

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Т.В. Скрипаченкокандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Запорізького національного університету
skripachenko14@gmail.com

Скрипаченко Т.В. Психологічні особливості інформаційного стресу. Стрес – це реакція на неочікувані, екстремальні події в зовнішньому середовищі. Він має фізіологічні та психологічні ознаки, причини, якими є конкретні стрес-фактори, що його викликають. Стрес впливає на діяльність особистості, її психічний стан, комунікації. Сьогодні особистість живе і функціонує в інформаційному світі. Цей світ складається із безмежної кількості інформаційних потоків, які кожен секунду впливають на людину. Всебічний вплив інформації створює для людини не тільки зручності. Така ситуація породжує стресові стани, тому що інформації може бути занадто багато, вона може мати непередбачуваний характер, вимагати від особистості швидких дій, швидкого психічного реагування та адаптації до нових умов. Інформаційний стрес викликає стан психічної напруги, тривоги, страху та інші психологічні стани. Особливо це стосується інформації, яка за своєю сутністю не відповідає моральним нормам, маніпулює та робить особистість залежною від певної інформації.

Ключові слова: стрес, психічна напруга, тривога, інформаційний стрес, стресор, особистісний контроль.

Skrypachenko, T.V. Psychological peculiarities of information stress. Stress is a reaction to unexpected, extreme events in the external environment. It has physiological and psychological features, the causes of which are the specific stress factors that cause him. Stress affects the activity of the individual, his mental state, communication. Today, the person lives and functions in the information world. This world consists of an infinite number of information streams, which every second affects a person. In order for an individual to function effectively, adapt, communicate, interact with this information – to perceive, to process, to analyze, to memorize, to transform, etc. This situation gives rise to stressful situations, because information can be too much, it can have unpredictable character, demand from the person of quick action, rapid psychological response and adaptation to new conditions. Information stress in this way causes a state of mental stress, anxiety, fear and other psychological states. This is especially true for information that in its essence does not meet moral standards, manipulates and makes a person dependent on certain information. According to the mechanics of the influence of information stress, a distinction must be made to the category of psychological stress, which is based on violations of information-cognitive processes of regulation of activity. Therefore, all life events that are accompanied by mental stress can be a source of information stress or influence its development in any activity. Thus, the development of informational stress in the individual is connected not only with the peculiarities of his / her work, but also with any events in the life, with different life spheres, communication, knowledge of the surrounding world. Determining the causes of information stress should be made taking into account the peculiarities of the impact of any human life events that can be a source of stress.

Keywords: stress, mental stress, anxiety, information stress, stressor, personality control.

Постановка проблеми. В епоху інформаційного суспільства все більш актуальним стає питання про вплив інформації на психіку людини. Людина розуміє, що володіти інформацією дуже потрібно та вигідно за умов сучасної конкуренції. Тому кожен намагається бути адаптивним в цьому інформаційному просторі, знайти інформацію, опрацювати її та застосувати. Але інформації так само буває занадто багато, і далеко не вся вона відповідає загальноновизначеним моральним нормам. Або можлива й протилежна ситуація, коли інформації занадто мало, а потреба в ній є дуже високою.

Сьогодні особистість та інформація повинні взаємодіяти швидко, адаптивно, якісно. Сутність такого взаємозв'язку виявляється в двох аспектах. По-перше, кількість інформації зростає щодня, її об'єм, складність, несистемність. По-друге, це вимагає від людини необхідності якось взаємодіяти з інформацією – чути, бачити, аналізувати, усвідомлювати, запам'ятовувати, адаптувати, використовувати. А фізіологічні можливості людини залишились такими, як і були. Неможливість пристосуватися до таких умов, складність в критичному усвідомленні інформації та інше, призводять до постійного переживання напруги, тривоги, страху, стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми стресу, інформаційного та психологічного впливу присвячені роботи таких вчених, як Ж. П. Вірна [2], Г. В. Грачьев [3], Є. В. Магда [6], Р.С. Лазарус [5], В.М. Петрик [7] та інші. Проте зміст цього поняття є невизначеним.

