

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Київський національний лінгвістичний університет**  
**Кафедра психології і туризму**

**КУРСОВА РОБОТА**

на тему: «Інформаційний стрес як фактор впливу на психоемоційний стан індивіда»

Студента 2 курсу групи ПС 02-21  
факультету туризму, бізнесу і психології  
Спеціальності 053 Психологія  
Могильної Софії

Науковий керівник: д. психол. н.,  
професор Бондаренко О.Ф.  
кафедра психології і туризму

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

**КИЇВ - 2023**

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ.....	5
1.1. Сучасне розуміння інформації та її впливу на психоемоційний стан людини.....	5
1.2. Дослідження явища інформаційного стресу в працях зарубіжних науковців.....	6
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЙОГО ІНДИВІДОМ.....	11
2.1. Особливості інформації та методика вимірювання інформації, яку отримує індивід.....	11
2.2. Визначення поняття інформаційного стресу та факторів його розвитку.....	12
2.3. Дослідницький аналіз особливостей емоційних та поведінкових реакцій людини на інформаційний стрес.....	17
2.4. Емпіричне дослідження впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан людини на прикладі опитування зміни поведінки студентів під час складання екзаменаційних іспитів.....	18
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	26
ДОДАТКИ.....	2

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства встановлено той факт, що одним із найважливіших умов оптимального розвитку особистості і її життєдіяльності є безперервний інформаційний зв'язок із навколишнім світом.

В епоху цифрового суспільства дедалі актуальнішим стає питання про вплив інформаційного фактору на психіку людини.

Кожен намагається бути адаптивним у цьому інформаційному просторі, знайти інформацію, опрацювати її та застосувати, але досить часто інформаційний потік здійснює негативний тиск на психоемоційний стан особистості.

Інформаційна епоха виступає принципово новим етапом розвитку цивілізації характеризується новими якісними особливостями, порівняно з попередніми періодами в історії людства. В наш час набувають ключового значення інформація та знання. Отримана інформація, ставши вмістом пам'яті, трансформується в уявлення, судження, думки, поняття, знання, вміння і навички. Таким чином, вплив здійснюється на всі компоненти психіки людини.

Отже, всебічний вплив інформації є позитивним явищем дійсності, але поряд із цим воно стає і базою розвитку інформаційного стресу.

Останній може мати непередбачуваний характер, вимагати від особистості швидких дій, швидкого психічного реагування та адаптації до нових умов.

Інформаційний стрес викликає стан психічної напруги, тривоги, страху та інші психофізіологічні порушення. Особливо це стосується інформації, яка за своєю сутністю не відповідає моральним нормам, є маніпулятивною та робить особистість залежною від інформації.

Вивчення явища інформаційного стресу, його впливу на психоемоційний стан людини для подальшого дослідження заходів з мінімізації його негативних проявів становлять актуальність даного дослідження.

В даний час можна говорити про недостатню теоретико-емпіричну вивченість проблеми інформаційного стресу. В працях Н. М. Кальки, А. Р.Маркова та інших українських дослідників знаходимо визначення та класифікацію стресогенного значення інформаційних факторів, генезу інформаційного стресу та механізмів його регуляції.

Об'єктом даного дослідження є інформаційний стрес як фактор впливу на психоемоційний стан індивіда.

Предмет дослідження – особливості емоційних та поведінкових реакцій людини на інформаційний стрес.

Мета дослідження – проаналізувати особливості емоційних та поведінкових реакцій людини на інформаційний стрес.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити інформацію як явище та її вплив на людину;
- 2) проаналізувати результати наукових праць зарубіжних дослідників з визначення сутності інформаційного стресу;
- 3) дослідити методологію вимірювання інформації;
- 4) визначити поняття інформаційного стресу та фактори його розвитку;
- 5) проаналізувати особливості емоційних та поведінкових реакцій людини на інформаційний стрес.

В даній роботі використані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури зарубіжних дослідників, метод порівняльного аналізу, систематизації, зіставлення здобутих фактів, узагальнення результатів дослідження.

## **РОЗДІЛ 1 МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ**

### **1.1. Сучасне розуміння інформації та її впливу на психоемоційний стан людини**

Для розвитку процесів регуляції, від яких залежить здоров'я, організм потребує не лише речовини та енергії, але й інформації.

За результатами досліджень В.Ешбі [1], регуляція пропорційна кількості отриманої інформації. Інформація забезпечує ефективність процесів регулювання.

Саме тому, крім обміну речовиною та енергією, повинен відбуватися постійний обмін інформацією між людським організмом і навколишнім середовищем.

Для цього організм має низку периферичних рецепторів, здатних розпізнавати навіть найменші інформаційні варіації речовини та енергії.

Людина може отримувати близько 107 бітів інформації із 10<sup>11</sup>. Зазначена інформація надходить не тільки зовні, але й зсередини.

Інформація потрібна людині для того, щоб регулювати функціонування систем і органів відповідно до змін, що відбуваються ззовні та зсередини. Саме тому людина важко переносить нестачу інформації.

Інформаційний дефіцит, зменшений до певних меж, може спричинити проблеми з орієнтацією, порушення постави тіла, викликати марення або навіть галюцинації.

Однак, оскільки лінії зв'язку мають обмежену пропускну здатність, людина не може витримати надлишку надлишку інформації.

Ще у 1969 році зарубіжними науковцями в галузі психології було доведено, що надлишок відносно нейтральної емоційної інформації може з часом

привести до синдрому інформаційної агресії, який характеризується втому, тривожністю, дратівливістю та безсонням.

Інформація може викликати розлади не тільки через свою кількість, але й якість, зміст та емоційну цінність. При цьому емоційна цінність перевищує адаптаційні можливості організму.

Психічна травма діє за допомогою інформації, яку вона надає.

