

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Теоретические основы изучения информационного стресса

Научный руководитель – Кочнев Вадим Арнольдович

Бухтиярова Алина Олеговна

Студент (магистр)

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

E-mail: alinabuht@mail.ru

По данным ВОЗ (22 марта 2018 г.) депрессией болеют более 264 млн. чел. всех возрастных групп, и она может усиливать стресс [9]. По данным ВЦИОМ 88 % россиян никогда не обращались к психологу (09 октября 2019 г.), а ждут помощи от родных, супругов, друзей в случае возникновения стрессовых ситуаций [10].

Актуальность данной работы определяется недостаточной изученностью и отсутствием чёткого определения информационного стресса, закреплённого в отечественных психологических словарях.

В настоящее время выделяют виды стресса: биологический, эмоциональный, психологический. В данной работе нами рассматривается информационный стресс, как форма психологического стресса. Изучая информационный стресс, мы руководствуемся цитатой Г. Олпорта, мотивирующей к исследованию малоизученных психологических феноменов, - «Наша задача - исследовать то, что есть, а не просто то, что удобно» [3].

По мнению В.А. Бодрова, информационный стресс следует рассматривать как реакцию субъекта на угрозу воздействия или реальное воздействие экстремального сигнала или ситуации, которая воспринимается и оценивается, с помощью механизмов психического отражения и сугубо индивидуально [1].

Что касается зарубежных авторов, то определение информационного стресса наиболее развито. Среди теоретиков информационного общества есть сторонники количественного и качественного подходов к информационным перегрузкам. С 1970-х гг., зарубежные исследователи информационных перегрузок, в основном, были сторонниками количественного подхода. Они исходили из того, что информационные перегрузки вызываются большим количеством информации, которое обрушивается на современного человека.

Э. Тоффлер в своих работах «Шок от будущего» и «Третья волна» впервые описал и обосновал негативные социально-психологические последствия (эффекты) информатизации и симптомы информационного стресса. Он описывает четыре стратегии поведения жертв «футуршока», или информационного стресса. Эти стратегии являются результатом плохой адаптации к информационному стрессу [5; 6].

Д. Льюис в своих исследованиях влияния информации на человека отмечает, что переизбыток информации вызывает болезнь - синдром информационной усталости, а также паралич анализа. Он доказал, что информационные перегрузки, вызываемые обилием поступающей информации, ведут к нервным и сердечным расстройствам, перенапряжению, вызывают иррациональность в поведении и снижают продуктивность работы [7].

С 1980-х гг. за рубежом формируется качественный подход к проблеме информационных перегрузок. Такие исследователи, как Б. Мильтон, Р. Оуэн указывали, что информационный стресс вызывает не переизбыток информации вообще, а большое количество низкокачественной информации, и даже не столько само ее обилие, сколько неспособность личности эффективно переработать эту информацию, т.е. превратить сырьё (информацию) в интеллектуальный продукт (знания) [7; 8].

Основным выводом из теорий качественного подхода является то, что информационные

стрессы связаны как с низким качеством большей доли подаваемой информации, так и с неумением правильно её переработать. Сторонники количественного подхода указывают на то, что информационные перегрузки вызывают у индивида информационный стресс, который, в свою очередь, вызывает различные расстройства и ведёт к иррациональному поведению и снижению работоспособности.

Информация занимает главное место в учебной деятельности. Это касается, как информации, исходящей от кого или чего-либо, так и информации, воспринимаемой студентами. Термин «информационный стресс» мало изучен отечественными психологами, нет чёткого определения в словарях. Нами сформулировано рабочее определение информационного стресса у студентов. Это - неспецифическая реакция их организма на внешний раздражитель, которым выступает информация, получаемая ими в рамках учебной деятельности. Система факторов информационного стресса. По мнению В.А. Бодрова, именно индивидуально-личностные факторы играют ключевую роль в возникновении информационного стресса. Нами выделены следующие личностные факторы: внутриличностный стресс (вызванный ранее перенесённым стрессом, психотравмой); индивидуально-личностные характеристики (темперамент, акцентуации характера, тревожность, агрессия, полоролевая идентичность, копинг-стратегии, когнитивные механизмы, восприятие, эмоциональные характеристики, мотивационные аспекты; степень угрозы информации для, объём информации (недостаток информации или её переизбыток) [1; 2].

Основные параметры классификации информационного стресса: длительность; течение процесса; содержание; объект; сила воздействия на субъекта; форма проявления информационного стресса; источник воздействия информационного стресса; последствия информационного стресса.

Уровни исследования информационного стресса: объективный; субъективный. Объективный уровень включает факторы учебной среды: преподавателей и методики их преподавания; второстепенных участников процесса (учебная группа); основных участников процесса (студенты, преподаватели). Субъективный уровень включает: психические модели информационного стресса участников ситуации; психические состояния участников, их динамические составляющие и особенности (угрозы, объём информационного стресса). По направленности функций информационного стресса мы выделяем: конструктивные; деструктивные. Деструктивными функциями информационного стресса являются: воздействие на психологическое состояние субъекта и его здоровье; взаимоотношение студентов из-за перенесённого информационного стресса; качество информационной деятельности, обучения студентов; качество совместной деятельности студентов. К конструктивной функции информационного стресса мы относим фрустрацию, которая усиливает когнитивные процессы и способна сподвигать к развитию.

Как отмечает Г. Селье, существует три основные стадии развития стресса (тревоги, сопротивления, истощения), которые, по нашему мнению, структурно описывают и процесс развития информационного стресса [4].

Выводы:

1. В настоящее время в отечественной психологии не существует чёткого понятия информационного стресса, поэтому данный феномен требует углубленного изучения.
2. В русскоязычной психологической литературе нет стандартизированной психодиагностической методики, позволяющей исследовать информационный стресс.
3. Одним из направлений дальнейших исследований феномена информационного стресса следует рассматривать разработку его структурных (математических) моделей в рамках различных психотерапевтических модальностей с целью повышения эффективности мероприятий оказания психологической помощи.

Литература

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
3. Олпорт. Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. - М. : Смысл, 2002. - 462 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 180 с.
5. Тоффлер Э. Третья волна. - М: АСТ, 2002. - с.394
6. Тоффлер Э. Шок будущего. - М.: АСТ, 2002. - с.344
7. Юшина О.Л. Информационно-психологическая безопасность: библиотечковедческий аспект (по материалам зарубежной литературы).//Научные и технические библиотеки. - М.: Арс, 2003. - С.32
8. Юшина О.Л. Информационно-психологическая безопасность: библиотечковедческий аспект (по материалам зарубежной литературы).//Научные и технические библиотеки. - М.: Арс, 2003. - С.33
9. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (сайт ВОЗ; дата обращения - 01.03.2020 г.)
10. <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9939> (сайт ВЦИОМ; дата обращения - 25.02.2020 г.)