

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІЗНОЇ ФОРМИ ДОСУГУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ортікова Н. В.

*доктор філософії (PhD) у галузі психології,
доцент кафедри психології*

Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

вул. Нововокзальна, 17, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-5138-2342

natortik@gmail.com

Димова Д. Д.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-7462-9512

d.d.dymova@gmail.com

Каченюк А. Я.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0002-0666-1470

anastasiya.moskalenko.21@gmail.com

Саррі Л. Л.

студентка IV курсу факультету психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

пр. Академіка Глушкова, 2А, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-2976-4648

lilia.sarry.leon@gmail.com

Ключові слова: *дозвілля,
емоційні переживання, війна,
перегляд новин, молодь.*

У статті проаналізовано теоретичні дані у вигляді актуальних проблем, досліджень та розробленості поняття дозвілля у контексті війни. Зокрема визначено, що людина під час військових дій переживає широкий спектр негативних психологічних станів, подолання яких залежить від підбору правильних копінг-стратегії та способів психологічної самопомоги. В якості провідного фактору у подоланні негативних психологічних станів українців в умовах війни було визначено рекреаційну діяльність, а саме такі найпопулярніші її види: спостереження за природою, перегляд мемів та читання новин. Проведено дослідження особливостей впливу спостереження за природою, перегляду мемів та читання новин на молодь обох статей, що знаходиться в межах України та виїхала за кордон. У дослідженні взяло участь 15 осіб від 12 до 22 років, 8 з яких перебувають в Україні, 7 – у країнах Європи. У якості методу вимірювання емоційного стану була обрана Шкала диференційних емоцій К. Ізарда. Стимульний матеріал представлений у вигляді добірки новин на тему війни в Україні, мемів, картин і відео із зображеннями

природи. Виконано порівняння середніх значень показників напруженості емоційних переживань до та після трьох незалежних впливів різного стимульного матеріалу (новин про війну, мемів і картин природи) за допомогою Т-критерію Вілкоксона. Проведено аналіз незалежних вибірок за ознакою статі і місцезнаходження за використання U-критерію Манна-Уїтні. Було виявлено, що: читання новин на тему війни в Україні сприяє зниженню напруженості переживання сорому у молодих людей; перегляд мемного контенту пов'язаний зі зменшенням переживання горя; споглядання картин природи детермінує збільшення вираженості здивування. За результатами статистичного аналізу різниці в характері емоційної відповіді на різні форми дозвілля серед осіб різної статі та місцезнаходження не виявлено. Таким чином, можемо стверджувати, що кожна із форм рекреаційної діяльності здійснює незначний вплив на емоційну сферу людини, що виявляється у зниженні чи підвищенні рівня вираженості окремих емоційних переживань.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF DIFFERENT LEISURE FORMS ON THE EMOTIONAL SPHERE OF PERSON IN WAR CONDITIONS

Ortikova N. V.

*Ph.D., Associate Professor at the Department of Psychology
Ukrainian State Employment Service Training Institute
Novovokzalna str., 17, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5138-2342
natortik@gmail.com*

Dymova D. D.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7462-9512
d.d.dymova@gmail.com*

Kachenuk A. Y.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0666-1470
anastasiya.moskalenko.21@gmail.com*

Sarry L. L.

*4th year Student of the Psychology Faculty
Taras Shevchenko National University
Academician Glushkov Ave., 2A, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2976-4648
lilia.sarry.leon@gmail.com*

Key words: *leisure, emotional experiences, war, watching news, youth.*

The article analyzes theoretical data in the form of current issues, research and development of the concept of leisure in the context of war. In particular, it is defined that a person during hostilities experiences a wide range of negative

