

ЦИФРОВОЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ОБЛАСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Насыщенность современного информационного пространства увеличивается с каждым годом. Человеку все сложнее обрабатывать поступающие объемы данных, резервов его внимания, памяти, энергии для работы с массивами нарастающих информационных источников становится явно недостаточно. Появляется эффект хронического информационного стресса, который компенсируется поверхностным восприятием событий, фактов и сообщений, позволяя частично разгрузить сознание субъекта, снизить когнитивное напряжение, а также уменьшить возникшую пропорционально такому напряжению тревожность, беспокойство и раздражительность. Особую актуальность тема информационного стресса приобретает в условиях распространения цифровых технологий, еще больше интенсифицирующих обмен данными, повышающих скорость и качество взаимодействия между пользователями электронных устройств, использующих цифровой код. Примерами наиболее распространенных цифровых технологических решений в настоящее время является подавляющее число применяемых в повседневной жизни приборов, машин и сервисов, начиная от мобильных телефонов и заканчивая системами онлайн-покупок или «умных домов». В этой связи можно говорить о модифицированной форме информационного стресса — цифровом стрессировании, возникающем как совокупность дополнительных ментальных перегрузок. Подобные перегрузки выходят за рамки более ранних форм воздействия на человека сложной или тяжелой для восприятия информации, а также указывают на новый порядок онтогенеза информационных процессов, характеризующихся несопоставимыми количественными параметрами поступающих сведений в отношении функциональных возможностей субъекта. Эффект цифрового стресса оказывает порой самое малозаметное, но серьезное влияние на привычный уклад жизни индивида. Играет он существенную роль и в процессе обучения, получения образования, снижая мотивацию в области интеллектуально-познавательной и учебной деятельности, меняя способы реагирования субъекта на учебный материал, трансформируя механизмы передачи содержания учебных курсов и стратегии овладения ими, провоцируя невротические состояния обучаемых.

Основная часть. Описанная симптоматика информационно-когнитивного расстройства становится типичной для большого числа людей, которые отмечают у себя в рамках проводимых исследований различные индивидуальные формы проявления нервного напряжения. Неустойчивое или подавленное настроение, ощущение постоянной озабоченности, чувство чрезмерной скорости жизни и событий окружающего мира, забывчивость, некомпетентность при реализации ранее простых повседневных задач без задействования цифровых устройств и ассоциированной с этим обработкой большого количества поступающей информации, различные проявления технофобии (в том числе зависимость от цифровых устройств) и даже вынужденный прием успокоительных средств с целью уменьшения систематического ментального давления, возбуждения и усталости — все это не полный перечень психосоматических расстройств, обусловленных информационно-цифровой нагрузкой [1, с. 318-319]. Добавим к этому изменение алгоритмов обычной социальной деятельности, синдром «FOMO» (с англ. — fear of missing out — боязнь пропустить что-либо интересное, важное), синдром «аквариумной рыбки» (эффект фрагментарности и узости мышления и восприятия), тревогу, панические атаки, депрессию и феномен цифрового стресса уже не будет выглядеть так безобидно [2].

В сфере образования цифровой стресс начинает представлять возрастающую угрозу и формирует совокупность проблем, актуальных для современной педагогики и дидактики, в связи с рядом факторов. Прежде всего, следует отметить, что по степени вовлеченности в использование новинок в сегменте информационно-коммуникационных и виртуально-цифровых технологий дети, подростки и молодежь — наиболее многочисленные участники процесса обучения и воспитания — могут опережать взрослых людей, применяющих схожие технологические решения чаще всего из-за профессиональной необходимости, а не ради любопытства или развлечения. Именно это обстоятельство нередко приводит к минимальному критическому осмыслению среди учащихся негативных аспектов их увлеченности виртуально-цифровыми устройствами и ресурсами, пагубного влияния бесконтрольного использования цифровых средств на результаты их учебы и образования. Кроме того, в наши дни степень информационного воздействия через цифровые устройства со стороны глобальной сети Интернет на указанные фокус группы, по меньшей мере, нисколько не уступает, а в некоторых случаях и превышает суммарный масштаб и интенсивность аналогичного воздействия на них традиционных образовательно-воспитательных социальных институтов и организаций. Для справки, объем данных размещенных только лишь на YouTube — крупнейшем в мире и одном из наиболее популярных среди молодежи видеохостингов, по состоянию на 2019 г. оценивалось примерно в 10 экзабайт, а количество видеоконтента, загружаемого пользователями каждую минуту составляло от 100 до 300 часов видео [7]. Согласно прогнозу аналитической компании IDC «Эра данных 2025» прирост информации в целом в сети Интернете уже к 2025 г. должен привести к увеличению общего объема данных примерно до 163 зеттабайт

[3], что означает абсолютную невозможность завершенной и систематизированной репрезентации такого объема данных с точки зрения способности мышления человека и времени его жизни.

