

Михайлишин У. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
судовий експерт сектору мистецтвознавчих, психологічних досліджень
та об'єктів інтелектуальної власності
відділу досліджень у сфері інформаційних технологій
Закарпатського науково-дослідного експертно-криміналістичного центру
Міністерства внутрішніх справ України*

Шмідзен І. Ю.

*викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Товт В. В.

*викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДАХ

THE PROBLEM OF RESEARCHING INFORMATION STRESS IN MODERN SCIENTIFIC APPROACHES

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах.

Визначено поняття «стрес» на основі розгляду основних концепцій науковців. Поняття стресу у загальному визначається як неспецифічна реакція індивіда на різноманітні подразники. Дана реакція може бути спричинена негативними та позитивними подіями, які виникають у несприятливих, складних та повсякденних обставинах. Важливе значення у виникненні та протіканні стресу займає індивідуальна реакція особистості, а саме її індивідуально-психологічні особливості.

З'ясовано, що під дією значних інформаційних перенавантажень, неможливістю людини їх проаналізувати та усвідомити може виникнути інформаційний стрес. Неконтрольована кількість інформаційних потоків може мати негативні наслідки для особистості.

Виникнення інформаційного стресу спричинено дією різноманітних факторів. Виділяють такі основні чинники як щоденні інформаційні перенавантаження із недостатністю часу на її усвідомлення або неможливість отримати значиму для людини інформацію, непередбачуваність різного роду подій та нездатність контролювати ситуацію, недостатня диференціація контенту з інформаційних потоків. Важливим фактором також є індивідуальна оцінка людиною значущості інформації, яка надходить із різних джерел. Додатковий фактор у виникненні інформаційного стресу є загострення уваги на психотравмуючій інформації.

Встановлено основні способи протистояння впливу інформаційного перенавантаження та шляхи подолання інформаційного стресу. Виділяють два основні напрямки такі як профілактичний та терапевтичний. Перший спрямований на попередження виникнення стресу, другий більше направлений на нейтралізацію наявного стресу. Проте чітких меж між зазначеними напрямками немає. У цілому способи подолання стресу спрямовані на зменшення його ефекту, на активну взаємодію зі стресом та зміну ставлення до проблеми. Дані способи застосовують як окремо, залежно від ситуації, так і можуть поєднувати між собою.

Здійснено узагальнення теоретичного аналізу досліджуваної проблематики та визначено, що ефективними у подоланні інформаційного стресу можуть бути такі конкретні дії як розподіл часу щодо сприйняття інформації, контроль кількості інформаційних потоків, розмежування отриманої інформації, виокремлення головного від другорядного. Але визначальними у протидії інформаційного стресу залишаються індивідуальні психологічні особливості особистості.

Ключові слова: стрес, психологічний стрес, інформаційний стрес, інформаційне перенавантаження, стійкість до стресу.

The article provides a theoretical analysis of the problem of studying information stress in modern scientific approaches.

The concept of «stress» is defined on the basis of consideration of the basic concepts of scientists. The concept of stress is generally defined as a nonspecific reaction of an individual to various stimuli. This reaction may be caused by negative and positive events arising in everyday and adverse, difficult circumstances. The individual reaction of a person, namely, his or her individual psychological characteristics, plays an important role in the emergence and course of stress.

It is found that under the influence of significant information overload, a person's inability to analyse and understand it, information stress may arise. An uncontrolled amount of information flows can have negative consequences for the individual.

Information stress is caused by a variety of factors. The main factors are daily information overload with insufficient time to understand it or the inability to obtain information that is meaningful to a person, unpredictability of various events

and inability to control the situation, insufficient differentiation of content from information flows. An important factor is also an individual's assessment of the significance of information coming from different sources. An additional factor in the emergence of information stress is the focus on psychotraumatic information.

The main ways to counteract the impact of information overload and ways to overcome information stress are identified. There are two main directions, such as preventive and therapeutic. The former is aimed at preventing the occurrence of stress, while the latter is more aimed at neutralising existing stress. However, there are no clear boundaries between these areas. In general, ways of coping with stress are aimed at reducing its effect, actively dealing with stress and changing attitudes. These methods are used both separately, depending on the situation, and can be combined with each other.

The author generalises the theoretical analysis of the issue under study and determines that such specific actions as allocation of time for perception of information, control of the number of information flows, differentiation of the information received, and separation of the main from the secondary can be effective in overcoming information stress. However, individual psychological characteristics of a person remain decisive in counteracting information stress.

Key words: stress, psychological stress, information stress, information overload, stress resistance.

