

DOI 10.36074/grail-of-science.20.03.2026.099

ФЕНОМЕН ГУМОРУ ЯК МЕХАНІЗМ ІНТЕГРАЦІЇ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ В УМОВАХ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКОГО ІНТЕРНЕТ-ФОЛЬКЛОРУ)

Краснокутська Наталія Павлівна

здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

Акімова Наталія Володимирівна

Доктор психологічних наук

Професор кафедри соціальних та поведінкових наук

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

Анотація. У статті розглядається специфіка використання гумору та іронії (інтернет-мемів і цифрового фольклору) як вищого рівня психологічного захисту та механізму копіngu в умовах хронічного стресу. Спираючись на психоаналітичний підхід, логотерапію та травматерапію, проаналізовано процес символізації різних типів травматичного досвіду: гострої мілітарної загрози, хронічної побутової депривації (блекаути) та глобальна криза (конфлікти на Близькому Сході). Доведено, що здатність соціуму генерувати багаторівневий гумор у кризових ситуаціях є свідченням колективної життєстійкості (резильєнтності), успішної адаптації Его-структур та дієвим інструментом колективної психопрофілактики наслідків травми.

Ключові слова: колективна травма, психологічний захист, девальвація, контейнування, символізація, раціоналізація, сублимація, трансгенераційна травма, психодинамічна психологія.

Постановка проблеми. В умовах тривалої військової агресії українське суспільство перебуває під безпрецедентним тиском багатofакторної колективної травматизації. Проте реакцією соціуму на різні типи стресорів (пряма загроза життю, блекаути, глобальні кризи) часто стає не тотальна паніка чи завмирання, а спалах масової креативності у формі інтернет-мемів. Цей феномен «сміху крізь сльози», який може сприйматися зовнішніми спостерігачами як парадокс та іноді викликає етичні дискусії у суспільстві, з точки зору глибинної психології потребує детального аналізу як складний, еволюційно виправданий механізм колективної саморегуляції та інтеграції травматичного досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема гумору як копінг-стратегії та захисного механізму в екстремальних умовах має глибоке



теоретичне підґрунтя. Фундаментальні основи розуміння комічного як зрілого захисту та тріумфу Его закладені у класичному психоаналізі (З. Фрейд, Н. Мак-Вільямс). Екзистенційний та логотерапевтичний вимір гумору як інструменту дистанціювання від жаху детально розкрито у працях В. Франкла. Сучасні аспекти соматичного опрацювання та контейнування травми ґрунтуються на дослідженнях провідних фахівців із травматерапії (Б. ван дер Колк, П. Левін, Д. Калшед). У вітчизняному науковому просторі з початком повномасштабного вторгнення було опубліковано низку наукових досліджень, присвячених українському інтернет-гумору (зокрема, праці соціологів, культурологів та спеціалістів із масових комунікацій, які вивчають меми як феномен інформаційного спротиву). Водночас, попри активне вивчення цифрового фольклору, питання його специфічної психодинамічної функції саме як інструменту глибинної інтеграції колективної та трансгенераційної травми залишається недостатньо розкритою нішею, що зумовлює наукову новизну та актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження. Проаналізувати психотерапевтичний потенціал «чорного гумору» та інтернет-мемів як інструментів контейнування тривоги, девальвації агресора та інтеграції різних типів колективної травми.

Методологія та методи дослідження. Дослідження спирається на базові положення глибинної психології щодо механізмів психологічного захисту (З. Фрейд, Н. Мак-Вільямс), сучасні концепції соматичного контейнування травми (Б. ван дер Колк), а також екзистенційно-гуманістичний підхід (В. Франкл). Для теоретичного дослідження було використано методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, конкретизації, абстрагування та класифікації. На емпіричному етапі було застосовано методи спостереження – для збору емпіричного матеріалу. Також використано методи контент-аналізу візуальних і текстових наративів та феноменологічної інтерпретації для якісного аналізу та розкриття латентного психологічного змісту гумористичного контенту.

