

ВПЛИВ ВОЄНОГО СТАНУ НА ІНФОРМАЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ОСОБИ THE IMPACT OF THE WARTIME STATE ON THE INFORMATION WORKLOAD OF A PERSON

У статті висвітлено проблеми впливу воєнного стану на сприймання особою інформаційного потоку. Показано, що в Україні зараз існує небезпека інформаційного перевантаження та негативних наслідків цього явища. Розглянуто вплив інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості. Коли людина отримує більше інформації, ніж здатна засвоїти або обробити, це може призвести до багатьох негативних наслідків для психіки людини, як-от: відчуття стресу та тривоги; втрата стійкості уваги та її концентрації; втрата інтересу до процесу навчання; втома та байдужість; зменшення ефективності в роботі й ухваленні рішень. Метою дослідження було з'ясування ступеня впливу інформаційного навантаження на осіб різного віку у зв'язку з воєнним станом. Емпіричне дослідження полягало у проведенні інтерв'ю з пересічними громадянами різного віку. Інтерв'ю включало такі блоки: виявлення осіб, яким притаманне інформаційне перевантаження; інформаційний контент, який цікавить респондентів, емоційні стани, що переважно відчують респонденти.

З'ясовано, що існує тісний зв'язок між віком респондентів і наявністю в них інформаційного перевантаження. Зокрема, 51% молоді входять у групу з високим рівнем перевантаження. Вони відчують значну інтенсивність негативних наслідків, як-от тривога, втома, дратівливість і розпорошення уваги. Доведено, що у зв'язку із широкомасштабним вторгненням російських військ на територію України у 2022 році інформаційне перевантаження стає все більш серйозною проблемою: 90% респондентів зазначили, що майже весь вільний час стежать за новинами із фронту, намагаються дізнатись, що кажуть військові експерти, політики, переглядають репортажі з місць військових подій тощо. Особи, які мали до війни низький рівень інформаційного навантаження, перейшли у групу із середнім рівнем навантаження, а ті особи, хто становив групу із середнім рівнем, тепер перейшли у групу з перевантаженням.

Запропоновано стратегії для зменшення негативного впливу інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості.

Ключові слова: інформаційне перевантаження, емоційний стан, стрес, тривога,

втома, психічне благополуччя, психотерапія.

The article highlights the problems of the impact of wartime on a person's perception of the information flow. It demonstrates that in Ukraine there is a danger of information overload and the negative consequences of this phenomenon now. The article studies the impact of information overload on the emotional state of a person. Receiving more information than a person is able to absorb or process can lead to many negative consequences on the human mental life such as a feeling of stress and anxiety; the loss of stability of attention and concentration; the loss of interest in the learning process and the acquisition of new fatigue and indifference; decrease in efficiency in work and decision-making.

The purpose of the study was to find out the degree of influence of information load on people of different ages in connection with wartime state. Empirical research consists in conducting interviews with ordinary citizens of different ages. The interview included the following blocks: identification of persons with information overload; informational content that interests respondents, emotional states that respondents mostly experience.

It was found that there is a close relationship between the age of the respondents and their presence of information overload. In particular, 51% of young people are a group with a high level of overload. They experience significant intensity of negative effects such as anxiety, fatigue, irritability and distraction.

It has been proven that in connection with the large-scale invasion of Russian troops on the territory of Ukraine in 2022, information overload is becoming an increasingly serious problem: 90% of respondents noted that they spend almost all their free time following news from the war front, trying to find out what military experts and politicians say, review reports from the places of military events, etc. Individuals who had a low level of information load before the war moved into the medium-load group, and those who were in the medium-level group now moved into the overload group.

Certain strategies are proposed to reduce the negative impact of information overload on the emotional state of the individual.

Key words: information overload, emotional state, stress, anxiety, fatigue, mental well-being, psychotherapy.

УДК 316.776.22:159.942.5:355.01 (470 + 571:477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.21>

Максимова Н.Ю.

д.психол.н.,
професор кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Красілова Ю.М.

