



ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ

УДК УДК 373.5.016:355.02(477):[37.015.31:172.15](045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20485959>

**Педагогічний потенціал гумору у формуванні оборонної свідомості
здобувачів освіти на уроках предмета «Захист України»**

Гура Світлана Павлівна,

методист навчально-методичного центру Комунального закладу
«Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Запорізької обласної ради, вул.Незалежної України, 57а, м.Запоріжжя, 69035,
Україна, <https://orcid.org/0000-0003-2523-2695>

Чернікова Людмила Антонівна,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри STEM-освіти та
цифрових технологій Комунального закладу «Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради,
вул.Незалежної України, 57а, м.Запоріжжя, 69035, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-1214-9019>

Прийнято: 13.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

***Анотація:** У статті зазначено, що гумор супроводжував українців у всі періоди боротьби: як під час козацьких походів та на фронтах ХХ століття, так і зараз, під час довготривалої російсько-української війни. На просторах Інтернету є значна кількість сайтів, онлайн-платформ і мережесвих спільнот, на яких систематично поширюються жарти, меми та інші форми гумору, що відгукуються на події війни. Ці ресурси виступають дієвими каналами соціального спілкування, що сприяють формуванню колективної*



стійкості, підтримці морального духу та об'єднанню суспільства, і які доцільно використовувати для роботи зі здобувачами освіти, оскільки гумор у процесі викладання предмета «Захист України» може виступати ефективним психолого-педагогічним інструментом, що сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню стійкості учнів до стресових чинників воєнного часу. Використання доречного гумору під час вивчення тем оборонного змісту сприяє формуванню емоційно стабільної особистості, здатної до адекватного реагування на виклики сучасності.

Метою статті є виокремлення можливостей педагогічно доцільного використання гумору в освітньому процесі. Проаналізовані інтернет-ресурси відповідного профілю та створена сторінка «Культурні практики воєнного часу: гумор, пісні, мему» в Репозитарії для педагогів предмета «Захист України» на освітньому порталі «ЗапоВікі», на якій викладені посилання на сайти про гумор, мему та пісні-мему з ютубу. Акцентовано на значенні гумору як ресурсу збереження людяності, розвитку критичного мислення та формування відповідального ставлення до захисту держави. Дана підбірка створена для полегшення роботи вчителя.

Зроблено висновок про доцільність інтеграції гумору в зміст і методичку викладання предмета «Захист України» як чинника формування оборонної свідомості, національної та громадянської ідентичності учнівської молоді.

Ключові слова: оборонна свідомість; педагогічний потенціал гумору; предмет «Захист України»; емоційна стійкість; мему як дидактичний ресурс; критичне мислення; національна ідентичність.



Pedagogical Potential of Humor in Forming Defence Awareness of Students at the Lessons of the Subject «Defence of Ukraine»

Svitlana Hura,

Methodologist of the Educational and Methodological Center, Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Continuing Pedagogical Education» of the Zaporizhzhia Regional Council, 57a, Nezalezhnoi Ukrainy St., Zaporizhzhia, 69035, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2523-2695>

Liudmyla Chernikova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Vice-Rector for Educational and Methodological Work, Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of the Zaporizhzhia Regional Council, 57a, Nezalezhnoi Ukrainy St., Zaporizhzhia, 69035, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-1214-9019>

Abstract: *The article states that humor accompanied Ukrainians in all periods of struggle: both during the Cossack campaigns and on the fronts of the 20th century, and now, during the long-term Russian-Ukrainian war. There are a significant number of sites, online platforms and network communities on the Internet, where jokes, memes and other forms of humor that respond to the events of the war are systematically distributed. These resources act as effective channels of social communication, contributing to the formation of collective resilience, maintaining morale and consolidating society, and which are advisable to use for working with students. Since humor in the process of teaching the subject «Defence of Ukraine» can act as an effective psychological and pedagogical tool that helps reduce emotional tension and increase students' resistance to stress factors of wartime. The use of appropriate humor when studying defence-related topics*



contributes to the formation of an emotionally stable personality capable of adequately responding to the challenges of modernity.