При цьому людина має такі засоби інформаційного захисту, як пороги збудливості, гальмування, уваги, реакції орієнтування, втома і сон, за допомогою яких вона контролює надходження інформації.

Інформація, яку отримує людина, не є ідентичною з тією, що випромінюється джерелом. Сигнали, отримані ззовні, підлягають складній обробці з метою вилучення інформації, що передається, і а згодом і значення та цінність цієї інформації.

Саме тому не всі люди реагують однаково на інформаційне навантаження.

Інформаційне навантаження викликає у людини втому, тривогу, дратівливість та безсоння.

Отже, причиною як психічного, так і фізичного стресу є інформаційний збудник.

Фізичні та хімічні зміни, що викликаються шкідливими агентами, генерують певну інформацію, яка сприймається внутрішніми рецепторами і передається в нервову систему, де вона впливає на синтез нейрогормонів.

Інформація ззовні створює навантаження на адаптаційні можливості, щоб запустити нейроендокринні реакції стресу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що інформація може бути стресором, а певні види стресу мають інформаційний збудник.

## **1.2. Дослідження явища інформаційного стресу в працях зарубіжних науковців**

Інформаційний стрес та його вплив на психоемоційний стан індивіда є досить невивченим явищем в українській науковій царині.

Водночас ми можемо отримати цікаві дослідження про дане явище із праць закордонних дослідників.

Зокрема, Г. Сельє [7], відомий дослідженнями про загальний адаптаційний синдром, в своїх працях зумів описати, як деякі внутрішні та зовнішні групи факторів здатні викликати певні неспецифічні зміни характерні для стресової реакції.

Ці неспецифічні зміни спричинені певними загальними умовами, які є необхідними для організму в будь-якій ситуації.

Наприклад, для того, щоб виробити реакцію на різні навантаження, організм потребує підвищених витрат енергії та споживання енергії.

З іншого боку, організм має лише обмежений набір можливих реакцій на велику кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, які можуть впливати на нього.

Внутрішні або зовнішні зміни можуть стати стресорами, якщо за своєю тривалістю або інтенсивністю вони перенапружують адаптаційні можливості організму.

З цієї причини майже будь-який психічний, фізичний, хімічний чи біологічний фактор може стати стресором.

Інформація також може стати стресом.

Синдром інформаційної агресії характеризується втомою, тривогою, безсонням і дратівливістю.

Це приводить до висновку, що певні види стресу, такі як психічний стрес, насправді мають інформаційну етіологію, а ті, які не мають інформаційну етіологію, принаймні мають інформаційний патогенез.

Інший дослідник явища впливу інформації на поведінку людину Е. Тоффлер[9] зробив висновок, що високий темп інформатизації вимагає від суб'єкта нового рівня адаптивності, який йому ще недоступний.

Суб'єкт (людина, суспільство) не маючи необхідних стратегій виходу з цієї інформаційної кризи, схильний до хвороби, яку науковець назвав

«футурошоком». Дана хвороба представляє собою «людську реакцію на надмірну стимуляцію» [9, с. 37].

Спілбергер розрізняв два аспекти тривоги: стан – тривога, яку людина відчуває у конкретній ситуації, і відмінну рису – тенденцію відчувати занепокоєння у низці різних ситуації, наприклад, важливий іспит, змусить більшість студентів випробувати стан тривоги. У той самий час деякі з них відчувають занепокоєння у будь-якій навчальній ситуації, оскільки постійно відчувають занепокоєння – це риса їх характеру.

Безпосередньою причиною інформаційного стресу вважаються події, прямим наслідком якої є розвиток психічної напруженості і тривоги: наприклад, складність завдання, виникнення проблемної ситуації, що з загрозою неуспішності, дефіцит часу, конфлікт із педагогом.

Найчастіше безпосередні причини стресу бувають пов'язані з екстремальністю змісту та умов діяльності. Звісно ж доцільним виділити велику групу додаткових чинників життя і діяльності індивіда, супутні, що зумовлюють причини, які схильні до виникнення і посилюють прояви інформаційного стресу.

До них можна віднести невідповідність низки організаційних показників діяльності уявленням та установкам конкретного індивіда, наявність недоліків в ергономічних властивостях засобів діяльності. У цю ж категорію причин слід включити також соціальні стресори та особистісні стресори, оскільки саме ці фактори визначають організацію психічного та фізичного стану індивіда, зниження його стійкості до впливу безпосередніх та головних причин стресу, ослаблення можливостей подолання стресового стану.

Як зазначає Р. Лазарус, статичний чи структурний підхід притаманний вивченню інформаційного стресу. Виникнення стресу, однак, не визначається настільки однозначно у взаємозв'язку особистості та умов роботи, – навіть хороша їх відповідність не гарантує стійкість до стресу, оскільки є безліч інших факторів, що детермінують цей процес, та до того ж і умови навчання і деякі характеристики особистості досить мінливі, що порушує їх вихідну відповідність.



Е. Тоффлер описав три рівні надмірної стимуляції, які впливають на поведінку суб'єкта:

1) когнітивний рівень - на даному рівні розгляду відбувається надмірна стимуляція розумової діяльності суб'єкта, яка знижує його можливості у відборі, оцінюванні інформації, внаслідок чого, настає інформаційний стрес;

2) рівень прийняття рішень – коли надмірні потоки інформації викликають у суб'єкта стрес, який заважає йому приймати будь-які рішення в той момент, коли це необхідно);

3) сенсорний рівень - на цьому рівні здійснюється надмірна стимуляція почуттів суб'єкта, коли останній отримує велику кількість нової інформації, у нього знижується точність передачі образів, внаслідок чого пропадає бар'єр між реальним і віртуальним світами.