к.психол.н.,
дослідник факультету гуманітарних
та соціальних наук
Університет імені Миколаса Ромеріса
(Вільнюс, Литва)

Постановка проблеми. Інформаційне перевантаження може бути наслідком безперервного потоку даних, що надходять з усіх боків – від телевізора, радіо, комп'ютера, телефону й інших джерел. З поширенням інтернету та мобільних пристроїв, які забезпечують доступ до найновішої інформації в будь-який час, інформаційне перевантаження стало значно більшим для багатьох людей. Це може впливати на наш емоційний стан і загальний рівень благополуччя.

У зв'язку із широкомасштабним вторгненням російських військ на територію України у 2022 р. інформаційне перевантаження стає все більш серйозною проблемою. Реалії життя свідчать, що багато хто зараз майже цілодобово стежать за новинами із фронту, намагаються дізнатись, що кажуть військові експерти, політики, екстрасенси тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інформаційне перевантаження – це стан, коли людина отримує більше інформації, ніж здатна

засвоїти або обробити. Це може призвести до багатьох негативних наслідків для психіки людини. Передусім 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.

Інформаційне перевантаження може вплинути на якість сну. Людина, яка отримує занадто багато інформації, може мати проблеми із засинанням, а також із глибиною та якістю сну. Окрім того, інформаційне перевантаження може мати вплив на фізичну активність і здоров'я. Якщо постійно працювати з комп'ютером або іншими електронними пристроями, то це призводить до втоми очей і зниження рівня функціонування головного мозку.

Інформаційне перевантаження може призвести до втрати стійкості уваги та її концентрації. Людина, яка отримує занадто багато інформації, може відчувати втому та байдужість. Це може призвести до зменшення ефективності в роботі та вивченні нових матеріалів. Людина може відчувати, що вона не встигає засвоювати інформацію, що вона отримує, і це може призводити до втрати інтересу до процесу навчання й отримання нових знань, що може тлумачитись як симптом депресії або втрати мотивації.

Інформаційне перевантаження також може вплинути на здатність людини до ухвалення рішень. Людина, яка отримує занадто багато інформації, може бути неспроможною визначити, яка інформація є важливою, а яка – ні. Це може призвести до втрати часу й енергії на обробку непотрібної інформації, що може зменшити ефективність її рішень і погіршити емоційний стан.

Інформаційне перевантаження також може призвести до уповільнення соціального життя. Людина, яка займається постійним вивченням нової інформації або переглядом соціальних мереж, може не мати досить часу для спілкування із друзями та родиною. Це може призвести до відчуття самотності та погіршення емоційного стану.

Мета дослідження – з'ясувати ступінь впливу інформаційного навантаження на осіб різного віку у зв'язку з воєнним станом.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Емпіричне дослідження полягало у проведенні інтерв'ю з пересічними громадянами різного віку. Вибірку склали мешканці міста Києва. Для відображення генеральної сукупності, тобто забезпечення репрезентативності вибірки, було застосовано метод випадкових чисел.

Інтерв'ю включало такі блоки: виявлення осіб, яким притаманне інформаційне переван-

таження; інформаційний контент, який цікавить респондентів, емоційні стани, що переважно відчувують респонденти. Відповідно до зазначених блоків ми з'ясували кількість годин вільного часу, яку зараз витрачає на перебування в комп'ютера чи іншого гаджета респондент. Зважаючи на дослідження [2, с. 37–42; 5, с. 95–99], де доведено, що коли людина перебуває за комп'ютером сім і більше годин свого вільного часу, це означає, що в неї вже є адикція, ми тлумачили часову ознаку як наявність перевантаження. До групи осіб, які мають інформаційне перевантаження, ми зарахували тих респондентів, які зазначали, що перебувають в інтернет-просторі понад 6 годин на добу.

Наступним завданням цього блоку було з'ясування динаміки інформаційного навантаження до воєнного стану і зараз. Під час інтерв'ю ми просили респондентів назвати кількість годин, що вони проводили за комп'ютером у 2021 р., і розповісти про переважний контент, який їх цікавив.