Виклад основного матеріалу. Дослідження природи гумору в екстремальних умовах бере початок у психоаналітичній традиції. Зигмунд Фрейд у своїй праці «Гумор» (1927) визначав його як найвищий зрілий захисний механізм психіки. На відміну від витіснення чи заперечення, гумор не ігнорує реальність загрози, але позбавляє її паралізуючого впливу на психіку. Фрейд зазначав, що гумор репрезентує тріумф Его: психіка відмовляється бути зломленою зовнішніми обставинами. Це класичний прояв «гумору шибеника», який перетворює стан тотальної безпорадності на психологічний бунт.

У контексті логотерапії Віктора Франкла, який досліджував виживання в умовах концентраційних таборів, гумор розглядається як «зброя душі». Здатність побачити трагічну ситуацію через призму абсурду дозволяє створити необхідну психологічну дистанцію між людиною (суб'єктом) та жахом об'єктивної дійсності.

Сучасний український інтернет-фольклор (меми) виконує кілька критично важливих функцій у контексті колективної травми:

1. **Символізація та відреагування.** Процес створення та поширення жартів про небезпеку переводить нестерпний жах із соматичного чи

афективного рівня у символічний (текстовий та візуальний). Страх, який отримав форму та назву, перестає бути руйнівним і стає контрольованим нарративом.

2. **Колективне контейнування.** Сміх над спільним мемом виступає інструментом групової згуртованості. Він легалізує спільний біль та тривогу, створюючи безпечний психологічний простір, де індивід відчуває приналежність до групи («ми всі це проживаємо і ми з цим справляємося»).

3. **Повернення суб'єктності.** Реакція сміхом на спроби ворога тероризувати суспільство є актом девальвації агресора. Ворог, який стає об'єктом висміювання, втрачає свою психологічну владу над жертвою.

4. **Екологічне зняття напруги та соматична розрядка.** В умовах хронічного виснаження та тривалого алоstaticного навантаження гумор функціонує як психологічний запобіжний клапан. Фізіологічний акт сміху дозволяє екологічно скинути накопичену тілесну та емоційну напругу. Це забезпечує необхідну соматичну розрядку, запобігаючи повному вигоранню нервової системи та соматизації травми у періоди, коли інші ресурси відновлення недоступні.

5. **Когнітивний захист та тестування реальності.** Гумор виступає інтелектуальним щитом проти ворожої пропаганди, газлайтингу та інформаційно-психологічних операцій (ІПСО). Шляхом смислового перекодування та іронії (як у випадку з описом бойових дій через побутові метафори) психіка жорстко тестує реальність, руйнує нав'язані ілюзії та захищає суспільство від когнітивного дисонансу. Сміх не дає ворогу спотворити наше сприйняття дійсності.

6. **Трансгенераційна інтеграція та смислоутворення.** В умовах загрози знищення нації мему виконують логотерапевтичну функцію (пошук сенсу за В. Франклом). Вони вписують поточний жах і страждання у великий історичний контекст виживання предків. Створюючи наративи про циклічність історії, колективна психіка остаточно відмовляється від позиції «вічної жертви» і перетворює багатівкову травму на ресурс незламності.

Аналіз українського цифрового фольклору дозволяє виокремити три ключові модальності травматичного досвіду, з якими суспільство працює через гумор, кожна з яких запускає специфічні психодинамічні процеси:

1. **Гостра мілітарна загроза → Девальвація агресора та повернення суб'єктності.** На перших етапах вторгнення та під час масованих атак гумор виконує функцію психологічного виживання. Створення мемів про «взяття Києва за три дні» або висміювання абсурдності ворога базується на механізмі девальвації. Ворог, який стає об'єктом сміху, об'єктивно втрачає свою психологічну владу і здатність викликати паралізуючий страх. Одночасно «сміх крізь сльози» над власною екзистенційною вразливістю (жарти про ночівлі у ванній) є класичним «гумором шибеника», який перетворює стан тотальної безпорадності на активний бунт.

2. **Хронічна депривація → Гумор як функція соціального холдингу.** Зимові блекаути актуалізували інший шар психіки, пов'язаний із втратою базової безпеки та фізичного комфорту. Жарти про миття голови з каструлі («SPA-процедури люкс») або температуру 13 градусів («життя як у середньовічному замку») виконують функцію компенсації. Спираючись на концепцію Д. Віннікотта

про контейнующе середовище, можна стверджувати, що коли фізичний простір перестає «зігрівати», суспільство створює психологічне тепло через спільний сміх, раціоналізуючи та сублімуючи виснаження.