Таким образом, возвращаясь к вопросу о высокой вовлеченности детей, подростков и молодежи в пространство виртуально-цифровой культуры, можно с уверенностью констатировать невероятную перенасыщенность окружающей информационной реальности, влияние которой на развитие информационно-цифрового стресса, как побочного эффекта формирования нового типа мировоззрения подрастающих поколений — цифрового мировоззрения — будет неуклонно возрастать. Вследствие этого будут увеличиваться сложности в реализации существующих моделей обучения и воспитания индивидов, детерминированных, как мы уже отметили, критическим дисбалансом между информационным воздействием со стороны виртуально-цифрового мира и имеющимся спектром образовательных учреждений и моделями их работы [4]. Произойдет вынужденное приспособление обучающихся технологичных учебных заведений к специфике глобальной информационной среды. При этом уже сейчас в рамках анализа сложившейся ситуации, предвидя мировоззренческие и когнитивные изменения личности на фоне тотальной виртуализации окружающих человека культуры и социума, имеет смысл держать в поле зрения и отслеживать ряд феноменов, имеющих определенный настояживающий посыл для общественного развития.

В научном сообществе продолжают фиксироваться явления, обращающие на себя внимание в связи со сложно прогнозируемыми последствиями виртуализации культуры и социума. В их числе можно назвать такие относительно известные, но все еще малоизученные когнитивно-психологические формы дезадаптации личности к цифровому стрессу как «гугл эффект» (google effect), клиповое мышление, иллюзия знаний, деградация языкового семиозиса, упрощение мировоззрения, виртуальная гиперкомпенсация, симуляция действий с элементами прокрастинации, атрофия эмоционального интеллекта, Интернет-зависимость и другие результаты воздействия информационных перегрузок на личность в изменяющихся условиях жизнедеятельности в цифровом обществе [4, 5, 6]. Это значит, что проблематика психического и физического здоровья в цифровом обществе, а также вопросы повышения эффективности обучения в условиях информационного профицита и цифрового стресса будут только расширяться, представляя собой большую значимость как для специалистов, так и для широкой общественности.

Заключение. Определение исчерпывающего перечня форм, средств, методов и инструментов, необходимых для противодействия цифровому стрессированию в контексте повышения эффективности обучения, является, несомненно, темой отдельного исследования. Не имея возможности рассмотреть здесь все из них, остановимся в заключении на формулировании базового условия, обязательного для повышения шансов на успешное обучение и воспитание субъекта в условиях виртуально-цифровой трансформации общества. В качестве такого условия может рассматриваться распространение среди обучающихся знаний и навыков в области информационной гигиены и информационно-психологической безопасности личности, повышение общего уровня информационной культуры и выработка принципов естественной информационной этики и цензуры. Стоит иметь в виду, что информация, концентрируемая в невероятных количествах с помощью виртуально-цифровых средств и носителей, не является абсолютно нейтральным по отношению к индивиду ресурсом. Она представляет собой основу мозговой деятельности человека и тем самым питает и поддерживает главную его особенность, выработанную в ходе эволюции — способность рационально-критически мыслить, проявлять креативность и творческие умения, создавать талантливые образцы материальной и духовной культуры. Сможет ли человек и дальше развивать и усиливать свои уникальные способности вопреки росту цифрового давления и связанных с этим проблем массового информационного потребления — покажет время.

Список цитируемых источников

1. Дудина, В. И. «Меня выводит из себя любая мелочь»: самомедиализация стресса и паттерны употребления фармацевтических препаратов в цифровом обществе / В. И. Дудина, А. Ф. Руппель // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2020. — №2 (156). — С. 312-330.
2. Каприелова, С. И. Цифровой стресс: что это такое и как от него избавиться / С. И. Каприелова // Медиалитература Школы Управления [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://uprav.ru/blog/tsifrovoy-stress/>. — Дата доступа: 29.04.2024
3. Сергеева, Ю. Вся статистика интернета на 2019 год — в мире и в России [Электронный ресурс] / Ю. Сергеева // WebCanape - digital-агентство. — 2019. — Режим доступа: <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-na-2019-god-v-mire-i-v-rossii/>. — Дата доступа: 29.04.2024.
4. Селиванов, В. В. Влияние работы в виртуальной реальности на познавательные процессы и личностные особенности субъекта / В. В. Селиванов, Селиванова Л. Н. // Психология когнитивных процессов. — 2017. — № 3. — С. 64–76.
5. Газзали, А. Рассеянный ум. Как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий: пер. с англ. / А. Газзали, Л. Д. Розен. — М.: Эксмо, 2019. — 416 с.
6. Пищальникова, В. А. Функциональная неграмотность как следствие утраты доминирующей функции языкового знака в цифровом информационном обществе [Электронный ресурс] / В. А. Пищальникова // Вестник ВГУ. Серия: лингвистика и межкультурная коммуникация. — 2021. — №2. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-negramotnost-kak-sledstvie-utraty-dominiruyushchey-funktsii-yazykovogo-znaka>. — Дата доступа: 10.04.2022.
7. Sai, K. What is the total size (storage capacity) of YouTube and at what rate is it increasing? [Электронный ресурс] / Sai, K. // Quora Inc. — 2017. — Режим доступа: <https://www.quora.com/What-is-the-total-size-storage-capacity-of-YouTube-and-at-what-rate-is-it-increasing>. — Дата доступа: 10.04.2022.