Вступ. Однією із найбільш поширених проблем дослідження на сучасному етапі розвитку науки є проблема виникнення стресу. Дане явище проявляється у різних сферах життєдіяльності особистості та спричинене різноманітними факторами. А саме нестабільність економічних, політичних, соціальних та інших умов зумовлює різного роду стресові ситуації. Причини стресу можуть варіюватись у залежності від індивідуальних особливостей особистості, її оточення, способу життя та ін.

Один із основних факторів, що призводить до виникнення підвищеного рівня стресу є різноманітні інформаційні перенавантаження. Сучасне життя майже кожної особистості протікає у постійному інформаційному потоці. Людина щодня може сприймати обсяг інформації у кількостях, що значно перевищують можливості її усвідомлення. Таким чином, великий об'єм інформації та її доступність у певних випадках можуть призводити до значних інформаційних перенавантажень. Це, у свою чергу, викликає негативний вплив на особистість та створює стресові ситуації, а саме призводить до виникнення такого явища як інформаційний стрес.

Інформаційний стрес на сьогодні є достатньо поширеним. Кількість отриманої інформації кожного дня зростає, що вимагає від людини відповідних реакцій. Певним особистостям складно адаптуватись до постійного інформаційного потоку, який часто має негативне забарвлення (психотравмуюча інформація). Нездатність диференціювати інформацію, обмежити її надходження, недостатній або неможливий контроль ситуації та ін., можуть призводити до значних інформаційних перенавантажень, виникнення інформаційного стресу.

Проблема дослідження інформаційного стресу є надзвичайно актуальною. Незважаючи на дослідження явища стресу, зокрема інформаційного, багато аспектів даної проблематики залишаються не визначеними. Детальнішого аналізу потребують детермінанти виникнення інформаційного стресу, способи його попередження та корекції.

Виклад основного матеріалу. Поняття стресу викликає значний інтерес у багатьох науковців. Серед відомих зарубіжних дослідників даного явища можна виокремити таких як Ф. Джонс, Д. Брайт, С. Картрайт, В. Кеннон, К. Купер, Р. Лазарус, Г. Сельє. Також, явище стресу досліджували такі українські науковці як М. Корольчук, В. Крайнюк, Л. Лепіхова, С. Мамченко, Л. Наугольник, В. Осьодло, Т. Титаренко та ін.

Стрес – емоційний стан індивіда, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на вимоги, які до нього висувуються. Це стан психічного напруження, що виникає в людини в процесі діяльності як у повсякденному житті, так і в особливо складних ситуаціях.

Головний опосередкований фактор між стресом і індивідом – процес сприйняття та оцінки подій з боку їх значущості, можливості контролю, ресурсів подолання.

Одним із основоположників вчення про стрес є вчений Ганс Сельє. Він же ввів поняття про фази стресу, виділяючи стадії тривоги (мобілізація захисних сил), резистентності (притосування до складних ситуацій), та виснаження (результат довготривалої дії стресу).

Ганс Сельє визначив стрес як універсальну реакцію організму на різні за своїм характером подразники. Це означає, що хороші події, до яких ми повинні притосовуватися, і погані, до чого ми теж повинні притосовуватися, фізіологічно виражаються абсолютно однаково [10].

Р. Лазарус вперше намагався розмежувати фізіологічний та психологічний стрес і висунув концепцію, згідно з якою фізіологічний стрес пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, та психологічний (емоційний) – з оцінюванням людиною майбутньої ситуації як загрозової.

Т. Кокс вважає, що стрес є індивідуальним феноменом, результатом взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває, і пропонує ряд власних підходів до розгляду цього феномену: стрес, як відповідь організму на неспокійне чи нездорове оточення; стрес з точки зору стимулюючих впливів нездорового чи шкідливого оточення, тобто як незалежну змінну; стрес як зворотна реакція на відсутність «відповідності» між очікуваннями особистості та середовищем. Відповідно до всіх трьох підходів «середовище» стосується як внутрішньої, так і зовнішньої сфер особистості, її фізичного та психосоціального оточення. В цілому Т. Кокс розглядає стрес як незалежну змінну та реакцію у відповідь на певний подразник.

Д. Брайт, Ф. Джонс розглядають стрес як категорію, яка передбачає широкий спектр впливу різних психосоціальних чинників навколишнього середовища на фізичне та духовне благополуччя людини. Згідно з Д. Брайтом та Ф. Джонсом термін «стрес»

поєднує комплекс чинників навколишнього середовища (стресорів), реакції на стрес, інші чинники, що впливають на зв'язки між ними (зокрема чинники особистості) [7].