The purpose of the article is to identify opportunities for pedagogically appropriate use of humor in the educational process. Internet resources of the relevant profile were analyzed and a page «Cultural practices of wartime: humor, songs, memes» was created in the Repository for teachers of the subject «Defence of Ukraine» on the educational portal «ZapoViki», which contains links to sites about humor, memes and meme songs from YouTube. The emphasis is on the importance of humor as a resource for preserving humanity, developing critical thinking and forming a responsible attitude towards the defence of the state. This selection was created to facilitate the work of the teacher.

The conclusion is made about the feasibility of integrating humor into the content and teaching methodology of the subject «Defence of Ukraine» as a factor in the formation of defence consciousness, national and civic identity of students.

Keywords: *defence consciousness; pedagogical potential of humor; subject «Defence of Ukraine»; emotional stability; memes as a didactic resource; critical thinking; national identity.*

Постановка проблеми. В Модельній навчальній програмі «Захист України. Інтегрований курс» метою курсу «є формування національної та громадянської ідентичності, громадянської стійкості та оборонної свідомості здобувачів та здобувачок профільної середньої освіти, здатності виявляти свою національну та громадянську ідентичність у повсякденному житті і в умовах негативних зовнішніх впливів та готовності до захисту незалежності і територіальної цілісності України, конституційних засад державного ладу, національних інтересів та суспільно-державних (національних) цінностей України» [11]. Формування національної та громадянської ідентичності



здобувачів освіти має відбуватися завдяки поєднанню історичної пам'яті та глибокого розуміння своїх коренів, культури, мови, особистого досвіду участі в практичних волонтерських та освітніх проєктах, що сприяють ціннісному вихованню та забезпечують усвідомлення приналежності до держави й відповідальності за її майбутнє. Якщо розглядати оборонну свідомість не лише як осмислення реальних загроз та розуміння власної ролі у захисті держави, але і як готовність діяти відповідально в кризових умовах та здатність не піддаватися паніці, тоді варто урахувати, що внутрішня стійкість особистості формується не лише знаннями, а й емоційною зрілістю та психологічною витривалістю. Методичне використання гумору на уроках предмета «Захист України» (меми, пісні-меми, анекдоти, ігрові вправи, дискусії) дозволяє підвищити як стресостійкість, так і мотивацію до захисту Батьківщини, формувати критичне мислення, командну взаємодію та внутрішню готовність долати складні ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчує, що до проблеми використання гумору в освітньому процесі звертаються як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Найбільш фундаментальні підходи до розуміння сутності гумору та його функцій розроблені в працях Р. Мартіна, обґрунтована багатовимірною природою гумору та виокремлені його стилі [13].

Застосування гумору в педагогічному процесі висвітлено у дослідженнях, де доведено його вплив на мотивацію, емоційний клімат і ефективність навчання (Diana Jeder, Rod Martin) [22; 13]. Українська дослідниця Г. Колесник безпосередньо підкреслює роль гумору у зниженні емоційної напруги та підвищенні мотивації навчання [5].

Особливо актуальними є праці, які розглядають гумор як ресурс подолання стресу та збереження психологічної рівноваги в умовах війни, та доводять, що гумор у воєнний період виконує адаптивну та стресозахисну



функції. Зокрема, встановлено його роль у формуванні психологічної стійкості молоді, зниженні рівня тривожності та підтримці емоційної рівноваги (Т. Храбан, 2023; Д. Логвінова, 2023) [20; 9]. Окремі автори підкреслюють значення гумору як елемента воєнного дискурсу та колективної ідентичності (Н. Дяченко, А. Усатий, 2022; Л. Тарасенко, С. Пахоменко, А. Трофименко, 2025) [4; 16]. Крім того, гумор розглядається як ресурс подолання соціально-психологічної травми та фактор розвитку резильєнтності молоді (О. Авдєєв, 2024) [1].

Водночас питання використання гумору як засобу, що сприяє формуванню оборонної свідомості здобувачів освіти залишається недостатньо розробленим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета статті: виявлення педагогічного потенціалу гумору у формуванні оборонної свідомості здобувачів освіти на уроках предмета «Захист України», зокрема визначення його функцій, впливу на емоційно-ціннісну сферу учнів і можливостей ефективного використання в освітньому процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час тяжких випробувань люди поводяться по-різному: хтось опускає руки й мириться з несправедливістю долі, а хтось, зціпивши зуби, намагається піднятися над обставинами, знайти внутрішні резерви для боротьби за краще майбутнє. Вже понад чотири роки триває російсько-українська війна, і кожен із них був тяжким – нині, мабуть, важко знайти родину, у якій серед близьких чи знайомих не було б непоправних втрат. Однак українці – мужня нація! Століття захисту рідної землі від нахабних загарбників заклали в наш генофонд не лише волелюбність, незламність і стійкість, а й механізми підтримки спротиву, одним із яких є гумор.