Метою даного теоретичного дослідження є визначити сутність, природу, особливості, чинники та вплив інформаційного стресу на особистість та її діяльність.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Стрес є особливим психічним станом людини, який пов'язаний із зародженням та проявом емоцій. Він не

зводиться лише до емоційних феноменів, а детермінується мотиваційними, когнітивними, вольовими, характерологічними компонентами особистості. Така складна природа явища стресу потребує спеціального психологічного вивчення.

Стрес є реакцією не тільки і не стільки на фізичні особливості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і оточуючим світом. Тому стрес, якщо можна так сказати, є в більшій мірі продуктом наших когнітивних процесів, образу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеню володіння способами реагування, управління. Саме тому умови виникнення стресу, стрес-фактори та реагування на стрес відрізняються у кожної людини. [1],[4],[7].

Спілбергер [8] розрізняв два види тривоги: стан-тривога, яку людина відчуває в конкретній ситуації, і тенденцію відчувати занепокоєння в цілому ряді різних ситуацій.

Аналіз сучасних підходів до розуміння сутності інформаційного стресу дозволяє сказати, що досі не існує однозначного тлумачення цього поняття. Це зумовлено такими обставинами. По-перше, існують великі розходження у поглядах психологів на саму суть процесу. Він є чи то об'єктивною умовою реального процесу, чи то суб'єктивним відображенням інтенсивності будь-якого впливу. По-друге, характер інформаційного стресу істотно залежить від виду конкретної діяльності, і включає не тільки параметри трудового процесу, які можна імірувати, а й якісні характеристики, такі як ступінь значущості результату, новизну ситуації і т.п.

Однак, можна припустити, що проблеми тривоги і стресу, маючи точки дотику, відносяться до абсолютно різних областей досліджень. Концепція тривоги заснована на положеннях когнітивно-енергетичних теорій, які виникли з досліджень працездатності людини. Мета цих досліджень - вивчити можливості, межі та обмеження людини як системи обробки інформації. Ці дослідження включають в себе питання про вплив стресорів на виконання завдань, у тому числі і при тривалій і безперервній діяльності. Теорії стресу засновані на інших позиціях, а саме на вивченні взаємозв'язку роботи, особистості. Когнітивно-енергетичні теорії описують взаємозв'язок між інформаційно-преосвітніми та енергетичними процесами, тоді як теорії стресу - взаємозв'язок між людиною та її середовищем [10].

Сучасне інформаційне суспільство – це суспільство, у якому головними пріоритетами є інформація та знання. Проте очевидно, що воно несе й руйнівні загрози для особистості, тому що посилює процеси руйнації локальних культур. Культура інформаційного суспільства побудована на технократичній вірі в прогрес людства завдяки інформаційним технологіям, і втілена у віртуальних мережах, націлених на створення нового мультикультурного суспільства. Ця культура стала фрагментарною, розпалася на культури окремих спільнот, що відрізняються за смаками, звичками, віруваннями, у яких відбувається поширення комерціалізації, іронії, гри тощо. Такий інформаційний простір є суто специфічним.

Інформаційна революція вирішує одні завдання і ставить перед суспільством інші. Наприклад, проблема інформаційних перевантажень, неможливість засвоїти та переробити великі обсяги інформації, що призводить до дисбалансу всієї системи. Сьогодні інтернет не тільки прискорив інформаційні потоки, а й створив нові варіанти інформаційного існування людини.

У дослідженнях інформаційного стресу, особливостей його виникнення та розвитку, наслідків для здоров'я особистості, необхідно чітко розуміти вплив різних екстремальних життєвих подій.