Лазарус і Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму і у ряді випадків можуть їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації визначається, в основному, ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт.

Подразник може стати стресором у результаті його когнітивної інтерпретації, тобто значення, яке людина приписує даному фактору. Щодо психологічного стресу ступінь шкідливості або несприятливості стимулу також залежить від особливостей структури особистості.

Форма відповіді на стресогенну дію виражається індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки і так далі – особистісна реакція в цьому процесі є визначальною.

Не сама собою дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічною, психологічною, соціальною і інших точок зору індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, будучи таким об'єктивно, він не є стресором. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму [3].

Переважає більшість людей у сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації [4].

Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу створюють все більший вплив на людину [6].

Також, вербальна (словесна) і невербальна (мімічна, пантомімічна, інтонаційна) інформація, що призводить до психічної травми, вважається патогенною, тобто загрозливою для психічного, фізичного і душевного здоров'я людини. Вона може уражувати одноразово, діяти як удар і викликати гострий, тяжкий стрес із сильними, але порівняно нетривалими переживаннями, які з часом послаблюються, а може, й безслідно минають. Водночас бувають життєві періоди, коли неприємні висловлювання, оцінки, порівняння переслідують людину, і вона реагує на кожен з таких випадків стресом. Багато слабких негативних подразників накопичується, підсумовується, стаючи підґрунтям серйозної психічної травми.

Значущість інформації визначається збігом реального змісту загрозливих обставин з індивідуальним уявленням особистості про причетність до них, можливість шкоди і втрати чогось важливого. Усвідомлення значущості події визначає ставлення до неї як стресора і, відповідно, реагування організму на рівні

мобілізуючого чи паралізуючого стресу, що називається дистресом [8].

Дедалі частіше у психологічній літературі можна знайти поняття інформаційного стресу як порушення рівноваги, емоційної стійкості внаслідок інформаційного насичення [5]. Інформаційний стрес виникає від надлишку інформації, від відповідальності, пов'язаної з подібного роду діяльністю, з прийняттям швидких і вірних рішень. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тобто всі життєві події, які супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу. Розвиток інформаційного стресу пов'язаний не тільки з особливостями робочого процесу, а з різними подіями в житті людини, з різними сферами її діяльності, спілкування [4].

Скрипаченко Т.В. зазначає, що інформаційний стрес за своєю природою є різновидом психологічного стресу. Основними причинами інформаційного стресу є екстремальні впливи організаційних, соціальних, екологічних та технічних особливостей діяльності. Як уже зазначалось, дослідник вказує на те, що в основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності. Тому всі життєві події, які супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу і впливають на певну діяльність особистості [6].

Грабовська С.Л. та Мусаковська О.М. у контексті дослідження інформаційного перенавантаження, аналізуючи емоційно мотиваційний підхід вказують на те, що в цьому підході інформаційне перевантаження прирівнюється до поняття інформаційного стресу та визначається як емоційний стан психічного напруження, пов'язаний з несподіваними та несприятливими інформаційними впливами, що супроводжується погіршенням професійної діяльності особи [1].

Як зазначають Максимова Н.Ю. та Крсілова Ю.М. інформаційне перевантаження може спричинити відчуття стресу та тривоги. Коли людина отримує занадто багато інформації, її мозок може перейти у стан перевантаження, що може призвести до збільшення рівня гормону стресу – кортизолу, який спричиняє схильність до тривожності та погіршення настрою.

Дослідниці вказують на те, що необхідне визначення контенту інформаційних потоків. Перевантаження може значно посилюватися в тому разі, якщо інформація є психотравмуючою або стресогенною. Загострення уваги на стресогенному контенті є додатковим чинником інформаційного перевантаження [2].

Як зазначає Скрипаченко Т.В. однією з головних причин розвитку інформаційного стресу є недостатній контроль за робочою ситуацією. Неконтрольованість ситуації одночасно виступає як зовнішня умова діяльності і як суб'єктивний фактор, який пов'язаний із певними особистісними особливостями людини.

Якщо особистість не може контролювати подію, тоді подія може бути оцінена як загрозна. Такі фактори непередбачуваності ситуації пов'язані із дефіцитом інформації про часові, просторові та змістовні характеристики явища.

Також, Скрипаченко Т.В. зазначає, що причиною інформаційного стресу можна вважати подію, прямим наслідком якої є розвиток психічної напруги і тривоги: наприклад, складність завдання, виникнення проблемної ситуації, дефіцит часу, конфлікт тощо. Головною причиною виникнення стресу є індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта діяльності. Крім цього є ще велика кількість факторів, які можуть призвести до виникнення інформаційного стресу або до підсилення його наслідків. До них треба віднести: невідповідність організаційних характеристик діяльності установкам та уявленням конкретного індивіда, недоліки в ергономічних властивостях засобів діяльності, соціальні та особистісні стресори. Всі ці умови знижують стійкість до впливу стресу та до подолання стресового стану особистості [6].