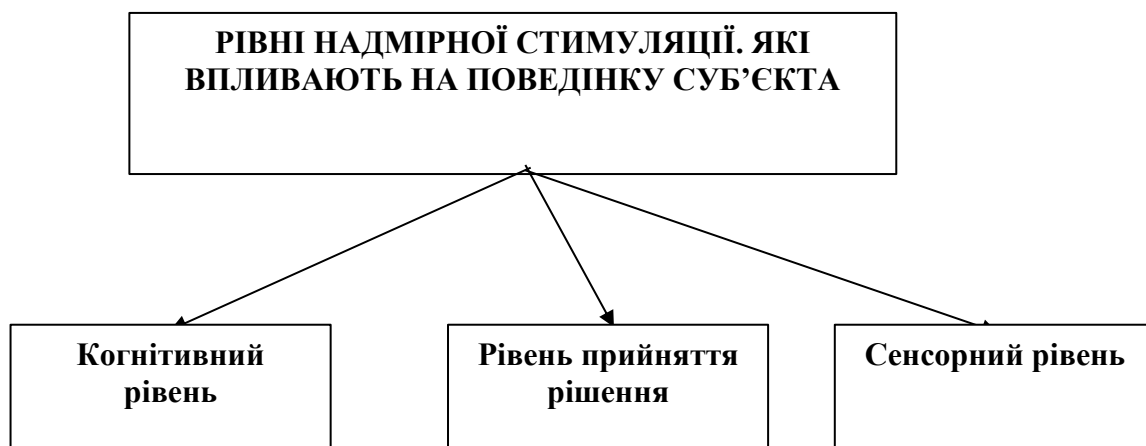


Рис. 1.1. Рівні надмірної стимуляції, які впливають на поведінку суб'єкта за Е. Тоффлером

Е. Тоффлер також описав чотири стратегії поведінки суб'єкта, схильного до інформаційного стресу:

1) стратегія супер-спрошувача - коли суб'єкт намагається знайти одне спільне рішення для всіх проблем, що теж не дає бажаного результату;

2) стратегія ревізійніста - постійне повернення до стратегій, які в минулому змогли допомогти суб'єкту, але в даній ситуації вони не підходять;

3) стратегія фахівця - полягає в ігноруванні суб'єктом усієї непотрібної інформації, крім розглянутого ним напрямку, однак така спеціалізація може застаріти під впливом невідомих зовнішніх і внутрішніх факторів;

4) стратегія бар'єру – коли людина намагається відключити небажану реальність, вилучити весь потік нової інформації; суб'єкт, який використовує дану стратегію, намагається пристосуватися до змін, але все одно у нього будуть спостерігатися симптоми стресового стану.

Таким чином, ключовим фактором ризику для інформаційної підсистеми соціуму виступають масштабні соціокомунікативні та соціокультурні трансформації, що несуть у собі низку негативних соціальних наслідків. В останні роки чітко фіксуються дезорганізаційно-дисфункційні тенденції, безпосередньо пов'язані з високими швидкостями інформаційних змін.

## РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЙОГО ІНДИВІДОМ

### 2.1. Особливості інформації та методика вимірювання інформації, яку отримує індивід

Інформація відрізняється від речовини та енергії, з якими її іноді плутають.

У той час, як речовина це маса або об'єм, а енергія – це сила або поле, інформація - це спосіб, у який вони розподілені в просторі та часі[4].

Тому інформація стає вираженням порядку та організації, або швидше новизни, яку може принести безлад або спричинити реорганізація.

Вона вимірюється в спеціальних одиницях і має свої закони перетворення і збереження. Речовина вимірюється в грамах, енергія - в калоріях, тоді як інформація вимірюється в бітах[4].

Біт - це кількість інформації, яку дає експеримент з двома можливими і з двома можливими та однаково ймовірними результатами.

Отже, інформація, вироблена певним сигналом, залежить не від тривалості чи інтенсивності сигналу, а від ймовірності його появи.

Тому інформацію не можна виміряти за допомогою вимірювальних приладів, як речовину та енергію[4].

Інформація існує у передачі символів, із символами, які мають «певні значення до партійного повідомлення». Коли хтось отримує інформацію, кожен отриманий символ дозволяє одержувачу «усувати можливості», за винятком інших можливих символів та їх пов'язаних значень.

Дослідник та науковець Р. Хартлі[3] вивів формулу для підрахунку кількості інформації.

Згідно із його результатів, інформація  $I$  вироблена сигналом  $k$ , залежить від ймовірності його появи  $p$ , і визначається формулою:

$$I = \log I/p * k.$$

Інформація, яку несе повідомлення, може бути розрахована також за формулою К. Шеннона[4]:

$$I = p * k * \log p k.$$

Інформація виражає не тільки новизну, але й невизначеність, яку вона усуває.

Саме тому реальну інформацію, отриману організмом, можна вирахувати за формулою Х. Франка[2]:

$$I = p * k * \log w k,$$

де  $p$  – об'єктивна ймовірність, а  $w$  – суб'єктивна ймовірність, яку організм надає відповідним сигналам.

## **2.2.Визначення поняття інформаційного стресу та факторів його розвитку**

Інтенсивні інформаційні та комунікативні потоки, які реалізуються за допомогою, зокрема, інтернет-технологій, створюють колосальні навантаження на психічну діяльність людини, впливають на її особистість, а також вносять корективи у соціальні процеси суспільства.

Тож у сучасну теорію та практику активно входить поняття інформаційний стрес.

Аналіз літератури про особливості впливу на людину інформаційних чинників дає змогу виділити з категорії психологічного стресу його особливий вид – інформаційний стрес людини.

Інформаційний стрес виникає як відповідь організму на потоки інформації навколо нього.

Цей вид стресу останнім часом став особливо актуальним, оскільки людина постійно перебуває в нескінченному потоці інформації, яку вона змушена сприймати і засвоювати незалежно від свого бажання.

