
ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Чудакова Анастасия Викторовна,
преподаватель кафедры педагогики и образовательного менеджмента
ВГУ имени П.М. Машерова

Информация может освободить, но также и делать пленником

В данной статье представлены теоретические подходы к изучению информационного стресса. Указаны причины и последствия, к которым он может привести. Изучены способы профилактики данного вида стресса в студенческой жизни. Рассмотрены личностные детерминанты, позволяющие преодолеть информационный стресс.

Введение. В эпоху глобальной информатизации жизнь каждого человека неразрывно связана с интенсивной обработкой больших массивов данных. Информационные потоки, характеризующиеся избыточностью, неоднородностью и высокой интенсивностью, создают большую нагрузку на психику человека, что может приводить к возникновению информационного стресса. Этот феномен определяется как специфическое состояние психофизиологического напряжения, формирующееся под воздействием экстремальных значений информационных факторов, когда когнитивные ресурсы индивида оказываются исчерпаны [1].

Особенно важным является вопрос изучения данного феномена в образовательном процессе студентов, поскольку хроническое воздействие стресса может стать причиной эмоционального выгорания и снижения показателей учебной деятельности.

Основная часть. Студенту для выполнения учебных задач необходимо уметь находить, перерабатывать, использовать и хранить большое количество информации. Умение эффективно работать с большими массивами информации — находить, критически оценивать, систематизировать и применять данные — является ключевым навыком, положительно влияющим не только на академическую успеваемость, но и на психологическое благополучие и качество межличностных отношений. Отсутствие данных навыков может привести к развитию информационного стресса. Для того, чтобы обезопасить студентов от пост-

янного развития информационного стресса, важно знать его причины.

К причинам информационного стресса можно отнести [2]:

» *информационная перегрузка* — это состояние, при котором объем входящей информации превышает возможности человека по ее обработке и усвоению за отведенное время;

» *противоречивость информации* — ситуация неопределенности, когда студент не может найти надежные источники для выполнения задачи или сталкивается с противоречивыми данными, порождает тревогу и чувство беспомощности;

» *высокий уровень неопределенности, новизны и структурной сложности информации* — работа с абсолютно новыми, сложно организованными концепциями, не имеющими аналогов в прошлом опыте, требует значительных интеллектуальных усилий и может вызывать когнитивный диссонанс;

» *негативная информационная среда* — постоянный поток тревожных новостей, кибербуллинг в учебных чатах, конфликтные обсуждения в социальных сетях создают токсичный эмоциональный фон, способствующий развитию стресса;

» *низкий уровень цифровой грамотности* — неумение эффективно пользоваться поисковыми системами, программным обеспечением для анализа данных, системами управления библиографией и другими цифровыми инструментами приводит к нерациональной трате времени и сил, увеличивая нагрузку.

Данные исследований указывают на то, что информационный стресс сопровождается негативными эмоциями, развитием личностной тревожности, снижением уровня притязаний [3]. Стресс непосредственно влияет на соматическое здоровье, эмоциональное состояние, социальную активность человека и на его поведение в целом. Признаки информационного стресса проявляются на нескольких уровнях [1]:

1. Физиологические признаки:

- » повышенное или пониженное артериальное давление;
- » приступы жара или озноба;
- » мышечное напряжение;
- » боли неопределенного характера;
- » головокружение;
- » резкое изменение веса (набор или потеря);
- » сухость во рту.

2. Поведенческие признаки:

- » конфликтное поведение;
- » невнимательность при выполнении профессиональных задач;
- » ощущение дефицита времени;
- » потеря интереса к окружающему миру;
- » неспособность адекватно оценивать себя и окружающих;
- » тяга к вредным привычкам.

3. Интеллектуальные признаки:

- » проблемы с концентрацией внимания;
- » забывчивость;
- » руминация;
- » нерешительность.

4. Эмоциональные признаки:

- » усталость;
- » напряжение;
- » беспокойство;
- » страх негативных новостей.

Под влиянием информационного стресса студент теряет способность адекватно воспринимать входящую информацию и старается переключиться на примитивные задачи, снижается способность генерировать новые идеи, возникает информационная зависимость и уход от личных проблем в виртуальное пространство.

Важно понимать, что информационный стресс развивается постепенно. На начальной стадии студент работает интенсивнее, пытаясь «успеть все». На второй стадии нарастает усталость, появляется раздражительность, снижается качество работы. На третьей, хронической стадии, наступает истощение. Под влиянием затяжного стресса студент теряет способность адекватно воспринимать и критически оценивать входящую информацию. Включаются защитные механизмы психики: он старается переключиться на примитивные, не требующие усилий задачи, снижается способность к креативному мышлению и генерации новых идей. Все это может

привести к возникновению информационной зависимости и ухода от реальных проблем в виртуальное пространство, что, в свою очередь, лишь усугубляет стресс.

Особая роль в преодолении информационного стресса принадлежит личностным детерминантам. Так к воздействию информационного стресса меньше всего подвержены студенты с низкой тревожностью, высокой самооценкой и высоким уровнем образования. Хуже справляются с воздействием большого объема информации студенты с низкой самооценкой, отсутствием навыков цифровой грамотности и низкой адаптированностью к информационным технологиям.

Студент не в состоянии полностью избавиться от стрессовых ситуаций в учебной деятельности, однако он может заниматься профилактикой данного явления и тем самым управлять уровнем стресса. Способы профилактики информационного стресса являются важным вопросом в организации учебной деятельности студентов. Для профилактики данного вида стресса важно:

- » наладить режим сна, проводить время на свежем воздухе, уделять время физическим упражнениям;
- » ограничить время, проводимое в социальных сетях и на новостных сайтах;
- » выбирать надежные источники информации;
- » четко планировать задачи, цели и объемы работы, составлять план рабочего дня;
- » избегать многозадачности и прокрастинации;
- » соблюдать правила информационной гигиены.

Помимо индивидуальных усилий, важна роль образовательного учреждения в профилактике информационного стресса. Для профилактики стресса необходимо:

- » Внедрять в учебные планы курсы по цифровой гигиене, тайм-менеджменту и медиаграмотности.
- » Оптимизировать процесс подачи информации: унифицировать платформы, избегать дублирования данных, создавать четкие и структурированные методические материалы.
- » Разрабатывать правила «цифровой этикета» среди преподавателей и студентов, чтобы снизить уровень информационного шума.
- » Создавать на базе университетов психологические службы, специализирующиеся на помощи в преодолении академического и информационного стресса.

Заключение. Таким образом, учебная деятельность современного студента содержит в себе множество факторов, провоцирующих

развитие информационного стресса. Это состояние при длительном воздействии представляет серьезную угрозу, приводя к эмоциональному выгоранию, депрессивным эпизодам, неврозам и соматическим заболеваниям. Комплексное изучение роли информационного стресса, механизмов психической регуляции этого состояния, глубокое знание его причин и последствий, а также исследование индивидуальных и средовых факторов устойчивости являются не просто академической задачей, а необходимостью.

Разработка и внедрение системных мер — как на индивидуальном, так и на институциональном уровне — позволят сохранить психическое здоровье студентов, повысить качество образования и будет способствовать их успеш-

ной социальной и профессиональной адаптации на протяжении всей жизни.

Литература

1. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
2. Кисляков, П.А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19 / П.А. Кисляков // Перспективы науки и образования. — 2020. — № 5(47). — С. 343–356.
3. Кобзева, О.В. Информационный стресс как индикатор социальной адаптации: Проблемы современного педагогического образования / О.В. Кобзева // Педагогика и психология — 2017. — № 54(6). — С. 278–284.