

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

**РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 «Психологія»
за освітньою програмою «Психологія»
на тему:
«Вплив інформаційного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 41 групи

Дубровіна Дарія Андріївна _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

К. ПСИХОЛ. Н.

(науковий ступінь, вчене звання)

Пундєв Володимир Васильович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Одеса 2023

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. В сучасному світі інформаційні технології стали невід'ємною частиною життя кожної людини. За допомогою інтернету ми отримуємо доступ до безмежної кількості інформації за кілька секунд. Однак, разом з цим, зростає інформаційний стрес, який може мати негативний вплив на здоров'я людини. Зокрема, студенти вищих навчальних закладів, які залежно від своєї спеціальності можуть мати значну кількість навчального матеріалу та інформації для опрацювання, можуть стикатися з цим видом стресу.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна має одну з найвищих у світі показників поширеності психічних захворювань серед населення. Інформаційний стрес може бути однією з причин погіршення психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження. Мета дослідження полягає в оцінці впливу інформаційного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти. Дослідження має на меті з'ясувати, як саме інформаційний стрес найбільше впливає на здоров'я студентів та які наслідки це може мати на їх фізичне і психічне здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Проведення літературного огляду з метою з'ясування поняття інформаційного стресу, його впливу на здоров'я та способів запобігання його негативним наслідкам.
2. Проведення анкетування студентів для збору даних про їхній рівень інформаційного стресу, а також даних про їхнє фізичне та психічне здоров'я.
3. Аналіз отриманих даних для визначення ступеня впливу інформаційного стресу на здоров'я студентів та визначення основних факторів, які спричиняють інформаційний стрес.
4. Розробка рекомендацій для студентів з метою запобігання негативним наслідкам інформаційного стресу та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження. Здобувачі вищої освіти.

Предмет дослідження. Вплив інформаційного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти. Предметом дослідження є різні аспекти інформаційного стресу, його вплив на фізичне і психічне здоров'я студентів, а також можливі способи запобігання його негативним наслідкам. Дослідження може охоплювати такі питання, як рівень інформаційного стресу серед студентів, основні фактори, що впливають на інформаційний стрес, його наслідки для здоров'я, а також можливі шляхи запобігання його негативним наслідкам.

Методи дослідження-теоретичні:

1. Літературний огляд - дослідження наукових джерел та публікацій, що містять інформацію про поняття інформаційного стресу, його вплив на здоров'я та способи запобігання його негативним наслідкам.
2. Аналіз понять та теоретичних підходів - дослідження поняття інформаційного стресу, його причин та наслідків, а також вивчення теоретичних підходів до визначення інформаційного стресу.

Емпіричні:

1. Методика вимірювання рівня тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) - допомагає визначити наявність тривожності у людини, яка може бути спричинена інформаційним стресом.
2. Опитувальник САН
3. «Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчин Т.А.)»
4. Опитувальник «Шкала депресії Бека»

Вибірку склали: студенти Національного університету «Одеська юридична академія», віком від 20-22 років, у кількості 20 осіб.

Аналіз досліджень та публікацій. Питанням вивчення інформаційного стресу займалися: В.О.Бодров, М. Борневассер, Н.Є. Водоп'янова, Р. Лазарус, А.Б. Леонова, К. Маслач, В.О. Моляко, Л.А. Кітаєв-Смик, Е.Л. Носенко, М.С. Корольчук, Ю.П. Горго, А.Ф.Косенко, Г.С. Нікіфоров, В.І. Осьодло В.М. Крайнюк, О.І. Тимченко, С.І.Яковенко, як учбово-професійної деформації, емоційного вигорання аспекти інформаційної кризи вивчали Л.М. Карамушка О.І. Богучарова, В.Л. Паньковець, Н.М.Булатевич, І.В. Бринза, , В.С. Медведєв, О.П. Саннікова; та зарубіжні вчені: Г. Сельє, А. Пельцман Джеймс М. Тіппс і Кеннет Р. Гайт.Роберт Н. Рінгофер та Рене В. Девіс,

Практичне значення дослідження

Отримані результати можуть бути використані:

- як практичні рекомендації щодо подолання інформаційного стресу у здобувачів вищої освіти;
- при індивідуальному консультуванні здобувачів вищої освіти;
- у нових методах інформаційних копінг стратегій подолання стресу.

