

DOI: 10.20535/2522-1078.2023.1(13).287527

УДК 316.6:159.944.4-057.87

Надходження до редакції: 18.07.2023

Прийняття до друку: 27.08.2023

**Кундеревич О. В.**

*канд. філос. наук, доц. кафедри філософії і педагогіки Київського національного університету культури і мистецтв, м. Київ, Україна, l.kunderevich@gmail.com*

ORCID: 0000-0001-7248-5033

**Литвин А. В.**

*канд. іст. наук, доцент кафедри видавничої справи та редагування Навчально-наукового видавничо-поліграфічного інституту, КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ, Україна, aelitalytvyn@gmail.com*

ORCID: 0000-0003-3897-6175

**Kunderevych O.**

*PhD of Philosophy, Associate Professor at the Department of Philosophy and Pedagogy of Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine, l.kunderevich@gmail.com*

ORCID: 0000-0001-7248-5033

**Lytvyn A.**

*hD in History, Associate Professor at Department of Publishing and Editing, Educational and Scientific Printing and Publishing Institute of Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine, aelitalytvyn@gmail.com*

ORCID: 0000-0003-3897-6175

**СОЦІАЛЬНИЙ СТРЕС: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ****SOCIAL STRESS: THEORETICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING THE CONCEPT**

У статті основну увагу приділено аналізу поняття «соціальний стрес». Метою дослідження є розгляд наукових теорій та підходів до розуміння понять «стрес» та «соціальний стрес», виявлення особливостей уживання термінів, їх походження та інтерпретації. Наведено класифікацію стресів відповідно до їх походження та механізмів розвитку. Визначено характерні ознаки фізіологічного, психологічного, емоційного та інформаційного стресу. Не залишено поза увагою і таке поняття, як «дистрес». У межах наукового пошуку проаналізовано роботи українських та зарубіжних дослідників, які описували підходи до розуміння цих понять. Авторами виявлено відмінності у сприйнятті поняття соціального стресу, які обумовлені різними методологічними підходами. Запропоновано розуміння соціального стресу як такого, що стосується саме життєвого світу людини та суспільства, на відміну від світу фізичних впливів, згідно з теорією В. Сміта. У статті також зазначається, що соціальний стрес може бути як емоційно негативним, так і емоційно позитивним. Емоційно позитивний стрес може бути викликаний яскравими позитивними соціальними новинами, змінами, нововведеннями,

ситуаціями в соціумі. Емоційно негативний стрес зумовлюється негативними суспільними подіями. Він важко контролюється членами суспільства, оскільки ситуації мають негативне емоційне забарвлення, і тому може викликати різноманітні психосоматичні захворювання. Розуміння сутності поняття «стрес» визначається й таким процесом, як «оцінка загрози» та вмінням з нею впоратись. Поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості. Перспективи наукових досліджень з цього питання вбачаємо в подальшому аналізі не тільки поняття «соціальний стрес», але й стресостійкості як результату внутрішньої роботи свідомості людини та різноманітних соціальних практик.

**Ключові слова:** стрес, стресор, соціальний стрес, дистрес, соціальні стосунки, стресостійкість, ментальне здоров'я.

The article focuses on the analysis of the concept of «social stress». The aim of the study is to consider scientific theories and approaches to understanding the concepts of «stress» and «social stress», to identify the peculiarities of the use of terms, their origin and interpretation. Also, the classification of stresses according to their origin and development mechanisms is given. Characteristic signs of physiological, psychological, emotional and informational stress are determined. Such a concept as "distress" has not been neglected.

Within the scope of scientific research, the work of domestic and foreign researchers who described approaches to understanding these concepts were analyzed. The authors found a difference in the understanding of the concept of «social stress», which is caused by different methodological approaches. An understanding of «social stress» was proposed as related specifically to the life world of a person and society, in contrast to the world of physical influences, according to V. Smith's theory. The article also notes that social stress can be both emotionally negative and emotionally positive. Emotionally positive stress can be caused by bright positive social news, changes, innovations, situations in society. Emotionally negative stress is caused by negative social events. It is difficult to control by members of society, because situations have a negative emotional color, and therefore can cause various psychosomatic diseases. Understanding the essence of the concept of "stress" is also determined by such a process as "threat assessment" and the ability to cope with it. Behavioral systems of reactions to threats are related to the internal psychological structure of the individual. The prospects of scientific research on this issue can be seen in the further analysis of not only the concept of «social stress», but also «stress resistance» as a result of the internal work of human consciousness and various social practices.