Психологи розглядають почуття гумору не просто як «уміння жартувати», а як важливий складник особистості та її психічного здоров'я. Віктор Франкл зазначав, що гумор є «зброєю душі», який дозволяє бути вищим



за обставини [10]. У сучасній психології гумор розглядається як важливий ресурс подолання стресу. Зокрема, Джордж Вейлант відносить гумор до зрілих механізмів психологічного захисту, що забезпечують адаптацію до складних життєвих обставин [23].

Леся Українка у вірші «Contra spem spero!» (1890 р.) писала:

«Ні, я хочу крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Жити хочу! Геть, думи сумні!» [8].

Як узагальнене цитування цієї ідеї є поширений парафраз: «Я не плачу, я сміюся». В цьому творі поетеса утверджує оптимізм і віру всупереч труднощам, хоч сама назва твору перекладається як «Без надії сподіваюсь». А ми твердо знаємо, що переможемо, оскільки це не просто війна, це екзистенційна боротьба за саме існування українців як нації, української культури та держави.

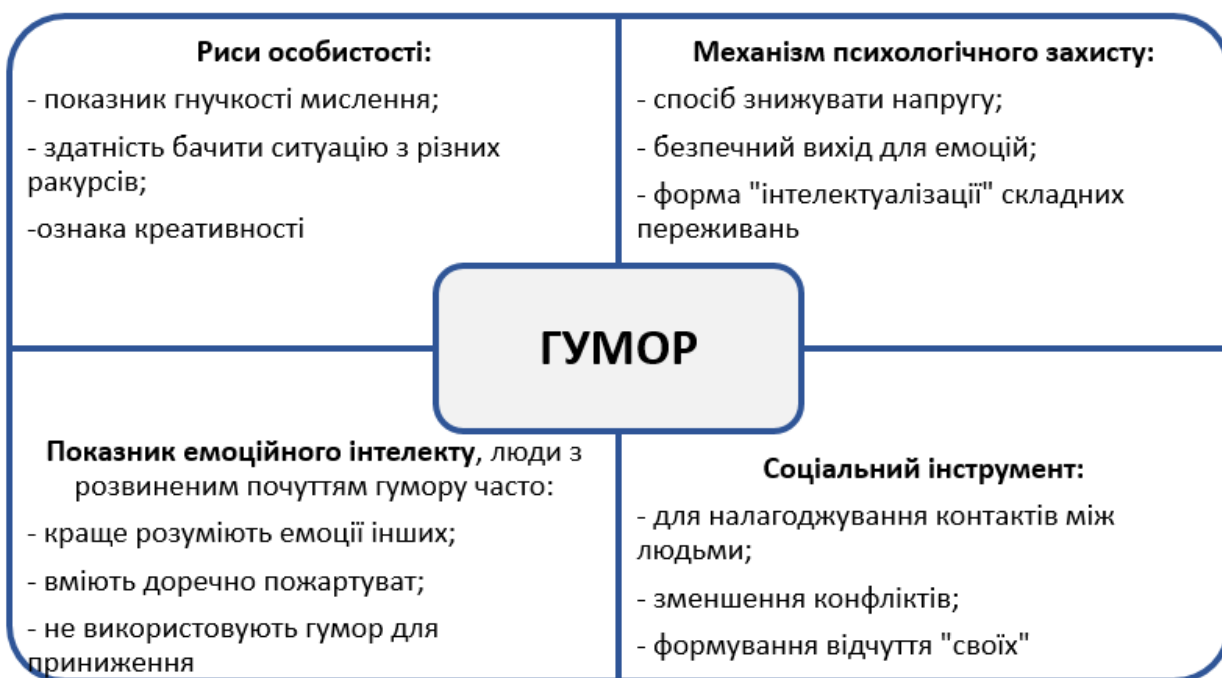
Мужній захист країни у 2022 році силами ЗСУ та безпрецедентна підтримка військових українським суспільством здивували світ, змусили повірити та розпочати допомагати українцям в нерівній боротьбі. А на сьогодні вже Україна пропонує свій, здобутий роками війни, передовий досвід іншим країнам для захисту. І все це дає привід пишатися приналежністю до незламної української нації та стійкої Української держави. Майбутнє кожної держави – її молодь. Сучасна молодь може пишатися своєю країною, але й повинна мати бажання та вміння її захищати. Саме тому формування оборонної свідомості та стресостійкості, як одного із її складників, є одним із ключових завдань освіти. Оборонна свідомість – це розуміння того, як найкращим чином реалізувати свій потенціал для свого добробуту та захисту своєї країни, а стресостійкість – це здатність мислити виважено й діяти ефективно в умовах загроз і невизначеності. У цьому контексті доцільне