Ще донедавна дослідники навіть не розглядали в якості одного з чинників

інформаційний стрес, в основі якого лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності.

Інформаційний стрес можна визначити як стан надмірної психічної напруженості з явищами функціональної вегето-соматичної і психічної дезінтеграції, негативними емоційними переживаннями і порушеннями працездатності в результаті несприятливого впливу екстремальних чинників інформаційного взаємовпливу людини і техніки [11].

Під терміном інформаційний стрес розуміємо психологічний стрес, джерелом розвитку якого служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний чи передбачуваний вплив несприятливих подій, загрозу; а також «внутрішня» інформація у формі уявлень і спогадів про події, ситуації та їх наслідки, що травмують психіку та супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу [13].

Часто в наукових працях можна зустріти визначення поняття інформаційного стресу як явища напруженого стану організму людини, яке виникає, коли працівник не встигає приймати рішення, не справляється з поставленими завданнями й обов'язками в обставинах жорсткого обмеження часу або в умовах опрацювання надзвичайно великих обсягів інформації.

Це визначення є дещо неповним, оскільки стресорами також вважають дефіцит інформації та надлишок негативної інформації.

Трапляється і більш широке розуміння інформаційного стресу: будь-який різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) є у своїй основі інформаційним, тобто джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний (реальний) або передбачуваний, імовірний вплив несприятливих подій, їхню загрозу або «внутрішня» інформація у формі минулих уявлень, витягнутих з пам'яті відомостей про травмуючі для психіки події, ситуації та їхні наслідки.

Такі травмуючі події зазвичай пов'язані з продукуванням негативних емоцій, розвитком почуття тривоги протягом усього існування конфліктної ситуації (реальної чи уявної) аж до її дозволу або суб'єктивного подолання цього

стану.

Отже, у цих видах психологічного стресу інформація про несприятливу, небезпечну подію є пусковим моментом, що визначає загрозу його виникнення і формує почуття тривоги, функціональну напруженість на основі актуалізації психічного образу ситуації професійної діяльності.

Водночас слід врахувати, що інформаційний стрес та його шкідливий вплив є дуже індивідуальним процесом і значення впливу тих чи інших обставин на людину істотно різняться.

Розглянемо основні ознаки інформаційного стресу:

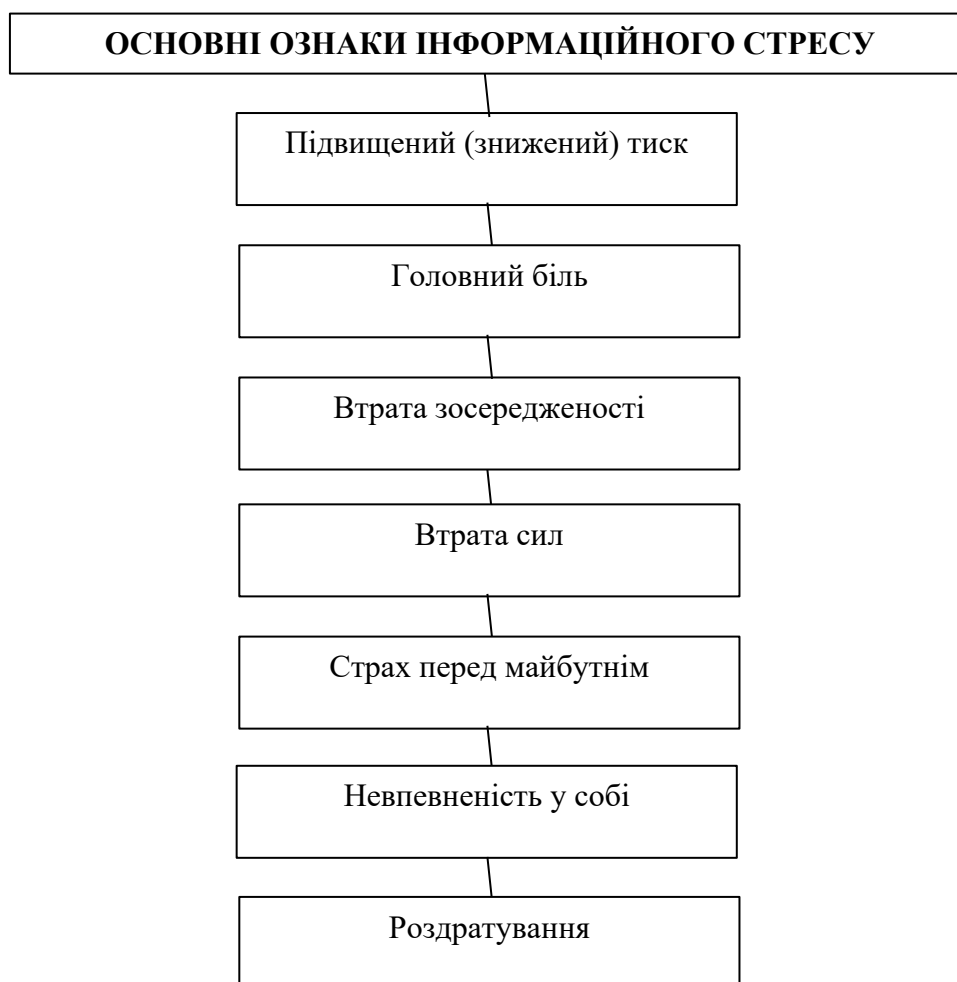


Рис. 2.1. Основні ознаки інформаційного стресу

Це тягне за собою такі психофізіологічні негативні наслідки, як неврози, безсоння, підвищений артеріальний тиск, депресію.

У сучасному світі виникла проблема складності контролю за динамічністю та розширенням інформаційного середовища.