3. Глобальна криза як об'єкт проєкції → Інтеграція пройденого досвіду.

Реакція українського сегменту інтернету на ескалацію конфліктів на Близькому Сході (меми про ППО ОАЕ, порівняння української рутини з панікою іноземців) маркує перехід до фінальної стадії опрацювання травми. Через іронію над панікою «благополучного світу» українці символізують та легалізують власну екстраординарну стійкість. Здатність до такої іронії в реальному часі є свідченням того, що досвід війни інтегрується: він більше не руйнує зсередини, а стає усвідомленою частиною колективної ідентичності.

Для наочної систематизації описаних вище психодинамічних процесів нижче наведено порівняльну таблицю (табл. 1), яка структурно узагальнює взаємозв'язок між типом стресора, об'єктом висміювання та провідними захисними механізмами Его.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту через гумор за типом травматичного досвіду.

Параметри аналізу	1. <u>Гостра екзистенційна загроза</u> (пряма збройна агресія)	2. <u>Хронічна депривація базових потреб</u> (блекаути, холод)	3. <u>Глобальна загроза</u> (війни у світі, Близький Схід)
Об'єкт висміювання / Тематика мемів	Ворог (його армія, керівництво, абсурдність пропаганди), власна страшна реальність.	Побутові негаразди, відсутність світла, тепла, зв'язку, адаптація до дискомфорту.	Паніка міжнародної спільноти, контраст між реакцією іноземців та рутинною українців.
Провідний психологічний захист (Психодинамічний рівень)	<u>Девальвація</u> (знецінення загрози), «Гумор шибеника» (переворот афекту страху).	<u>Сублімація</u> агресії та фрустрації, <u>Раціоналізація</u> , компенсаторний <u>Холдинг</u> (за Віннікоттом), <u>Аутопластична адаптація</u> .	<u>Проєкція</u> , <u>Інтелектуалізація</u> , перехід у позицію <u>Спостерігача / Експерта</u> .
Психотерапевтична функція для соціуму	Повернення суб'єктності. Зменшення фігури агресора. Руйнування паралізуючого	Контейнування тривоги від втрати базової безпеки. Повернення ілюзії вибору. Заміна фізичного тепла	Легалізація власної стійкості. Відреагування гніву на інфантильність світу. Усвідомлення пройденого шляху

Продовження табл. 1

Параметри аналізу	1. <u>Гостра екзистенційна загроза</u> (пряма збройна агресія)	2. <u>Хронічна депривація базових потреб</u> (блекаути, холод)	3. <u>Глобальна загроза</u> (війни у світі, Близький Схід)
	страху через викриття нікчемності ворога. Зняття напруги від хронічного виснаження.	психологічним. Зміна природи суб'єкта для нівелювання смертоносності середовища. Зняття напруги.	та інтеграція травми.
Приклад наративу / Образу	Жарти про «взяття Києва за три дні», «чмонь», «сміх крізь сльози» над ночівлями у ванній чи коридорі.	«SPA-процедури рівня люкс» із нагрітою каструлею; меми про жителів великих міст як обледенілих міфічних істот.	Меми про ППО ОАЕ, «Пес Шайтан» (замість «Пса Патрона»), «Вони тратять мої ракети», порівняння «занепокоєння» ЄС із реакцією українців.

[авторська розробка]

РОЗДІЛ XIII. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

Для наочної ілюстрації описаних вище психотерапевтичних функцій гумору (від символізації до інтеграції досвіду) було відібрано та детально проаналізовано 7 прототипних інтернет-наративів, які відображають різні модальності колективної травматизації.

1. Гостра екзистенційна загроза: актуалізація архетипів та девальвація мілітарного терору. *Емпіричний кейс: мем «Бабуся проти танка» (рис. 1).*



Рис. 1. Мем «Бабуся проти танка»

На перших етапах повномасштабного вторгнення українці стикнулися з шоком та нав'язуваним станом абсолютної віктимності. Цей мем демонструє, як психіка нації справлялася з найгострішою фазою шоку та тотальною асиметрією сил.