використання гумору під час викладання предмета «Захист України» виступає дієвим педагогічним інструментом формування резильєнтності учнів, оскільки сприяє зниженню тривожності, підтримці емоційної рівноваги та розвитку здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації.

У сучасній психології, зокрема в межах позитивної психології, гумор вважають ресурсом, який допомагає людині адаптуватися до життя, долати труднощі й будувати стосунки (рис. 1).

Рисунок 1

Гумор як ресурс людини



Канадський психолог Род Мартін виокремив чотири стилі гумору:

- афіліативний (соціальний) – жарти, що об'єднують людей;
- самопідтримувальний – здатність сміятися навіть у складних ситуаціях;
- агресивний – сарказм, висміювання інших;
- самопринизливий – жарти за рахунок себе [13].

Важливо усвідомлювати, що використання афіліативного та самопідтримувального стилів гумору сприяє формуванню позитивного



освітнього середовища, тоді як агресивний і самопринизливий можуть мати ризики для психологічного комфорту учнів.

Гумор супроводжував українців у всі періоди боротьби:

- 1) жартівливі козацькі прислів'я та жарти під час походів (наприклад, «Козак душу має – та й жартувати не забуває», «Не той козак, що поборов, а той, що вивернувся та ще й пожартував», «Що робить козак, коли важко? Спершу жартує, а потім уже думає, як перемогти») [18];
- 2) фронтовий гумор ХХ століття: (наприклад, «Криївка мала, зате настрої великий», «Як нема набоїв – то хоч заспіваймо, може, ворог утече!», «Хто сміється – той не здається») [21];
- 3) сучасні анекдоти, меми, сатиричні пісні: (наприклад, «Гіннесс відпочиває!!! Українці: Першими у світі використали банку з консервацією у якості ППО. Першими у світі організували циганські партизанські загони. Першими у світі розробили пароль, який всі знають, але вимовити можуть лише свої...») [2; 14; 17; 19].

На сьогодні в Інтернеті є достатньо велика кількість сайтів, онлайн-платформ і мережових спільнот, на яких систематично поширюються жарти, меми та інші форми гумору, пов'язані з подіями російсько-української війни. Ці ресурси виконують не лише розважальну функцію, а й виступають дієвими каналами соціального спілкування, сприяючи формуванню колективної стійкості, підтримці морального духу та об'єднанню суспільства [2; 14].

Як зазначив співзасновник Медіацентру Україна Василь Самохвалов: «Від самого початку повномасштабного вторгнення росіян в Україну, наш народ знаходить у собі сили жартувати. Гумор для кожного з нас став життєво необхідним механізмом психологічної розрядки та потужною зброєю проти ворога, що викриває його брехню та слабкість» [3]. Більш того, навіть спеціально створено англomовний сайт «War Memes Museum», на якому зібрані головні меми війни. Його завдання – репрезентувати світовій спільноті



креативність, своєрідність та унікальні способи осмислення українцями складних викликів і подій воєнного часу. Гумор виступає як ефективний засіб психологічної підтримки, який сприяє збереженню моральної стійкості навіть у найбуремніші часи.

Почуття гумору можна й потрібно розвивати у здобувачів освіти. Ось декілька вправ, які варто спробувати для роботи на уроках предмета «Захист України» (психологічна підготовка до перебування в екстремальних умовах).

