

DOI: <https://doi.org/10.15407/np.63.075>

УДК 025.7/.9-028.27-021.414:159.96:616.89-008.44-085.851

Світлана Горова,

доктор наук із соціальних комунікацій, психолог,

старший науковий співробітник,

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського

Голосіївський просп., 3, Київ, 03039, Україна

e-mail: gorova.s@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0151-0128>

ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ БІБЛІОТЕК У ЗМІЦНЕННІ САМОСВІДОМОСТІ КОРИСТУВАЧІВ У СТРЕСОВІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ

Інформаційні процеси останніх десятиріч, пов'язані з масовою комп'ютеризацією всіх сфер суспільного життя та розвитком електронних інформаційних технологій, стрімко впливають на сучасну людину, її соціально-психологічну сферу та соціокультурне оточення. Глобальна інформатизація, у тому числі її активізація в бібліотечній сфері, забезпечуючи доступ якомога ширшій аудиторії користувачів до наявних у розпорядженні суспільства інформаційних ресурсів, створює умови для масового інфотворення у сфері електронних ресурсів, розвитку міжособистісного спілкування, сприяє її зростаючому самовиявленню в інформаційній сфері в порівнянні з будь-якими раніше відомими періодами в її існуванні. Проте зі збільшенням обсягів інформації в користувача збільшується також число фобій, найближчих до чуттєвої сфери і продукованих найближчому оточенню через інформаційні процеси. Водночас раціональне сприйняття оточуючої дійсності потребує вдумливого підходу, певних знань, критичного осмислення фактів, і часто цей процес відстає від сфери емоційного реагування.

Якщо говорити про електронні інформаційні ресурси, то вони насамперед можуть продукувати стрес, однак досі неефективно використовують наявні широкі можливості для його нівелювання, для формування суспільного оптимізму. Такий оптимізм при використанні електронних інформаційних ресурсів формується при спілкуванні в соціальних мережах із близькими і рідними людьми, друзями, при появі нових соціальних контактів, що стають базою для позитивних психологічних орієнтирів.

Нові електронні інформаційні технології створюють можливості для відродження ментальних ресурсів самосвідомості і використання їх в інформаційному подоланні стресових явищ. При цьому треба підкреслити, що активізація

процесу циркуляції інформації в суспільстві та необхідність її організації для використання в суспільнозначимих цілях, а також у боротьбі із зумисними негативними інформаційними впливами в межах інформаційних воєн, спричинює нові суспільні запити для трансформації бібліотечних установ як центрів зберігання і організації використання інформаційних ресурсів у новій інституційній якості боротьби зі стресами. Вони можуть бути використані для своєрідної інформаційної терапії в складних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: інформація, стрес, соціальні мережі, маніпулятивні технології, бібліотечні установи.

Постановка проблеми. Розвиток і ускладнення сучасного суспільного життя нерозривно пов'язані з розвитком нових інформаційних технологій. У наш час електронні інформаційні технології завдяки глобальній інформатизації вперше зумовили виробництво інформації за обсягами значно більшими від потреб у конкретній суспільній діяльності. Цей процес, з одного боку, пояснюється широким доступом населення до процесу інфотворення, розвитку горизонтальних форм спілкування, з іншого – він створює надлишкові обсяги інформаційної циркуляції, інформаційних обмінів, у яких конкретному користувачеві все важче зорієнтуватися. Ця складність може створювати надмірні навантаження в складних життєвих ситуаціях, що потребують оперативних і адекватних рішень. Вона може провокувати складні стресові ситуації. Нейтралізація таких стресів може бути здійснена підбором відповідної інформації. І кваліфіковані поради в цьому пошуку можна отримати в сучасних бібліотечних установах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На нинішньому етапі розвитку суспільної свідомості з'являється ще одна причина виникнення стресових ситуацій. Вона пов'язана з чималим тиском на людську свідомість зростаючих обсягів електронної інформації різного виду якості та достовірності, при цьому часто необхідно прийняти швидкі й безпомилкові рішення через важливі життєві проблеми.