Психодинамічний механізм мему:

- **Девальвація через побутовізацію загрози.** Смертоносна зброя знижується до рівня звичайної побутової перешкоди (як сусідська коза, що залізла на город). Танк втрачає свій паралізуючий, тероризуючий статус. Психіка ніби стверджує: «Ваша війна - це лише прикра перешкода для нашого посівного сезону». Це повністю руйнує пафос агресора.

- **Спирання на колективне несвідоме.** В аграрному суспільстві фігура літньої жінки, що працює на землі, несвідомо сприймається як втілення архетипу Матері-Землі. Цей архетип уособлює непереможність самого життя та циклічності природи. Психологічний меседж мему неймовірно сильний: ворог - це тимчасова, мертва залізняка, а ми - вкорінені у цю землю, і тому нездоланні.

- **Руйнування комплексу Жертви.** У ситуації, де логічними є реакції «завмири» або «біжи», бабуся демонструє агресивний захист кордонів («бий»). Бабуся звертається до екіпажу танка не з позиції страху, а з позиції обуреного господаря, чю побутову працю («грядку скопала») знецінюють. Використання пейоративної лексики (етнофолізм «м***лю») легалізує праведний гнів соціуму. Через цей гумористичний образ суспільство інтродукує модель активного опору замість пасивної капітуляції.

Даний візуальний наратив ілюструє блискучу здатність колективної психіки до самозбереження в умовах гострого шоку. Через іронічне зіткнення мілітарного пафосу та побутової рутини суспільство долає паралізуючий страх, повертає собі відчуття суб'єктності та легалізує готовність захищати свої базові кордони.

2. Трансгенераційна травма: системне впорядкування та інтеграція.
Емпіричний кейс: мем «Секрет чорноземів» (рис. 2).



Рис. 2. Мем «Секрет чорноземів»

Цей мем працює не з точковою травмою сучасної війни, а з **трансгенераційною травмою** українського народу. Стресором виступає історична циклічність російської агресії, яка століттями загрожувала самому існуванню нації.

Психодинамічний механізм мему:

- **Структурування та інтеграція трансгенераційної травми.** У контексті глибинної психології та сучасної травматерапії, які досліджують трансгенераційну передачу болю, нація часто несе тягар непрожитого досвіду предків (Голодомор, репресії, війни). Цей візуальний наратив виконує функцію впорядкування колективної пам'яті: він наочно систематизує історичні загрози, розміщуючи їх у хронологічній послідовності та символічно легалізуючи їх. Психіка таким чином здійснює когнітивне опанування цього багатовікового жаху, ніби стверджуючи: «Ми усвідомлюємо цей історичний патерн знищення, він триває століттями, але наша життєздатність незмінно виявляється сильнішою за нього».

- **Сублімація смерті в ресурс.** Тут діє механізм перетворення енергії Танатосу (смерті, руйнування) на енергію Еросу (життя, родючості). Смерть ворога буквально стає «добрином» для українського чорнозему - символу життя та процвітання.

- **Девіктимізація (відмова від позиції жертви).** Наратив перетворює українців з «вічних жертв імперії» на «вічних переможців», на суб'єкта, який століттями асимілює ворожі вторгнення у власний ресурс.

Цей мем ілюструє потужний процес сублімації трансгенераційної травми, завдяки якому суспільство остаточно відмовляється від позиції історичної жертви та символічно перетравлює багатовіковий патерн ворожих вторгнень.

3. **Фрустрація від заперечення реальності: супротив, холдинг та деконструкція ілюзій. Емпіричний кейс: скрін діалогу в соцмережі «А как сейчас в Крым попадают?» (рис. 3).**



Рис. 3. Скрін діалогу в соцмережі «А как сейчас в Крым попадают?»

Стресором може виступати не лише сама окупація територій, а й так звана «банальність зла» – намагання частини людей (часто громадян країни-агресора або відірваних від реальності індивідів) ігнорувати війну та підтримувати ілюзію довоєнної «нормальності» (планування поїздки на окуповану територію). Для

українців, які щодня живуть у реаліях екзистенційної загрози, такий відрив від реальності є гостро тригерним і викликає сильний гнів.