1. Вправа «Смішно / не смішно – чому?». Мета: навчитися розрізняти здоровий і нездоровий гумор, зрозуміти, що таке повага в гуморі. Запропонувати жарти / ситуації (з життя чи соцмереж), а здобувачі освіти мають визначити: смішно / не смішно; чи нікого не ображає; до якого типу гумору належить.

2. Вправа «Перефразуй із гумором». Мета: розвиток позитивного мислення та самопідтримувального гумору. Запропонувати «негативні» фрази: «Я знову помилився», «Все пішло не так». Завдання: перетворити їх на легкі, гумористичні. Наприклад: «Я не помилився – я протестував ще один варіант».

3. Вправа «Гумор як щит». Мета: продемонструвати гумор як здоровий механізм подолання стресу, який пов'язаний з механізмами психологічного захисту. Запропонувати складну ситуацію (безпечну для обговорення) і спробувати знайти в ній щось іронічне або «життєвий жарт». Важливо: без висміювання себе чи інших.

4. Вправа «Дотепний комплімент». Мета: формувати доброзичливий гумор (афіліативний гумор, що об'єднує). Запропонувати здобувачам освіти по черзі зробити комплімент із легкою гумористичною ноткою. Наприклад: «Ти так добре пояснюєш, що навіть підручник трохи заздрить».

5. Вправа «Мемотерапія». Мета: навчитися аналізувати сучасний гумор. Запропонувати кілька мемів та обговорити: «Чому смішно? Чи є там токсичність? Як можна зробити добрішу версію?».

6. Вправа «Заборонений гумор». Мета: усвідомити межі та сприяти формуванню емпатії й соціальної відповідальності. Обговорити те, над чим не варто жартувати (зовнішність; травматичні події; особисті втрати).

7. Вправа «Смішна історія з життя». Мета: розвиток самопідтримувального гумору. Запропонувати здобувачам освіти розповісти кумедну історію про себе, але без самоприниження.

8. Вправа «Гумор + цінності». Мета: поєднати гумор і національні / громадянські цінності, показати, що гумор може бути ресурсом навіть у складні часи. Створити короткі гумористичні вислови або сценки про взаємопідтримку та стійкість [12].

Рисунок 2

Принципи використання гумору в освітньому процесі



Варто дотримуватися принципів використання гумору в освітньому процесі, зокрема під час викладання предмета «Захист України» (рис. 2), використовуючи наступні методичні рекомендації:

- Важливо донести до здобувачів освіти, що гумор сприяє колективній стійкості (об'єднує людей у спільноту «ми»; створює відчуття взаємної підтримки; зміцнює довіру всередині групи; формує соціальний і моральний тил), і саме тому гумор активно використовується у цивільному середовищі, серед волонтерів, у військових підрозділах.

- Окреслити межі допустимого гумору (не будь-який гумор є прийнятним, допустимий гумор – не висміює втрати, біль, загиблих; не романтизує насильство; не принижує гідність людей; спрямований на підтримку, а не на знецінення). Гумор має бути доречний гуманістичний, підтримувальний, такий, після якого всім трохи легше, а не боляче.

- Під час уроків «Захист України» гумор може бути емоційною паузою, засобом зниження напруги, способом обговорення складних тем та інструментом формування стійкості. Тоді такий гумор допоможе здобувачам освіти приймати реальність без паніки, усвідомлювати власну роль і формувати відповідальне ставлення до безпеки.

І як висновок: гумор під час війни – це не легковажність, це спосіб зберегти людяність і здатність діяти, підтримувати одне одного та знаходити сили для спротиву й відновлення, забезпечуючи психологічну стійкість і ресурсність особистості. Сміх не можна розглядати як втечу від реальності, навпаки – це форма внутрішньої готовності її витримати. У таб. 1 окреслені компетентності та наскрізні вміння, що формуються у здобувачів освіти засобами гумору, в таб. 2 перераховані практичні форми використання гумору в освітньому процесі.

