

Грошева Любовь Игоревна

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова,
г. Тюмень, Российская Федерация

Malivia@rambler.ru

Стресс как причина девиации в цифровом мире молодежи

Аннотация. В статье рассматриваются основные факторы, стимулирующие появление стресса в жизни молодежи, а также особенность восприятия стресса в условиях перманентного информационного обеспечения в сети Интернет. Представлены данные авторского исследования, отражающие специфику восприятия стресса молодыми людьми, обучающимися в гражданских и военных учебных заведениях. В качестве рекомендаций автором отражены основные меры, предпринимаемые обучающимися, по снижению уровня стресса, связанного с виртуальным информированием.

Ключевые слова: информационное пространство; цифровое общение; информационная безопасность; стресс; причины стресса; стрессоустойчивость

Grosheva Lyubov Igorevna

Tyumen Higher Military Engineering Command School
named after Marshal A. I. Proshlyakov,
Tyumen, Russian Federation

Malivia@rambler.ru

Stress as a cause of deviation in the digital world of youth

Abstract. The article considers the main factors that stimulate the appearance of stress in the life of young people, as well as the peculiarity of stress perception in the conditions of permanent information support on the Internet. The author's research data reflecting the specifics of perception of stress by young people studying in civilian and military educational institutions is presented. As recommendations, the author formulated the main measures to reduce the level of stress associated with virtual information.

Keywords: informational space; digital communication; Information Security; stress; causes of stress; stress resistance

С увеличением интенсивности жизни студенты все чаще сталкиваются с экстремальными ситуациями, причинами которых являются учебные задания, бытовые трудности, рост объема информации и недостаток времени, требующийся для её изучения, а также проблемы межличностного взаимодействия. Указанные факторы негативно сказываются на психическом состоянии обучающихся и выражаются в острых и хронических переживаниях, которые принято называть стрессом. В рамках исследований, базирующихся на социально-психологическом анализе, авторы отмечают, что современное общество характеризуется высоким уровнем стресса, который формирует основу для распространения негативных форм девиации. Так, по

мнению канадского патолога и эндокринолога Ганса Селье, стресс – это «это неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор» [Верещагина, 2016: 117]., который может возникать при воздействии социального окружения, но проявляться в различных поведенческих комплексах. Марищук В. Л. описывал стресс, как физиологическое явление, сопровождающееся различными физиологическими реакциями и всегда эмоциональным (эмоциональными переживаниями) [Апчел, 1999: 7]. По этой причине физиологическая концепция стресса обосновывает две принципиальных формы воздействия на людей: утрату здоровья ввиду развития хронических заболеваний, а также утрату психического здоровья, провоцирующую человека к различным дисфункциональным моделям поведения. Э. Дюркгейм, рассматривая проблему суицидального поведения, также указывал на стресс, как непосредственный движущий мотив самоубийства, который актуализируется в условиях аномии и системных сдвигов в развитии социума [Дюркгейм, 1994: 39].

Переживания подобного рода могут оказывать на молодого человека дезорганизующее воздействие. Для того, чтобы избежать затяжного характера стрессового состояния, необходимо направлять, объяснять и формировать навыки управления восприятием негативной информации и минимизации стрессовых ситуаций, извлекая, по большей части, только положительный опыт, который будет способствовать стабилизации личности студента. Постоянство социальных стрессов, вызванных спецификой информационного пространства и интенсивностью деятельности, в свою очередь формирует проблему перманентной нервозности и формирования своеобразной стрессовой нормы в поведении, коммуникациях и ежедневном взаимодействии.

Усугубление влияния стресса на эффективность обучающихся сопряжено с большим объемом информации и виртуализацией межличностной коммуникации. Современный образовательный процесс характеризуется рядом тенденций, вызванных цифровизацией информационного обмена.

1. Внедрение современных цифровых средств обучения сформировало условия для перманентного обучения (видео-лекции, дистанционные образовательные курсы). Однако условность цифрового контроля усугубила проблему поляризации молодежи, разделившейся на мотивированную к постоянному самообразованию категорию и на пассивную часть, сознательно не использующую представленные возможности.

2. Темп изменения технологий существенно возрос, и их смена происходит в рамках одного поколения, что требует постоянных усилий по изучению инноваций и трендов. Данный факт формирует условия для «цифрового утомления», перегруженности данными, которая разрешается либо активными и пассивными формами досуга и отдыха, либо блокировкой информационных каналов (гостинг).