Під час інтерв'ю ми з'ясували також, які думки та почуття виникають під впливом інформації, що отримує респондент. З метою виявлення найбільш значущих емоцій ми просили респондентів оцінити інтенсивність їхніх психологічних станів за шкалою від 1 до 10 балів. Окрім цього, інтерв'юери фіксували невербальні прояви (інтонацію, міміку, поставу тощо), щоб оцінити відповіді більш достовірно.

Визначення контенту інформаційних потоків було необхідно тому, що перевантаження може значно посилюватися в тому разі, якщо інформація є психотравмальною або стресогенною. Порівняння контенту, який сприймали респонденти до війни і зараз, дає можливість обґрунтувати наявність інформаційного перевантаження та його негативних наслідків.

Окрім зазначених блоків, інтерв'юери фіксували формальні ознаки респондентів, зокрема їх стать і вік.

Процедура дослідження була така. У період із 27 по 29 лютого 2023 р. було проведено інтерв'ю з пасажирами метрополітену, які розташувались на платформі й очікували поїзда. Інтерв'ю проводили на тих станціях метро, де в денний час інтервал руху поїзда становить 8–10 хвилин. Цього часу було цілком досить для проведення одного інтерв'ю. Було задіяно 10 інтерв'юерів, які мали запропонувати кожному п'ятнадцятому пасажирові на платформі відповіді на їхні запитання. Кожний інтерв'юер мав підійти із цією пропозицією до 10 осіб. Таким чином було опитано 100 осіб.

Результати емпіричного дослідження.

Зі 100 осіб погодились дати інтерв'ю 64. Решта відмовились із різних причин, зокрема: 12 осіб сказали, що вони принципово не беруть участі в будь-яких опитуваннях; 7 осіб

пояснили, що зараз обмірковують свої справи і не хочуть відволікатись, 17 осіб відмовились без будь-яких пояснень.

З тих респондентів, які погодились взяти участь в інтерв'ю, чоловіків було 47%, жінок – 53%.

За віковим розподілом серед чоловіків було осіб молодого віку (тобто до 35 років) 39%; чоловіків середнього віку (35–50 років) – 46%; чоловіків віком понад 50 років – 15%.

Жінок за віковим розподілом можна розподілити на такі групи: віком до 35 років – 42%; жінки віком 35–50 років – 38%; жінки віком понад 50 років – 20%.

Емпіричне дослідження показало, що спостерігається тісний зв'язок між віком респондентів і наявністю в них інформаційного перевантаження. Незважаючи на те, що серед тих, хто має інформаційне перевантаження, були люди різного віку, усе ж статистично достовірно простежувалась зазначена тенденція (відповідно до коефіцієнту кореляції Пірсона 0,71 за $P < 0,05$).

У результаті дослідження респондентів можна поділити на три групи.

Перша група з низьким рівнем інформаційного навантаження (до трьох годин на добу), яка не відчуває значних негативних наслідків перебування в інтернеті, – 27%. Це переважно люди віком понад 50 років.

Друга група із середнім рівнем навантаження (до п'яти годин на добу), яка відчуває деякі негативні наслідки інформаційного перевантаження (утому та розпорошення уваги), але не дуже інтенсивно, – 22% респондентів. Це переважно особи середнього віку, яким 35–50 років.

Група з високим рівнем інформаційного перевантаження (6–11 годин на добу), яка від-

чуває значну інтенсивність негативних наслідків, як-от тривога, утому, дратівливість і розпорошення уваги. До цієї групи можна віднести молоді до 35 років – 51% осіб (див. рис. 1).

Загалом, здебільшого відчуття розпорошення уваги було в осіб молодого віку, а от тривоги, утому та дратівливість відчували респонденти різних вікових категорій.

Важливі результати були отримані щодо динаміки інформаційного перевантаження до воєнного стану та зараз (див. рис. 2).

Як видно з рис. 2, до військових подій особи, яким притаманне інформаційне перевантаження, становили досить невелику групу – 19%. Респонденти, які повідомляли, що до війни приділяли увагу телевізору й іншим засобам масової інформації не більше трьох годин на добу (низький рівень інформаційного навантаження), становили найбільшу групу – 55% осіб. Середній рівень інформаційного навантаження відзначали 26% респондентів.