Психодинамічний механізм мему:

- **Повернення психологічного контролю.** Психіка захищається від фрустрації шляхом перехоплення ініціативи та геніальній мовній грі. Через цей лінгвістичний маневр суспільство ніби повертає собі психологічний контроль над окупованою територією: «Ми не контролюємо територію і не можемо туди поїхати (стан безсилля), але ми дістаємо туди зброєю (стан сили та суб'єктності)».

- **Руйнування ілюзій.** Саркастична відповідь виступає інструментом жорсткого повернення в реальність для тих, хто намагається її ігнорувати. Гумор тут стає холодною зброєю, яка руйнує чужий когнітивний дисонанс і легалізує мілітарну дійсність: війни не можна уникнути, вона змінила правила доступу до простору.

- **Лаконізація афекту та холдинг.** Замість того, щоб виливати на автора питання довгі гнівні тиради (що призвело б до швидкого емоційного виснаження), українська користувачка контейнує всю лють нації в одне-єдине слово. Це свідчить про високий ступінь кристалізації та зрілості психологічних захистів – збереження максимального об'єму енергії при мінімальних витратах слів.

Цей текстовий мем демонструє, як колективна психіка використовує мовну іронію як інструмент демаркації (встановлення меж). Через гострий сарказм суспільство відкидає запропоновану «нормальність» окупації, стверджує свою суб'єктність і демонструє готовність захищатися, а також каналізує гнів в екологічну, соціально схвалювану та віральну форму.

4. Хронічна депривація: іронічна раціоналізація та нормалізація абсурду.
Емпіричний кейс: мем «Зате в Києві» (рис. 4).



Рис. 4. Мем «Зате в Києві»

Мем відображає мультимодальний травматичний досвід мешканців столиці та інших великих міст – блекаути та обстріли. Психіка змушена

опрацьовувати гострий когнітивний дисонанс між очікуваннями від «столичного життя» та фактичною боротьбою за базове фізичне виживання.

Психодинамічний механізм мему:

- **Раціоналізація через самоіронію.** Фраза «зате в Києві» виступає саркастичним використанням раціоналізації, де суб'єкт висміює власний вибір залишатися в епіцентрі небезпеки. Висміюючи власну аргументацію, суспільство знижує градус внутрішньої напруги та зменшує відчуття провини за цей важкий вибір.

- **Нормалізація ненормального (адаптація до абсурду).** Погляд собаки на зображенні – абсолютно спокійний, екзистенційно-відсторонений, він ідеально передає стан виснаженої нервової системи, яка адаптувалася до хронічного жаху. Психіка більше не видає гострої панічної реакції (афекту) на вибухи чи холод; вона приймає апокаліпсис як нову буденність. Капець на голові замість каски символізує ілюзорність будь-якого захисту, з якою суб'єкт уже змирився. Гумор слугує інструментом прийняття апокаліптичної рутини, захищаючи нервову систему від виснаження.

- **Захист від позиції Жертви.** Зображуючи себе у вигляді кумедної, безглуздої, але живої істоти в епіцентрі катастрофи, автори та поширювачі мему свідомо уникають архетипу Жертви. Вони ніби кажуть: «Так, наша ситуація жалюгідна і абсурдна, але ми це усвідомлюємо і самі над цим сміємося». Самоіронія не дозволяє травмі повністю поглинути людську гідність.

Даний візуальний наратив демонструє складний копінг-механізм, де гумор слугує інструментом прийняття втрати довоєнного рівня життя. Трансформуючи трагедію руйнування у гротеск, психіка захищається від розпачу та зберігає здатність функціонувати навіть в умовах одночасного впливу гострого і хронічного стресу.

5. Внутрішня тривога: проективне зміщення та відчуження. *Емпіричний кейс: мем «Близькосхідна бусифікація» (рис. 5).*



Рис. 5. Мем «Близькосхідна бусифікація»

Цей візуальний наратив працює з найгострішим **внутрішнім болем і розколом** українського суспільства – травмою примусової мобілізації. Ця тема є надзвичайно емоційно зарядженою, часто табуованою або поляризованою у суспільстві, що створює колосальну психічну напругу.