С.А. Разумов [1] розділив стресори, які безпосередньо чи опосередковано беруть участь в формуванні стресової реакції у людини, на чотири групи:

- стресори активної діяльності:
 - а) екстремальні стресори (бой, космічний польот, підводне занурення, розмінування тощо);
 - б) виробничі стресори (пов'язані із великою відповідальністю, дефіцитом часу);
 - в) стресори психосоціальної мотивації (змагання, іспити).
- стресори оцінок (оцінка майбутньої, нинішньої або минулої діяльності):
 - а) «старт»-стресори і стресори пам'яті (майбутні змагання, спогад про пережите горе, очікування загрози);
 - б) перемог і поразок; в) видовищ.
- стресори неузгодженості діяльності:
 - а) роз'єднання (конфлікти в родині, на роботі, загроза, несподіваність);

б) психосоціальних і фізіологічних обмежень (сенсорна депривація, м'язова депривація, захворювання, голод тощо).

- фізичні та природні стресори (мускульні навантаження, травми, темрява, сильні звуки, висота, спека, землетрус).

Інформаційний стрес за своєю природою є різновидом психологічного стресу. Основними причинами інформаційного стресу є екстремальні впливи організаційних, соціальних, екологічних та технічних особливостей діяльності. 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 діяльність особистості [6].

Безпосередньою 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.

Для вивчення інформаційного стресу частіше всього використовують саме структурний підхід [5]. Однак виникнення стресу не може бути настільки однозначно пов'язаним між особистістю і умовами праці, тому що навіть їх узгодженість не є гарантією захищеності від стресу. Інформаційний стрес і його шкідливий вплив є дуже індивідуальним процесом, і вплив тих чи інших робочих обставин на людину є досить різним.

Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу створюють все більший вплив на людину і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох систем організму. Умови, про які йде мова все частіше носять довготривалий характер і стосуються все більшої кількості людей. Саме тому вони є потенційно небезпечними для людства.

Крім цього, такі умови виникають настільки швидко, що нервова система людини не може підготуватись до таких змін. Отже, зрозуміло, що кількість нервових розладів та розладів поведінки зростає з такою ж швидкістю.

Також дуже важливою є частота та тривалість споживання соціально-шкідливої інформації, великий об'єм необхідної інформації може засвоюватись набагато повільніше, а люди часто не мають на це часу, довготривалий дефіцит високо значимої інформації, довготривале обмеження доступу до потрібної інформації викликають порушення ВНД, функцій сну, і, в результаті, розвиваються інформаційні неврози.

Таким чином, адаптація особистості до змін навколишнього середовища стає все більш значимою проблемою для сучасної науки. Деякі умови життя зустрічаються найчастіше, і вирішують постановку завдань перед вченими біологами, психологами, соціологами, педагогами. До таких умов належать:

- довготривалий дефіцит інформації, що має велике значення;
- екстренні зміни особистісних взаємовпливів, що викликані створенням нових мікро-та макроколективів за обмежено короті строки;
- інформаційні перевантаження мозку в поєднанні з постійним дефіцитом часу.
- порушення біологічних ритмів життя, що обумовлені особливими умовами праці;
- частота і дедалі більша рухова інактивізація;
- умови довготривалої сенсорної та інформаційної ізоляції різних ступенів походження.

Завдяки появі новітніх інформаційних технологій, людство отримало як багато зручностей, так і додаткові несприятливі наслідки для свого фізичного і психічного здоров'я. Отримана інформація викликає певну психічну реакцію і залишає відбиток, тобто результат своєї дії, на фізичному тілі людини. Тривале сидіння за монітором або біля телевізійного екрану викликає сухість в очах, проблеми із зором, головні болі; тривале сидіння як таке – збільшення навантаження на хребет – часто призводить до болю у спині, веде до порушення постави; інтенсивне управління мишкою, джойстиком або клавіатурою веде до зайвої напруги в м'язах рук, постійне

користування мобільними телефонами, навушниками та голосне прослуховування музики призводять до проблем зі слухом тощо.