Неконтрольований інформаційний потік створює не тільки загрозу для розвитку особистості, а й дефіцит живого спілкування, що може призвести до втрати соціальної взаємодії людей, розвиток стресу та його наслідків у вигляді захворювань серцево-судинної, травної, імунної систем організму, онкологічних захворювань, а також на виникнення психічних захворювань, дисфункцій поведінкового характеру, таких як тривожні стани, депресія, психосоматичні порушення, підвищення рівня травматизму і кількості самогубств.

Сприйняття людиною будь-якої інформації ніколи не буває чисто пасивним і споглядальним актом.

Будь-який акт пізнання людиною навколишнього середовища можливий завдяки складній психічній діяльності, що сприяє злиттю нової інформації з уже засвоєною.

Таке злиття залежить від світогляду, життєвого досвіду і змістовності нової інформації, що може сприйматися людиною або, навпаки, викликати протистояння їй.

Розглядаючи людську психіку як систему потребо-мотиваційних, інтелектуально-пізнавальних, емоційно-вольових і комунікативно-поведінкових компонентів, варто зауважити, що інформаційно-психологічний вплив чиниться на конкретну сферу психіки людини.

При стресових реакціях під впливом екстремальних чинників першим включається емоційний апарат, оскільки емоції залучені в структуру будь-якого цілеспрямованого поведінкового акту.

Різноманітність емоційних станів істотно формує поведінку людини, її почуття і настрої, створюючи своєрідність, суб'єктивне ставлення до дійсності, в тому числі індивідуальну особистісну оцінку одержуваної інформації.

Індивідуальна вираженість несприятливих впливів інформації значною мірою залежить від усвідомлення людиною відповідальності за себе, оточуючих, від її психологічної установки.

Небезпечні для людини стани можуть виникати на різних етапах інформаційного процесу пошуку, зберігання, використання інформації.

При стресових реакціях під впливом екстремальних чинників першим включається емоційний апарат, оскільки емоції залучені в структуру будь-якого цілеспрямованого поведінкового акту.

На сьогоднішній день дослідники виділяють такі причини розвитку інформаційного стресу[11]:

1) безпосередні (інформаційні): семантичні (висока суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність завдання, суперечливість інформації, недостатній контроль за ситуацією, непередбачуваність розвитку ситуації та ін.); операціональні (дефіцит інформації, надмірність інформації, низька ймовірність надходження значущої інформації та ін.); тимчасові (дефіцит часу, аритмічність або високий темп пред'явлення інформації, велика тривалість впливу навантаження тощо); організаційні (об'єктивна невизначеність моменту пред'явлення інформації, неправильний вибір необхідної інформації, відволікання уваги тощо);

2) суб'єктні, які визначають можливості виникнення, регуляції та подолання стресових ситуацій (професійні, фізіологічні, психологічні);

3) супутні (середовищні), які припускають розвиток стресових станів.







Організаційні

Розвиток інформаційного стресу

Розвиток інформаційного стресу пов'язаний не тільки з особливостями професійної діяльності людини, але і з різними подіями у її житті, з різними сферами діяльності, спілкування, пізнання навколишнього світу.

Тому поділ причин виникнення інформаційного стресу у навчальній діяльності необхідно проводити з урахуванням особливостей впливу різноманітних життєвих подій людини, які можуть бути джерелом стресу.

### **2.3. Дослідницький аналіз особливостей емоційних та поведінкових реакцій людини на інформаційний стрес**

Якісно пізнавальними та інформативними для вивчення явища інформаційного стресу стали результати досліджень вчених у галузі медицини С. Міллер та Ч. Манган [5].

Вчені дослідили фізичний та психоемоційний стан пацієнтів, які проходили доброякісну з медичної точки зору, але суб'єктивно загрозливу діагностичну процедуру.

Суть дослідження полягала в медичному огляді сорока пацієнток з ризиком розвитку раку шийки матки, які повинні були пройти діагностичне обстеження (кольпоскопію).

Вченими було розглянуто дві основні альтернативні стратегії, які могли застосувати пацієнтки, щоб впоратися із загрозливою подією: шукати інформацію про неї, або відволіктися від загрозливої інформації.

Об'єктом дослідження стало, як дані стратегії та рівень підготовчої інформації впливають на рівень стресу.

Однією із ключових ситуаційних властивостей, яка мала вплинути на стрес, стало те, чи має пацієнтка максимальну, чи мінімальну інформацію про подію та її наслідки.

Здійснені попередньо лабораторні дослідження підтверджували, що більшість людей вважали за краще мати інформацію про час і характер аверсивної події.

Однак у менш штучних дослідженнях, які відображають реальне життя (наприклад, шляхом створення зовнішніх відволікаючих чинників в умовах непередбачуваності), перевага змінювалась на протилежну: більшість людей вважали за краще відволіктися від інформації, пов'язаної із загрозою.

Як результат даного дослідження, стало виявлено, що ті пацієнтки, які уникали інформації про особливості обстеження, провели меншу кількість днів у лікарні і мали меншу кількість післяопераційних ускладнень, ніж ті, хто шукав інформацію.

Таким чином, було зроблено висновок, що люди, які шукають інформацію, демонструють більший стрес, ніж ті, які уникають інформації.

Підвищене збудження може бути наслідком прийняття стратегії пошуку інформації і фактичного отримання більшої кількості інформації, або ж люди, які шукають інформацію, можуть бути більш тривожними і збудливими, ніж ті, хто уникає інформації, незалежно від рівня інформації.

З даного дослідження можна зробити висновки, що об'ємна підготовча інформація може посилити дистрес пацієнта. Пацієнтки, які отримували велику кількість інформації, демонстрували більше суб'єктивного напруження, депресії та дискомфорту під час підготовчої фази (перед кольпоскопією), ніж пацієнтки, які отримували мінімальну кількість інформації.

