

УДК 37.015.3

**СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО
ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКОЙ, У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА**

Берзин Р.М.

студент,

Петрозаводский государственный университет,

Петрозаводск, Россия

Зенкова А.В.

старший преподаватель,

Петрозаводский государственный университет,

Петрозаводск, Россия

Аннотация

В условиях цифровизации образования информационная перегрузка становится серьёзным фактором, влияющим на психическое и физическое здоровье студентов. В статье рассматриваются основные причины перегрузки: академическая нагрузка, цифровые привычки и неконтролируемое потребление информации. На основе эмпирических данных проанализированы распространённые симптомы, а также существующие и потенциальные способы профилактики. Особое внимание уделено роли цифровой гигиены, сна, медитации, физической активности и навыков управления вниманием. Предложены рекомендации, направленные на снижение информационного стресса и повышение устойчивости студентов к нагрузкам извне. Результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода, сочетающего индивидуальную работу над собой и поддержку со стороны образовательных учреждений.

Ключевые слова: информационная перегрузка, психическое здоровье, стресс, студенты, цифровая гигиена, профилактика, саморегуляция.

WAYS TO PREVENT STRESS CAUSED BY INFORMATION OVERLOAD AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Berzin R.M.

student,

Petrozavodsk State University,

Petrozavodsk, Russia

Zenkova A.V.

senior lecturer,

Petrozavodsk State University,

Petrozavodsk, Russia

Abstract

In the context of digitalization of education, information overload is becoming a serious factor affecting the mental and physical health of students. The article examines the main causes of overload: academic workload, digital habits and uncontrolled consumption of information. Based on empirical data, common symptoms are analyzed, as well as existing and potential prevention methods. Special attention is paid to the role of digital hygiene, sleep, meditation, physical activity, and attention management skills. Recommendations aimed at reducing information stress and increasing students' resilience to external pressures are proposed. The results emphasize the need for an integrated approach combining individual self-improvement and support from educational institutions.

Key words: information overload, mental health, stress, students, digital hygiene, prevention, self-regulation.

Современная образовательная среда характеризуется интенсивным использованием цифровых технологий, что приводит к чрезмерной информационной нагрузке на обучающихся. Как показывают исследования, студенты всё чаще сталкиваются с таким явлением, как информационная перегрузка, впервые описанная Э. Тоффлером [1], он определял её как состояние,

при котором количество поступающей информации превышает способность человека её осмысленно воспринимать и использовать. В условиях цифровизации она приобрела новые формы, сегодня речь идёт не просто о большом объёме информации, но и о неспособности человека эффективно её обрабатывать, что вызывает напряжение, эмоциональное выгорание и различные жалобы на здоровье [3].

Основным риском психологического здоровья в XXI веке становится именно информационная перегрузка [2]. Она вызывает такие проблемы как перенапряжение мозга, трудности с концентрацией, ухудшение памяти и нарушение сна. Ситуация усугубляется тем, что информация поступает непрерывно из разных источников: социальных сетей, мессенджеров, СМИ. Всё это провоцирует утомление, затрудняет обучение и выполнение повседневных задач [2].

Целью исследования является разработка рекомендаций по профилактике стресса от информационной перегрузки на основе анализа современных когнитивных стратегий и результатов анкетирования обучающихся вузов.

Анализ научных источников по теме исследования подтверждает, что негативные последствия касаются не только когнитивных процессов (трудности с концентрацией, ухудшение памяти и перенапряжение мозга), но и психологического состояния — от тревожности до эмоционального выгорания [4]. Человеческое внимание сегодня стало дефицитным ресурсом: избыток информации, поступающей из множества источников, превышает ограниченные возможности когнитивной обработки человека [4]. На этом фоне всё более распространённым становится компульсивное поведение, выраженное в постоянной проверке смартфона на уведомления или новой информации, что дополнительно усиливает перегрузку [4]. Это приводит к ряду симптомов: путаница, стресс, задержка при принятии решений, потеря критической оценки. Особенно тревожным является тот факт, что даже простое присутствие смартфона рядом занимает когнитивные ресурсы, отвлекая внимание и снижая продуктивность [4].