Для психічного здоров'я найбільшою є небезпека саме від інформаційного впливу, який криється у виникненні інтернет-залежності. Проблема аддикції починається тоді, коли прагнення втечі від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, і стає центральною ідеєю, що веде до відриву від реальності. Відбувається певний самообман, коли людина не тільки не вирішує важливих для себе проблем (побутових чи соціальних), але й біжить від них і зупиняється в своєму особистісному розвитку [8]. До цього процесу можуть приводити також біологічні (наприклад, індивідуальні особливості реагування та сприйняття алкоголю, як на речовину, яка стрімко змінює психічний стан), психологічні (особистісні осоловості, психічні травми), соціальні (сімейні та позасімейні зв'язки) фактори.

Проблема психологічного стресу населення, в тому числі спеціалістів різних галузей професійної діяльності, набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності людського життя і суттєвими змінами змісту та умов праці у представників різноманітних професій. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке використання комп'ютерів, використання інформаційних моделей індивідуального та колективного користування, інтенсифікація праці корінним чином змінює її характер, – спрощуються алгоритмізовані функції спеціалістів, але виникає кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується професійна і особистісна значимість і відповідальність за результати і наслідки діяльності. Праця людини в системах управління із технікою пов'язана з періодичним, іноді досить довготривалим та інтенсивним впливом (чи очікуванням впливу) екстремальних значень професійних, соціальних, екологічних факторів, який супроводжується негативними емоціями, перенапруженням фізичних і психічних функцій, деструкцією діяльності. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом вказаних факторів у людини, є психологічний стрес [1].

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. J. R. Averill [9] запропонував 3 головних типи особистісного контролю:

1. Поведінковий контроль – наявність у людини способів поведінки, які дозволяють безпосередньо знищити об'єктивну причину несприятливої події.
2. Когнітивний контроль – це інтерпретація, оцінка та інтеграція події в когнітивному плані.
3. Контроль по прийняттю рішень – здатність зробити вибір з двох і більше альтернатив.

Якщо особистість не може контролювати подію (тому що вона є невизначеною, невідомою), тоді подія може бути оцінена як загрозлива. Такі фактори непередбачуваності ситуації пов'язані із дефіцитом інформації про часові, просторові та змістовні характеристики явища.

Ситуація невизначеності оцінюється відносно часу появи явища, якісних та кількісних параметрів цієї події, характеру взаємозв'язку та відносин між подіями і їх параметрами в самій ситуації.

Фактор часу є важливою характеристикою для розвитку інформаційного стресу.

Більш жорсткі часові характеристики роботи (її змісту, умов, організації) самі є стресовими факторами. Є три дуже важливі аспекта, які необхідно розглядати відносно робочих інформаційних стресорів: частота, тривалість та повторюваність впливу фактора. Тривалість впливу стресора має такі характеристики, як обмеженість часу на виконання трудової задачі, дії, операції до такої межі, які можна оцінювати як дефіцит, нестача. Обмеженість часу до певних меж може бути стимулятором для рішення задачі, а більш жорсткі часові вимоги стають джерелом негативних переживань, емоційного стресу. В другому випадку негативні емоції деструктивно впливають на поведінку особистості і можуть призвести до порушень працездатності.

Професійний стрес розвивається під впливом екстремальних факторів робочого навантаження, при дефіциті часу та інформаційному перевантаженні. Ці стресори найбільш суттєві до індивідуальної різниці в рівні професійної підготовки та досвіду суб'єктів діяльності. Тому саме цю категорію впливу важко оцінювати як стресори, – треба визначити, чим порушення стану та працездатності викликані, наприклад, коли великим об'ємом інформації, а коли – обмеженістю

знань і майстерності особистості. Для цієї категорії стресорів вимірювання наслідків впливів дуже проблематичні.

За механізмами впливу інформаційний стрес треба віднести до категорії психологічного стресу, в основі якого лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності. Тому всі ті життєві події, які супроводжуються психічною напругою, можуть бути джерелом інформаційного стресу або впливати на його розвиток в будь-якій діяльності.