Наявність мінімальної інформації зменшує тривогу, депресію, дискомфорт і психофізіологічне збудження як до, так і після процедури затуплення.

Крім того, навіть мало проінформовані пацієнти були задоволені рівнем отриманої інформації і не бажали знати більше.

Ці результати узгоджуються зі стилем подолання труднощів, притаманним людям.

## **2.4. Емпіричне дослідження впливу інформаційного стресу на психоемоційний стан людини на прикладі опитування зміни поведінки студентів під час складання екзаменаційних іспитів**

Екзаменаційний іспит – це складна стресогенна ситуація для студента, що вимагає від нього мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів як задля опанування самої ситуації, так і пристосування до зрушень в організмі та психіці, зумовлених екзаменаційним стресом, що є по своїй суті різновидом інформаційного стресу.

Екзаменаційний стрес пов'язаний із стресогенним впливом насамперед інформаційного навантаження. Саме воно є визначальним у навчальному процесі.

Під екзаменаційним стресом зазвичай розуміють емоційну, розумову та фізіологічну напруженість людини, яка складає іспит, як однієї з основних причин появи напруженості.

Факторами, що призводять до його появи, є порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, рівень тривожності та інші особистісні фактори.

Очікування іспиту та психологічне напруження, яке пов'язано з цим, проявляються в людей у вигляді різноманітних форм (страх перед іспитом, переживання через очікування отримання негативної оцінки за іспит тощо).

Значні розумові, емоційні, інформаційні, фізичні навантаження зумовлюють стан високого нервово-психічного напруження.

Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями та безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися через неможливість відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо.

Для наочного дослідження явища інформаційного стресу та його впливу на психоемоційний стан людини автором було обрано досліджувану групу – категорію студентів одного із місцевих вишів в час екзаменаційних іспитів.

Суть дослідження полягає у проведенні опитування через письмове анкетування групи студентів на наявність тривоги або можливого стресу після оголошення результатів першого зданого іспиту. Дана анкета (додаток А) розроблена науковцями в галузі психології А. Неуровою, О.Капінус та Т.Грицевичем[12]для визначення наявності порушень психічного стану після дії стресорів, які передували опитуванню.

Суть анкетування полягала у тому, що студенти повинні були відповісти на запитання: «З часу пережитого критичного інциденту чи відчуваєте ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани?»

Обробка результатів полягала в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «Так» дає респондент, тим більше виражені у нього негативні психологічні наслідки, такі як тривога і стрес. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше, ніж 4 відповіді «Так».

Участь у дослідженні всього взяли 17 студентів, які отримали оцінку «незадовільно».

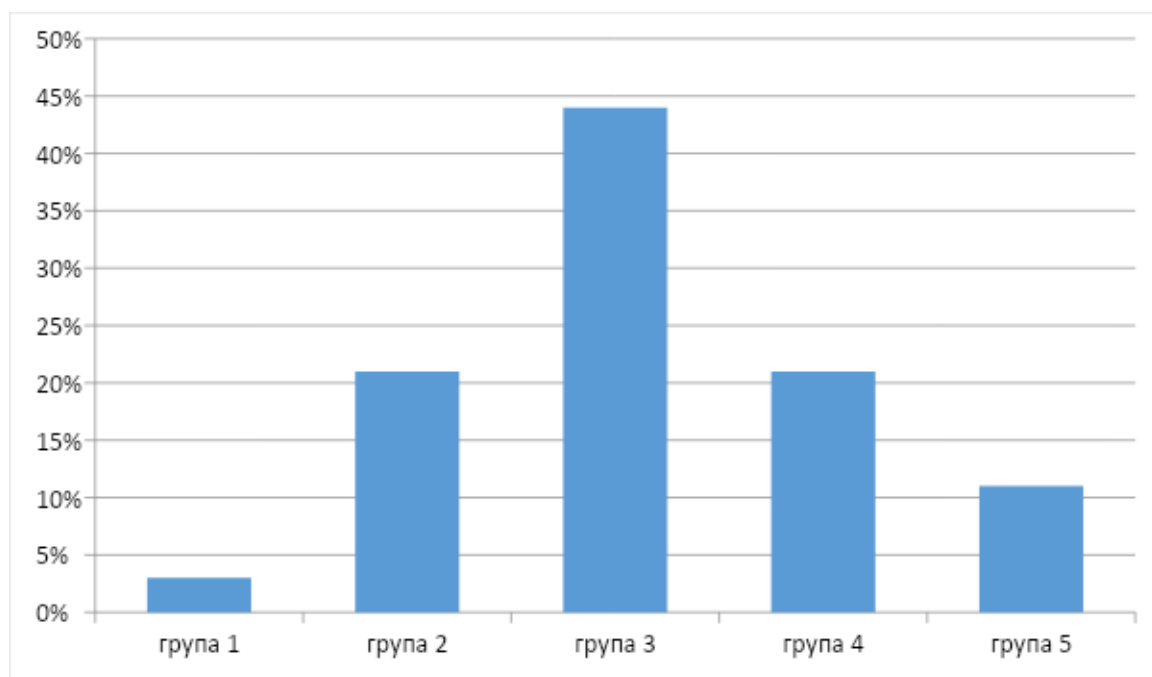
Гіпотеза, яку автор обрав для дослідження: негативні результати оцінювання першого іспиту є стресогенним фактором, який призводить до психоемоційних зрушень, зумовлених екзаменаційним стресом.

Здійснивши аналіз заповнених студентами опитувальників, отримано наступні результати: із 17 заповнених анкет у 13 анкетах було 4 і більше відповідей «Так». Отже, близько у 76% респондентів були наявні порушення психоемоційного стану після дії подразника, а саме інформації про отримання незадовільної оцінки із складеного іспиту.