**Keywords:** stress, stressor, social stress, distress, social relations, stress resistance, mental health.

**Постановка проблеми.** Світоглядна парадигма, в якій опинився сучасний світ, все частіше означається як «доба непевності», за словами З. Баумана (2013) [1]. Непевність домінує в думках про майбутнє, в оцінці своїх життєвих сил, розгляді мотивів та переконань. Важливим для українців є запит на глибинні, смисложиттєві аспекти людського життя, а пошук шляхів відновлення цієї традиції потребує уважного дослідження тих станів, в яких перебуває соціум.

Дослідження впливу стресу на ментальне здоров'я індивіда й соціуму постає наразі дуже актуальним. Негативні суспільні процеси останніх трьох років, що були зумовлені пандемією, а потім повномасштабним російським вторгненням, мають величезний вплив на емоційний стан українського суспільства. Постійні соціальні стресори, що стали більш гострими під час війни, відображаються на поведінкових реакціях, здоров'ї, особистісних стосунках, взаємодії членів соціуму з оточенням. Саме тому дослідження цих явищ, процесів, їх сприйняття та наслідки мають стати темою наукових розвідок українських фахівців, що працюють у галузі соціальних комунікацій, соціології, психології, філософії, оскільки усвідомлення проблеми сприяє її вирішенню. Але, перш ніж перейти до прикладного аналізу соціального стресу як явища в Україні, варто зупинитися на дослідженні наукових теорій та підходів до розуміння цього поняття.

**Огляд попередніх досліджень.** Важливим доробком щодо аналізу поняття «стрес» та «соціальний стрес» є дослідження зарубіжних та українських авторів: Р. Кугельмана, В. Кенона, Р. Лозаруса, А. Малхола, Л. Перліна, Г. Сельє, В. Сміта, Л. Фестінгера, О. Боярчука, С. Дембіцького Л. Наугольника, В. Розова та ін.

На основі вивчення робіт зазначених авторів ми маємо можливість виявити спільні риси та відмінності в поняттях «стрес», «стресор», «соціальний стрес».

**Мета дослідження** — розглянути наукові теорії й підходи щодо розуміння й трактування понять «стрес» та «соціальний стрес», виявити особливості вживання цих термінів, їх походження, класифікацію та інтерпретацію.

**Методологія дослідження.** Методи, що дозволяють зробити не тільки огляд попередніх теоретичних досліджень зазначеної проблематики, а й узагальнити теоретичні висновки та висунути власну наукову гіпотезу стосовно використання терміна «соціальний стрес»: загальнонаукові

методи аналізу та синтезу та гіпотетико-індуктивний метод аналізу дослідницького матеріалу.

**Результати дослідження.** У науковому обігу поняття «стрес» та «соціальний стрес» почали широко вживати в середині ХХ століття. «До Другої світової війни ніхто не говорив про стрес, але після неї все частіше це стали робити», — зазначав Р. Кугельман (1992) [9].

Часто під терміном «стрес» розуміється певний універсальний механізм, який не є новітнім, або штучним, бо існував у всі часи та описаний в усіх культурах. Дослідники різних галузей науки, як гуманітарних, так і природничих і медичних займалися дослідженням цього механізму реакції людини на зовнішній подразник, що виражається «в загостренні невідповідності між навколишнім середовищем та людиною» [10].

Перш ніж перейти до аналізу поняття «соціальний стрес», яке найчастіше трапляється в інформаційному середовищі останнім часом, варто зупинитися ще на деяких визначеннях поняття «стрес».

Л. Наугольник зазначає, що окрім поняття «стрес» в науковій літературі часто вживають поняття: «чинники стресу» та «стресори». Тому, коли ми вживаємо поняття «стрес», а мова йде про зовнішні стимули чи події, які викликають напругу або збудження, то мова йде скоріше саме про «стресори». Тоді як «стрес» стосується суб'єктивної реакції та відображає внутрішній психічний стан. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції й процеси подолання, що відбуваються в самій людині [6, с.18].