psychological states; overcoming these states depends on the selection of the correct coping strategies and methods of psychological self-help. Recreational activities were identified as the leading factor in overcoming the negative psychological states of Ukrainians during the war, namely the most popular types: observing nature, watching memes and reading the news. Researched the impact peculiarities of nature observation, watching memes and reading news on young people of both genders who are within Ukraine and went abroad. The study involved 15 people aged 12 to 22, 8 of whom are in Ukraine, 7 – in Europe. K. Izard's Scale of Differential Emotions was chosen as a method of measuring emotional state. The stimulus material is presented in the form of a selection of news on the war in Ukraine, memes, paintings, and videos with images of nature. A comparison of the mean values of emotional intensity before and after three independent influences of different stimulus material (war news, memes, and pictures of nature) was performed using Wilcoxon's T-test. An analysis of independent samples by sex and location using the Mann-Whitney U-test was performed. There were found that: reading news about the war in Ukraine helps to reduce the tension of shame among young people; viewing meme content is associated with a reduction in grief; contemplation of pictures of nature determines the increase in the severity of surprise. According to the results of statistical analysis, the difference in the nature of the emotional response to different forms of leisure among people of different sexes and locations was not found. Thus, we can say that each of the forms of recreational activities has a negligible impact on the emotional sphere of man, which is manifested in a decrease or increase in the level of expression of certain emotional experiences.

Постановка проблеми. 24 лютого 2022 року Російською Федерацією було здійснено повномасштабне військове вторгнення на територію України, що змусило вже близько 5,2 мільйонів українців виїхати за кордон. Тема впливу війни на людську психіку доволі поширена, і, на жаль, численні дослідження показують те, що під час військових дій звичайне мирне населення переживає неймовірну кількість побічних ефектів, таких як: дереалізація, почуття провини, ізоляція, сенсорна депривація, руйнівне очікування, позбавлення сну, тимчасова дезорієнтація, перепади настрою та інше [7; 8; 11]. Якщо не підібрати правильні копінг-стратегії та способи психологічної самопомоги, то існує висока загроза депресивних станів через перенавантаження психіки, а також вірогідність отримання посттравматичного стресового синдрому [1; 4; 18].

На теперішній час у буденному житті українців те, що вчора було дозвіллям, сьогодні стає частиною копінг-стратегії. Вже неодноразово був розглянутий вплив різнопланових стимулів на емоційну сферу людини в безпечних та стабільних умовах. Але наразі українці використовують їх як стратегію уникнення, прагнучи ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, позбавитись, на якийсь час, думок про проблеми, які вони не мають можливості контролювати.

На емоційний стан людини здійснює відповідний вплив її провідна рекреаційна діяльність.

Рекреаційна діяльність – це діяльність щодо приведення фізичного і психологічного стану людини до медичної норми. Значення норми до війни та після війни сильно відрізняються. Якщо раніше у дозвіллі українці мали можливість реалізувати свої естетичні та пізнавальні потреби – п'ята і шоста сходинки піраміди А. Маслоу, то зараз вони не мають можливості просунутися далі першої (фізіологічні потреби), бо рівень відповідної безпеки та впевненості у майбутньому для них наразі недоступний [15].

Стрессова військова ситуація має неабияке відображення на психологічному стані індивіда, і цілком можливо, що різні звичні види відпочинку будуть сприйматись особистістю інакше, ніж у довоєнний час. Можливо, якість і вид впливу одного й того ж самого стимулу будуть різними залежно від того, де знаходиться людина: безпосередньо у країні, де відбувається війна, або за її межами.

Наразі психологічної допомоги потребують усі українці, незважаючи на те, де вони знаходяться територіально. Тому ми вважаємо необхідним дослідити те, який саме вплив на емоційну сферу українців наразі мають найпоширеніші види дозвілля для того, щоб у майбутньому розробити якісні методи самопомоги для підтримання психологічного здоров'я в умовах війни. Такими видами рекреаційної діяльності нами було обрано спостереження за природою, перегляд мемів та читання новин.

Багатьма науковцями було проведено низку досліджень із приводу заспокійливого ефекту перегляду природного ландшафту і як результат: зниження рівню стресу, зниження втоми, відчуття розслаблення [14; 19]. Так, Е. Фромм ще в 1984 році описав біофілію як «любов до всього живого» [9]. Пізніше ідея біофілії була розширена Е. Вілсоном, який припустив, що схильність людини до природи має генетичну основу [21].