3. Информация стала открытой, также сформировалось большое количество методов её формирования, предоставляющих свободный доступ для каждого человека. Несмотря на тот факт, что созданные условия являются стимулом для проявления

творческого начала и выражения активной гражданской позиции, понимание отсутствия контроля и какой-либо экспертной оценки информационных площадок, приводит молодежь к утрате доверия к виртуальному пространству как таковому.

4. В широкий доступ поступают архивные и исторические данные, позволяющие произвести комплексный анализ социальных и политических событий. В то же время возможность самостоятельной верификации данных у молодых людей ограничена их имеющимися знаниями и навыками в данной области.

5. Информационный поток в рамках системы высшего образования характеризуется непрерывностью. Помимо действия классических средств в виде электронной почты, действует ряд площадок (Viber, WhatsApp, Zoom), в ходе которых совершается информационный обмен во внеучебное время. Данные инструменты стали частью дистанционных образовательных технологий, что позволило не прерывать обучение в периоды массовых заболеваний. Однако нагрузка на обучающихся возросла ввиду недостаточно хорошо сформированных принципов самоорганизации, что способствовало стиранию границ между рабочим (учебным) и личным временем, и, как следствие, появлению стрессовых состояний.

Таким образом, образовательный процесс в значительной мере сопряжен с интенсивной цифровизацией технологий, в особенности в ходе реализации дистанционных форм проведения занятий. Постоянное ощущение присутствия задач и жестких сроков выполнения, перманентное общение с коллективом по теме учебного процесса формирует напряжение, которое может влиять на снижение работоспособности учащегося, а также на появление различного рода девиаций, связанных с естественными потребностями человека в отдыхе от социального окружения [Наджибуло, Нуртазина, 2019].

Данная гипотеза подтверждается результатами исследований, нацеленных на выявление качества воздействия стресса на развитие личности. Ефимова Л. А. в ходе исследования определила взаимосвязь количества ошибок и неточностей в ходе выполнения итоговых заданий у учащихся, интенсивно переживающих стрессовое состояние. Данный факт подтверждает снижение интеллектуальных возможностей человека в условиях острых эмоциональных переживаний [Ефимова, 2015: 51]. Причиной стресса современные исследователи зачастую видят в дисфункциональном взаимодействии обучающихся с цифровыми методами обучения, а также ограниченности эффективных межличностных коммуникаций. Имамгалиева Л. А. выявила факт информационного пресыщения студентов в ходе обучения ввиду отсутствия у молодежи навыков по отбору, сортировке и использованию цифровой литературы и числовых данных [Имамгалиева, 2017]. По её мнению, большой объем информационных ресурсов не повышает эффективность обучения, а лишь стимулирует появление стрессовых ощущений ввиду невозможности охватить весь предоставленный материал. Данный фактор также позиционируется в качестве причины вероятного отказа молодежи от дальнейшего продолжения образовательной

деятельности и в качестве побудительного мотива для маргинализации профессионала, посредством случайного неэффективного отбора данных обучающимися.

Таким образом, стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента, постоянное напряжение стало спутником жизни каждого, но не стоит забывать о влиянии, оказываемом стрессом на организм, сказывающемся на работоспособности и качестве усвоения знаний. С одной стороны, своего рода стрессовая ситуация, создаваемая у студентов, является воспитательным процессом, который закладывает в фундамент характера определенные черты поведения и формирует личность студента посредством преодоления препятствий и решения проблемных задач. Однако далеко не каждый человек способен извлекать из стрессовых ситуаций положительные моменты, что может сказываться на состоянии здоровья и появления различных комплексов и коммуникативных барьеров.

Во время испытания студентом стресса, меняется его структура поведения, деформируются установки в сфере общения и самопозиционирования. Особенно это заметно при длительном напряжении. К стрессам приспосабливаются, от них защищаются, мобилизуя психические и физические ресурсы организма, активируя интеллект и эмоциональное поведение [Китаев-Смык, 2012: 12].

В жизни обучающихся, как правило, присутствуют следующие виды стресса:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный [Ефимова, 2015: 50].

Профессиональный стресс в данном случае непосредственно связан с процессом обучения, который, в особенности в условиях самоизоляции, в значительной мере подвергся цифровизации и виртуализации взаимодействия как между обучающимися, так и с преподавателями, кураторами и наставниками.