У науковій думці набував актуальності суспільний запит на адаптацію до нового інформаційного суспільства. Так, закономірності цивілізаційного розвитку в умовах нового інформаційного суспільства були розглянуті в роботі Р. Абдеева, що стосувалася прояву філософії інформаційної цивілізації [1]. Практичні аспекти суспільної проблеми, пов'язаної з освоєнням гігантських, всезростаючих обсягів продуктованих суспільством інформаційних ресурсів, розглядав Д. Ланде [2]. Етап електронних технологій у глобальному розвитку систем масової комунікації став

предметом дослідження О. Зернецької [3]. Важливим науковим доробком, пов'язаним із організацією електронних ресурсів у сучасній бібліотеці слугує праця К. Лобузіної [4].

Протягом останніх років чимало вітчизняних дослідників звертають увагу на інформаційний чинник участі в стресових ситуаціях [5, 6]. Однак питання, пов'язані з організацією інформаційної допомоги бібліотеками в нейтралізації суспільних стресів у публікаціях не розглядалися.

Виклад основного матеріалу. Серед сучасних інформаційних процесів привертають увагу прояви негативного інфотворення, такого, що не відповідає дійсності, популяризація та поширення небезпечних інформаційних продуктів через сайти та соціальні мережі, що об'єктивно шкодить суспільству. До таких повідомлень належить неправдива інформація, матеріали, що входять в основу маніпулятивних технологій, пов'язаних у нашому суспільстві, насамперед, із політичною діяльністю, сугестивними впливами для досягнення неправомірних, шкідливих для особи цілей.

Наразі ситуація посилюється та ускладнюється наявністю в значній частини громадян стресового стану, спричиненого війною. За визначенням В. Бодрова «психологічний стрес – своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, у якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання) значною мірою визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких є змістом мотивів діяльності. У процесі діяльності мотиви “наповнюються” емоційно, поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, які виконують особливу роль у виникненні й протіканні стану психічної напруженості» [7].

Спеціалісти розрізняють два види стресу – гострий та хронічний. Перший може бути викликаний раптовою драматичною подією (скажімо, вторгненням Росії на територію України). Тіло людини виділяє адреналін, який тимчасово прискорює дихання, серцебиття, підвищує артеріальний тиск. Подібна реакція називається «бийся або втікай», і зумисна відсутність активних фізичних дій при цьому виснажує організм. Якщо драматична подія триває понад два тижні, стрес вважається хронічним. Тривалий високий тиск крові збільшує ризик серцевого нападу або інсульту [8].

Реакція на стрес спрямована на захист людини, втім режим готовності може бути шкідливим для здоров'я. У відповідь на несприятливу подію в тілі виробляється гормон кортизол, високі рівні якого протягом тривалого часу можуть призводити до підвищення рівнів холестерину,

тригліцеридів, цукру та тиску крові – усе це є факторами ризику серцево-судинних захворювань. Зокрема, це доводять дослідження науковців із Лундського університету в Швеції. Дослідження науковців зі США показують, що стрес також може викликати зміни, які сприяють накопиченню бляшок в артеріях, підвищуючи ризик інсульту [9].

Сучасна медицина не заперечує, що більшість захворювань виникають на тлі стресу і негативних переживань. Серед них такі:

1. Артеріальна гіпертензія

Хвороба небезпечна безсимптомним перебігом, адже симптоми проявляються лише під час гіпертонічних кризів (головний біль, запаморочення, біль у грудях, відчуття страху).

Основною клінічною ознакою хвороби є тривале і стійке підвищення артеріального тиску внаслідок стресів.

2. Виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки

Це одне з найпоширеніших у світі захворювань, від якого страждають приблизно 15–20% дорослого населення планети.

3. Ревматоїдний артрит

Це системне захворювання сполучної тканини з переважним ураженням дрібних суглобів. Вперше може проявитися після важкого фізичного навантаження, емоційного шоку, втоми.

4. Гіпертиреоз та тиреотоксикоз

Ці хвороби щитоподібної залози нерідко викликають занепокоєння, дратівливість, психомоторне збудження, труднощі з увагою та зосередженням, безсоння.

5. Бронхіальна астма

Причина хвороби – неможливість висловити свої негативні емоції природним способом, наприклад, за допомогою сліз. Ситуація ускладнюється тим, що для астматиків зазвичай характерна сильна емоційність і низька стресостійкість.

Вони постійно пригнічують внутрішній негатив, а той усе-таки намагається вийти назовні бронхіальним спазмом.