Таблиця 1

Компетентнісний потенціал гумору в освітньому процесі

Ключові компетентності та наскрізні вміння	Прояв в поведінці
<i>Емоційна</i>	Стресостійкість, саморегуляція
<i>Громадянська</i>	Усвідомлення спільної відповідальності
<i>Соціальна</i>	Підтримка, взаємодія
<i>Ціннісна</i>	Повага до життя, гідності
<i>Критичне мислення</i>	Вміння відрізнити гумор від знецінення

Таблиця 2

Практичні форми використання гумору в освітньому процесі

Форма	Приклад використання	Педагогічний ефект
<i>Короткі анекдоти / історії</i>	Розповідь про кмітливого козака, який перемагає ворога хитрістю	Формує позитивний настрій; розрядка емоцій
<i>Мемі / комікси на тему оборони</i>	Візуальні зображення, що демонструють моральну стійкість	Сприяє усвідомленню ідей, підвищує увагу
<i>Аналіз гумору у піснях та кіно</i>	Козацькі жарти та сучасні патріотичні мемі	Розуміння історичного та культурного контексту гумору
<i>Дискусія / обговорення</i>	«Чому український гумор допомагає вистояти у складних ситуаціях?»	Розвиток критичного мислення і рефлексії

На освітньому порталі «ЗапоВікі» в Репозитарії для вчителів предмета «Захист України» закладів освіти Запорізької області створена сторінка «Культурні практики воєнного часу: гумор, пісні, мемі», на якій викладені посилання на сайти про гумор, мемі та пісні-мемі з ютубу. Окремо розташовані фотографії мемів, як умовно об'єднані в такі категорії: мобілізаційні та ідентифікаційні; інформаційно-комунікаційні; психологічно-адаптаційні; сатирично-критичні та сатирично-дискредитаційні. Дана підбірка створена для полегшення роботи вчителя [7].

Під час підготовки дослідження автори використовували інструменти на основі штучного інтелекту (ChatGPT) для технічного опрацювання тексту та для підбору літератури до цієї статті. Повну відповідальність за зміст, вірогідність, коректність викладених положень несуть автори.

Висновки та пропозиції. Гумор упродовж віків існування українського народу виконував важливу психологічну функцію, допомагаючи долати страх і напруження, зміцнюючи моральний дух, сприяючи згуртуванню спільноти та забезпечуючи осмислення й подолання складного історичного досвіду. Сьогодні український воєнний гумор можна розглядати як форму



внутрішнього спротиву, яка допомагає знизити психологічний тиск реальних небезпек, демістифікувати образ ворога, позбавити його ореолу страху, а також трансформувати страх у керований емоційний ресурс. Сміх виступає важливим чинником щодо відновлення суб'єктності особистості, тому що дозволяє людині перейти від позиції пасивного переживання до активного осмислення дійсності.

Оскільки оборонна свідомість є усвідомленням реальних загроз, готовністю ефективно реагувати в кризових умовах, не піддаватися паніці, внутрішньою силою та розумінням своєї відповідальності за оборону держави, тому важливо підкреслити, що вона формується не лише завдяки знанням, але й через емоційну зрілість та психологічну витривалість. Під час викладання предмета «Захист України» гумор доцільно розглядати як засіб педагогічної підтримки, щоб допомагати поєднати серйозність змісту навчання з психологічним комфортом здобувачів освіти. Залучення елементів гумору в освітній процес сприятиме кращому засвоєнню матеріалу, активізації пізнавальної діяльності та формуванню позитивної мотивації до вивчення питань національної безпеки й оборони, а також розвитку критичного мислення, психологічної витривалості, громадянської відповідальності та почуття єдності.

Список використаної літератури:

1. Авдеєв О. Трансформація гумористичних наративів українців у війні. *Українська культура : минуле, сучасне, шляхи розвитку*. № 49, 433-438. (2024): URL: <https://doi.org/10.35619/ucpmk.vi49.893> (дата звернення: 26.04.2026).
2. Гумор на війні. Народні пісні, меми, анекдоти. URL: <https://kalynivka.city/articles/199545/gumor-na-vijni-narodni-pisni-memi-anekdoti> (дата звернення: 26.04.2026).



3. Гумор та стійкість українців – медіацентр Україна запустив сайт-музей мемів війни. URL: <https://mediacenter.org.ua/uk/gumor-ta-stijkist-ukrayintsiv-mediatsentr-ukrayina-zapustiv-sajt-muzej-memiv-vijni/> (дата звернення: 26.04.2026).

4. Дяченко Н., Усатий А. Війна в Україні: гумор vs страх. *Вісник ЖДУ*. № 3(98). (2022). URL: https://philology.visnyk.zu.edu.ua/article/view/269943?utm_source (дата звернення: 26.04.2026).