З точки зору нашого дослідження цікавою є класифікація стресів відповідно до їх походження та механізмів розвитку, а саме:

- фізіологічний стрес, для якого характерна неспецифічна реакція організму на раптову дію певних чинників стресу, зокрема: біль, холод, спека, різкі звуки, голод, спрага, фізичні перевантаження тощо;
- психологічний стрес, який може бути зумовлений специфікою взаємодії особистості та навколишнього середовища. Можливі чинники стресу: погроза, небезпека, обман, образа, інформаційне перевантаження тощо.

У свою чергу, психологічний стрес зазвичай поділяють на емоційний та інформаційний. «Емоційний стрес має місце в ситуаціях, що загрожують безпеці людини (злочин, аварія, війна, хвороба), соціальному статусу, економічному благополуччю (втрата роботи), міжособистісним

стосункам (сімейні проблеми тощо). Інформаційний стрес може виникати під час інформаційних перевантажень, коли людина, котра має велику відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає приймати правильні та адекватні рішення» [7, с. 10].

Оскільки для з'ясування сутності поняття стресу важливими є саме емоції та почуття, що виникають спонтанно, то розглянемо більш детально тлумачення поняття «стрес емоційний» (синоніми — стрес психічний, психологічний, психофізіологічний; психічна, нервово-психічна, емоційна напруженість) — поняття, що відображають різновид загальної системної реакції (стрес-синдрому) індивіда з характерними об'єктивно зареєстрованими симптомами на вплив внутрішніх або зовнішніх факторів інформаційної природи. Терміном «емоційний стрес» стали йменувати поняття тривоги, конфлікту, емоційного розладу, переживання загрози безпеці, невдачі, відчаю тощо — такі емоційні стани, які формуються в людини, коли вона стикається з реальними психологічно важкими ситуаціями або вважає їх психологічно важкими чи нерозв'язаними» [2, с. 101].

Окрім ситуації інформаційних перенавантажень, коли людина не справляється із завданням, як зазначалося вище, є ще деякі чинники, які можуть викликати інформаційний стрес, зокрема:

- зовнішні повідомлення, а саме інформація про загрозу реальних чи можливих несприятливих подій;
- інформаційний вакуум, тобто ситуація напруження, коли людина перебуває в ситуації обмеженого доступу до інформації або нерозуміння того, що відбувається на цей момент часу;
- інформація, що певний час зберігалася в підсвідомості людини про події, ситуації та їх наслідки й могла бути для неї травматичною.

Як бачимо, різні стресори можуть викликати стресові стани в особистості. Вони можуть бути зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками й провокувати різноманітні емоційні реакції, які залежать від індивідуальних особливостей людини, стану її здоров'я, кількості стресогенних факторів, їх інтенсивності.

Аналізуючи різні інтерпретації стресу як психологічного явища та індивідуальної й суспільної проблеми, не можна залишити поза увагою поняття «дистрес». С. Дембіцький, здійснивши детальний аналіз історії становлення соціології психологічного дистресу на основі розгляду робіт основоположника Л. Перліна, а також сучасних досліджень,

поданих у журналах «Society and Mental Health» та «Journal of Health and Social Behavior» виділяє: джерела стресу (стресові події, хронічні життєві труднощі та образ себе), опосередковуючі ресурси (соціальна підтримка та практики протидії стресу), прояв стресу [3].

У зарубіжних дослідженнях теж трапляється різне трактування поняття «соціальний стрес». Наприклад, соціальний стрес часто визначають як поведінку та ситуацію соціального характеру, що пов'язана з фізичним і психологічним напруженням. Це може бути зумовлено ситуаціями в соціальних, професійних середовищах, групах, проблемами в сімейних стосунках тощо. Наприклад, в наступному визначенні характерним є посилення на соціальне середовище: «Соціальний стрес — це стрес, що виникає через стосунки людини з іншими людьми та соціальним середовищем в цілому» [13]. На нашу думку, це є цілком слушне визначенням за формою та змістом.

Значну увагу дослідженню соціального стресу приділив Л. Перлін, який аналізував механізм стресу і показав стрес як комбінацію трьох головних аспектів: джерел, посередників та проявів стресу [4].

