

## ДИНАМІКА ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Пундєв Володимир Васильович**

кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229  
Researcher ID: R-4635-2017

У статті надано теоретичне обґрунтування підходу до вивчення інформаційного стресу та емпіричне дослідження динаміки впливу інформаційного стресу на людину в процесі навчання у ЗВО. Спираючись на теорію А. Рестіана, було надано загальне поняття феномена «інформаційний стрес». Визначено типологію інформаційного стресу. Виокремлено критерії розвитку інформаційного стресу при навчанні у ЗВО. Оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО проводилося емпірично відповідно до показників за шкалою депресії, що є його індикатором та зумовлюється процесами непрагматичної адаптації до інформації. Визначено, що під час навчального року вплив інформаційного стресу стає більш помітним: за результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» встановлено, що більше третини респондентів у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану; 10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження і вже 15 % – наприкінці; на другому етапі опитування з'явився і важкий прояв депресивного синдрому в 5 % респондентів. Отримано, що в середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Показники ситуативної тривожності мали більшу різницю в часі, було визначено збільшення удвічі – з 30 % до 60 % долі її високого рівня. Порівняння результатів за трьома шкалами САН визначило, що під час навчання здобувачів 4-го курсу показники за шкалами «Самопочуття», «Активність» та «Настрій» зазнають значних негативних змін. Порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» визначило зростання долі її високого рівня з 20 % до 45 %. Аналіз змін даних за банком методик дав можливість зробити висновок, що під час періоду навчання у ЗВО здобувачі відчувають збільшення рівня стресу інформаційної природи, та конкретизували його негативний вплив на їхню психіку.

**Ключові слова:** інформація, інформаційний стрес, здобувачі вищої освіти, депресивний стан, нервово-психічна напруга.

## Pundiev V. DYNAMICS OF THE INFORMATIONAL STRESS INFLUENCE ON HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article provides a theoretical justification of the approach to the study of informational stress and an empirical study of informational stress impact dynamics in the process of studying at a higher education institution. Based on the theory of A. Restian, a general concept of the phenomenon "information stress" was provided. The typology of informational stress was defined. The criteria for the development of informational stress during education at higher education institutions were singled out. Empirical assessment of the development of informational stress in HE students was carried out according to indicators on the depression scale, which is its indicator and is caused by the processes of non-pragmatic adaptation to information. It was determined that during the academic year the impact of informational stress becomes more noticeable: according to the results of the questionnaire "Beck's Depression Scale" it was established that more than a third of respondents in the middle of the academic year and only 10 % at the end did not show symptoms of a depressive state; 10 % of respondents had an average level of severity of depressive disorder at the beginning of the study and 15 % – at the end; at the second stage of the survey, a severe manifestation of the depressive syndrome appeared in 5 % of respondents. It was found that in the middle of the year about 35 % of the students had a high level of personal anxiety, while at the end of the year this figure increased to 50 %. Indicators of situational anxiety had a greater difference in time: a doubling was found – from 30 % to 60 % of the share of its "high level". A comparison of the results on three scales of the "Feeling of well-being", "Activity", "Mood" determined that during the education of the 4th year students the indicators of all scales undergo significant negative changes. A comparison of the levels of neuropsychological stress at the beginning and at the end of the academic year using the "Neuropsychological Tension Questionnaire" showed an increase in the proportion of its "high level" group from 20 % to 45 %. The analysis of changes in data according to the bank of methods made it possible to conclude that during the period of study in HE institutions students experience an increase in the level of stress of an informational nature and to specify its negative impact on their psyche.

**Key words:** information, informational stress, higher education students, depressive state, neuropsychological tension.

**Вступ.** Особливості та умови розвитку інформаційного стресу слід брати до уваги через величезне збільшення обсягу та швидкості поширення інформації, яке часто називають «інформаційним вибухом» [1]. В останні роки це зумовлено не тільки невід'ємною особливістю розвитку інформаційного суспільства, а й кризовими подіями у світі та нашій країні.

Одним із перших учених, хто поставив проблему інформаційного стресу, був А. Рестіан, який стверджував: «Стрес може бути спричинений багатьма факторами, що потребують здатність організму до адаптації. Як фізичні, хімічні та біологічні фактори, так і інформація також може стати причиною стресу за певними обставинами. Стрес також може визначатися надто малою, занадто великою кількістю інформації та якістю інформації» [2, с. 380]. Згідно з такою теорією, що походить від К. Шеннона, вважаємо, що *інформаційний стрес є наслідком інформаційних процесів, що визначаються показниками кількості та якості релевантної інформації, яка призводить до погіршення адаптаційної діяльності організму*. (У пострадянській психології є поширеним поняття «інформаційний стрес», але воно було введено в межах інженерної психології та лише для операторської діяльності). Існує також термін «інформаційний стрес», що був введений американським психологом Джеймсом Моріарті в 1984 році. Але він використовував цей термін для опису негативного впливу на людину лише «великої кількості інформації», що надходить до неї з різних джерел.