Вплив військових подій різко змінив цей розподіл. Значна частина осіб, які мали низький рівень інформаційного навантаження, перейшли у групу із середнім рівнем навантаження, а ті особи, хто складав групу із середнім рівнем інформаційного навантаження, перейшли у групу з високим рівнем, тобто перевантаження.

Стосовно тематики інформаційного простору, за результатами опитування, майже всі респонденти дивляться новини про війну. Війна – основна тема в інформаційному полі в 90% осіб, які взяли участь в опитуванні. Саме ця тема є такою, що провокує вкрай негативні емоції: тривогу, сум, розпач, страх, спричиняє безсоння, дратівливість.

Наявна також відмінність щодо контенту інформаційного простору, який цікавив наших

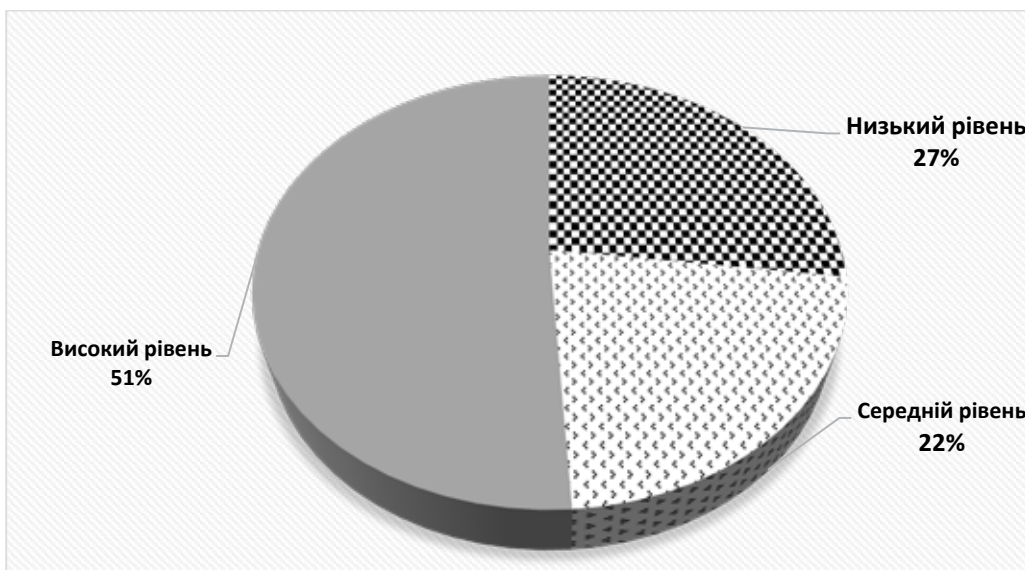


Рис 1. Рівень інформаційного навантаження

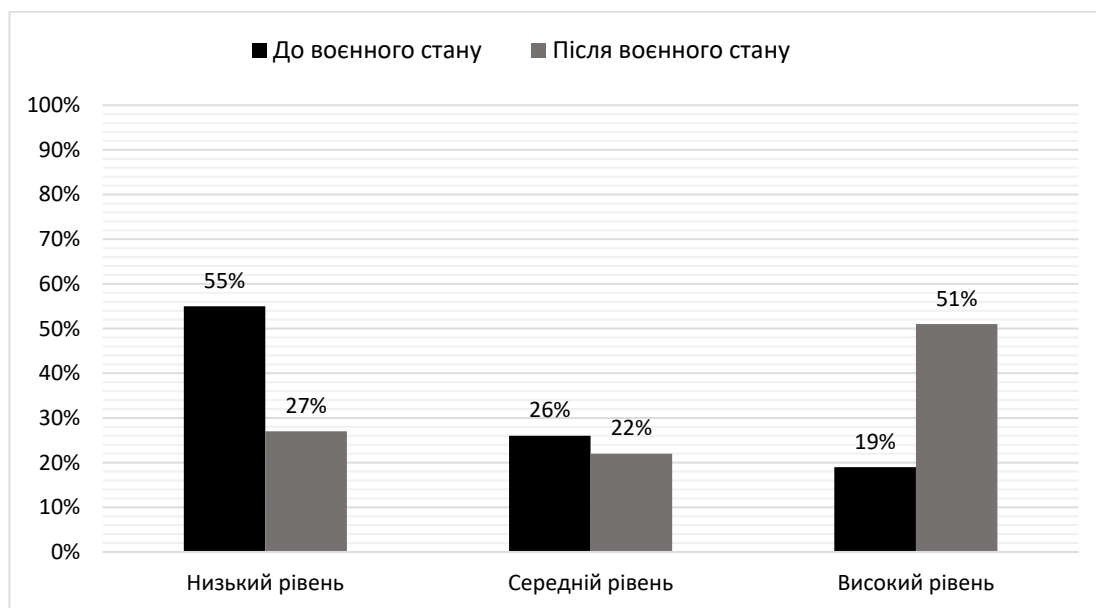


Рис. 2. Рівень інформаційного навантаження до воєнного стану та зараз

респондентів до війни і зараз. Якщо раніше респонденти приділяли увагу переважно комп'ютерним іграм, спілкуванню із друзями в соціальних мережах, перегляду телепередач, художніх фільмів і серіалів, то тепер контент різко змінився. Під час інтерв'ю практично всі, з яскравими емоційними проявами, казали щось на кшталт: «Та хіба зараз до кіно чи ігор?! Кожну хвилину чекай то ракети летять, то літаки. Треба весь час у телефоні відстежувати сигнал повітряної тривоги». Більшість опитуваних зараз стежать за виступами військових експертів, політиків, дивляться репортажі з місць військових подій. Таке «заліпання» на стресогенному контенті є додатковим чинником інформаційного перевантаження.

Серед жінок, які взяли участь в опитуванні, 58% осіб відчують високий рівень інформаційного перевантаження. Вони мало сплять, увесь час читають новини про війну та відстежують сигнали повітряної тривоги.