Психодинамічний механізм мему:

- **Проективне зміщення.** Це класичний фрейдівський механізм захисту. Психіці занадто боляче безпосередньо сміятися над жорсткими реаліями мобілізації в Україні (це викликає почуття провини, страх осуду або пряму паніку). Тому тривога «зміщується» на безпечний, віддалений об'єкт – уявну мобілізацію десь в арабських країнах. Зміщення дозволяє вивільнити афект, не торкаючись безпосередньо власної рани.

- **Терапевтичне дистанціювання та дисоціація.** Перенесення власного травматичного досвіду в екзотичні декорації створює необхідну психологічну дистанцію. Суб'єкт стає не учасником подій (якого можуть забрати на вулиці), а зовнішнім спостерігачем-глядачем. Сміх тут виникає як реакція на розпізнавання «свого» у «чужому», що різко знижує градус екзистенційного жаху.

- **Опрацювання Колективної Тіні.** Процеси силової мобілізації часто витісняються у колективну Тінь (за К.Г. Юнгом), оскільки вони руйнують ідеалізований образ тотальної єдності суспільства. Цей мем працює як екологічний клапан для випуску тіньових емоцій: гніву, відчуття несправедливості та безпорадності перед державною машиною, не руйнуючи при цьому внутрішню суспільну єдність.

Даний мем демонструє складний механізм колективної аутопсихотерапії. Шляхом проектування гострого внутрішнього конфлікту (страху примусової мобілізації) на зовнішній геополітичний контекст, суспільство отримує змогу «легально» відреагувати емоції та зняти напругу через сміх. Абсурдизація травмуючого образу (білого буса) знижує його паралізуючий вплив на нервову систему, дозволяючи психіці асимілювати важку реальність.

6. Глобальна загроза: легалізація гніву та привласнення ресурсу.
Емпіричний кейс: мем з В. Зеленським «Вони тратять мої ракети» (рис. 6).



Рис. 6. Мем з В. Зеленським «Вони тратять мої ракети»

Мем ілюструє, як психіка опрацьовує почуття несправедливості, екзистенційної загрози та тотальної залежності від зовнішніх обставин. Інформаційним приводом слугувало масоване використання систем ППО союзниками для захисту іншої країни на тлі гострого дефіциту ракет Patriot для захисту українських міст. Об'єктивна реальність генерувала у суспільстві потужний заряд гніву та відчуття покинутості.

Психодинамічний механізм мему:

- **Контейнування та легалізація гніву.** Українці відчувають глибоку фрустрацію через подвійні стандарти глобальної безпеки, проте прямо виражати агресію на західних партнерів «небезпечно» (активується підсвідомий страх втратити життєво необхідну підтримку) або просто марно. Тому цей нестерпний гнів каналізується у єдину соціально та психологічно безпечну форму – іронію.

- **Символічне привласнення об'єкта («мої ракети»).** Використання займенника «мої» щодо чужого (західного) озброєння є механізмом гіперкомпенсації. Психіка, яка щодня страждає від залежності від зовнішньої допомоги, через жарт символічно повертає собі контроль, «привласнюючи» ресурс виживання, захищаючись від тривоги.

- **Проективна ідентифікація.** Користувачі масово поширюють цей мем, проєктуючи власне відчуття безсилля на фігуру Президента (архетип Лідера). Його гіперболізований відчай на картинці дозволяє суспільству екологічно «відреагувати» власні тривогу та гнів. Психіка ніби каже: «Лідер уже озвучив наш біль і засмутився за нас усіх, отже, ми можемо не впадати в істерику, а просто посміятися».

Цей мем є блискучим прикладом того, як колективний суб'єкт знімає надмірну напругу у ситуації повної неможливості вплинути на об'єктивну геополітичну реальність. Замість того, щоб впасти у депресивну позицію або колективну паніку, суспільство обирає зрілий захист, демонструючи високий рівень гнучкості та стійкості (резильєнтності).

7. Підвищення життєвого тону: робота з колективною надією. Емпіричний кейс: мем «росія розвалиться» (рис. 7).



Рис. 7. Мем «росія розвалиться»



Стресором виступає хронічна втома суспільства від тривалої війни на виснаження та постійного екзистенційного тиску. В умовах, коли реальна перемога вимагає надзусиль і часу, психіка відчуває гострий дефіцит позитивного підкріплення та потребує образу «світла в кінці тунелю», який би підтримував настрій та життєвий тонус.