6. Нейродерміт

Належить до захворювань нейрогенно-алергічного характеру і проявляється шкірними висипаннями.

7. Міалгічний енцефаломієліт

Простіше кажучи – це синдром хронічної втоми. Раніше цей синдром, жертви якого відчувають нестачу енергії навіть при мінімальних навантаженнях і часто стають ізольованими від суспільства, вважався одним із різновидів істерії.

Пацієнтам рекомендувалося пройти курс психоаналізу, щоб опрацювати витіснення емоційних травм, які нібито проявляються занепадом сил та іншими фізіологічними симптомами [10].

Тут слід звернути увагу на дослідження соціологічної групи «Рейтинг» щодо соціальної психологічної ситуації громадян України в нинішній час. Як показує опитування, війна пригломшливо впливає на психологічний стан людини, всі по-різному переносять такий рівень стресу й по-різному намагаються адаптуватися (див. рисунок). Основні шляхи адаптивних трансформацій визначаються по лініях:

- життєва позиція людини;
- інтенсивність негативних емоцій;
- особливості комунікації з іншими особами під час війни, з авторитетним джерелами інформації;
- реагування чуттєвої сфери: наскільки війна спричинила руйнування звичного способу життя і принесла страждання.

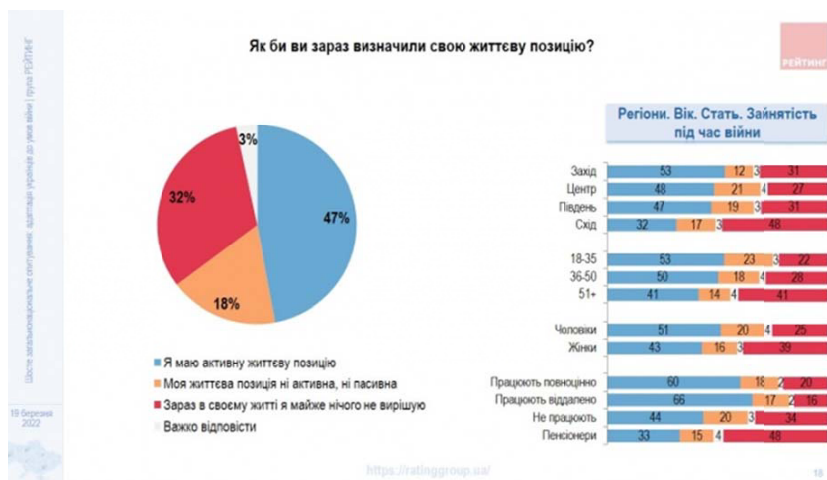


Рис. Як би ви зараз визначили свою життєву позицію?

Джерело: <https://www.pravda.com.ua/articles/2022/03/25/7334501/>

Активна життєва позиція забезпечує більший рівень впевненості у власних силах щодо подолання життєвих труднощів, нижчий рівень негативних емоцій та тривоги, більше можливостей швидкої адаптації, збереження комунікації, можливостей частково зберігати або частково відновлювати звичний спосіб життя.

Проте менше половини опитаних сьогодні мають активну життєву позицію. Третина громадян стверджує, що наразі у своєму житті майже нічого не вирішують. Серед мешканців Сходу України таких майже половина.

Найбільш активна життєва позиція зберігається в молоді, чоловіки також більш проактивні, ніж жінки [11].

Варто зазначити, що наявність стресу в людей сьогодні сприяє також розвитку колективного самонавіювання. Таке самонавіювання користується значним довір'ям, оскільки твориться в середовищі знайомих, часто доброзичливо налаштованих людей, хоча й малокомпетентних у значенні несподіваних суспільних змін. У такий спосіб навіювання ґрунтується часто на щирій, але необ'єктивній, емоційно забарвленій інформації. Серед дослідників поширена думка, що маніпуляція можлива тільки через незрозуміння, недостатньо адекватне усвідомлення індивідами їхніх власних раціональних інтересів, внутрішніх мотивів і шляхів їх реалізації. Це незнання дає одним індивідам можливість використовувати інших за допомогою маніпуляції, створення ілюзорних цілей і фіктивних методів їх досягнення. Іншими словами, маніпуляція примушує індивідів робити вибір, не вигідний їм, але вигідний маніпуляторам [12].