Також варто відзначити, що емоційне напруження більше відчувають жінки. Жінки віком до 35 років відчувають дратівливість, утому та розфокусування уваги. Особи жіночої статі віком 35–50 років почуваються не краще: відмічають у себе високий рівень тривоги та безсоння. Вони переглядають новини щогодини, і це викликає сум і хвилювання за теперішнє та майбутнє нашої країни.

Отже, інформаційне перевантаження в ситуації воєнного часу має серйозний вплив на особистість. Емоційний стан особистості – це ключовий чинник, який визначає здоров'я, працездатність і якість життя людини. Україна, особливо зараз, стикається зі складними психотравмувальними викликами. Серед них

насамперед військові події, втрата або каліцтво близьких і рідних, тривога та страх загибелі під час ракетних обстрілів цивільних об'єктів, вимушене переселення, економічна нестабільність і багато інших.

Зараз багато українців переживають стрес і тривогу, пов'язану зі зміною життя в умовах війни та невизначеності. Економічні труднощі, безробіття, втрата житла та майна, нестабільність у тилу та на кордонах країни – це всі чинники, які впливають на емоційний стан особистості.

Незважаючи на труднощі, українці мають низку позитивних якостей, що допомагають їм зберігати емоційну стійкість і бути успішними в житті. Наприклад, в Україні відомі традиції приймати гостей, дарувати увагу та підтримку близьким, цінувати родину та друзів.

Також українська культура багата на різноманітні заходи, що допомагають зняти стрес і покращити емоційний стан. Наприклад, народні танці, музика та спів, а також традиційні ремесла та хобі, як-от вишивання, в'язання чи городництво.

Однак натеper в Україні є багато людей, які стикаються з емоційними проблемами та потребують допомоги психологів і психотерапевтів. Попри те, що значна кількість осіб потребують психологічної допомоги, лише дуже обмежена кількість людей може скористатися професійною допомогою через відсутність знань про те, як і де її знайти.