Споглядання за природою – це ефективний метод покращення функцій пам'яті та емоційної регуляції (М. Verman, J. Jonides, S. Kaplan, 2008 [2]). Результати нещодавніх досліджень свідчать про те, що перебування на свіжому повітрі зменшує стрес, знижуючи гормон стресу кортизол (J. Christopher, J. Randall, J. Gillman, G. Smith, M. Jones, 2016 [5]).

Перегляд мемів також створює позитивний вплив на емоційний стан особистості, крім того, згідно з дослідженнями під час пандемії COVID-19, меми сприяли скорішому фізичному одужанню пацієнтів [16], що говорить про психосоматичний ефект.

Меми – це основна одиниця культурної передачі чи ініціації (термін був введений у 1976 році британським еволюційним біологом Р. Докінзом в його роботі «Егоїстичний ген») [6]. Мем, за трактуванням J. Wilkins (1998), – це найменша одиниця соціокультурної інформації стосовно процесу відбору, який має сприятливу чи несприятливу упередженість відбору, що перевищує його ендегенну тенденцію до зміни [20].

Меми воєнного часу ґрунтуються на тих нещодавніх подіях, які викликають в українців колективне емоційне піднесення. Меми універсального характеру виконують функцію втечі від реальності, тоді як воєнні меми цю реальність визнають, гіперболізують та змінюють. В обох випадках наявна очевидна фрустрація.

Якщо розглядати меми як психологічне явище, то їх у 1994-му році зміг окреслити Н. Plotkin [17]. Завдяки його роботі меми стали сприйматися не суто як абстрактний культурний субстрат, а як минулий досвід. Меми не перестали бути подібними до генів, лише додався інший механізм видозміни та еволюції.

І окреме місце в нашому дослідженні посідає перегляд новин, оскільки наразі це не тільки один із розповсюджених видів дозвілля, але і спосіб отримання нових уточнень із приводу перебігу військових дій, що є необхідним джерелом інформації на даний момент для кожного українця.

Слово «новини» для українців і для представників інших народів у теперішньому часовому відрізку набуває різного значення. Для перших це щоденне джерело інформації, яке визначає завтрашній день, для других – зовнішній подраз-

ник та основа тем для дискусій. Перегляд стрічки новин викликає в українців змішанні почуття, оскільки перелік втрат окупанта стоїть поруч із повідомленням про повітряну тривогу. Саме тому проведений нижче аналіз літератури може не сильно перегукуватися із сучасними реаліями.

W. Gieber (1955) називав негативні новини «тими матеріалами, які повідомляють про соціальні конфлікти та дезорганізацію» [10]; Н. Lasswell (1948) визначив спостереження за навколишнім середовищем, включаючи розкриття загроз, як основну функцію комунікації [13]. Вважалося, що негативні новини переважають, оскільки люди біологічно створені для пошуку зовнішніх загроз (R. Kamhawi, M. Grabe, 2008; P. Shoemaker, 1996 [12]). Вплив травматичних новин може підвищити ризик психопатології серед населення в цілому (К. Bernstein, 2007 [3]).

Метою статті є порівняння та виявлення особливостей впливу виду дозвілля на емоційну складову частину психіки різної категорії людей (тих, що емігрували з України через військові дії, та тих, хто залишився на території України) в умовах військового стану.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 15 осіб, з них 8 жінок та 7 чоловіків віком від 12 до 22 років. Для проведення дослідження було використано такі види стимульного матеріалу: стрічка новин на тему війни в Україні у новинних телеграм-каналах, підбірка сучасних мемів на різну тематику (включаючи воєнну), підбірка картин та відео із зображеннями природи. Дослідження було організовано у три етапи. Впродовж першого етапу респондентам була надана інструкція щодо проходження Шкали диференційованих емоцій К. Ізарда, після чого пропонувалося читати впродовж 20 хвилин новини на тему війни в Україні у звичних для них телеграм-каналах. Після закінчення проводилося повторне вимірювання за Шкалою диференційованих емоцій К. Ізарда. Другий та третій етап мав ідентичну структуру (Шкала К. Ізарда – перегляд стимульного матеріалу – Шкала К. Ізарда), але в ролі стимульного матеріалу учасникам була запропонована підбірка мемів і картин із зображенням природи відповідно.