Оскільки людина не бачить повну картину дійсності, то її прогалини замальовуються, фальсифікуються маніпулятором. У результаті з'являється перекручена картина реальності, у якій створюються уявні цілі, помилкові шляхи до реалізації справжніх мотивів. У такий спосіб маніпульовані дають змогу маніпуляторам використовувати свої життєві та соціальні ресурси для отримання останніми первинних цінностей.

Аналізуючи основні методи маніпулювання, які використовуються в соціальних мережах, варто згадати думку Г. Почепцова, який наголошує на тому, що сьогодні інформаційні війни, перш за все, ведуться за допомогою інтелектуального інструментарію, а соціальні мережі є безпосереднім середовищем для їх використання. Також він звертає увагу на створення нового методу впливу на громадську думку, що отримав назву мікротаргетингу і полягає в публікації персоналізованих повідомлень на рівні окремої людини для привернення її уваги та завоювання прихильності [13].

При цьому Б. Ковалевич серед основних моделей ведення інформаційних війн у соціальних мережах виділяє такі: модель мережевих атак, модель із залученням користувачів-волонтерів, модель тотального блокування [14].

Техніка мережевих атак є складною в плануванні і передбачає створення своєрідної завіси у вигляді оманливих повідомлень чи інформації, яка провокує конфлікти між учасниками соціальної мережі.

Інша модель полягає в залученні користувачів-волонтерів, які ведуть запеклі дискусії в обговореннях, пишуть коментарі, а також публікують замітки, повідомлення, що критикують чи підтримують певні дії, висвітлюють їх під «необхідним» маніпулятору кутом зору. Оскільки Росія не має в Україні власних (підконтрольних) медіа, головне поле її пропагандистських дій зосереджується на полі соціальних мереж. Створюються конкретні диверсійні групи з відповідним контентом, наприклад: «Владимир Путин... лидер всего мира» (<https://www.facebook.com/groups/623857548397485>) та ін. Також відбуваються спроби хакерських атак. Показовим прикладом слугує злам російськими хакерами стрічки новин в ефірі «Україна 24» та запуск фейкової «заяви» В. Зеленського про капітуляцію.

Третя модель – тотальне блокування. Усі популярні соціальні мережі дають змогу блокувати користувачів, дії яких заважають чи ображають інших користувачів. Якщо ж користувач публікує неприйнятну для маніпулятора інформацію, то цю проблему можна вирішити через блокування профілю цього відвідувача соціальної мережі чи групи. Така практика також характерна для російських соцмереж. При цьому можна погодитися й з думкою К. Крайнової про те, що технології маніпуляції, застосовувані в інтернет-комунікаціях, копіюють технології традиційних ЗМІ: це і «спрощення проблеми», і «наклеювання ярликів», і використання «стверджувальних заяв», тем, які лякають, повідомлень, які відволікають увагу від важливої політичної проблеми, зменшують значущість теми та ін. [15]. Однак чимала кількість інформації, яка щодня продукується в інтернеті, в несистематизованому вигляді ускладнює для адресата пошук смислового значення переданого повідомлення, а це відкриває нові можливості для маніпулювання. Водночас у соціальних мережах маніпулятор подає інформації дрібними порціями і в «потрібній» тональності і, таким чином, не дозволяє користувачеві ефективно її проаналізувати та осмислити.

У цьому контексті з урахуванням того, що маніпуляційні технології в соціальних мережах повторюють або переплітаються з технологіями маніпулятивного впливу в традиційних ЗМІ, зазначимо, хоча й з певними застереженнями, дієвість маніпуляційних прийомів на внутрішній світ людини, визначених С. Кара-Мурзою [16].

При цьому зауважимо, що сьогодні в боротьбі зі стресами повною мірою не використовується інформаційна сфера. На жаль, вона вже навчи-

лася продукувати стрес, але інформаційні технологи досі неефективно використовують наявні в електронних ресурсах широкі можливості для його нівелювання, для формування суспільного оптимізму, патріотизму та бойового інформаційного контрнаступу в умовах інформаційної війни. Нові електронні інформаційні технології створюють можливості для відродження ментальних ресурсів самосвідомості і використання їх в інформаційному подоланні стресових явищ. Так, завдяки інформаційній сфері відбувається важливе спілкування в соціальних мережах із близькими і рідними людьми, з'являються нові контакти та можливості для позитивних психологічних орієнтирів.