У праці [3] було виділено наступні особливості інформаційного стресу за їх інформаційним впливом: «1) особливості, пов'язані з інформаційним перевантаженням, 2) особливості, пов'язані із взаємодією людини з інформаційними технологіями, 3) особливості, пов'язані з професійною діяльністю» [3, с. 177]. Вважаємо, що види інформаційного стресу можна інтерпретувати узагальнено через особливості діяльності, що пов'язані з: 1) показниками кількості та якості інформації; 2) каналом інформації; 3) типом інформаційної взаємодії.

Серед останніх емпіричних досліджень впливу стресу на людину були дослідження співробітників, що працюють дистанційно. Вони свідчать про сильний негативний вплив стресу на психіку: «...більше половини (61,5 %) респондентів відзначають, що під впливом інформаційного стресу страждає здатність зберігати «баланс між роботою та відпочинком»; майже половина респондентів наголошує на зниженні «виконання трудових функцій» та на зростанні тривоги за майбутнє та своїх близьких (48,1 % відповідно). Третина респондентів відчуває негативний вплив інформаційного стресу на «фізичне здоров'я» та благополуччя (32,7 %)» [3, с. 184]. Серед емпіричних досліджень впливу саме інформаційного стресу можна виділити також роботу [4], де визначалися гендерні особливості соматичної відповіді військовослужбовців на дію інформаційного стресу різної інтенсивності: «Встановлено, що у жінок стрес-індекс до початку процедури тестування та під час виконання завдань на якість динамічного запам'ятовування вищий майже у 2 рази за показники у чоловіків ( $p < 0,001$ ), що свідчить про більшу стресочутливість у жінок... Доведено, що ціна адаптації до інформаційного стресу в жінок-військовослужбовців є суттєво вищою при комбінованому когнітивному та темпоральному інформаційному навантаженні у порівнянні з чоловіками» [4, с. 56].

Зміни в кількості та якості інформаційних процесів впливають на структуру системи вищої освіти (ВО) і підготовку людей до праці в будь-якій галузі. Студентське життя повне незвичайних і напружених ситуацій, що призводять до стресу та нервового напруження у студентів. Основні причини стресу у здобувачів ВО – це великий обсяг інформації та спорадична, неспланована робота протягом навчального року. Іншими словами, здобувачі етапами перевантажені інформаційно, не встигають вивчати матеріал поступово й планово, що призводить до нервового напруження та стресу. Вважається, що негативний вплив інформаційного стресу є поширеним явищем серед здобувачів вищої освіти. Деякі дослідження вказують, що це може бути пов'язано не лише з високим рівнем навантаження на здобувачів, нестачею часу для засвоєння інформації, а й тиском на досягнення успіху, конкуренцією та іншими факторами середовища. Науковці стверджують, що розвиток інформаційних технологій і доступ до необмеженої кількості інформації можуть бути причиною інформаційного стресу серед здобувачів ВО. З одного боку, це дає їм можливість отримувати більше інформації та розвиватися, але, з іншого боку, вони можуть відчувати перевантаження та неспроможність обробляти всю отриману інформацію. Серед факторів, що посилюють інформаційний стрес, можна виділити також нестачу ресурсів, наприклад фінансових, непевність у своїх знаннях та компетенціях. Узагальнюючи, визначаємо, що здобувачі ВО можуть мати інформаційний стрес за критеріями:

- обсяг інформації – залежно від спеціальності та курсу здобувачі можуть зіткнутися з великою кількістю інформації, яку необхідно засвоїти та запам'ятати, це може призвести до перенавантаження, можлива також нестача релевантної предмету та завданню інформації;

- якість інформації – зниження ступеня придатності різноманітних даних у сучасному інформаційному просторі для досягнення навчальних цілей, що стоять перед здобувачем;

- терміни та тиск – багато здобувачів ВО повинні виконувати завдання та домашні роботи в обмежений проміжок часу, також вірогідний тиск з боку викладачів та однокурсників, що може створювати додатковий стрес;

– технічні та інші проблеми, зумовлені фізичним середовищем – залежно від спеціальності здобувачі вищої освіти можуть стикатися з різними програмними засобами та технологіями, які можуть бути складними у використанні;

– емоційне супроводження інформаційних процесів – здобувачі ВО можуть відчувати емоційне навантаження від того, що вони стикаються з новими ідеями, спілкуються з новими людьми та повинні вирішувати складні завдання;

– індивідуальні особливості людини – її стан здоров'я, психологічний стан, рівень резильєнтності, стиль життя та інші фактори, які можуть впливати на сприйняття та реакцію на стресори інформаційної природи.

Релевантне дослідження резильєнтності на вплив (загального) стресу у здобувачів у закладах ВО [5] з'ясовує ефективність вправ із підвищення стійкості до стресу, зменшення симптомів депресії та шляхи подолання його симптомів. Після аналізу підгруп даних автори роблять висновок, що «розміри ефекту втручань із підвищення резильєнтності, які включають навички, що підвищують соціальну компетентність, статистично значно більші, ніж втручання без них». За результатами мета-аналізу дослідники стверджують, що втручання з підвищення резильєнтності (resilience interventions) потенційно можуть зменшити симптоми депресії та стресу серед здобувачів у закладах ВО: «Втручання були більш ефективними, коли вони були зосереджені на розвитку соціальної компетентності студентів, використовували синхронне спілкування» [5, с. 1670].