В систематическом обзоре Сантос и соавторов [5], охватившем 50 исследований, подчёркивается, что продолжительное использование экранных устройств, особенно смартфонов, негативно влияет на психическое здоровье подростков. Например, экранное время более 5 часов в день тесно связано с повышенным уровнем тревожности, депрессией и трудностями с концентрацией. Также отмечается, что воздействие синего света от LED-экранов может нарушать циркадные ритмы, снижать уровень мелатонина и ухудшать качество сна. Сочетание высокого экранного времени и короткой продолжительности сна повышает риск эмоциональных нарушений, снижает устойчивость к стрессу и влияет на общее развитие ребенка, особенно в подростковом возрасте [5].

Отдельной серьёзной психологической проблемой в последние годы становится эффект FOMO — страх упустить что-то важное, проявляющийся в чрезмерном просмотре социальных сетей. Он усиливает тревожность и формирует зависимость от непрерывного взаимодействия с информацией, даже в ущерб отдыху [5].

Эти выводы находят подтверждение и в исследовании Пчелиной и др. [6], где подчёркивается прямая связь между нарушениями сна и уровнем информационной перегрузки. Нарушение режима сна рассматривается как ключевой механизм, связывающий цифровую активность и ухудшение психоэмоционального состояния, особенно у молодёжи.

Помимо влияния на организм, информационная перегрузка сильно меняет поведение и социальную жизнь людей. Как подчёркивает Филиппов [7], в основе падения информационной резистентности лежит информационная перегрузка, мешающая психике обрабатывать и усваивать информацию из внешней среды. Это делает пользователей цифровых платформ более уязвимыми к информационному воздействию, включая манипуляции, целенаправленное внедрение ценностей и идей, выгодных манипулятору.

Согласно исследованию Казун [8], в условиях медиасреды с большим выбором информации пользователи всё чаще испытывают трудности с её

осмысленным потреблением. Избыток альтернатив приводит к перегрузке и затрудняет принятие решений — человек начинает действовать интуитивно, не оценивая качество источников. Это снижает способность различать важное от второстепенного, затрудняя осознанное восприятие информации.

Отдельную роль играет сама организация учебного процесса. Как отмечают Гордиенко и Меметева [9], в условиях цифровизации образования наблюдается рост самостоятельной работы студентов, осложнённый нехваткой времени из-за некорректности учебного плана. Таким образом, неправильная организация учебной работы с использованием ИКТ приводит к информационной перегрузке.

Наконец, способы саморегуляции, в том числе практика медитации, дыхательных упражнений и физической активности, показали эффективность в профилактике информационной перегрузки. Согласно данным Широковой и Щеголевой [10], сочетание физической активности с медитативными техниками способствует улучшению эмоционального состояния и снижению информационного стресса.

Таким образом, информационная перегрузка у студентов — это сложная проблема, вызванная не только цифровизацией образования, но и особенностями современной информационной среды. Это явление затрагивает разные стороны жизни: умственную (трудно сосредоточиться и запоминать), эмоциональную (появляются стресс и усталость), социальную (давление соцсетей и манипуляции) и образовательную (неэффективно организован учебный процесс). Для предотвращения негативных последствий необходимо систематически применять профилактические меры, о которых будет сказано в ходе исследования. Только благодаря комплексному подходу удастся минимизировать риски информационной перегрузки и сохранить продуктивность и психологическое благополучие студентов.

