

**О.А. Камзина,
Самарский университет**

СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА

Условия стремительного развития информационного цифрового пространства формируют блоки противоречивой информации. Поглощение различных информационных контентов становится неотъемлемой частью жизни человека в цифровой информационной среде. Актуальность темы обусловлена тенденциями психоэмоционального состояния человека в условиях информационного пространства.

Ключевые слова: тревога, стресс, восприятие, информация, информационное пространство.

**O.A. Kamzina,
Samara University**

CONDITIONS OF ANXIETY IN THE CONDITIONS OF MODERN INFORMATION SPACE

The conditions for the rapid development of the digital information space form blocks of conflicting information. The absorption of various information content is becoming an integral part of human life in the digital information environment. The relevance of the topic is due to the trends in the psycho-emotional state of a person in the information space.

Keywords: anxiety, stress, information, information space.

Современная наука наращивает ряд исследований, связанных с проблематикой влияния информационной среды на уровень тревоги и стресса человека. Появление Интернета, развитие цифрового мира, расширение источников поиска информации упрощают доступность любого контента, что усиливает неопределенность мироощущения [1].

Через последние мировые события позволяет утверждать, что наступивший век считается веком тревоги. Нам выпало жить в непростое время: когда одна неопределенная ситуация сменяет другую: ковидную эпоху сменила ситуация, связанная со специальной военной операцией. В сложные време-

на особенно усиливаются тревожные ожидания: глобальным тревожным событиям сопутствуют повседневные ситуации тревоги и беспокойства.

Повседневное восприятие реальности направляет человека к поиску актуальной информации, при этом информационная среда минимизирует «живое» взаимодействие «человек-человек», создавая виртуальные инновационные формы общения, расширяя информационное мировоззрение и текущее поведение [2].

Разнообразие и обилие информационных ресурсов, а также цифровизация современного мира вносит коррективы в жизнь человека, удовлетворяя его интеллектуальные потребности [2]. Разнообразие позиций, следование за авторитетным мнением усиливают иллюзию понимания реальности. Поиск актуальной информации обуславливает непрерывное потребление информационного контента. Разноконтекстная информация погружает в информационную «паутину», создавая еще большее напряжение человеку, фрустрируя информационной противоречивостью. Крах собственной концепции мира, веры и надежды, по мнению П. Тиллиха, потенциально вызывают экзистенциальные тревожные состояния, поскольку связаны с базисной незащищенностью человека [3].

Состояние тревоги как экзистенциальной угрозы бытия изучает П. Тиллих. «Тревога – это конечность, переживаемая человеком как его собственная конечность» [3]. По утверждениям П. Тиллиха, экзистенциальный смысл конечности бытия воспринимается человеком как угроза его существования, что демонстрирует хрупкость жизни и показывает невозможность её устранения.

Экзистенциальная тревога проявляется в трех формах: тревога перед лицом предопределенности и смерти, тревога вины и осуждения и тревога в отношении к пустоте и утрате смысла. «Небытие, – пишет Тиллих, – угрожает онтическому (то есть на уровне существования) самоутверждению человека относительно – в виде судьбы, абсолютно – в виде смерти. Оно угрожает духовному самоутверждению человека относительно – в виде пустоты, абсолютно – в виде отсутствия смысла. Оно угрожает нравственному самоутверждению человека относительно – в виде вины, абсолютно – в виде осуждения. Тревога есть осознание этой тройной угрозы» [3].

Тревога, эмоциональное и психофизиологическое напряжение, угроза собственному «Я» связаны со стрессом. Стресс, как утверждает Г. Селье, – это адаптивный ответ организма на внешнюю информацию опасности, стресс возникает в момент наиболее сильного внешнего стимула в ситуации, выходящей

из-под контроля человека [4; 5]. Полученная информация движется по системам организма, которые производят аффекты, обеспечивая распознавание опасности. Эмоции, чувства и состояния как психические инструменты оценки необходимы для поиска сигналов опасности при восприятии окружающей действительности. Стресс и тревога разной интенсивности нарастают, «накрывают» человека и забирают много физиологических, эмоциональных и психических ресурсов организма.

Потеря ощущения стабильности, трудность удовлетворить актуальные потребности обеспечивают возникновение и рост тревожного состояния. Стрессовые ситуации усиливают тревогу, отмечая тем самым зависимость человека от окружающего мира. Человек, окруженный информационной «паутиной», не всегда критически перерабатывает информацию, часто он «попадает» на усвоенные социально-психологические феномены и стереотипы восприятия. Мир воспринимается пугающим. Экзистенциальная тревога мобилизует и активизирует все системы организма, так как данная реакция организма обусловлена эволюционно.

Термин тревога произошел от английского слова «anxiety», что берет свое начало от латинского слова «angusto», которое имеет смысл «узость», «сужение» [6]. Абсолютно это проявляется в стрессовых ситуациях как сужение сознания и восприятия, мыслительная деятельность блокируется, однако в усиленный режим работы приходят физиологические системы. Поскольку нервная система не справляется с задачей нейтрализации нарастающей ситуации неопределенности, она допускает её негативное воздействие на организм. Меняется качество дыхания: дыхание становится поверхностным и учащенным, усиливается работа сердечной мышцы, сужаются сосуды, и повышается артериальное давление, повышается уровень глюкозы в крови, повышается тонус скелетных мышц, вырабатывается большое количество стрессовых гормонов, в первую очередь адреналина [6; 7].

Длительное физиологическое напряжение обуславливает неконтролируемую склонность человека к амплитудным переживаниям, негативному восприятию реальности и характеризуется пассивностью и социальным бездействием. Эволюционный смысл психофизиологического механизма заключается в целесообразной работе адреналина, задача которого строится на немедленной перестройке организма к активным физическим действиям, что способствует действиям по сохранению жизни.

В современных условиях переизбыток информации усложняет критическое ее восприятие. Авторитетное мнение субъективно воспринимается не

критически. Если воспринимаемая информация считается как опасная, она трансформирует мыслительную деятельность в негативный ход мыслей, определяя угрозу и «подогревая» тревожное состояние. Так, актуальным становится формирование навыков психологической информационной гигиены, позволяющей определить зону особого внимания в современном информационном поле.

Список литературы:

1. Величковская С.Б. Особенности влияния негативной информации СМИ на уровень тревоги о здоровье у обучающихся вузов до и во время пандемии COVID-19 // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2022. №1 (842). С. 96-106.

2. Камзина О.А. Бестелесный мир информации и одиночество // Человек в информационном обществе: сборник материалов научно-практической международной конференции, посвящённой 60-летию полёта в космос Ю.А. Гагарина (г. Самара, 28-30 апреля 2021 г.). Самара: Издательство Самарского университета, 2021. С. 205-208.

3. Тиллих П. Мужество быть // Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М.: Юристъ, 1995. С. 7-131.

4. Медведева Н.И. Влияние информационного стресса на психическое здоровье личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь: СКФУ, 2016. С. 172-174.

5. Кононов А.Н. Тревога о будущем в условиях пандемии коронавирусной инфекции: исследование методом контент-анализа // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 3. С. 18-28.

6. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. № 2 // <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskiiy-fenomen>

7. Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // История философии. 2015. №1 // <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-i-sposoby-ee-preodoleniya>