Обсяг і структура роботи

Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи – 78 сторінки, робота проілюстрована 6 малюнками та 7 таблицями. Список використаної літератури містить 55 джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження. У першому розділі: «Теоретичне вивчення впливу інформаційного стресу на здобувачів вищої освіти» розкрито: сутність поняття інформаційного стресу; механізм виникнення інформаційного стресу; психологічні та фізичні наслідки інформаційного стресу.

У другому розділі :«Експериментальне дослідження впливу інформаційного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти» описує дизайн та методики які використані в емпіричному дослідженні, розкриває результати власного дослідження, вказує на особливості впливу інформаційного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти та розроблені рекомендації щодо попередження та подолання інформаційного стресу.

Дослідження, яке проводилося зі студентами 4-го курсу, виявило, що під час навчального року інформаційний стрес є особливо відчутним у період підготовки до іспитів та їх складання. Це може міцно впливати на здоров'я студентів, оскільки стрес може викликати певні фізичні та емоційні реакції, такі

як нервовість, тривога, сонливість, та інші. Це дослідження підкреслює важливість того, щоб студенти були особливо уважними до свого фізичного та емоційного стану, коли вони піддаються додатковому навчальному навантаженню, та звертали увагу на здоровий спосіб життя.

ВИСНОВКИ

У першому розділі дослідження було детально проаналізовано поняття інформаційного стресу та його сутність. Інформаційний стрес виникає тоді, коли людина стикається з надмірною кількістю інформації, яку їй необхідно обробити та засвоїти за короткий проміжок часу. Це може статися, наприклад, під час підготовки до іспитів, коли студентам доводиться вивчати величезну кількість матеріалу за короткий час.

Механізм виникнення інформаційного стресу полягає в тому, що при отриманні великої кількості інформації мозок стикається зі значним навантаженням, що може призвести до втоми, розладів сну та інших психологічних та фізичних проблем. Крім того, інформаційний стрес може бути спричинений також негативним впливом соціальних мереж, які забезпечують надмірну кількість інформації та вимагають від людини постійної уваги та відповіді на повідомлення.

Було проведено дослідження, щоб визначити, як інформаційний стрес впливає на здобувачів вищої освіти. У дослідженні брали участь студенти 4-го курсу, які були у віці від 20 до 22 років. Для цього дослідження було проведено дві опитування: перше опитування проводилося в середині навчального року, а друге - перед екзаменаційним періодом, щоб виявити, як впливає інформаційний стрес на здоров'я студентів. У дослідженні використовувалися різні методики, такі як методика вимірювання рівня тривожності, опитувальник нервово-психічної напруги та шкала депресії Бека.

Дослідження, яке порівнювало рівень інформаційного стресу у студентів 4-го курсу протягом навчального року, показало, що під час підготовки до іспитів та їх складання інформаційний стрес стає більш помітним. Цей стрес має значний вплив на здоров'я студентів. Інформаційний стрес може мати негативний вплив на здоров'я студентів у різних аспектах.

Загалом, постійний надмірний навантаження на мозок може спричинити погіршення пам'яті, уваги та концентрації. Також, стрес може спричинити порушення сну та апетиту, що в свою чергу може призвести до зниження імунітету та загострення існуючих хронічних захворювань. Нарешті, інформаційний стрес може викликати емоційну напругу та депресію, що може погіршити психічне здоров'я студентів. Отже, інформаційний стрес може мати значний вплив на здоров'я студентів, і важливо вчасно виявляти та запобігати йому.

Були створені корисні поради, які допоможуть студентам зменшити рівень інформаційного стресу під час навчання. Ці поради є практичними та можуть бути використані студентами для покращення їхнього здоров'я та ефективності навчання.

З'ясовано, що для попередження інформаційного стресу необхідно навчитися ефективно управляти часом та приймати правильні рішення щодо використання інформації. Також, важливо встановлювати границі та регулювати

свій режим дня, проводити регулярні перерви та використовувати методи релаксації для зняття напруги.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.