В исследовании приняли участие 77 студентов ПетрГУ и РАНХиГС. На основании их ответов можно сделать следующие заключения:

1. Подавляющее большинство студентов (93,5%) связывают термин «информационная перегрузка» с негативным воздействием на психоэмоциональное состояние. Они определяют её как ситуацию, когда избыток информации вызывает чувство тревоги, беспокойства или усталости. Лишь небольшая часть опрошенных (6,5%) ассоциирует этот термин с техническими проблемами, такими как неспособность систем или устройств обрабатывать большой объём данных. Это подтверждает то, что для студентов информационная перегрузка является в первую очередь психологической проблемой, которая требует соответствующих мер профилактики стресса.

2. Потенциальными источниками информационной перегрузки для студентов, помимо очевидной академической нагрузки (70,1% опрошенных), являются социальные сети, мессенджеры (45,5%) и новостные ресурсы (31,2%). Согласно ответам, для 19,5 % респондентов даже развлекательный контент, который кажется способом расслабиться, при чрезмерном потреблении может способствовать усталости и снижению концентрации.

Для снижения негативного воздействия данных источников важно формировать осознанное отношение к потреблению информации. Полезно выстраивать режим дня с чётким разделением времени для учёбы, отдыха и цифрового досуга. Университеты, в свою очередь, могут поддерживать студентов, предлагая более гибкие учебные программы и обучая навыкам управления информацией и стрессом.

3. Информационная перегрузка вызывает у студентов целый спектр негативных психических и физических ощущений. На фоне постоянного потока информации, с которым им приходится сталкиваться, многие ощущают усталость (72,7%), раздражение (63,6%), головную боль (59,7%), трудности с концентрацией (64,9%) и тревожность (41,6%). Эти проявления могут мешать полноценному отдыху, снижать эффективность учёбы и со временем негативно сказываться на эмоциональном состоянии.

В борьбе с неприятными ощущениями, вызванными информационной перегрузкой, необходимо научиться дозировать информацию и выстраивать

здоровый распорядок дня. Полезно делать перерывы в учёбе, уделять время физической активности, соблюдать режим сна, ограничивать время, проводимое в социальных сетях. Хорошо помогают дыхательные практики, медитация и другие методы восстановления. Не менее важно научиться вовремя распознавать признаки перегрузки и своевременно переключаться на отдых для восстановления.

4. Анализ полученных данных показывает, что информационная перегрузка оказывает значительное и комплексное воздействие на студентов. Особое внимание заслуживает совпадение значений — 96,1% респондентов отметили и негативное влияние перегрузки на здоровье, и снижение продуктивности. Это указывает на прямую взаимосвязь между ухудшением физического и психического состояния, а также способность эффективно учиться и выполнять повседневные задачи. То есть, ухудшение самочувствия практически неизбежно ведёт к снижению работоспособности.

Кроме того, более половины опрошенных фиксируют значительное ухудшение здоровья, а почти три четверти — серьёзное снижение работоспособности, что говорит не просто о временных трудностях, а о серьёзных и глубоких последствиях. Информационная перегрузка влияет не только на краткосрочную концентрацию, но и на общее состояние студентов, их эмоциональный фон и мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод, что информационная перегрузка — это не частная проблема, а фактор, который комплексно и пагубно влияет на успеваемость в учёбе и личную эффективность в повседневной жизни.

5. Многие студенты сами, зачастую неосознанно, усиливают своё информационное перенапряжение через повседневные цифровые привычки. Частое и бесцельное пролистывание социальных сетей (56,9%), постоянная проверка уведомлений (50,8%) и попытки делать несколько дел одновременно (60%) создают непрерывный информационный поток, мешающий сосредоточиться и расслабиться организму и психике.

Особенно вредной является привычка использовать гаджеты ночью (выявили у себя 53,8% опрошенных). Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина, что приводит к трудностям с засыпанием, поверхностному сну и хронической усталости. Это напрямую сказывается на настроении, способности к обучению и общем самочувствии на следующий день.

Таким образом, повседневные цифровые привычки играют значительную роль в усилении информационной перегрузки и требуют осознанного комплексного подхода. Формирование более здорового отношения к технологиям — важный шаг на пути к улучшению психоэмоционального состояния и продуктивности.