Були використані такі статистичні методи: описовий метод, непараметричний Т-критерій Вілкоксона для парних вибірок, U-критерій Манна-Уїтні.

Згідно з результатами, отриманими за допомогою Т-критерію Вілкоксона, була віднайдена статистично значуща різниця між показниками за шкалою сорому до та після прочитання стрічки новин про війну, рівня горя до та після перегляду підбірки мемів, і напруженості за шкалою здивування до і після споглядання картин природи. Представлені дані можна побачити у таблиці 1.

Динаміка емоційних станів під впливом різних видів діяльності (прочитання новин про війну в телеграм-каналах, перегляду підбірки мемів і споглядання картин із зображенням природи)

		Статистика	ρ	Різниця середніх	Різниця стандартний помилок (SE)	Розмір ефекту		
Цікавість 1	Цікавість 2	Вилкоксон W	20.50*	0.085	-1.500	0.727	Ранговая бисериальная корреляция	-0.5495
Радість 1	Радість 2	Вилкоксон W	59.00*	0.123	1.500	0.628	Ранговая бисериальная корреляция	0.5128
Здивування 1	Здивування 2	Вилкоксон W	25.00*	0.086	-1.500	0.755	Ранговая бисериальная корреляция	-0.5238
Горе 1	Горе 2	Вилкоксон W	23.00*	0.396	-1.000	0.997	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3030
Гнів 1	Гнів 2	Вилкоксон W	35.50*	0.505	-1.000	0.906	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2198
Відраза 1	Відраза 2	Вилкоксон W	20.00*	0.143	-2.500	1.024	Ранговая бисериальная корреляция	-0.4872
Зневага 1	Зневага 2	Вилкоксон W	32.00	0.114	-1.500	0.735	Ранговая бисериальная корреляция	-0.4667
Страх 1	Страх 2	Вилкоксон W	30.50*	0.857	-1.28e-5	0.622	Ранговая бисериальная корреляция	-0.0758
Сором 1	Сором 2	Вилкоксон W	82.00*	0.010	1.500	0.667	Ранговая бисериальная корреляция	0.8022
Провина 1	Провина 2	Вилкоксон W	53.00*	0.286	1.500	0.995	Ранговая бисериальная корреляция	0.3590
ПЕМ 1	ПЕМ 2	Вилкоксон W	46.00*	1.000	7.55e-5	1.644	Ранговая бисериальная корреляция	0.0110
НЕМ 1	НЕМ 2	Вилкоксон W	31.00*	0.328	-5.500	3.353	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3187
ТДЕМ 1	ТДЕМ 2	Вилкоксон W	69.00*	0.106	3.000	1.393	Ранговая бисериальная корреляция	0.5165
Цікавість 1 (2)	Цікавість 2 (2)	Вилкоксон W	26.00*	0.556	-0.500	0.831	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2121
Радість 1 (2)	Радість 2 (2)	Вилкоксон W	28.50*	0.429	-0.500	0.850	Ранговая бисериальная корреляция	-0.2692
Здивування 1 (2)	Здивування 2 (2)	Вилкоксон W	41.00*	0.904	4.91e-5	0.551	Ранговая бисериальная корреляция	0.0513
Горе 1 (2)	Горе 2 (2)	Вилкоксон W	50.50*	0.015	1.000	0.248	Ранговая бисериальная корреляция	0.8364
Гнів 1 (2)	Гнів 2 (2)	Вилкоксон W	8.50*	0.269	2.000	0.389	Ранговая бисериальная корреляция	0.7000
Відраза 1 (2)	Відраза 2 (2)	Вилкоксон W	7.50*	1.000	-6.03e-5	0.248	Ранговая бисериальная корреляция	0.0000
Зневага 1 (2)	Зневага 2 (2)	Вилкоксон W	15.50 ⁱ	0.776	-0.457	0.376	Ранговая бисериальная корреляция	-0.1389
Страх 1 (2)	Страх 2 (2)	Вилкоксон W	14.00*	0.104	2.500	0.428	Ранговая бисериальная корреляция	0.8667
Сором 1 (2)	Сором 2 (2)	Вилкоксон W	21.00 ⁱ	0.265	1.000	0.321	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000
Провина 1 (2)	Провина 2 (2)	Вилкоксон W	13.00*	0.170	1.000	0.254	Ранговая бисериальная корреляция	0.7333
ПЕМ 1 (2)	ПЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	32.50*	0.220	-1.500	1.133	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3810
НЕМ 1 (2)	НЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	45.50*	0.070	1.500	0.601	Ранговая бисериальная корреляция	0.6545
ТДЕМ 1 (2)	ТДЕМ 2 (2)	Вилкоксон W	44.00*	0.102	2.500	0.804	Ранговая бисериальная корреляция	0.6000
Цікавість 1 (3)	Цікавість 2 (3)	Вилкоксон W	29.00*	0.918	6.67e-5	0.628	Ранговая бисериальная корреляция	0.0545
Радість 1 (3)	Радість 2 (3)	Вилкоксон W	21.00*	0.303	-1.122	0.701	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3636
Здивування 1 (3)	Здивування 2 (3)	Вилкоксон W	0.00 ⁱ	0.022	-2.914	0.441	Ранговая бисериальная корреляция	-1.0000
Горе 1 (3)	Горе 2 (3)	Вилкоксон W	22.00 ⁱ	0.623	1.000	0.608	Ранговая бисериальная корреляция	0.2222
Гнів 1 (3)	Гнів 2 (3)	Вилкоксон W	35.00*	0.151	1.500	0.518	Ранговая бисериальная корреляция	0.5556
Відраза 1 (3)	Відраза 2 (3)	Вилкоксон W	26.50 ⁱ	0.259	1.500	0.513	Ранговая бисериальная корреляция	0.4722
Зневага 1 (3)	Зневага 2 (3)	Вилкоксон W	17.00 ⁱ	0.669	0.500	0.368	Ранговая бисериальная корреляция	0.2143
Страх 1 (3)	Страх 2 (3)	Вилкоксон W	13.50 ⁱ	0.595	1.000	0.341	Ранговая бисериальная корреляция	0.2857
Сором 1 (3)	Сором 2 (3)	Вилкоксон W	1.50 ⁿ	1.000	0.000	0.195	Ранговая бисериальная корреляция	0.0000
Провина 1 (3)	Провина 2 (3)	Вилкоксон W	17.00 ⁱ	0.667	0.666	0.502	Ранговая бисериальная корреляция	0.2143
ПЕМ 1 (3)	ПЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	40.50	0.279	-2.000	1.390	Ранговая бисериальная корреляция	-0.3250
НЕМ 1 (3)	НЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	49.50*	0.154	3.000	1.302	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000
ТДЕМ 1 (3)	ТДЕМ 2 (3)	Вилкоксон W	21.00 ⁱ	0.268	1.000	0.413	Ранговая бисериальная корреляция	0.5000