До факторів, що прямо або побічно сприяють стресам, можна також віднести відсутність інформації і відсутність часу. Останні два чинники є фоном, на якому стресом може стати будь-яке додаткове роздратування [4, с. 49].

Проаналізувавши різні підходи щодо вивчення проблеми інформаційного стресу помітно, що на його виникнення може впливати безліч факторів. Передусім, важливе значення має значущість події для самої особистості, кількість сприйнятої інформації, її негативне забарвлення (психотравмуючий, стресогенний характер) а також взагалі її відсутність, індивідуальні особливості особистості та ін. Враховуючи безліч чинників, що можуть призвести до інформаційного стресу, важливо виокремити способи та методи, що можуть допомогти людині протистояти впливу інформаційного перенавантаження.

У психологічній практиці існує широкий діапазон методів нейтралізації, оптимізації та управління стресом.

Можна також виділити два напрямки в подоланні психологічного стресу в цілому: профілактичний та терапевтичний.

Профілактичний – це посилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення.

Терапевтичний – спрямований на нейтралізацію стресу, що вже виник і полягає в цілеспрямованому впливі на його тілесні та емоційні прояви. Звичайно, між цими двома підходами немає чітких меж.

Усе різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії:

- методики зменшення фізичного ефекту стресу (приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу);
- активна взаємодія зі стресором (вплив на саму проблему);
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

– комплексні способи (поєднують в собі перелічені вище групи) [3].

Максимова Н.Ю. та Красілова Ю.М. проаналізували способи, які допомагають зменшити вплив інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості. Вони зазначають, що використання певних стратегій для зменшення інформаційного перевантаження може позитивно впливати на здоров'я й емоційний стан особистості. Дослідниці наводять такий приклад, що відключення від соціальних мереж і електронної пошти, використання технічних засобів для фільтрації непотрібної інформації та зосередження на суттєвому можуть допомогти у зниженні рівня стресу та тривоги.

Розподіл часу, використання інструментів контролю потоку інформації та забезпечення часу для відпочинку, релаксації є ефективними серед способів зниження інформаційного навантаження [2].

Фурман В.В. та Рева О.М. розглянули методи управління стресом, що може бути ефективним і при подоланні інформаційного стресу в особистості. Вони зазначають, що для нейтралізації й управління стресом існує класифікація методів оптимізації функціональних станів. Усі методи поділяються на організаційні і психопрофілактичні. Організаційна група методів направлена на: раціоналізацію процесів праці шляхом складання оптимальних алгоритмів роботи, забезпечення зручних тимчасових лімітів тощо; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі; підвищення моральної та матеріальної зацікавленості.

Друга група методів (психопрофілактичні) спрямована на функціональний стан особистості. Вона включає в себе такі психологічні практики, як: арт-терапія, покращення навичок майндфулнес, розвиток стійкості до стресу тощо.

Фурман В.В. та Рева О.М. зазначають, що кожна особистість повинна розвивати стійкість до стресу – процес адаптації до життєвих негараздів, травм, трагедій, стресових тригерів. Важливим є: розвиток у собі здатності ставити реалістичні плани та робити кроки щодо їх здійснення; намагатись позитивно сприймати себе, розвивати впевненість у собі та своїх силах; удосконалювати навички спілкування та вирішення проблем; розвивати в собі здатність управляти сильними емоційними почуттями та імпульсами [9].

Особливо важливе значення при подоланні стресу мають індивідуально-особистісні характеристики особистості. Люди стають психічно сприйнятливими до стресової ситуації тією мірою, якою вони очікують, передбачають ту чи іншу подію.

Свідомість може змінювати заздалегідь визначені схеми інформаційного потоку залежно від характеру ситуації і керуватись ними у стратегії подолання стресу. Наприклад, схеми очікування успіху або невдачі впливають на підхід до ситуації, її оцінку, ступінь загрози для чогось значущого.

Залежно від індивідуальних особливостей сприймання кожна людина по-різному може більш-менш

цілісно оцінити несподівану ситуацію, по-різному відчуті значення переживань, пов'язаних з подібною ситуацією у минулому досвіді. Вона по-різному бачить свої наявні і потенційні ресурси, роблячи висновки з приводу відносної якості стресорів: приємні, цінні або неприємні, шкідливі. Індивідуальні відмінності впливають на кількість помилок сприйняття, викривлень, ілюзій відносно реальної загрози події, кількісну і якісну оцінку інформації, її новизну, складність сигналів відносно «порогів» сприймання.