Через те, що інформаційний стрес може мати негативний вплив на успішність, ментальне здоров'я та загальне самопочуття здобувачів, важливим є емпіричне визначення його показників та показників впливу на психіку.

**Матеріали та методи.** Для підтвердження припущення про наявність та вплив інформаційного стресу на здобувачів ВО було проведено дослідження типу «природний експеримент». У ньому взяли участь здобувачі четвертого курсу ЗВО м. Одеси у віці від 20 до 22 років у кількості 40 осіб. Вимірювання проводилось нами разом із Д.А. Дубровіною в період 2022-2023 навчального року. Перше тестування проводилось у період із 10.10.2022 р. по 17.10.2022 р. – середина навчального року. Друге тестування проводилось у період із 13.03.2023 р. по 20.03.2023 р. – кінець навчального року, перед екзаменами. Були задіяні наступні методики: 1) Опитувальник «Шкала депресії Бека»; 2) Методика вимірювання рівня тривожності («State-Trait Anxiety Inventory», STAI, адаптація Ю.Л. Ханіна); 3) Опитувальник САН; 4) Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин).

**Оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу.** За даними експериментальних досліджень [6; 7] хронічний психогенний стрес, який розвивається тривалий термін, є ініціатором змін когнітивних процесів, що викликають психонервові порушення, і найбільші зміни визначаються в рівні депресії. Незважаючи на такі експериментальні дослідження, усе ще актуальним питанням сучасної науки є побудова теорії стресу, у якій провідним чинником адаптаційних змін буде психогенний фактор. Для теоретичного прояснення цих змін авторами [6] було використано інформаційну модель стресу, що пов'язує хронічний психогенний стрес і депресію. За даними цих науковців «...за умов неминучого інформаційного перенавантаження суттєво посилюється активація серотонінергічних нейронів, що на початковому етапі, на нашу думку, є проявом механізмів саморегуляції організму та необхідно для провокації відповідних поведінкових та фізіологічних ефектів неконтрольованого стресогенного впливу» [7, с. 109]. Але в результаті тривалого впливу стресорів (надлишок серотоніну) непрагматичні захисні реакції самі можуть стати причиною розвитку когнітивних порушень, тривоги та депресії. Експериментально знайдено, що «...нездатність приймати правильні рішення в умовах дефіциту прагматичної інформації та високої мотивації самозахисної поведінки є фактором, що провокує депресію» [7, с. 109].

Тому припускаємо, що, згідно з даними зв'язками, збільшення інформаційного навантаження наприкінці навчального року впливає на розвиток інформаційного стресу відповідно до показників за шкалою депресії; вони є його індикатором та зумовлюються процесами непрагматичної адаптації, що посилюється мотивацією самозахисної поведінки.

Важливими для оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО зі змінною інформаційного навантаження є *зміни* в рівні кожної групи вираженості депресії в часі. За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» нами було виявлено, що більше третини респондентів (35 %) у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану (табл. 1).

Це свідчить про те, що в більшості випадків відсутні сильно виражені симптоми депресії, але можуть бути присутні деякі слабкі симптоми депресивного розладу. Такі симптоми не потребують психотерапевтичного втручання і можуть зникнути самостійно протягом короткого часу. Результати опитування свідчать, що 30 % здобувачів мають низький рівень настрою, що може свідчити про наявність ознак депресивного розладу на початковому етапі розвитку. Це стан «субдепресії», що може виявлятися у вигляді зниження настрою, енергії та інтересу до різних справ. У деяких рідкісних випадках субдепресія може супроводжуватися порушеннями в соціальній сфері та впливати на світогляд людини. У 25 % опитаних

у середині року та 40 % наприкінці було помічено помірний рівень симптомів депресії. Цей стан характеризується постійним почуттям смутку, втратою інтересу до життя та схильністю до меланхолії. Особа в цьому стані постійно відчуває провину, що може призвести до зниження самооцінки.

Таблиця 1

## Результати опитувальника «Шкала депресії Бека»

Рівень вираженості	Відсутність	Низький	Помірний	Середня важкість	Важкий прояв
Середина року	35 %	30 %	25 %	10 %	0 %
Кінець року	10 %	30 %	40 %	15 %	5 %

10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження, а 15 % – наприкінці. Це свідчить про наявність порушень середньої тяжкості з чітко вираженими симптомами депресії. Особистість, яка страждає від цього стану, може відчувати сильну втому, втрату апетиту, відчуття провини та смутку. Людина може втратити інтерес до життя та виконувати рутинні дії автоматично. Цей стан може спричиняти зміни в емоційному та фізіологічному станах людини. 5 % здобувачів наприкінці року мали важкий прояв депресивного синдрому. Можливі прояви важкого депресивного розладу включають глибоке почуття безнадії, відчуження від оточення, втрату інтересу до раніше улюблених занять, знижену концентрацію та пам'ять, інсомнію або гіперсомнію, втому й відчуття фізичної важкості.