Отже, розвиток інформаційного стресу у особистості пов'язаний не тільки з особливостями її роботи, але й з будь-якими подіями в її житті, із різними сферами її життя, спілкування, пізнання навколишнього світу. Визначення причин інформаційного стресу необхідно проводити із урахуванням особливостей впливу будь-яких життєвих подій людини, які можуть бути джерелом стресу.

Найбільш повною та загальною є класифікація життєвого стресу, один з варіантів якого був запропонований Р. Т. Wong. Згідно цієї класифікації сутність взаємодії стресу із особистістю можна розглядати як розгортання подій реагування із внутрішнього до зовнішнього [5]. У найбільш внутрішньому колі знаходиться сутність нашого існування, «Я», психічна енергія або внутрішні ресурси. Це те, що дозволяє особистості долати кризи життя, робити опір стресу. Якщо цей ресурс знижується, або краще сказати, виснажується, людина стає більш уразлива до стресів, тривоги, страху тощо.

Далі йде наступне коло – внутрішньоособистісний стрес. Більшість наших вимог до зовнішнього світу та його вплив на нас пов'язані саме з цим різновидом стресу. Якщо ми не заходимося у злагоді і мирі із самими собою, то наші внутрішні переживання проявляються в негативному впливі на зовнішній світ. До цієї категорії відносять нереалізовані очікування, потреби, неадекватність оцінки подій тощо.

Область міжособистісного стресу взаємодіє з певними сферами життя. Оскільки кожній людині треба постійно щось вирішувати в своїй діяльності, то взаємодія з іншими людьми та її оцінка впливають на наше сприйняття, ставлення до зовнішнього світу. Більшість життєвих проблем є проблемами відносин між людьми.

Особистісний стрес має відношення до того, що робить індивід, що з ним відбувається, коли він не виконує, порушує певні соціальні ролі, наприклад, роль батька, чоловіка. Він проявляється в таких явищах, як порушення здоров'я, погані звички, сексуальні труднощі, старість, вихід на пенсію тощо.

Сімейний стрес включає всі труднощі по утриманню родини і відносин в ній – робота по дому, подружні проблеми, конфлікти поколінь, життя із молоддю, хвороба та смерть в родині, алкоголізм, розлучення тощо.

Робочий стрес зазвичай пов'язаний із важким робочим навантаженням, відсутністю самоконтролю за результатами роботи, рольовою невизначеністю та рольовим конфліктом. Погане забезпечення безпеки праці, несправедливі оцінки праці, порушення її організації можуть стати джерелом стреса.

Суспільний стрес відноситься до проблем, які відчувають великі групи людей, - наприклад, економічний спад, бідність, банкрутство, дискримінація.

Екологічний стрес обумовлений впливом екстремальних умов оточуючого середовища, очікуванням такого впливу або його наслідків – забруднення повітря та води, складні погодні умови, високий рівень шуму тощо.

Фінансовий стрес не потребує пояснень. Неможливість сплатити рахунки, неспівпадіння рівня зарплатні результатам роботи, виникнення додаткових та фінансово незабезпечених витрат, - ці та інші обставини можуть бути причиною такого стресу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Організація життя та здоров'я сьогодні безпосередньо залежить від інформаційного забезпечення та різноманітних інформаційних впливів [9].

Поняття «стрес» застосовується не завжди обґрунтовано, іноді їм підмінюються інші близькі (але не завжди) за змістом терміни, - наприклад, досить часто будь-яке емоційне напруження називають стресом. Неоднозначність розуміння стресу призводить до розходжень у поглядах на сутність тих чи інших психічних явищ, неспівпадіння трактувань досліджуваних феноменів,

суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв при їх інтерпретації, використанню неадекватних методичних прийомів дослідження і т. д.