Успішність оволодіння стресом залежить від здатності людини передбачати розвиток загрозової події, контролювати свою поведінку у цих умовах, від можливості приписування обставинам якогось значення, заповнення нестачі інформації своїми здогадками [8].

Висновки. У результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах визначено поняття стресу у різних концепціях дослідників. Проаналізовано феномен інформаційного стресу, основні детермінанти його виникнення. Визначено основні шляхи попередження та подолання даного явища.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу зазначеної проблематики можемо сформулювати наступні висновки:

У результаті аналізу поняття стресу у різноманітних наукових концепціях встановлено, що не існує єдиного трактування даного поняття. На основі розглянутих наукових підходів можемо визначити, що стрес є неспецифічною реакцією організму на певні подразники, яка виникає у різноманітних ситуаціях, як повсякденних так і особливо складних. Також, слід зазначити, що на виникнення стресу можуть впливати як позитивні, так і негативного характеру події.

Важливе значення щодо виникнення стресу має індивідуальне сприйняття особистістю певної обставини. Залежно від оцінки значущості ситуації людиною, виникає відповідна реакція. Таким чином, навіть об'єктивно стресова ситуація може не мати негативного впливу на особистість, якщо та не оцінює цей вплив як потенційно загрозовий чи шкідливий.

Проаналізовано поняття інформаційного стресу. Визначено, що значна кількість осіб стикається із проблемою надходження та необхідністю переробки

великого обсягу інформації. Щоденні інформаційні перенавантаження та нестача часу на її усвідомлення становлять значний вплив на особистість. Як наслідок у людини може виникати інформаційний стрес.

Фактори, що призводять до виникнення даного феномену різноманітні. Головним, як уже було зазначено, є надлишок отриманої інформації. Також, на виникнення інформаційного стресу можуть впливати відсутність значимої для людини інформації, відповідальність за необхідність прийняття відповідних рішень, недостатній контроль, непередбачуваність ситуації, визначення контенту інформаційних потоків та ін. Також, особливе значення має індивідуальна реакція особистості на отриману інформацію, оцінка її значимості. Загострення уваги на стресогенному контенті може бути додатковим фактором виникнення інформаційного стресу.

Визначено основні шляхи, що можуть допомогти людині протистояти впливу інформаційного перенавантаження. У цілому виокремлюють такі напрямки подолання стресу як профілактичний, суть якого у розвитку позитивного мислення, переоцінки ставлення до ситуації. Інший напрямок це терапевтичний, який полягає у нейтралізації стресу, що вже виник. У даному випадку йде цілеспрямований вплив.

Різнноманітні способи подолання стресу можна узагальнити у певні категорії. Перша ґрунтується на зменшенні фізичного ефекту стресу; друга полягає у активній взаємодії зі стресом; суть третьої це зміна ставлення до проблеми, переоцінка поглядів; четверта полягає у комплексному поєднанні вищевведених способів.

Також, ефективним у подоланні інформаційного стресу є такі окремі способи як диференціація інформації, яка надходить, зменшення каналів інформаційних потоків, розподіл часу використання засобів отримання інформації. Проте, важливим залишається індивідуально-психологічні характеристики особистості.

Коло питань розглянуто у даному теоретико-методологічному дослідженні проблеми інформаційного стресу не є вичерпним. Багато аспектів залишається не визначеними. Перспективними напрямками подальшого наукового вивчення зазначеної проблематики є теоретичний аналіз та емпіричні дослідження детермінант виникнення інформаційного стресу, зокрема у різних соціальних категоріях осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грабовська С. Л., Мусаковська О. М. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Psychological Journal*. 2020. № 6 (7). С. 18–29.
2. Максимова Н.Ю., Красілова Ю.М. Вплив воєного стану на інформаційне навантаження особи. *Науковий журнал «Габітус». Психологія особистості*. 2023. Випуск 47. С. 121–126.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / О. Лазорко та ін.; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
6. Скрипаченко Т.В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 1 (13). С. 153–158.
7. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023 №1 (71). С. 126–133.

8. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
9. Фурман В.В., Рева О.М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Науковий журнал «Габітус». Психологія особистості*. 2021. Випуск 27. С. 151–155.
10. Yukhymenko I.V. Babak S.M. Interrelation between individual creativity and stress management peculiarities. *Evropská věda: European science Scientific journal*. 2018. № 5. P. 131–137.