За загальними даними видно, що здобувачі 4 курсу в середині навчального року проявляють менш виражений депресивний стан, ніж здобувачі наприкінці року. Це вказує на наявність негативної дії інформаційного стресу, а не лише на зміни в інформаційному навантаженні, зумовлені передекзаменаційним періодом.

Для вимірювання рівня розвитку інформаційного стресу ми використали «Методику вимірювання рівня тривожності» (“State-Trait Anxiety Inventory” STAI, адаптація Ю.Л. Ханіна). Нею можна перевірити гіпотезу, що при інформаційному перенавантаженні здобувачі можуть відчувати високий рівень тривоги в період навчання та особливо наприкінці навчального року. Згідно з якісним аналізом її результатів, здобувачі, які навчаються на 4 курсі, демонструють зростання рівня тривожності наприкінці навчального року під час періоду екзаменів, що призводить до майже 50 % збільшення рівня особистісної тривожності. Зміни рівня тривожності серед здобувачів у середині навчального року порівняно з рівнем, виміряним наприкінці року, відображені на рис. 1.

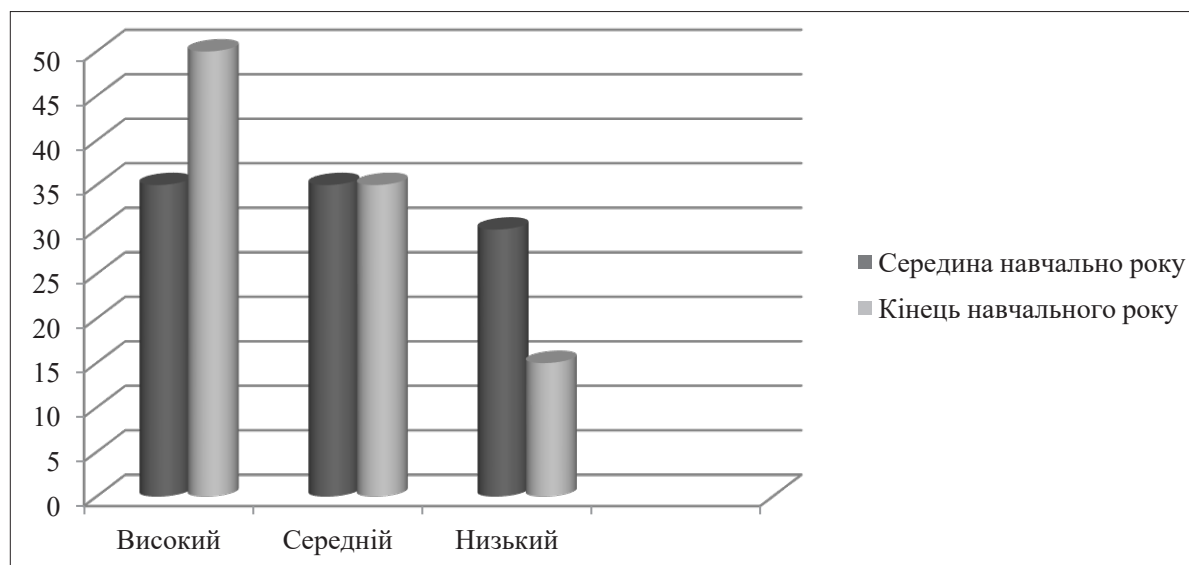


Рис. 1. Порівняння рівня особистісної тривожності в середині навчального року та наприкінці

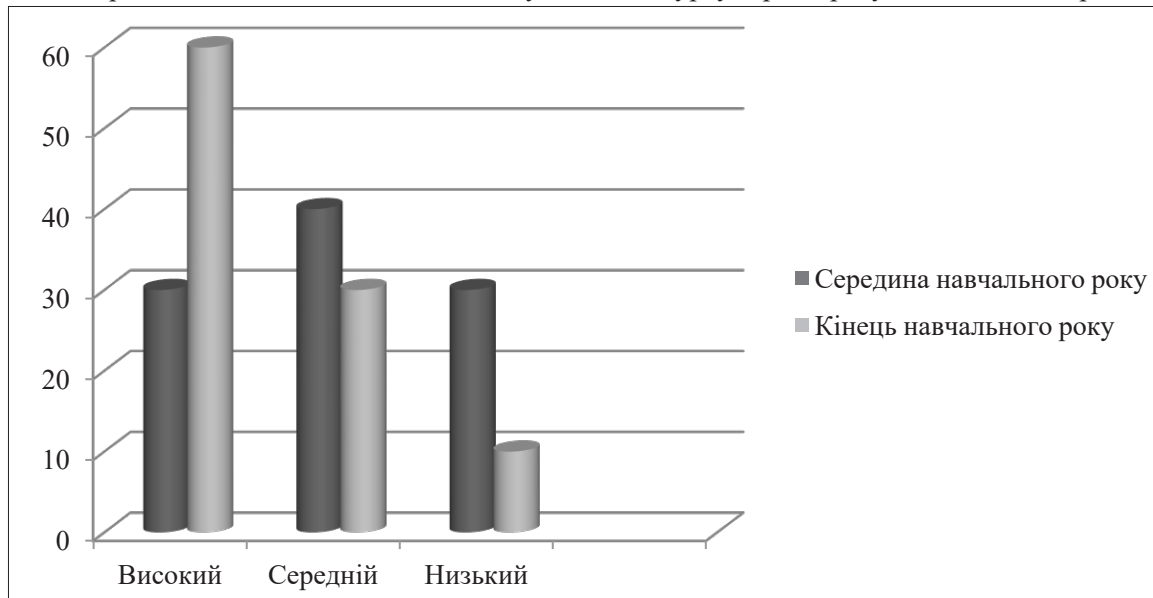
Результати кількісного аналізу показали, що рівень тривожності у здобувачів на початку та наприкінці навчального року різняться. У середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Це може бути спричинено різними факторами, але найбільшою різницею умов перебування досліджуваних є інформаційне навантаження. Знайдено, що середній рівень тривожності здобувачів залишився незмінним на рівні 35 % протягом усього навчального року. Це свідчить про те, що в людей є нормальний