6. Большинство студентов стараются бороться с последствиями информационной перегрузки, однако подход к этому часто остаётся несистематичным. Многие используют различные способы снижения стресса: живое общение без гаджетов, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, а также увлечения и хобби (музыка, кулинария). Эти методы действительно помогают снизить уровень информационной перегрузки.

Однако лишь небольшая часть студентов (15,5%) применяет такие важные инструменты, как цифровая гигиена, медитация или ведение дневника. Например, цифровой детокс (осознанное ограничение экранного времени) напрямую помогает сократить количество поступающей информации, снизить нагрузку на нервную систему и уменьшить риски для физического и психического здоровья. Медитация и способы рефлексии (ведение дневника) тоже играют важную роль. Они позволяют проанализировать и осознать своё состояние и снизить тревожность. Недостаточное внимание к этим методам говорит о необходимости популяризации не только внешних способов борьбы с перегрузкой, но и внутренних, направленных на укрепление психологического состояния.

7. Большинство студентов считают себя способными фильтровать информацию, однако делают это не всегда эффективно. Например, 72,7%

оценивают свои навыки как «хорошие», но они признают, что иногда отвлекаются на ненужную информацию. И лишь 10,4% считают, что способны уверенно управлять информационными потоками.

Особое внимание вызывает группа студентов (16,9%), которые испытывают серьёзные трудности. Они часто перегружаются и не умеют отсеивать лишнее. Это может свидетельствовать об отсутствии самоконтроля и навыков осознанного потребления информации. Таким образом, статистика указывает на низкую долю тех, кто обладает навыком фильтровать информацию и умением концентрироваться на ней. Это говорит о необходимости обучения студентов приёмам фильтрации контента и цифровой гигиены.

8. Данные показывают, что постоянная проверка уведомлений на телефоне стала устойчивой привычкой у большинства студентов. Почти треть (32,9%) из них проверяют сообщения каждые 5–15 минут, что указывает на формирование компульсивного поведения. Несмотря на то, что большинство студентов (64,9%) оставляют только важные уведомления, значительная часть продолжает терпеть отвлекающие сообщения. Например, 14,3% не отключают их, хотя они им мешают, а 15,6% вообще не обращают внимания на уведомления и не контролируют их поток.

Постоянный звук уведомлений, мигание экрана или фонарика – всё это мешает сосредоточиться, прерывает учебный процесс и усиливает ощущение перегрузки. Более того, ночные сигналы и привычка брать телефон перед сном нарушают режим, ухудшают качество сна и способствуют хронической усталости.

Чтобы снизить влияние уведомлений, рекомендуется отключать неважные оповещения, использовать режим «не беспокоить» в учебное и ночное время, а также контролировать интервалы для проверки телефона. Эти простые меры помогут повысить концентрацию, уменьшить стресс и улучшить общее самочувствие.

9. Статистика показывает, что цифровая перегрузка проникает не только в учебную деятельность, но и в свободное от учёбы время. Так, 27,3% студентов

ежедневно испытывает трудности в отвлечении от потока информации даже в свободные часы. Значительная часть (70,2%) сталкивается с этим больше одного раза в неделю, и лишь 2,6% студентов никогда не ощущают этой проблемы.

Это свидетельствует о том, что даже в периоды отдыха большинство студентов продолжают потреблять избыточное количество информации из социальных сетей, новостей, видео и других цифровых источников. Такое стремление постоянно быть в курсе происходящего формирует зависимость от потребления различного контента и препятствует полноценному отдыху у студентов.