Зауважимо, що активізація процесу циркуляції інформації в суспільстві та необхідність її організації для використання в суспільно значимих цілях, а також у боротьбі із зумисними негативними інформаційними впливами в межах інформаційних воєн, зумовлює об'єктивні процеси трансформації бібліотечних установ як центрів зберігання і організації використання інформаційних ресурсів у новій інституційній якості. А також і в поширенні «інформації про інформацію». Є ще одна перевага в посиленні руху інформації – сприяє вдосконаленню суспільної орієнтації в стрімко зростаючих обсягах сучасної інформації та в ефективному управлінні процесом відбору якісного, корисного в національному розвитку ресурсу [17]. Такий ресурс має бути ефективно використаний у забезпеченні психологічної стійкості суспільства в періоди серйозних випробувань, нейтралізації негативних впливів стресових ситуацій.

Стратегічні завдання розвитку бібліотек, пов'язані із розвитком особи в оновлювальному суспільстві зумовлюються всезростаючою чисельністю викликів, пов'язаних із проблемами людини як біологічної особи, так і в процесі соціальних структуризацій, у тому числі й тих, що пов'язані зі стресовими ситуаціями в сучасному швидкоплинному, постійно збагачуваному несподіваними викликами житті. Розв'язання всіх стратегічних проблем сучасності неможливе без упорядкування, організації ефективного керівництва інформаційними ресурсами. При цьому проблем розвитку стає все більше, інформаційні ресурси зростають у величезних обсягах. І навіть на загальносуспільному рівні управління ними, ефективне використання їх в інтересах суспільства стає все більш проблемним і теж може призводити до стресових ситуацій, насамперед на рівні окремої індивідуальності.

Таким чином, включаючись у процес вивчення обсягів сучасних електронних інформаційних ресурсів, здійснюючи активний відбір корисних для суспільства джерел інформації, бібліотечні установи мають

найперше орієнтуватися на запити основних категорій користувачів, пов'язаних з актуальною проблематикою суспільного розвитку. В умовах воєнного протистояння, затяжної інформаційної війни з Росією саме стресові чинники створюють чималі проблеми для суспільства. Тож, досліджуючи цю надважливу суспільну проблему, ми дійшли такого **висновку**: саме бібліотечні установи своїми інформаційними можливостями можуть суттєво впливати на психологічну обстановку.

По-перше, їх працівники мають уважно вивчати найгостріші проблеми, що хвилюють співгромадян і стають джерелами вразливих стресів у суспільстві.

По-друге, вони мають уважно проаналізувати зміст своїх традиційних фондів, як спеціальних, так і художніх, що можуть бути придатними для нейтралізації стресових проявів серед громадян.

По-третє, інформаційні працівники бібліотек мають проаналізувати основні масиви електронної інформації, пов'язаної із актуальною соціально-психологічною проблематикою, джерелами виникнення стресових сплесків і своєчасно купірувати їх позитивною інформацією.

По-четверте, в розвитку сучасної бібліотечної діяльності суттєвого значення набуває вдосконалення інформаційної функції бібліотек, трансформація її в інформаційно-аналітичну з розвитком власних продуктів (інформаційних журналів, бюлетенів та ін. видань) для відсіювання шкідливої, неправдивої інформації, що має істотно вплинути на зменшення стресів у читачів.

Ефективність зазначеної роботи бібліотечних установ зростатиме при умові широкої співпраці з місцевими громадськими організаціями, управлінськими структурами, науковцями. Спільна робота в боротьбі зі стресовими ситуаціями серед громадян у такі складні періоди життя, як подолання пандемії, боротьба з ворогом в умовах агресії тощо сприятиме оздоровленню соціально-психологічного клімату, піднесенню патріотизму, згуртованості громадян у боротьбі з суспільними небезпеками.

Список бібліографічних посилань

1. Абдеев Р. Ф. Философия информационной цивилизации. М. : ВЛАДОС, 1994.
2. Ландэ Д. В. Поиск знаний в Интернет. Профессиональная работа / пер. с англ. М. : Вильямс, 2005.
3. Зернецька О. В. Глобальний розвиток систем масової комунікації і міжнародні відносини. Київ : Освіта, 1999.