рівень тривожності, який може бути корисним у деяких ситуаціях, але не заважає їм функціонувати в повсякденному житті.

Показники ситуативної тривожності мають більшу різницю між показниками на початку навчального процесу та наприкінці року. Це зумовлено тим, що в кінці навчального року здобувачі мають більшу відповідальність до навчання, вони стикаються з великою кількістю інформації, яку треба вивчити (рис. 2).

Згідно з отриманими даними, більшість здобувачів 4-го курсу характеризується високою тривожністю



**Рис. 2. Порівняння рівня ситуативної тривожності в середині навчального року та наприкінці**

та емоційною нестійкістю. У 60 % випробовуваних було виявлено високий рівень ситуативної тривожності саме наприкінці навчального року, що свідчить про наявність реакції на стресори інформаційної природи. Стрес може призводити до агресивної реакції, очікування негативної оцінки, сприйняття несприятливого ставлення та загрози самоповазі. Постійний стресовий вплив, який виражається в антиципації невдачі та бракуванні часу, може стати фактором, що викликає ці порушення у здобувачів. Низький рівень ситуативної тривожності було виявлено в невеликій кількості здобувачів у середині року – 30 %, та наприкінці року залишилось лише 10 %. Середній рівень тривожності було виявлено в 30 % у середині року, а в кінці року показник збільшився до 40 %.

*Оцінювання впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО.* Для того, щоб дослідити зміни в показниках самопочуття, активності та настрою здобувачів 4-го курсу, ми використовували методику САН (В.А. Доскін, Н.О. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников). Ця методика дозволила вивчити, наскільки здобувачі були рухливими, яка була швидкість їх функцій, який був темп їх протікання (показники активності), яка була сила, здоров'я та стомлення у здобувачів (показники самопочуття), а також які були характеристики їх емоційного стану (показники настрою). Після проведення методики отримали наступні результати (табл. 2, 3).

Таблиця 2

**Результати опитуваних за методикою САН (середина навчального року)**

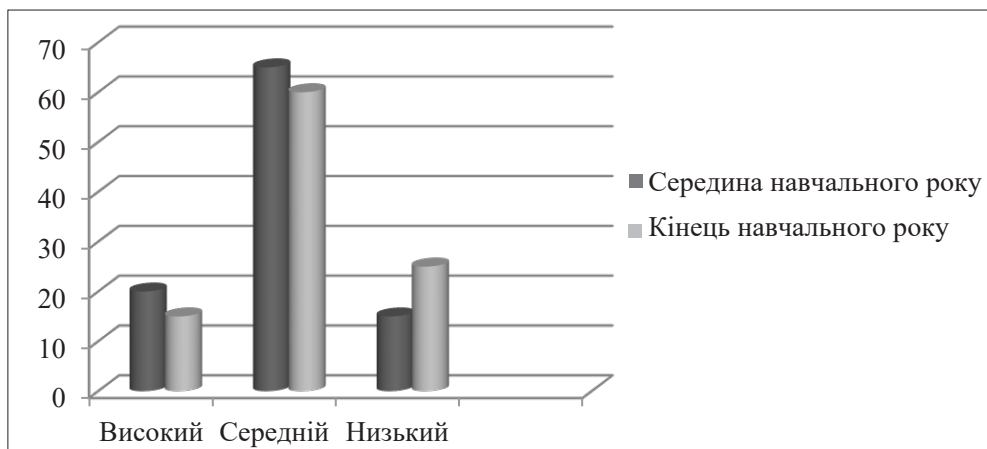
	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	15 %	65 %	20 %
Активність	15 %	75 %	10 %
Настрій	15 %	60 %	25 %

Таблиця 3

**Результати опитуваних за методикою САН (кінець навчального року)**

	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	25 %	60 %	15 %
Активність	25 %	55 %	20 %
Настрій	20 %	65 %	15 %