В условиях цифровизации образования студенты всё чаще сталкиваются с информационной перегрузкой. Это сложное явление включает не только большое количество поступающей информации, но и трудности с её восприятием, обработкой и фильтрацией. Как показало проведённое исследование, перегрузка затрагивает разные стороны жизни студентов и оказывает комплексное воздействие на их здоровье и учебную деятельность. Когнитивные трудности проявляются в снижении концентрации внимания, ухудшении памяти и способности к анализу информации. Эмоционально перегрузка выражается в повышенной тревожности, раздражительности, утомляемости и признаках выгорания. Физиологические последствия включают бессонницу, головные боли и общее снижение уровня сил и ресурсов для выполнения повседневных задач. Особое беспокойство вызывает то, что у многих студентов формируются устойчивые вредные привычки: постоянная проверка уведомлений, использование гаджетов перед сном, попытка сделать несколько дел одновременно.

Несмотря на то, что студенты в целом осознают наличие проблемы, далеко не все предпринимают конкретные шаги для её решения. Большинство ограничиваются поверхностными мерами или вовсе их не применяют. Это указывает на необходимость выработки устойчивых привычек и навыков профилактики перегрузки, а также на важность поддержки со стороны образовательной среды и иных средств внешнего воздействия и контроля.

Особое значение имеет развитие таких умений, как контроль внимания, умение структурировать и фильтровать информацию, выделять приоритеты и формировать осознанное отношение к использованию цифровых технологий. Полезными становятся не только практики цифрового детокса, настройка уведомлений и ограничение экранного времени, но и регулярная физическая активность, медитация, полноценный сон и планирование времени с учётом отдыха. Всё это способствует снижению перегрузки, восстановлению ресурсов организма и поддержанию психики у студента. Таким образом, борьба с информационной перегрузкой требует комплексного подхода.

Библиографический список:

1. Гринева, О. А. Информационная перегрузка человека в информационном обществе / О. А. Гринева // Миссия конфессий. – 2022. – Т. 11, № 8(65). – С. 193-199. – EDN JLMROK.
2. Лепешев, Д. В. Современные риски психологического здоровья в XXI веке / Д. В. Лепешев, Ж. К. Накешев, Г. Т. Кусаинова [и др.] // Наука и реальность. – 2024. – № 1(17). – С. 6-10. – EDN NDKOAH.
3. Arnold M., Goldschmitt M., Rigotti T. Dealing with information overload: a comprehensive review // *Frontiers in Psychology*. — 2023. — Vol. 14. — Art. 1122200. — DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1122200.
4. Parra-Medina L.E., Álvarez-Cervera F.J. Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica // *Revista de Neurología*. — 2021. — Т. 73, № 12. — С. 421-428. — DOI: 10.33588/m.7312.2021113.
5. Santos, R.M.S., Mendes, C.G., Sen Bressani, G. *et al.* The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review // *BMC Psychology*. — 2023. — Т. 11, № 1. — С. 127. — DOI: 10.1186/s40359-023-01166-7.
6. Пчелина, П. В. Информационная перегрузка и нарушения сна / П. В. Пчелина, В. А. Сурсаев, М. Г. Полуэктов // Медицинский совет. – 2022. – Т. 16, № 11. – С. 54-60. – DOI 10.21518/2079-701X-2022-16-11-54-60. – EDN OUIWQH.

7. Филиппов, А. Р. Падение информационной резистентности как предпосылка практик политического манипулирования / А. Р. Филиппов // Социально-политические науки. – 2024. – Т. 14, № 2. – С. 38-44. – DOI 10.33693/2223-0092-2024-14-2-38-44. – EDN GNLXFJ.

8. Казун, А. Д. Перспективные направления исследований потребления новостей в контексте медиасреды с большим выбором / А. Д. Казун // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. – 2024. – Т. 49, № 2. – С. 3-47. – DOI 10.30547/vestnik.journ.2.2024.347. – EDN UQUCWP.

9. Гордиенко, Т. П. Особенности самостоятельной работы студентов в условиях цифровой трансформации педагогического образования / Т. П. Гордиенко, Г. Э. Меметова // Kant. – 2022. – № 2(43). – С. 237-241. – DOI 10.24923/2222-243X.2022-43.42. – EDN XPMHQQ.

10. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70-75. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16110. – EDN UCEWDB.

Оригинальность 83%