Із заданого переліку запитань найбільше позитивних відповідей було надано на запитання про наявність стану напруження, поганого настрою та роздратування, втоми та зниження інтересу до звичайної діяльності.

Також ми провели тестування студентів щодо прояву стресу за методикою «Комплексна оцінка проявів стресу Ю.В. Щербатих». Цей тест використовується для визначення рівня стресу і виявлення найбільш

характерних ознак стресу. Респонденту пропонується співвіднести свої суб'єктивні переживання з різними ознаками стресу, поділеними на чотири групи: інтелектуальні, фізіологічні, емоційні та поведінкові (по 12 ознак у кожній групі). Для підрахунку сумарного показника використовується така схема. «Наявність кожного симптому з інтелектуальних або поведінкових ознак стресу оцінюється в 1 бал, кожен симптом з «емоційного» списку – в 1,5 бала, а кожен симптом з «фізіологічного» списку оцінюється в 2 бали.



**Рис. 2.1. Результати тестування за методикою «Комплексна оцінка прояву стресу»**

Залежно від отриманого сумарного балу, студенти були розділені на п'ять груп.

На діаграмі видно, що чисельність першої групи (набрали від 0 до 5 балів) становить лише 3% загальної кількості обстежених студентів. У них значний стрес відсутній.

21% студентів (набрали від 6 до 12 балів – друга група) зазнають помірного стресу. Його можна вважати ситуаційним, з якого людина може навчитися виходити, компенсувати шляхом «раціонального використання часу, періодичного відпочинку». А для роботи за комп'ютером або іншими цифровими пристроями встановлена перерва кожні 45 хвилин. Для виходу з складної

ситуації студенти можуть самі знайти оптимальне рішення.

Велику увагу привертає третя група (від 13 до 24 балів), яка налічує 44% від загальної кількості студентів. Це майже половина опитаних. Показник, завдяки якому вони потрапили до цієї групи, вказує на «досить виражену напругу емоційних та фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресовий фактор, який поки що не вдалося компенсувати. Тут потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу».

Нарешті, студенти, які «потрапили до 4-ї та 5-ї групи (набрали від 25 до 40 балів і вище)», загалом, за нашими даними, становлять 33% від усіх опитаних. Даний результат викликає тривогу у педагогів, психологів та батьків, самим студентам також необхідно пояснювати, що такий результат вказує на стан сильного стресу. Не завжди особистість може чітко визначити свій стан і подолати його, тут, безумовно, потрібна допомога професійного психолога або психотерапевта та використання спеціальних методик з подолання стресу. А щоб його хоча б подолати і не допускати в майбутньому, потрібно не тільки змінити свій стиль життя, а й «зайнятися здоров'ям, поки оборотні психопатологічні процеси не призвели до стійких фізіологічних чи органічних змін, які компенсувати будуть дуже складно».

У чисельність останньої групи, з погляду, слід внести деякі корективи. Спостерігаючи за студентами під час виконання тесту, важко було не помітити, що вони часто «шкодують» себе і трохи перебільшують свій стресовий стан. Тим самим вони хотіли звернути нашу увагу не на загальне інформаційне навантаження, а на втому від великого навчального навантаження. Що теж слід взяти до уваги. Такий великий відсоток за трьома останніми групами (загалом 77%) вказує також на ігнорування загроз, пов'язаних з інформаційними стресорами, ці дані цілком можна порівняти з даними дослідження, проведеного сучасними психологами, яке показало, що 56,82% старших школярів у віці 15–17 років вважають за краще ігнорувати загрози, а 57,11% не показали певного типу реагування на небезпеку. Вік наших випробуваних 17-18 років, що цілком можна порівняти, надалі, у віці від 18 років, «відсоток юнаків і дівчат, схильних

ігнорувати небезпеки, значно знижується» (всього 29,98%).

Отже, за результатами дослідження можемо стверджувати, що інформація як стресор значною мірою може впливати на стан людини і вивчення даного впливу задля напрацювання заходів з попередження негативних наслідків для людини є досить важливим.

Хоча після складання першого іспиту студентом емоційна напруга дещо слабшає, вона, зазвичай, не опускається до фонових значень, оскільки студент усвідомлює, що попереду його ще чекають інші випробування.

Якщо студент отримує оцінку нижче очікуваної, то тривожне очікування наступного іспиту може бути ще вищим.

## ВИСНОВКИ

Сьогодні становлення інформаційного суспільства в усьому світі залежить від безлічі різних факторів, серед яких одним з найважливіших є його інформатизація.

Сучасний етап інформатизації суспільства можна охарактеризувати наступним чином: з одного боку, відбувається бурхливе зростання інформації (тобто її виробництво й накопичення) за кількісними та якісними показниками, з іншого боку, суб'єкт інформаційних відносин (людина, суспільство) не здатний за короткий термін обробити весь обсяг повсякденної і наукової інформації, що надходить до нього.

Сьогодні кожна особистість живе і функціонує в інформаційному світі. Цей світ складається з безмежної кількості інформаційних потоків, які кожен секунду впливають на людину.

Як доведено в дослідженнях, людина та її повсякденне життя дедалі більше залежать від масової комунікації, яка створює для неї своєрідну «іншу реальність», «суб'єктивну реальність», вплив якої не менш значущий, ніж вплив об'єктивної реальності.

Важливим питанням залишається захист від негативних наслідків емоційного впливу.

Стрес може бути спричинений багатьма факторами, що вимагають від організму здатності до адаптації. Це і фізичні, і хімічні, і біологічні фактори. Інформація також може стати стресором за певних, а отже, також може стати стресором.

Стрес може бути викликаний як недостатньою, так і надмірною кількістю інформації, а також якістю інформації.