Як бачимо з таблиці, під час прочитання стрічки новин показник за шкалою сорому знизився у середньому із 5 до 3 балів; перегляд мемів став причиною зниження рівня показника за шкалою горя у середньому із 5 до 4 балів; споглядання картин природи спровокувало підвищення рівня показника за шкалою здивування з 3 до 5 балів.

Також у дослідженні нами була зроблена спроба проаналізувати особливості емоційної відповіді на різного роду дозвілля залежно від статі та місця перебування під час війни (в Україні чи закордоном). За результатами застосування статистичного U-критерію Манна-Уїтні жодної статистично значущої різниці для осіб різної статі та місцезнаходження не виявлено. Таким чином, стать та місце перебування не впливають на прояв емоційної відповіді на представлені види дозвілля.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході емпіричного дослідження було виявлено, що різноманітні форми рекреаційної діяльності здійснюють незначний вплив на емоційну сферу людини, що виявляється у зниженні чи підвищенні рівня вираженості окремих емоційних переживань. Під час перегляду новин про війну у молодих людей зменшується напруженість емоції сорому, мемний контент стимулює до зниження почуття горя, тоді як споглядання картин природи стимулює переживання здивування. Перспективи подальших досліджень полягатимуть у вивченні впливу різних форм рекреаційної діяльності у різних умовах життя, а також розробці ефективних форм та методів, що зможуть забезпечити і навчити знижувати рівень стресу, спираючись на використання різноманітних форм рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Benyamini Y., Solomon Z. Combat stress reactions, posttraumatic stress disorder, cumulative life stress, and physical health among Israeli veterans twenty years after exposure to combat. *Soc Sci Med.* 2005. Vol. 61, p. 1267–1277.