С целью определения степени деструктивности стресса у обучающихся системы высшего образования гражданских и военных специальностей, автором в сентябре-октябре 2019 года было проведено исследование методом анкетирования (N=582 респондента, 317 военного и 265 гражданского профилей), возраст респондентов варьировался в пределах 18–25 лет. Критериями отбора участников опроса выступили следующие положения: прохождение не менее двух сессий в рамках системы высшего образования, наличие установок на окончание вуза по текущей специальности.

В ходе опроса очевидным фактом стало определение молодыми людьми стресса как исключительно негативного аспекта их жизни. 73,6 % отметило превалирование отрицательных эмоций в рамках данного явления, тогда как преимущественно положительную роль явления отметило лишь 9,7 %. В массовом сознании эустресс как

феномен не отождествляется с потрясением эмоциональной сферы организма, а положительные эмоции не связываются с проявлением стрессовых факторов. Данная точка зрения характерна и для студентов, и для курсантов в равной мере.

Молодые люди отмечают, что чаще всего испытывают стрессовое состояние несколько раз в месяц (48,2 %), при этом уровень стресса среди военнослужащих в среднем на 7 % ниже аналогичных показателей студентов. Данный факт может быть обусловлен изначальным моральным настроем курсантов на сложности несения воинской службы. При этом, в ходе ранжирования вероятных причин, вызывающих негативное состояние, студенты и курсанты проявили неоднозначность позиций.

Для студентов наиболее значительным поводом для стресса является нерационально спланированное время, феномен прокрастинации и невнимательности в ходе фиксации заданий. Также студенческая молодежь высказалась в пользу увеличения объема заданий по мере развития цифровизации, роста сложности заданий при сокращении возможности получения оперативной индивидуальной консультации ввиду недостатка времени у ведущего преподавателя. Молодые люди отметили, что особенной проблемой в ходе дистанционных форм обучения являются мессенджеры и социальные сети, которые обеспечивают межличностное общение одноклассников. В рамках открытых вопросов респонденты отметили, что взаимное уточнение, нагнетание паники посредством уточняющих вопросов (о степени готовности работ или заданий) приводит к значительному дискомфорту. Однако отказ от данной формы коммуникаций для многих студентов невозможен, так как она позволяет оставаться в курсе новых заданий и сроков их реализации. Несмотря на упрощение многих образовательных процессов студенты отмечают недостатки цифровизации, которые помимо чисто субъективных моментов (проверка работ на плагиат), включали и объективные сложности в реализации (отсутствие навыков в работе с онлайн платформами и конференц-связью).

Каждый третий отметил, что дистанционная форма образования формирует навыки, которые косвенно сопряжены с девиантным поведением. В качестве примеров обучающиеся обеих категорий отмечали попытки присвоения чужих разработок, увеличение спроса на платные услуги сторонних авторов, искусственное создание недостоверных данных (как числовых, так и содержательных). В соответствии с указанными позициями лишь 34,6 % опрошенных не прибегали к негативной девиации в ходе выполнения заданий.

Специфика обучения военной молодежи в меньшей степени сопряжена с виртуализацией. Однако в данных условиях молодые люди испытывают проблемы с доступом к актуальной и достоверной информации в ходе подготовки учебных и научных работ, а также переживают напряжение в условиях высокой ограниченности временного ресурса, ввиду наличия жесткого распорядка дня.

Для обеих категорий обучающихся характерно недовольство результатами своей работы (36,7 %), которое выражено как в полученных оценках, так и в

гипотетическом затруднении реализовать свои знания на практике. В 29,4 % случаев респонденты испытывают трудности в осуществлении межличностных коммуникаций. В среде курсантов данный показатель на 6,2 % выше ввиду территориальной ограниченности передвижений. Студенты, в свою очередь, отмечают поверхностность коммуникаций. 14,5 % опрошенных указали, что не могут назвать имен большинства своих одноклассников, 11,3 % не смогли бы узнать их при встрече. Подобная система общения снижает взаимную поддержку и качество групповой работы. Несмотря на обеспечение дистанционных форм работы, 32,8 % студента предпочли непосредственное взаимодействие в аудитории, тогда как исключительно дистанционная работа не вызывает проблем только у 9,2 %. Отсутствие соотнесения себя с учебной группой у 18,3 % студентов вызывает фрустрацию и ощущение тревоги. Дистанцирование даже при всех достоинствах виртуальных технологий формирует у обучающихся ощущение изолированности и одиночества.