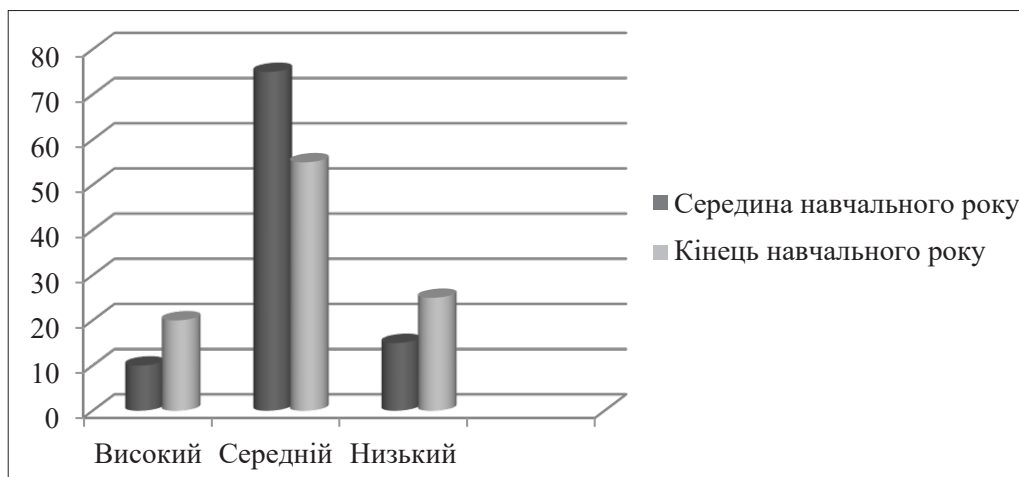
У здобувачів 4-го курсу в середині навчального року реєструвалися вищі показники із самопочуття, активності та настрою, ніж наприкінці навчального року. Порівняння даних шкали «Самопочуття» наведено на рис. 3.



**Рис. 3. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою «Самопочуття»**

У 65 % здобувачів показники самопочуття були в межах норми – 4,9, але наприкінці року вони трохи знизились: 60 % здобувачів демонструють стан, який можна охарактеризувати як сприятливий.

У середині навчального року лише 15 % здобувачів вищої освіти мали низький рівень самопочуття, а наприкінці вже 25 % здобувачів мали погане самопочуття. Також у ході дослідження було виявлено, що у здобувачів існують певні проблеми, такі як почуття занепокоєння, зниження пам'яті, поганий сон та втрата працездатності. Здобувачі також скаржаться на загальну слабкість. Зміни за шкалою активності наведені на рис. 4.



**Рис. 4. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою активності**

У здобувачів вищої освіти показники рівня активності в середині навчального року були в межах норми – 4,87. 75 % здобувачів показали, що мають сприятливий стан. Наприкінці року число здобувачів знизилось: 55 % мали середній рівень активності. 10 % здобувачів 4-го курсу в середині навчання мали низький рівень активності – 3,8, їх чисельність виросла до 25 %. Це може бути пов'язано з тим, що здобувачі проводять більше часу за комп'ютерами, телефонами та іншими електронними пристроями, що може призвести до зниження рівня фізичної активності. Порівняння за шкалою настрою наведено на рис. 5.

Показники настрою в більшості здобувачів 4-го курсу у двох вимірюваннях були в межах норми – це 4,8. Та відсоток здобувачів із низьким рівнем настрою (3,3) збільшився з 15 % до 20 % у кінці навчального року. Це говорить про те, що загалом здобувачі 4 курсу впевнені в собі та своїх можливостях, але наприкінці навчального року в занепокоєних здобувачів настрій зазнає змін у негативному напрямку.