Україна має свою концепцію розвитку охорони психічного здоров'я [7], яка передбачає розвиток мережі психологічної допомоги та налагодження співпраці між державними та недержавними організаціями із психологічної підтримки.

Водночас, на нашу думку, варто застосувати заходи профілактики інформаційного перевантаження. До таких заходів належать тематичні радіо- та телепередачі, відеоролики, соціальна реклама, зміст яких допоможе людям уникнути негативного впливу інформаційного перевантаження. Зміст цих профілактичних заходів має полягати в нижчезазначеному.

Важливо контролювати кількість інформації, яку людина отримує, та знайти баланс між інформаційними потоками й іншими аспектами життя, як-от робота, соціальні зв'язки та відпочинок. Також можна використовувати інструменти, які допоможуть контролювати потік інформації. Наприклад, можна встановити фільтри електронної пошти, які будуть відсіювати непотрібні повідомлення. Доцільно використовувати програми для блокування реклами й інших відволікаючих чинників, які можуть заважати ретельно працювати.

У сучасному світі, де ставлення до емоцій змінюється, а саме, розуміння їхньої важливості для організації життєдіяльності людини загалом, люди мають бути уважнішими до свого емоційного стану. Емоційний інтелект, тобто здатність розуміти та керувати своїми емоціями, стає все більш важливим для людей у сучасному світі. Зі зростанням уваги до емоційної стійкості й емоційного інтелекту можна очікувати, що люди будуть знаходити все більше способів контролювати свої емоції та зберігати свій емоційний стан у здоровому режимі. Психологічна самопомога здатна знизити рівень стресу та покращити загальний емоційний стан. Зокрема, ідеться про заходи, що можуть включати в себе практики, які допомагають контролювати емоції, як-от медитація, йога, терапія й інші методи. Ці практики можуть допомогти зняти стрес, поліпшити настрій і зміцнити психологічну стійкість.

Запобігти інформаційному перевантаженню допоможуть також заходи, що спрямовані на збереження продуктивності діяльності та здоров'я. Наприклад, можна розподілити свій час і призначити окремі години для обробки інформації, установлювати обмеження на час, який відводиться для роботи з комп'ютером та іншими електронними пристроями, перегляду телевізора.

Важливо під час сприймання інформації зосередитися на головних завданнях і ухвалювати рішення лише після детального вивчення проблеми. Окрім того, важливо забезпечити собі досить часу для відпочинку та релаксації. Треба бути уважним до своїх власних потреб і реагувати на сигнали власного тіла, якщо відчуваєте симптоми стресу або виснаження. Наприклад, можна робити перерви під час роботи на комп'ютері та виконувати вправи для очей і шиї. Українцям необхідно відвести собі час для занять спортом або іншими видами

фізичної активності, які допоможуть підтримувати фізичне здоров'я та зменшувати стрес, а також відвідувати місця, де можна зняти напругу, як-от парки, спортивні центри, медитаційні класи тощо.

Висновки. Інформаційне перевантаження може спричиняти стрес, тривогу, роздратування та незадоволеність, призвести до виснаження та втоми.

У зв'язку із широкомасштабним вторгненням російських військ на територію України у 2022 р. інформаційне перевантаження стає все більш серйозною проблемою. Значна частина осіб, які мали низький рівень інформаційного навантаження, перейшли у групу із середнім рівнем навантаження, а ті особи, хто був у групі із середнім рівнем інформаційного навантаження, перейшли у групу з високим рівнем, тобто перевантаження.

Існує тісний зв'язок між віком респондентів і наявністю в них інформаційного перевантаження. Незважаючи на те, що серед тих, хто має інформаційне перевантаження, були люди різного віку, усе ж статистично достовірно простежувалась зазначена тенденція. Респондентів можна поділити на три групи:

1. Група з низьким рівнем інформаційного навантаження (до трьох годин на добу), яка не відчуває значних негативних наслідків перебування в інтернеті, – 27%. Це переважно люди віком старше 50 років.

2. Група із середнім рівнем навантаження (до п'яти годин на добу), яка відчуває окремі негативні наслідки інформаційного перевантаження (утому та розпорошення уваги), але не дуже інтенсивно, – 22% респондентів. Це переважно особи середнього віку, яким 35–50 років.

