

**А. С. Ярошевич**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА**

*Усиление информационного потока само по себе является стрессогенным фактором. А с учетом того, что новостные порталы стараются преподнести информацию в максимально шокирующей форме для повышения проходимости сайтов, информационный стресс усиливается в разы. В такой ситуации развитие копинг-стратегий обучающихся должно стать одним из первоочередных направлений психолого-педагогического сопровождения для формирования ощущения психологической безопасности личности.*

*Ключевые слова: психологическая безопасность, стресс, информационный стресс, психолого-педагогическое сопровождение.*

В последние несколько лет новостные ленты наполнены огромным количеством информации: разного рода политические события, экономический кризис и санкции, эпидемии коронавируса и других заболеваний. Чаще всего эта информация носит негативный, и даже панический характер, что приводит читателя к различным стрессовым состояниям. Стресс может рассматриваться как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Он может быть вызван как информационным голодом, так и информационной перегрузкой. Информационный стресс, как и другие виды стресса, негативно влияет на здоровье и самоощущение личности.

Как отмечает Р. В. Вольнов, проблема информационно-психологических угроз связана с разнообразным информационным воздействием на психику человека. Информационные технологии все глубже внедряются во все области жизнедеятельности общества, что зачастую таит в себе немалую опасность, актуализируя вопросы манипулирования массовым сознанием как с помощью использования информации (в том числе, не всегда достоверной), так и с помощью ограничения доступа к ней [1, с. 35].

Весной 2020 года интернет-пространство стало одним из основных источников получения информации о COVID-19. Однако ее безответственное и неконтролируемое использование создало проблему «инфодемии»: ситуации, когда быстро распространяющаяся дезинформация оказала существенное влияние на мышление и последующее поведение людей. Это привело к панике, иррациональному поведению и стигматизации. Таким образом, беспорядочное использование интернет-ресурсов и новостного контента может вызывать нарушения в личной, семейной, общественной, образовательной, профессиональной сферах деятельности [3, с. 346].

Помимо этого, индивидуальное и массовое сознание людей все в большей степени специально подвергается агрессивным информационным воздействиям, что может наносить ущерб психическому здоровью личности, разрушать моральные нормы жизни общества, приводить к дестабилизации социально-политической обстановки. Люди вынуждены жить в условиях неопределенности, что усугубляет стресс, снижая уровень психологической безопасности личности [1, с. 35]. Психологическая безопасность предполагает ощущение защищенности человека, включая внешние и внутренние условия, а также опыт субъекта, его способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей. Это предполагает не только определенный уровень развития различных способностей (перцептивных, мнемических, интеллектуальных и др.), но и специфические знания, умения и навыки [5, с. 13].

Это приводит нас к мысли, что одной из задач психолого-педагогического сопровождения в процессе обучения является углубление знаний обучающихся о своем психологическом и эмоциональном здоровье, развитие способности отслеживать и корректировать свое

эмоциональное состояние, а также формирование навыков защиты от излишнего информационного стресса. Как верно отмечает Р. В. Вольнов, необходимо различать безопасность и защищенность, когда ситуация оценивается как опасная, однако субъект обладает средствами защиты (опытом уклонения от опасностей и их преодоления) и осознает это [1, с. 36]. Повышение уровня развития навыков защиты от информационного стресса как раз и будет являться одним из этапов формирования ощущения психологической безопасности.

Состояние безопасности (или опасности) возникает на основе сложного когнитивного процесса, следующего алгоритму: восприятие ситуации, ее анализ, выделение факторов и источников опасности, их интерпретация и оценка, актуализация представлений о собственных возможностях и опыте преодоления трудных ситуаций, принятие решения. Если у человека имеются средства и способы преодоления угрозы, данная ситуация не воспринимается как опасная. В противном случае возникают негативные аффективные состояния, чувство страха, тревоги, неуверенности, которые нарушают баланс взаимодействия и приводят к дезорганизации деятельности [4, с. 500].

Информационно-психологическая безопасность предполагает, в том числе, «самозащиту» личности от негативных информационно-психологических воздействий. Риски в этой сфере связаны с незрелостью личности, недостатками личностного самоопределения, внушаемостью, установкой на чрезмерный конформизм или нонконформизм, с ошибками восприятия и интерпретации информации. Следовательно, защита будет заключаться в повышении уровня осознанности, формировании личностных границ, умении формировать и отстаивать свое мнение. Важно не только повышать уровень психологических знаний обучающихся, но и развивать у них навыки применения копинг-стратегий.

Всего можно выделить восемь видов копинг-стратегий [2, с. 60]. Выбирая стратегии совладающего поведения, которое может помочь в ситуации излишнего и непродуктивного информационного стресса, можно обратить внимание на следующие:

– стратегия дистанцирования, которая может применяться в широком круге ситуаций, прямо не касающихся обучающихся. Безусловно, здесь могут быть найдены аргументы, что мы живем в век глобализации, когда события, происходящие в самых отдаленных уголках планеты, оказывают влияние на то, что через некоторое время произойдет уже совсем рядом. Однако для сохранения эмоциональной стабильности и поддержания ощущения психологической безопасности в ряде случаев именно дистанцирование является наиболее эффективным;

– стратегия избегания в таком ключе заключается в прямом блокировании информации, являющейся стрессором. Это может быть отказ от чтения новостей, ленты социальных сетей, участия в дискуссиях на острые темы и т. д.;

– стратегия поиска социальной поддержки, в рамках которой в ситуации информационного стресса необходимо искать такие источники информации, в которых она подается либо сухо, безэмоционально, на основе фактов, желательно с приведением данных статистики, либо дает надежду на положительную возможность разрешения ситуации;

– стратегия самоконтроля заключается в стремлении регулировать собственные чувства и действия: отслеживать эмоциональные реакции и мысли, возникающие вслед за ними.

Кроме того, в качестве еще одного инструмента снижения информационного стресса, которым следует «вооружить» обучающихся, может являться развитие таких черт мышления, как самостоятельность, широта, глубина и критичность. Реализация этих задач может быть достигнута при проведении практических занятий в рамках преподавания ряда дисциплин психолого-педагогического профиля, тренингов и различных мероприятий, организуемых в стенах университета.

#### **Список использованных источников**

1 Вольнов, Р. В. Психолого-правовые особенности обеспечения информационной безопасности личности // Акмеология. – 2010. – № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pravovye-osobnosti-obespecheniya-informatsionnoy-bezopasnosti-lichnosti>. – Дата доступа: 24.05.2022.

2 Газиева, М. З. Стрессоустойчивость индивидуальности как предмет психолого-педагогического изучения / М. З. Газиева, З. В. Масаева // Западно-Сибирский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – С. 59–67.

3 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.

4 Кишиков, Р. В. Критерии психологической безопасности обучающихся при использовании цифровых продуктов / Р. В. Кишиков // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2021): сб. статей II-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 11 – 12 ноября 2021 г. ; под ред. В. В. Рубцова, М. Г. Сороковой, Н. П. Радчиковой. М. : Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. – С. 498–508.

5 Эксакусто, Т. В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: монография / Т. В. Эксакусто. – Таганрог : Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 244 с.