Психодинамічний механізм мему:

- **Колективне здійснення бажання.** Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, психіка схильна задовольняти глибокі, але наразі недоступні потреби через фантазію. Розпад ворожої держави – це абсолютна, омріяна мета колективного несвідомого українців, що гарантує остаточну безпеку. Мем дозволяє пережити цю мету як доконаний факт у символічному просторі, забезпечуючи ту нейробіологічну розрядку на рівні окремої людини, яка в масштабах соціуму акумулюється в колективну резильєнтність.

- **Тілесне відреагування (соматизація полегшення).** Як зазначає Б. ван дер Колк, травма живе в тілі. Відповідно, і справжнє зцілення або полегшення має бути відчутним на соматичному рівні. Цей візуальний нарратив моделює тілесну реакцію: він показує, що новина про зникнення загрози принесе настільки сильний катарсис, що він викличе інтенсивну фізіологічну реакцію насолоди.

- **Сублімація та злиття Еросу і Танатосу.** Мем геніально трансформує агресивний потяг (Танатос – бажання знищення ворога) у форму, що нагадує еротичне або глибоко естетичне задоволення (Ерос). Замість кривавих сцен руйнування, смерть імперії подається як найсолідша насолода, що знімає моральний тягар агресії та перетворює її на чистий життєствердний ресурс.

Цей мем виступає потужним психологічним якорем. Він не просто висміює ворога, а працює з внутрішнім ресурсом українського суспільства, пропонуючи мікродозу катарсису. Візуалізуючи екстаз від остаточної перемоги, колективна психіка підтримує високий рівень життєстійкості в умовах хронічного стресу.

Висновки. Здатність українського суспільства до генерування багаторівневого іронічного контенту у відповідь на ескалацію загроз не є свідченням цинізму чи втрати емпатії. Навпаки, з позицій травматерапії та глибинної психології, інтернет-фольклор виступає багатофункціональним інструментом адаптації. Він девальвує загрозу, контейнує побутову тривогу, жорстко тестує реальність, опрацьовуючи як трансгенераційні, так і гострі внутрішньосоціальні конфлікти. Зрештою, гумор повертає тілу здатність відчувати надію. Таким чином, інтернет-меми в умовах війни виступають формою колективного відреагування, що дозволяє не консервувати афект жаху, а перетравлювати його в реальному часі. Там, де з'являється здатність до іронії, завершується стан психологічної безпорадності.

Список використаних джерел:

- [1] Ван дер Колк, Б. (2022). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Харків: Vivat.
- [2] Калшед, Д. (2020). *Внутрішній світ травми: Архетипічні захисти особистості*. Київ: Астлябія.
- [3] Левін, П. (2023). *Зцілення від травми. Авторська програма, яка поверне здоров'я вашому організму*. Київ: Наш Формат.

- [4] Мак-Вільямс, Н. (2022). *Психоаналітична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі*. Львів: Ростислав Бурлака.
- [5] Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
- [6] Фрейд, З. (1927). *Гумор (Der Humor)*.

THE PHENOMENON OF HUMOR AS A MECHANISM OF COLLECTIVE TRAUMA INTEGRATION IN THE CONTEXT OF WAR (ON THE EXAMPLE OF UKRAINIAN INTERNET FOLKLORE)

Nataliia Krasnokutska

Master's Degree Candidate in Psychology
Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine

Nataliia Akimova

Doctor in Psychology
Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences
Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine

Summary. *The article examines the specifics of using humor and irony (internet memes and digital folklore) as a higher-level psychological defense and coping mechanism under conditions of chronic stress. Drawing on the psychoanalytic approach, logotherapy, and trauma therapy, the process of symbolizing various types of traumatic experiences is analyzed: acute military threat, chronic domestic deprivation («blackouts»), and global crises (conflicts in the Middle East). It is proven that the society's ability to generate multi-level humor in crisis situations is an evidence of collective resilience, successful adaptation of Ego-structures, and an effective instrument of collective psychoprophylaxis of trauma consequences.*

Keywords: *collective trauma, psychological defense, devaluation, containment, symbolization, rationalization, sublimation, transgenerational trauma, psychodynamic psychology.*