2. Bergman M., Jonides J., Kaplan S. The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*. 2008. Vol. 19, № 12. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x> (дата звернення: 13.04.2022).
3. Bernstein K., Ahern J., Tracy M., Boscarino J., Vlahov D., Galea S. Television Watching and the Risk of Incident Probable Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2007. Vol. 195, № 1. P. 41–47.
4. Cardozo B., Bilukha O., Gotway C. Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*. 2004. P. 575–584.
5. Christopher J., Randall J., Gillman J., Smith G., Jones M. Natural environments and chronic stress measured by hair cortisol. *Landscape and Urban Planning*. 2016. Vol. 148, p. 61–67. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.12.009> (дата звернення: 10.04.2022).
6. Dawkins R. *The Selfish Gene*. Oxford, Oxford University. 1976.
7. De Jong K., Van de Kam S., Ford, N., Hargreaves, S. The trauma of ongoing war in Chechnya: quantitative assessment of living conditions, and psychosocial and general health status among war displaced in Chechnya and Ingushetia. *Conflict and Health*. 2007. Vol. 1. № 4.
8. De Jong K., Van der Kam S., Ford N. Trauma of Chechnya's ongoing war on internally displaced people. *Lancet*. 2004. Vol. 364. 1008 p.
9. Fromm E. *The Heart of Man*. Harper and Row. 1964.
10. Gieber W. Do Newspapers Overplay Negative News? *Journalism Quarterly*. 1955. Vol. 32, № 3. P. 311–318.
11. Hobfoll S., Spielberger C., Breznitz S., Figley C., Folkman S., Lepper-Green B., Van der Kolk B. War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 1998. Vol. 146, № 8. 848 p.
12. Kamhawi R., Grabe M. Engaging the Female Audience: An Evolutionary Psychology Perspective on Gendered Responses to News Valence Frames. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*. 2008. Vol. 52, № 1. P. 33–51.
13. Lasswell H. The Structure and Function of Communication in Society. In *The Communication of Ideas*, edited by L. Bryson. New York : Institute for Religious and Social Studies. 1948. Vol. 37. P. 215–228.
14. Lorenzoni I., Pidgeon N., O'Connor R. Dangerous Climate Change: The Role for Risk Research. *Risk Analysis*. 2005. Vol. 25, № 6. URL: <https://www.researchgate.net/journal/Risk-Analysis-1539-6924> (дата звернення: 15.04.2022).
15. Maslow A. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, № 4. P. 370–396.
16. Myrick J., Nabi R., Eng N. Consuming memes during the COVID pandemic: Effects of memes and meme type on COVID-related stress and coping efficacy. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. 2021. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/ppm-ppm0000371.pdf> (дата звернення: 18.04.2022).
17. Plotkin H. *Darwin machines and the nature of knowledge*. Harvard University Press, 1994. 292 p.
18. Sarraj E., Qouta S. The Palestinian experience. In: Lopez-Ibor J., Christodoulou G, Maj M. *Disasters and mental health*. Chichester : Wiley. 2005. P. 229–238.
19. Ulrich R. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*. 1991. Vol. 11. P. 201–230.
20. Wilkins J. What's in a meme? Reflections from the perspective of the history and philosophy of evolutionary biology. *Journal of Memetics – Evolutionary Models of Information Transmission*. 1998. Vol. 1, issue 1. P. 2–33. URL: <http://cfpm.org/jom-emit/1998/vol2/index.html> (дата звернення: 18.04.2022).
21. Wilson E. *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1984. 157 p.