4. Лобузін К. Технології організації знаннєвих ресурсів у бібліотечно-інформаційній діяльності : монографія / відп. ред. О. С. Онищенко ; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2012.
5. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Пед. думка, 2016.
6. Панченко О. А. Кабанцева А. В. Людська психіка в інформаційній небезпеці. URL: http://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/3_2020/41.pdf.
7. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. Психические состояния. СПб. : Питер, 2000. С. 151.
8. Люди з хворобами серця під час війни. Як боротися зі стресом та говорити з рідними із групи ризику. URL: <https://suspilne.media/219658-ludi-z-hvorobami-serca-pid-cas-vijni-ak-borotisa-zi-stresom-ta-govoriti-z-ridnimi-iz-grupi-riziku/>.
9. Life-style intervention at the worksite—reduction of cardiovascular risk factors in a randomized study. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11266148/#affiliation-1>.
10. Львова І. Сім захворювань, викликаних стресом. 2018. URL: <https://tokar.ua/read/25017>.
11. Як війна впливає на українців, їхню роботу та надії на майбутнє. Дослідження. URL: <https://www.pravda.com.ua/articles/2022/03/25/7334501/>.
12. Зубчик О. А. Політична маніпуляція і проблема відповідальності влади та ЗМІ. *Парадигма творення в сучасній науці: на шляху до інтегрованого світогляду : матеріали наук.-прак. конф. (Острог, 2009)*. Острог, 2009. Вип. 1. С. 19–208.
13. Почепцов Г. Г. Інформаційна війна як інтелектуальна війна. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303>.
14. Ковалевич Б. В. Соціальні мережі як новий інструмент ведення інформаційних війн у сучасному світі. *Грані*. 2014. № 4 (108). С. 118–121.
15. Крайнова К. А. Интернет как средство политической манипуляции в современном политическом управлении. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/internet-kak-sredstvo-politicheskoy-manipulyatsii-v-sovremennom-politicheskom-upravlenii>.
16. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. М., 2005. С. 715–719.
17. Горова С. В. Бібліотечні установи у задоволенні потреб користувача інформаційного суспільства. *Sciences of Europe*. Прага, 2017. № 20 (20). Т. 4. С. 63–79.

References

1. Abdeev, R. F. (1994). *Filosofiya informacionnoj civilizacii* [Philosophy of information civilization]. Moscow: VLADOS [in Russian].
2. Lande, D. V. (2005). *Poisk znanij v Internet. Professionalnaya rabota* [Search for knowledge on the Internet. Professional work]. Moscow: Williams [in Russian].
3. Zernetska, O. V. (1999). *Hlobalnyj rozvytok system masovoi komuni-katsii i mizhnarodni vidnosyny* [Global development of mass communication systems and international relations]. Kyiv: Education [in Ukrainian].
4. Lobuzina, C. (2012). *Tekhnolohii orhanizatsii znannievvykh resursiv u bibliotечно-informatsijnij diialnosti* [Technologies of organization of knowledge resources in library and information activities]. Kyiv [in Ukrainian].
5. *Natsionalna dopovid pro stan i perspektyvy rozvytku osvity v Ukraini* [National report on the state and prospects of education in Ukraine]. (2016). V. Kremen (Ed). Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
6. Panchenko, O. A. Kabantseva, A. V. (2020). *Liudska psykhyka v infor-matsijnij nebezpetsi* [The human psyche is in informational danger]. Retrieved from http://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/3_2020/41.pdf [in Ukrainian].
7. Bodrov, V. A. (2000). *Rol lichnostnyh osobennostej v razvitii psiho-logicheskogo stressa. Psichicheskie sostoyaniya*. [The role of personality traits in the development of psychological stress]. St. Petersburg: Peter [in Russian].
8. *Liudy z khvorobamy sertsia pid chas viiny. Yak borotysia zi stresom ta hovoryty z ridnymi iz hrupy ryzyku* [People with ailments of the heart at the hour of war. How to fight with stress and speak with relatives from the risk group]. (2022). Retrieved from <https://suspilne.media/219658-ludi-z-hvorobami-serca-pid-cas-vijni-ak-borotisa-zi-stresom-ta-govoriti-z-ridnimi-iz-grupi-riziku/> [in Ukrainian].
9. *Life-style intervention at the worksite–reduction of cardiovascular risk factors in a randomized study*. (2022). Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11266148/#affiliation-1> [in English].
10. Lvova I. *Sim zakhvoriuvan, vyklykanykh stresom* (2018). [Seven diseases caused by stress] Retrieved from <https://tokar.ua/read/25017> [in Ukrainian].
11. *Yak viina vplyvaie na ukrainsiv, yikhniu robotu ta nadii na maibutnie. Doslidzhennia*. [How the war affects Ukrainians, their work and hopes for