3. Група з високим рівнем інформаційного перевантаження (6–11 годин на добу), яка відчуває значну інтенсивність негативних наслідків, як-от тривога, утом, дратівливість і розпорошення уваги. До цієї групи можна віднести молодь до 35 років – 51% осіб.

Стосовно тематики інформаційного простору, за результатами опитування, майже всі респонденти дивляться новини про війну. Війна – основна тема в інформаційному полі в 90% осіб, які взяли участь в опитуванні. Саме ця тема є такою, що провокує вкрай негативні емоції: тривогу, сум, розпач, страх, спричиняє безсоння, дратівливість. Таке «залипання» на стресогенному контенті є додатковим чинником інформаційного перевантаження.

Існують способи, які допомагають зменшити вплив інформаційного перевантаження на емоційний стан особистості. Важливо зберігати баланс між роботою та відпочинком, використовувати технічні засоби та забезпечувати належну фізичну активність, щоб зберегти здоровий емоційний стан. Застосування

окремих стратегій для зменшення інформаційного перевантаження може також позитивно впливати на здоров'я й емоційний стан особистості. Наприклад, 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.

До інших способів зменшення впливу інформаційного перевантаження на емоційний стан можна віднести використання технічних засобів для фільтрації й організації інформації, відведення досить часу для відпочинку та релаксації, забезпечення належної фізичної активності та здорового способу життя. Розподіл часу, використання інструментів контролю потоку інформації та забезпечення часу для відпочинку та релаксації – серед способів, які можуть допомогти в цьому.

У світі, де інформаційні технології стають усе більш доступними та поширеними, важливо бути уважним до того, як використовувати цю інформацію, як вона впливатиме на емоційний стан. Ужиття заходів для зменшення інформаційного перевантаження може допомогти зберегти здоровий емоційний стан і позитивно вплинути на загальний рівень життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Жук М.С. Психологічні наслідки інформаційного перевантаження: діагностика та профілактика. *Соціальна психологія*. 2018. № 2 (15). С. 54–61.
2. Ковальова Т.О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37–42.
3. Краснова О.В. Інформаційне перевантаження як складова психологічної напруги в умовах сучасного соціуму. *Педагогіка та психологія*. 2019. № 3 (65). С. 44–51.
4. Кузьмінська Н.О. Психологічні аспекти інформаційного перевантаження. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»*. 2018. № 13 (38). С. 105–108.
5. Лисенко Т.Ю. Інформаційне перевантаження як психологічна проблема сучасного світу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», 2015. № 3 (14). С. 95–99.
6. Михайленко Л.С., Приймак, В.В. Вплив інформаційного перевантаження на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологія». 2016. № 3 (2). С. 20–26.
7. Про затвердження плану заходів на 2021–2023 рр. з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. : розпорядження Кабінету Міністрів України від 06.10.2021 р. № 1215-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npras/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-na-20212023-roki-z-realizaciyi-konceptsiyi-s1215-61021> (дата звернення: 15.03.2023).
8. Солодовник О.В. Віртуальний світ та емоційний стан особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2017. № 2 (17). С. 140–144.
9. Calvo R.A., Peters D. Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential. *MIT Press*. 2014. P. 44–53.
10. Carr N. The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains. *WW Norton & Company*. 2010.
11. Information overload and social media fatigue: The effects of social media overload on personal and social well-being / E. Christofides et al. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. № 15 (10). P. 587–591.
12. Nisbet E.K., Zelenski J.M. The NR-6: A new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology*. 2013. № 4. 813 p.
13. Rosen L.D. Too Much Information: Understanding the Impact of Overload and Overstimulation on the Brain. *Routledge*. 2018.
14. Van der Meijden I., Schaveling J. The relationship between perceived stress and computer-mediated communication anxiety among students. *Computers in Human Behavior*. 2016. № 54. P. 216–223.
15. Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being / M.J. Zawadzki et al. *Annals of Behavioral Medicine*. 2015. № 49 (5). P. 605–615.