Наукові результати діяльності вчених показують, що в умовах тривалого інформаційного впливу, що перевищує допустиму для конкретної людини межу, розвивається інформаційне перевантаження, що може призвести до стомлення



нервових центрів, позамежного гальмування нервової системи, ортодоксальних реакцій на подразники.

У цьому випадку спостерігається послаблення опірності організму, порушення нормальних фізіологічних функцій, зниження працездатності, виникнення почуття безпорадності та сугестивності.

У сучасному суспільстві наявна проблема складності контролю за динамічністю та розширенням інформаційного середовища.

У житті людини неможливо знайти момент, коли вона не брала участі б участі у інформаційній взаємодії: виробництві інформації, її передачі та використанні. У процесі свого розвитку він, одночасно є споживачем, таким собі сховищем, «машиною» з обробки інформації та джерелом останньої.

Інформація, яка поступає до людини, включається в надзвичайно складний і суперечливий процес формування установок по відношенню до тих чи інших цінностей. Інформація змінює у певному сенсі ті чи інші елементи свідомості людини та потім через неї – елементи суспільної свідомості. Поступово постійне виробництво і споживання інформації призводить до того, що її кількісне накопичення поступається місцем якісним змінам.

Неконтрольований інформаційний потік створює не тільки загрозу для розвитку особистості, а й дефіцит живого спілкування, що може призвести до втрати соціальної взаємодії людей.

Інформаційний стрес спричиняє також такі психофізіологічні негативні наслідки, як неврози, безсоння, підвищений артеріальний тиск та депресію, що підтверджує необхідність та актуальність подальшого дослідження даного явища задля виокремлення ефективних засобів протидії його негативним впливам.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ashby W. R. Designfor a brain. London: Chapman-Hall, 1958:50-1.  
URL:  
<https://ia801606.us.archive.org/32/items/designforbrainor00ashb/designforbrainor00ashb.pdf>
2. Frank H. Kybernetische Grundlagender Pedagogik, Baden: Agis, 1962:60-2. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/014107689008300615>
3. Hartley, R.V.L. (1928) Transmission ofInformation. Bell System Technical Journal, 7, 535-563. URL:  
[http://dotrose.com/etext/90\\_Miscellaneous/transmission\\_of\\_information\\_1928b.pdf](http://dotrose.com/etext/90_Miscellaneous/transmission_of_information_1928b.pdf)
4. Journalof the Royal Society of Medicine Volume 83 June 1990  
Informationa lstress: discussion paper A Restian MD Tractorol Hospital, Brasov, Romania. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/014107689008300615>.
5. Miller, Suzanne M.; Mangan, Charles E.Interacting effectso finformation and copings ty leinadaptingtogynecologicstress: Shouldthedoctortellall? JournalofPersonalityandSocialPsychology, Vol 45(1), Jul 1983, 223-236. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1984-07510-001>.
6. Rees W. L. Stress, distressand disease. Br J Psychiatry 1976;128:3-18.  
URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/stress-distress-and-disease/F3D631497DC17052970EA8ACABCFDB0D>
7. Selye H. A syndrome by diver senoxiousagents. Nature 1936;138:32-5.  
URL: <https://www.nature.com/articles/138032a0>
8. Too Much Emotional IntelligenceIs a Bad Thing.  
URL:<https://www.scientificamerican.com/article/too-much-emotional-intelligence-is-a-bad-thing>.
9. Toffler A. The Third Wave / A. Toffler. – Toronto (etc.) : Bantam Books, 1981. – 394 p.

10. Браніцька Т. Р. Загальна характеристика фахівця соціономічної професії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2012. № 6. С. 25–28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist\\_2012\\_6\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2012_6_7).

11. Дзьобань О.П. Філософія інформаційних комунікацій : монографія / О.П. Дзьобань. – Харків : Майдан, 2012. – 224 с.

12. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник / А. Б. Неурова, О. С. Капінус, Т. Л. Грицевич. – Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.

13. Марков А. Р. Інформаційно-психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасності. Український вісник психоневрології. 2015. 42 Т. 23, Вип. 3. С. 142. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp\\_2015\\_23\\_3\\_76](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2015_23_3_76).

14. Маркозова О.О. Досягнення життєвого успіху людини в умовах інформаційного перевантаження. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» ; редкол. : А.П. Гетьман та ін. Х. : Право, 2016. № 4 (31). С. 175-182.

15. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. К.: Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.

16. Прудникова О.В. Інформаційна культура : концептуальні засади та світоглядний сенс : монографія. Х. : Право, 2015. 352 с.

17. Прудникова О.В. Інформаційна культура в інформаційному суспільстві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. : зб. наукових праць ; за заг. ред. В.П. Андрущенко. К., 2013. Вип. 30 (43). С. 159-166.

18. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О., Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Ланила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: <https://www.researchgate.net>

t/publication/335687075\_Stres\_vid\_Gansa\_Sele\_do\_sogodni (дата звернення: 19.02.2023).

19. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений» № 9 (61) вересень, 2018 р. Вінниця: 2018. С. 314-319.

20. Штанько В.І., Бордюгова Т.Г. Інформаційне суспільство: соціальнофілософські проблеми становлення: навч. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2012. 172 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## ШКАЛА ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ

Інструкція: З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або події чи відчуваєте ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани?

	Так	Ні
1. Нездатність «розслабитися» (напруженість)		
2. Роздратування та поганий настрої		
3. Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент		
4. Неуважність .погане зосередження уваги		
5. Сильний смуток, печаль		
6. Сильна втома, нестача енергії		
7. Потрясіння або паніка		
8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент		
9. Труднощі із засинанням, погіршенням сну		
10. Зниження інтересу до звичної діяльності, в тому числі - професійної		

Оберіть тільки один варіант відповіді («Так» або «Ні») та зробіть позначку у відповідній клітинці опитника.