Єдиний інформаційний простір, як фундамент інформаційного суспільства, створюється людиною і для людини. Тому змістовне навантаження інформації має відповідати інтересам людини, морально- етичним нормам, попереджати негативні морально -етичні наслідки. В цьому полягає принцип гуманістичної орієнтації інформаційного суспільства, який має бути одним із провідних.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Вірна Ж.П. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол.моногр. / Ж.П. Вірна, Х. Хворост, та ін.; за заг. ред. Ж. Вірної.- Луцьк : Вежа -Друк, 2015.–588 с.
3. Грачев Г.В. Манипулирование личностью: Организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия / Г.В Грачев, И.К. Мельник. Издание второе, исправленное и д/полненное.–М.: Алгоритм, 2002.–228 с.
4. Корнієнко О.В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник. – К. : Вид. центр «Київський університет», 2000. – 126 с.
5. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989. С. 121-126.
6. Магда Є.В. Гібридна війна: вижити і перемогти / Є. В.Магда.–Харків: Віват, 2015.–302 с.
7. Петрик В.М., Ліщинська О.А., Кальніш В.В. та ін. Соціально-правові основи інформаційної безпеки: Навчальний посібник. – К., 2006. – 263с.
8. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и стресс в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12-24.
9. Хворост Х.Ю. Інфоомаційно-психологічний вплив в розрізі безпечки здоров'я// Наука і освіта.- Луцьк: Вежа-друк, 2016.- №2-3.- С. 184-191.
10. Шлапаченко В.М. Дезінформація як спосіб інформаційно-психологічного впливу / В.М. Шлапаченко // Методи, засоби та заходи забезпечення інформаційно-психологічної безпеки людини, суспільства, держави.–2013.–№2 (12).–С. 79-86.

References transliterated

1. Bodrov V.A. Informacionnyj stress: Uchebnoe posobie dlja vuzov. – М. : PER SJe, 2000. – 352 s.
2. Virna Zh.P. Psihologija profesijnoi bezpeki: tehnologii konstruktivnogo samozberezhennja osobistosti : kol.monogr. / Zh.P. Virna, H. Hovorost, ta in.; za zag. red. Zh. Virnoї.- Luc'k : Vezha -Druk, 2015.–588 s.
3. Grachev G.V. Manipulirovanie lichnost'ju: Organizacija, sposoby i tehnologii informacionno-psihologicheskogo vozdejstvija / G.V Grachev, I. K. Mel'nik. Izdanie vtroe, ispravlennoe i d/polnennoe.–M.: Algoritm, 2002.–228 s.
4. Kornienko O.V. Pidtrimannja psihomatičnogo zdorov'ja praktično zdorovih ljudej: Navchal'nij posibnik. – К. : Vid. centr «Kiїvs'kij universitet», 2000. – 126 s.
5. Lazarus R.S. Individual'naja chuvstvitel'nost' i ustojchivost' k psihologicheskomu stressu // Psihologicheskie faktory na rabote i ohrana zdorov'ja. M.-Zheneva, 1989. S. 121-126.
6. Magda Є.V. Gibridna vijna: vizhiti i peremogti / Є.V. Magda.–Harkiv: Vivat, 2015.–302 s.
7. Petrik V.M., Lishhins'ka O.A., Kal'nish V.V. ta in. Social'no-pravovi osnovi informacijnoi bezpeki: Navchal'nij posibnik. – К., 2006. – 263s.
8. Spilberger Ch.D. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovanija trevogi // Trevoga i stress v sporte. M.: Fizkul'tura i sport, 1983. S. 12-24.
9. Hovorost H.Ju. Infoomacijno-psihologichnij vpliv v rozrizi bezshhpeki zdorov'ja// Nauka i osvita.- Luc'k: Vezha-druk, 2016.- №2-3.- S. 184-191.
10. Shlapachenko V.M. Dezinformacija jak sposib informacijno-psihologichnogo vplivu / V.M. Shlapachenko // Metodi, zasobi ta zahodi zabezpečennja informacijno-psihologichnoi bezpeki ljudini, suspil'stva, derzhavi.–2013.–№2 (12).–S. 79-86.