Курсанты в свою очередь, испытывают тревожные ощущения в связи с неполноценной интеграцией в коллектив по различным причинам (23,1 %). Отсутствие качественной коммуникации воспринимается ими как угроза полной эксклюзии. Среди причин стресса у курсантов в большей мере присутствуют объективные факторы: недостаток времени (36,3 %), недостаток сна (23,5 %), напряженные отношения с окружением (18,4 %). Таким образом, постоянное включение в коммуникативный процесс ввиду совместного проживания вызывает напряжение и усталость от общения. В то же время усиливается процесс самоидентификации как обучающегося военного вуза.

Каждый третий студент и каждый пятый курсант высказывают ощущение тревоги относительно своего будущего. Если среди военной молодежи данный факт сопряжен с индивидуальными усилиями для получения лучшего распределения, то для студенческой молодежи данный факт вызван совокупностью аспектов. Студенты отмечают, что присутствует неопределенность с трудоустройством (52,1 %), отсутствует уверенность в своей полезности обществу (38,2 %), вызывает сомнения сделанный профессиональный выбор (21,6 %), усугубляются комплексы неполноценности в рамках отсутствия успехов в обучении (15,2 %). Таким образом, стресс в процессе обучения также сопряжен с высокой изменчивостью производства и технологий.

Если среди курсантов уверенность в профессиональной пригодности находится на высоком уровне (68,2 %), то студенты выражают существенные опасения по поводу возможностей для качественной и удовлетворительной самореализации (38,2 %). Соответственно, стресс, связанный с неизвестностью будущего, является наиболее актуальным для обучающихся гражданского профиля.

Несмотря на различия в отношении к стрессу среди гражданских и военных специалистов, методы противодействия стрессам у них характеризуются универсальностью. Наиболее востребованным методом является ограничение

социальных контактов (38,4 %), при этом для студентов это предполагает и полный отказ от коммуникации в социальных сетях и мессенджерах для исключения информационной перегрузки. Также молодые люди прибегают к спорту (28,2 %) или к сну (22,4 %) как возможным вариантам уединения, обдумывания ситуации, или временного условного снятия проблемы. Также востребованы упрощенные медиативные практики, к примеру, прослушивание успокаивающей музыки (18,4 %). Однако в рамках открытых вопросов обучающиеся не смогли предложить универсальных методик снижения стресса и зачастую указывали возможность ухода от затруднений даже если ситуация примет версию резкого отказа от коммуникаций (гостинг).

Таким образом, восприятие стресса у обучающихся в значительной мере сопряжено с негативными событиями, которые вызваны избытком информации и эмоциональной перегруженностью. К сожалению, не все обучающиеся имеют представление о возможных способах борьбы с напряжением, а значит ряд молодых людей не будет подготовлен адекватно требованиям постоянно изменяющегося социума. Стремление к изоляции, как методу урегулирования проблемы не может быть адекватным решением в условиях необходимости поддержания непрерывных коммуникативных сетей. Данный факт подтверждает необходимость включения в образовательные программы курсов по работе со стрессом, а также по принятию ситуации неопределенности. Указанная мера позволит молодым людям самостоятельно регулировать собственное состояние и адекватно адаптироваться к цифровым технологиям, активно проникающим в современную жизнь каждого человека. Студенты и курсанты, научившиеся использовать энергию стресса во благо своей формирующейся личности, окрепнут и сформируют в себе здоровое и сильное начало для взрослой счастливой жизни.

Библиографический список

Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: Военно-медицинская академия, 1999. 86 с.

Верещагина А. А., Колчанова А. Н. Стресс: причины, следствия, защита // Вопросы экономики и управления. 2016. № 5.1. С. 117–119.

Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / пер, с фр. с сокр.; под ред. В. А. Базарова. М.: Мысль, 1994. 399 с.

Ефимова Л. А. Оценка влияния стрессовых факторов на учебное поведение студентов (на примере студентов ТГУ имени Г. Р. Державина) // Общество, общности, человек: в поисках «вечного мира»: материалы 1 Всерос. интернет-конф. Тамбов, 2015. С. 49–51.

Имамгалиева Л. А. Социологический анализ влияния стресса на учебное поведение студентов [Электронный ресурс] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. 2017: [веб-сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskiy-analiz-vliyaniya-stressa-na-uchebnoe-povedenie-studentov> (дата обращения: 20.02.2020).

Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2012. 570 с.

Наджибуло Ш. П., Нуртазина А. А. Влияние стресса и стрессоустойчивости на умственную работоспособность студентов [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. IX междунар. студ. науч.- практ. конф. № 9: [веб- сайт]. URL: sibac.info/archive/humanities/9.pdf (дата обращения: 20.02.2020).