Такі визначення соціального стресу підтверджують нашу думку про те, що існують різні підходи до його розуміння. Зокрема, цікавою для нашого дослідження є така характеристика цього поняття: «Соціальний стрес можна широко визначити як ситуацію, що загрожує стосункам, повазі чи почуттю приналежності до соціального середовища. Соціальний стрес може виникати у багатьох ситуаціях. Він може виникнути внаслідок складних соціальних взаємодій, наприклад, конфліктних або складних сімейних стосунків. Соціальний стрес також може виникати у контексті ситуацій оцінки продуктивності особистості, коли інші можуть засуджувати чи критикувати, або в контекстах, коли людина відчуває себе проігнорованою» [14].

Соціальні стосунки мають вирішальне значення для благополуччя та здоров'я, і дослідження показали, що соціальні стресори є значним ризиком для благополуччя та здоров'я. Однак, дослідники використовували багато різних конструкцій, і не зовсім зрозуміло, чи насправді вони відрізняються, чи відображають єдину загальну конструкцію. Різні моделі асоціацій зі здоров'ям/благополуччям вказували б на окремі конструкції, подібні моделі вказували б на загальну основну структуру, а решта відмінностей можна було б віднести до ситуаційних характеристик, таких як частота чи інтенсивність. Таким чином, поточний мета-аналіз досліджував, наскільки різні соціальні стресори демонструють

різні (порівняно зі схожими) моделі асоціацій із благополуччям і здоров'ям [8].

Як видно з попереднього аналізу, є різні тлумачення поняття «соціальний стрес», які інтегруються з поняттям «стрес», що також не має однозначного розуміння, але може стати підґрунтям для більш детального дослідження. З метою прояснення підходів до поняття «стрес» Р. Лазарус сформулював два основних положення. По-перше, термінологічну плутанину і суперечності у визначенні поняття «стрес» можна буде усунути, якщо, аналізуючи психологічний стрес, урахувувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули й реакції, але й деякі пов'язані зі стресом психологічні процеси, наприклад процес оцінювання загрози. По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою — фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу, пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою [6, с. 18].

Саме це роз'яснення, на нашу думку, є дуже важливим, оскільки відповідає на запитання: «Навіщо?». Тобто, чому ми аналізуємо це поняття? Звісно, не тільки для розуміння його сутності, але й заради певного результату, який може сприяти усвідомленню того, що таке стрес, і цим самим допомогти нам підвищити стресостійкість.

Варто зазначити, що соціальний стрес може бути як емоційно позитивним так і емоційно негативним. Емоційно позитивний стрес може викликатися позитивними соціальними новинами, змінами, нововведеннями, ситуаціями в соціумі. Але варто зауважити, що такий стрес, підсилений колективними позитивними емоціями, після довготривалої суспільної психотравматичної ситуації, може викликати в деяких членів суспільства негативні реакції та стани.

Емоційно негативний стрес зумовлюється негативними суспільними подіями. Він важко контролюється членами суспільства, оскільки ситуації мають негативне емоційне забарвлення, і тому може викликати різноманітні психосоматичні захворювання.

Залежно від терміну дії соціальний стрес може бути короткостроковим (гострий), якому властива швидкість та несподіваність виникнення, і довгостроковим (хронічний), який може виникати унаслідок гострого стресу, але часто зумовлений систематичними, навіть слабко інтенсивними, повторюваними подразниками, стресорами, що відбуваються протягом певного часу в суспільстві.

Е. Макінтайр вважає, що «теорії надають нові моделі для самопізнання та частково нове «Я», яке ми здатні пізнати» [5]. Отже, теоретичні підходи до розуміння поняття «соціальний стрес» у більшості випадків спрямовані на зосередження уваги людини на тому, що всі події, які відбуваються, є проявами її життя. І навіть дуже складні обставини є такими, які вона здатна пережити, пізнавши власні можливості.

Зауважимо, що важливі характеристики поняття «стрес» та «соціальний стрес» описав представник когнітивно-оціночної теорії — Л. Фестінгер (1957). Він вважає, що стрес виникає саме тоді, коли людина оцінює ситуацію як важливу для себе і розуміє або відчуває, що в неї немає ресурсів з нею впоратись. Рівні загроз від стресу для цілісності людського «Я», життєстійкості організму та соціальної взаємодії можуть бути різними. Тривалий стрес може перейти в дистрес, що не тільки проявляється в агресії та страхах, але й призводить до депресії [15].