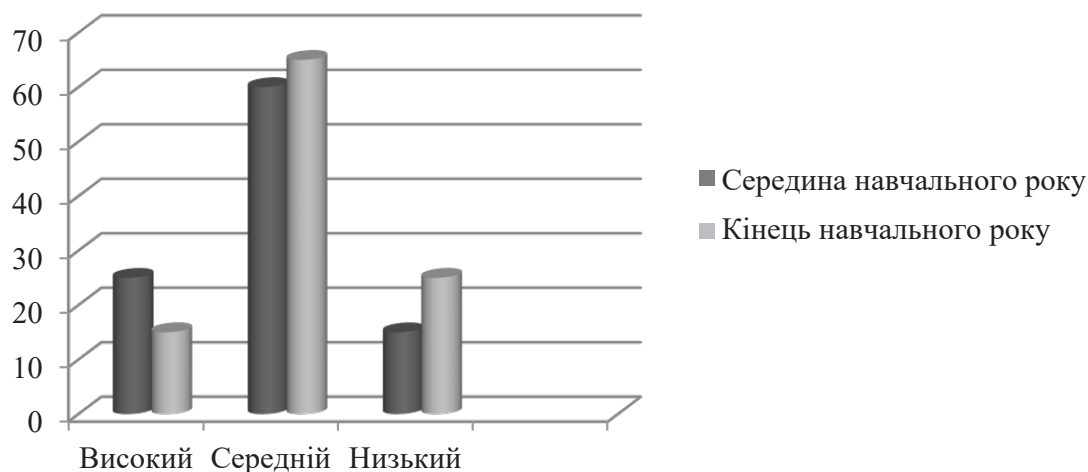


Рис. 5. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою настрою

Після порівняння результатів за трьома шкалами видно, що під кінець навчального року у здобувачів 4-го курсу показники за шкалою самопочуття, активності на настрій зазнають значних змін. Найбільші зміни виявилися в показниках із самопочуття та активності. Зниження рівня самопочуття та активності свідчить про те, що здобувачі отримують більше негативних впливів та перевантаження в кількості інформації, що зумовлено екзаменаційним періодом.

Для того, щоб визначити рівень нервово-психічної напруги у здобувачів 4-го курсу, був використаний «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин). Для порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці результати надаються в наступній діаграмі (рис. 6).

Кількісні дані свідчать про те, що в середині навчального року більшість здобувачів (44 %) була в стабільному нервово-психічному стані. За результатами опитування також було встановлено, що 36 % респондентів мають низький рівень напруги. Це означає, що такі люди відчують менше стресу та тривоги, ніж інші. Дані вказують на те, що значна частка респондентів має досить спокійний стан емоційного благополуччя.

Результати проведення методики наприкінці року показали, що 45 % здобувачів мають високий рівень напруги. Здобувачі вищої освіти скаржилися, що часто почувають себе втомленими, присутній страх щодо свого майбутнього. Це може бути пов'язано з такими факторами, як вимоглива навчальна програма, недостатня підготовка до іспитів, фінансові проблеми та інші фактори. Із цих даних можна зробити висновок, що для багатьох здобувачів навчання є досить напруженим і може викликати значний рівень стресу, що може впливати на їх емоційне та фізичне благополуччя.

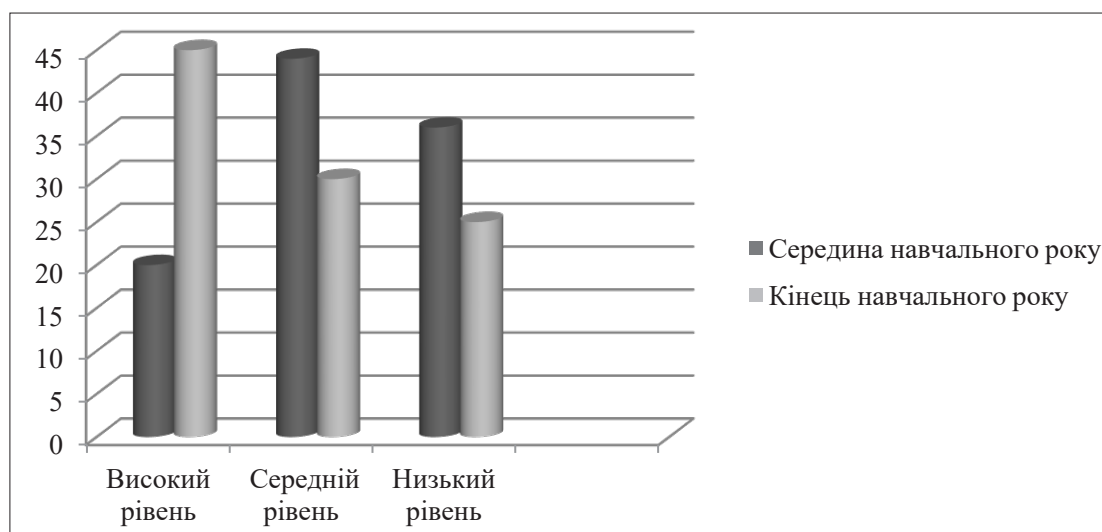


Рис. 6. Результати, отримані за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги»

**Результати.** Аналіз наукової літератури засвідчив, що в сучасний період збільшується негативний вплив інформаційного стресу на психіку людини. На здобувачів вищої освіти цей вплив збільшується внаслідок великої кількості завдань, які необхідно виконати за короткий проміжок часу, а також через загальне перевантаження інформацією.

Для визначення впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь здобувачі 4-го курсу віком від 20 до 22 років. Для того, щоб перевірити, як впливає інформаційний стрес на інші показники, перше опитування проводилося в середині навчального року, друге опитування – наприкінці, перед екзаменами. Воно показало, що під час навчального року здобувачі мають негативний вплив інформаційного стресу. Це визначалося змінами рівня депресії. За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» встановлено, що більше третини респондентів у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану; 10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження і вже 15 % – наприкінці; на другому етапі опитування з'явився і важкий прояв депресивного синдрому в 5 % респондентів. Для вимірювання рівня розвитку інформаційного стресу була використана методика STAI в адаптації Ю.Л. Ханіна. Отримано, що в середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Показники ситуативної тривожності мали більшу різницю в часі, було визначено збільшення удвічі – з 30 % до 60 % – долі її високого рівня, це було за рахунок зниження долі середнього рівня (з 40 % до 30 %) та низького рівня (з 30 % до 10 %). Оцінювання впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО проводилося за допомогою опитувальника САН. Порівняння результатів за трьома шкалами визначило, що під час навчання здобувачів 4-го курсу показники за шкалами самопочуття, активності та настрою зазнають значних негативних змін. Найбільші зміни виявилися в показниках із самопочуття та активності. Порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» визначило зростання долі її високого рівня з 20 % до 45 %.