5. Колесник Г. Гумор як засіб подолання афективного фільтру під час навчання іноземної мови студентів технічних спеціальностей. *Молодь і ринок*. №3 (170). 2019. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.166384> (дата звернення: 26.04.2026).

6. Котигорошко В. ТОП розповсюджених захисних механізмів психіки. URL: <https://www.gasformind.com/top-rozprovsyudzhenykh-zakhysnykh-mekhanizmv/> (дата звернення: 26.04.2026).

7. Культурні практики воєнного часу: гумор, пісні, меми. Репозитарій для вчителів предмета «Захист України». Освітній портал «ЗапоВікі». // Сайт ЗОППО. URL: <https://surl.li/qvdlhv> (дата звернення: 26.04.2026).

8. Леся Українка. Contra spem spero! URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=478> (дата звернення: 26.04.2026).

9. Логвінова Д. В., Логвінов О.В. Гумор як стратегія подолання стресу в молоді. *Habitus*. (2023). URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/26.pdf> (дата звернення: 26.04.2026).

10. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі – Віктор Франкл, 1946. URL: <https://www.knigomanka.com/mans-search-for-meaning/> (дата звернення: 26.04.2026).



11. Модельна навчальна програма «Захист України. Інтегрований курс» для закладів, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти / І. Борохович, А. Коваленко, І. Когут, О. Лісовий, В. Сісецька, Є. Семенів, І. Сердюк, І. Совсун, В. Хмельницький, О. Шиян та ін. 2024. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf> (дата звернення: 26.04.2026).
12. Почуття гумору. URL: https://astra-dia.com.ua/pochuttya-gumoru/?utm_source (дата звернення: 26.04.2026).
13. Ріджіо Р. 4 стилі гумору. Що тобі здається смішним? Як ти використовуєш гумор? URL: https://www.psychologytoday.com/us/blog/cutting-edge-leadership/201504/the-4-styles-humor?utm_source (дата звернення: 26.04.2026).
14. Сміємося та перемагаємо. Найкращі українські меми про війну 2022 та 2023 року. URL: <https://theguard.city/articles/203876/1-kvitnya-memi-pro-vijnu> (дата звернення: 26.04.2026).
15. Сміх крізь сльози. Як гумор допомагає впоратися зі складними переживаннями. The Village Україна. URL: <https://www.village.com.ua/village/podcasts/simple-words-ua/309605-prostimislovami-s02e12> (дата звернення: 26.04.2026).
16. Тарасенко Л.Д., Пахоменко С.П., Трофименко А.В. Гумористичні меми як технокультурний інструмент громадянської стійкості в умовах російського вторгнення в Україну. *Вісник Маріупольського державного університету*. № 42, 90-102. (2025). URL: <https://doi.org/10.34079/2518-1521-2025-15-42-90-102> (дата звернення: 26.04.2026).
17. Українські жарти: меми про війну, які стали хітами. URL: <https://visitukraine.today/blog/1855/ukrainian-jokes-war-memes-that-became-hits#how-do-ukrainians-joke-during-the-war> (дата звернення: 26.04.2026).



18. Українські козацькі прислів'я, афоризми та приказки. URL: <https://www.ridivira.com/uk/istoriya/ukrainski-kozatski-pryslivia-aforyzmy-ta-prykazky> (дата звернення: 26.04.2026).

19. Українські меми для бойового настрою: війна, фермери і козотопські відьми. URL: <https://rubryka.com/article/war-mems/> (дата звернення: 26.04.2026).

20. Храбан Т. (2023). Гумор як ресурс для подолання викликів воєнного часу. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*, №10 (2), 47-61. (2023). URL: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.2.khr> (дата звернення: 26.04.2026).

21. Як українці рятувались гумором. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/podcast/333399-vulitsya-stepana-banderi-tekst-11> (дата звернення: 26.04.2026).

22. Jeder D. Implications of Using Humor in the Classroom. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 180. P. 828–833. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.218> (дата звернення: 26.04.2026).

23. Vaillant G. Adaptation to life. URL: https://openlibrary.org/books/OL795753M/Adaptation_to_life (дата звернення: 26.04.2026).