the future. Research]. (2022). Retrieved from <https://www.pravda.com.ua/articles/2022/03/25/7334501/> [in Ukrainian].

12. Zubchuk, O. A. (2009). Politychna manipuliatsiia i problema vidpovidalnosti vlady ta ZMI [Political manipulation and the problem of responsibility of the government and the media]. *The paradigm of creation in modern science: on the way to an integrated worldview: Naukovo-praktychna konferentsiia (Ostroh, 2009) – Scientific-Practical Conference (Ostroh, 2009), 1*, 19–208. Ostroh [in Ukrainian].

13. Pocheptsov, H. H. (2014). Informatsiina viina yak intelektualna viina. [Information warfare as an intellectual war]. Retrieved from <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303> [in Ukrainian].

14. Kovalevych, B. V. (2014). Sotsialni merezhi yak novyi instrument vedennia informatsiinykh viin u suchasnomu sviti [Social networks as a new tool for information warfare in the modern world]. *Hrani – Faces, 4* (108), 118–121. Kyiv [in Ukrainian].

15. Krajnova, K. A. Internet kak sredstvo politicheskoy manipulyacii v sovremennom politicheskom upravlenii. [The Internet as a means of political manipulation in modern political management]. Retrieved from <http://cyberleninka.ru/article/n/internet-kak-sredstvo-politicheskoy-manipulyatsii-v-sovremennom-politicheskom-upravlenii> [in Russian].

16. Kara-Murza, S. G. (2005). Manipulyaciya soznaniem [Manipulation of consciousness]. Moscow [in Russian].

17. Horova, S. V. (2017). Bibliotechni ustanovy u zadovolenni potreb korystuvacha informatsiinoho suspilstva [Library institutions in meeting the needs of the user of the information society]. *Sciences of Europe. Vol. 4, 20* (20), 63–79. Praha [in English].

Стаття надійшла до редакції 20.02.2022.

Svitlana Horova,

Dr. Sci. (Social Communications), Psychologist, Senior Researcher,

V. I. Vernadsky National Library of Ukraine

3 Holosiivskiy Ave., Kyiv 03039, Ukraine

e-mail: gorova.s@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0151-0128>

Libraries Electronic Resources and Strengthening Users' Self-awareness in Life Stressful Periods

The information processes of recent decades, associated with the mass computerization of all public life spheres, the development of electronic information technology, have a growing impact on modern human being, one's socio-psychological sphere

and socio-cultural environment. Global informatization, including the way it displays itself in the activation of library sphere, providing access for a wider audience to access available information resources, ensures mass information creation in the field of electronic resources, development of interpersonal communication, promotes its growing self-expression in the information sphere incomparable to any previously known periods in its existence. However, with the increase in the amount of information – also increases the number of user's phobias, closest to the sensory sphere and produced by the immediate environment through information processes. At the same time, the rational perception of the surrounding reality requires a thoughtful approach, some knowledge, critical understanding of the facts and often this process lags behind the sphere of emotional response.

Electronic information resources can primarily produce stress in their volume, but still ineffectively use the wide range of opportunities to reduce it, to form social optimism. Such optimism in the use of electronic information resources could be formed due to communication in social networks, with relatives and friends, via setting new social contacts, which become the basis for positive psychological guidelines.

New electronic information technologies create opportunities for the revival of mental resources of self-awareness and their use in information overcoming stressful phenomena. At the same time, it should be emphasized that the intensification of information circulation in society and the need to organize it for social purposes, as well as in the fight against intentional negative information influences in information wars, cause new public demands for transformation of libraries as storage and organization of the use of information resources in the new institutional quality of stress management. Library resources could be used for a kind of information therapy in one's difficult life situations.

Keywords: information, stress, social networks, manipulative technologies, libraries.