**Висновки.** Спираючись на теорію А. Рестіана, ми надали загальне поняття інформаційного стресу. Визначена типологія інформаційного стресу. Виокремлені критерії розвитку інформаційного стресу при навчанні у ЗВО. Емпіричне оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО проводилося відповідно до показників за шкалою депресії, що є його індикатором та зумовлюється процесами непрагматичної адаптації до інформації. Воно показало, що під час періоду навчання у ЗВО здобувачі відчують значний рівень стресу інформаційної природи, який негативно впливає на їхній психологічний стан. Застосовані методики дозволили зібрати дані про те, як здобувачі почуваються на психологічному та фізичному рівнях та прояснити, як саме інформаційний стрес впливає на їхній стан. Отримані дані дозволяють також проаналізувати залежності між різними показниками, такими як час навчання та рівень депресії, тривожності, нервово-психічної напруги, та результати методики САН. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого покращення навчального процесу та розвитку програм підтримки здобувачів у вищих навчальних закладах. Подальші емпіричні дослідження можуть бути з використанням планів істинного експерименту. Подолання інформаційного стресу може включати такі методи, як управління часом, визначення пріоритетів, організація інформації. Водночас вирішення проблеми негативного впливу загального стресу може вимагати інших стратегій, наприклад майндфулнес, застосування методів релаксації, фізичних вправ, терапії. Дані інших досліджень (за мета-аналізом [5]) вказують, що методи є більш ефективними, коли вони зосереджені на розвитку соціальної компетентності здобувачів та використовують синхронне спілкування.

### Література:

1. Robertson R. Humanity for itself? Reflections on climate change and the Covid-19 pandemic. *Globalizations*. 2021. Vol. 18 (5). P. 762–770.
2. Restian A. Informational stress: discussion paper. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 1990. Vol. 83 (6). P. 380–382.
3. Pinchuk O., Pinchuk N., Bondarchuk O., Balakhtar V., Pavlenok K. Using e-learning to prevent informational stress of employees working remotely. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 98 (6). P. 177–189.
4. Швець А.В. Гендерні особливості регуляції серцевого ритму у військовослужбовців в умовах дії інформаційного стресу різної інтенсивності. *Український журнал військової медицини*. 2020. № 1 (2). С. 56–65.
5. Ang W.H.D., Lau S.T., Cheng L.J., Chew H.S.J., Tan J.H., Shorey S., Lau Y. Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*. 2022. Vol. 114 (7). P. 1670–1694.
6. Matitaishvili T., Domianidze T., Emukhvari N., Khananashvili M. Behavioral characteristics of rats on various hierarchical level caused by acute informational stress. *Georgian Medical News*. 2016. Vol. 3 (252). P. 63–73.
7. Matitaishvili T., Domianidze T., Burdjanadze G., Nadareishvili D., Khananashvili M. Informational stress as a depression inducing factor (experimental study). *Georgian medical news*. 2017. Vol. 1 (262). P. 106–110.



---

**References:**

1. Robertson, R. (2021). Humanity for itself? Reflections on climate change and the Covid-19 pandemic. *Globalizations*, 18 (5), 762–770.
2. Restian, A. (1990). Informational stress: discussion paper. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 83 (6), 380–382.
3. Pinchuk, O., Pinchuk, N., Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pavlenok, K. (2023). Using e-learning to prevent informational stress of employees working remotely. *Information Technologies and Learning Tools*, 98 (6), 177–189.
4. Shvets, A.V. (2020). Henderni osoblyvosti rehuliatcii sertsevoho rytmu u viiskovosluzhbovtiv v umovakh dii informatsiinoho stresu riznoi intensyvnosti [Gender specifics of heart rate regulation in military personnel under conditions of informational stress of varying intensity]. *Ukrainskyi zhurnal viiskovoi medytsyny*, 1 (2), 56–65 [in Ukrainian].
5. Ang, W.H.D., Lau, S.T., Cheng, L.J., Chew, H.S.J., Tan, J.H., Shorey, S., Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*, 114 (7), 1670–1694.
6. Matitaishvili, T., Domianidze, T., Emukhvari, N., Khananashvili, M. (2016). Behavioral characteristics of rats on various hierarchical level caused by acute informational stress. *Georgian Medical News*, 3 (252), 63–73.
7. Matitaishvili, T., Domianidze, T., Burdjanadze, G., Nadareishvili, D., Khananashvili, M. (2017). Informational stress as a depression inducing factor (experimental study). *Georgian medical news*, 1 (262), 106–110.