Стосовно найважливіших ознак та розумінь інтерпретації щодо проявів стресу, базовими вважаємо дві взаємопов'язані теорії стресу: концепцію біологічного стресу Г. Сельє (1956) [11] та «інженерну» концепцію В. Сміта (1987) [12]. У цих моделях є спільні риси та суттєві відмінності. Коли ми говоримо про біологічну модель стресу, то уявляємо наслідки для функціонування організму, а це обмежує розуміння «соціального стресу», який виникає як із взаємодії з конкретними людьми, так і з соціумом загалом.

Біологічна модель стресу Г. Сельє включає концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС) як центральної частини процесу стресу. ЗАС належить до тілесних процесів тривоги, опору і, зрештою, виснаження. При такому підході ЗАС стає арбітром того, чи був стрес, чи ні. Події, що не викликають цю реакцію, не можуть вважатися стресом. Модель біологічного стресу на сьогодні є переважною моделлю стресу. У ній описується ряд важливих факторів, що ведуть до дистресу. Але ця модель певною мірою обмежує розуміння соціального стресу. По-перше, модель біологічного стресу мало що говорить про роль контексту та попереднього досвіду у визначенні рівня загрози. По-друге, біологічна модель наголошує на тому, що фізіологічна реакція на стрес є необхідною умовою виникнення стресу. Насправді, це припущення може бути небезпечним, якщо довгострокова загроза низького рівня обходить реакцію на стрес, але все ж таки з часом накопичується в серйозних змінах фізичного стану або психічного здоров'я.



Наступна концепція, що отримала назву інженерної, є не менш важливою у формуванні підходів до розуміння сутності цього явища. Спочатку вихідна модель інженерної концепції стресу допомагала пояснити причини драматичних металургійних аварій. Таких, наприклад, як руйнування мосту у 2007 році в Сент-Полі (штат Мінесота), який обвалився без провокативних дій. Тобто мова йшла саме про напругу, яку не витримав міст. Ототожнення «напруги» та «стресу» призвели до появи певних метафор, які з інженерної сфери перекинулись на опис соціальних явищ. Згадаймо, наприклад вислів «Міст втопився». Збої системи регулярно відбуваються як у фізичному світі будь-яких конструкцій, так і в соціальному, без різких подій та впливів, що провокують її злам. У випадку мосту поломка може бути викликана постійним впливом непоміченої іржі або неадекватністю самої конструкції. Повільний процес розпаду в решті-решт досягає межі, що призводить до колапсу. Ключовий момент інженерної моделі стресу полягає більш ніж в одній формі. Іноді це відбувається як катастрофічна подія, а іноді як безперервна сила впливу.

**Висновки.** Отже, на основі аналізу поняттєвого апарату та теоретичних концепцій зарубіжних та вітчизняних дослідників можна зробити висновок, що соціальний стрес — це комплексне явище. Воно передбачає узагальнення понять фізіологічного та психологічного стресу, оскільки стресорами можуть бути різні чинники. Ресурсами виходу зі стану стресу є внутрішні можливості особистості щодо сприйняття, інтерпретації та усвідомлення психотравматичної ситуації з урахуванням соціальної підтримки.

Гіпотетичною моделлю нашого дослідження є припущення, що саме завдяки інженерній теорії стресу В. Сміта та самій науці про опір матеріалів виникає спочатку метафора «стресу», або «втоми», а потім для розрізнення понять у фізиці та суспільних науках цього явища дедалі частіше стали використовувати термін «соціальний стрес». Тобто перехід відбувся поступово і логічно від метафори до означення соціального явища. Тому різноманітність трактування й інтерпретації терміна пов'язана скоріше не із суттєвими відмінностями в розумінні самого терміна, а саме в умовах та обставинах його прояву, які пов'язані з взаємодією людини і соціуму.

