситуація продемонструвала серйозну проблему: творці контенту часто не перевіряють повний контекст, що призводить до вторинної шкоди невинним людям. Цей випадок став уроком того, що навіть жарт може мати руйнівні наслідки в умовах травмованого суспільства [3].

Таким чином, мемі залишаються потужним інструментом психологічної адаптації та культурного опору в умовах війни. Вони трансформуються разом із реальністю, від примітивних зображень 2014 року до складних нарративних конструктів сьогодення. Однак їхнє поширення вимагає високої відповідальності: перед публікацією важливо враховувати контекст, можливі наслідки та етичні межі, щоб гумор не перетворювався на додаткове джерело шкоди. Мемі – це не просто жарти. Це частина колективної травми, пам'яті та культурної стійкості українського народу в умовах затяжної війни.

### **Список використаної літератури**

1. Bondarenko I. Black humour in Ukrainian war memes: cognitive issues. *European Journal of Humour Research*. 2025. 13 (2): P. 41–62.
2. Reuters Institute. From memes to morale: Decoding Ukraine’s comedy arsenal against disinformation. 2023.
3. Steinfeld N. TikTok war humor: social and psychological functions. *Frontiers in Psychology*. 2025.
4. Pe’er A. et al. Media Exposure to Armed Conflict. *PMC*. 2022.
5. Troitskiy S. Historical Memes About the Russian War in Ukraine. *Culture & History*. 2025.