Перспективи наукових досліджень цієї проблематики вбачаємо в подальшому аналізі поняття «стресостійкість» як результату внутрішньої роботи свідомості людини та різноманітних соціальних практик,

а також у розробленні практичних порад щодо збереження ментального здоров'я та створення стійкого підґрунтя для життєстверджуючих суспільних настроїв українців у ці складні часи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бауман З. Плинні часи. Життя в добу непевности / [пер. с англ. А. Марчинський]. Київ : Критика, 2013. 174 с.
2. Боярчук О. Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
3. Дембіцький С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. Український соціум. 2018. № 1 (64). <https://www.researchgate.net/publication/326977724>
4. Крупа В. В., Мальцева К. С. Соціальний стрес та превалюючі стресори серед бакалаврату НаУКМА. Наукові записки НаУКМА. Соціологія. 2019. Том 2. С. 62–73.
5. Макінтайр Е. Після чесноти: Дослідження з теорії моралі. Київ : Дух і літера, 2002. 416 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
8. Christin Gerhardt, Norbert K. Semmer, Sabine Sauter et al. How are social stressors at work related to well-being and health? A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2021. № 21. P. 890. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10894-7>
9. Kugelman R. The Nature and History of Engineered Grief. Westport. Praeger, 1992, 224 p.
10. Mulhall A. Cultural discourse and the myth of stress in nursing medicine. International Journal of Nursing Studies. October 1996. 33 (5). Pp. 455–468.
11. Selye H. The stress of life. New-York: Mc Craw-Hill, 1956. 237 p.
12. Smith W. The stress analogy. Schizopfrenia Bulletin. 1987. Pp. 215–220.
13. Social Stress: What is It and How to Tackle It Head-On. URL : <https://www.endominance.com/social-stress-what-is-it-and-how-to-tackle-it-head-on/#::~:~:text=What%20is%20social%20stress%3F,clubs%2C%20or%20stressful%20family%20situations> (28.05.2023).

14. Juth, V., Dickerson, S. (2013). Social Stress. In: Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_283](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_283)
15. Festinger L. *Conflict, Decision and Dissonance*. Stanford University Press, 1964. 163 p.

## REFERENCES

1. Bauman, Z. (2013). *Plynni chasy. Zhyttia v dobu nepevnosty* [Flowing times. Life in the age of uncertainty]. (trans. from English by A. Marcynskyi). Kyiv: Krytyka.
2. Boyarchuk, O. D. (2013). *Biochimiya stresu. navchal. posib. dlya vysch. navch. zakl.* [Biochemistry of stress: study guide for students of higher educational institutions]. Luhansk: Publishing House "Taras Shevchenko LNU".
3. Dembytsky, S. (2018). *Vyvchennay psyhologichnogo dystresu v sotsiologychnyh doslidzennyah: istoriya ta metodologaya.* [The study of psychological distress in sociological research: history and methodology]. *Ukrainskyi sotsium* [Ukrainian society], Vol: 1(64). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/326977724>.
4. Krupa, V.V. & Maltseva, K.S. (2019). *Sotsialnyi stres ta prevaliuiuchi s tresory sered bakalavratu NaUKMA* [Social stress and prevailing stressors among undergraduates of NaUKMA. *Naukovi zapysky NaUKMA* [Sotsiologhiia. Scientific notes of NaUKMA]. Sociology], Vol. 2, Pp. 62–73.
5. McIntyre, A. (2002). *Pislia chesnoty: Doslidzhennia z teorii morali* [After Virtue: Studies in Moral Theory]. (trans. from English). Kyiv: Dukh i litera.
6. Naugolnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu: pidruchnyk* [Psychology of stress: a textbook]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs.
7. Rozov, V. I. (2005). *Adaptyvni antystresovi psykhotekhnolohii: navch. posib* [Adaptive antistress psychotechnologies: Study guide]. Kyiv: Condor.
8. Christin Gerhardt, Norbert K. Semmer, Sabine Sauter et al. (2021). How are social stressors at work related to well-being and health? A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 21:890. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10894-7>
9. Kugelman, R. (1992). *The Nature and History of Engineered Grief*. Westport: Praeger.

10. Mulhall, A. (1996). Cultural discourse and the myth of stress in nursing medicine. *International Journal of Nursing Studies*, Vol. 33, Is. 5, Pp. 455-468.
11. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New-York: Mc Craw-Hill.
12. Smith, W. (1987). The stress analogy. *Schizopfrenia Bulletin*. Pp. 215-220.
13. Social Stress: What is It and How to Tackle It Head-On. URL : <https://www.endominance.com/social-stress-what-is-it-and-how-to-tackle-it-head-on/#:~:text=What%20is%20social%20stress%3F,clubs%2C%20or%20stressful%20family%20situations>.
14. Juth, V., Dickerson, S. (2013). Social Stress. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer: New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_283](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_283)
15. Festinger, L. (1964). *Conflict, Decision and Dissonance*. Stanford University Press.