

Бурмистров Сергей Владимирович

студент

Павлова Ирина Ивановна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования, посвященного оценке влияния приложений для ментального здоровья на преодоление академического стресса у студентов. Исследование демонстрирует формирование устойчивой тенденции интеграции цифровых решений в практику управления психоэмоциональным состоянием и обосновывает перспективу их включения в систему психологического сопровождения учебного процесса.*

***Ключевые слова:** академический стресс, приложения для ментального здоровья, студенты, цифровая терапия, тревожность.*

В современном российском обществе мы наблюдаем активный рост стрессовой нагрузки на студенческую молодежь, что увеличивает риск нарушений психического здоровья у них. В свою очередь, это приводит к снижению качества их жизни, успеваемости и психологического благополучия, и как следствие к потере профессиональной мотивации, профессионального самоопределения [4; 5]. Стресс являлся объектом исследования многих ученых, которые рассматривали его в рамках психофизиологического направления, информационного, теории личности и концепции жизнестойкости и т. д. Наличие разнообразных стрессоров в образовательной среде позволило им выделить такой вид стресса как академический. Мы в своем исследовании опираемся на понимание академического стресса, данного Всемирной организацией здравоохранения.

Академический стресс – это специфическое восприятие студентами событий и ситуаций, возникающих в процессе обучения, как угрозу, в результате чего возникает эмоциональное напряжение, беспокойство, тревога или страх [2; 7].

Вместе с тем специального изучения требует проблема внедрения цифровых технологий в образовательный процесс высшей школы и реализация их потенциала для достижения ментального здоровья.

Наше исследование направлено на оценку влияния специализированных приложений для ментального здоровья на преодоление академического стресса у студентов и определения их эффективности как инструмента психологической поддержки в учебном процессе, выявление наиболее эффективных, по мнению студентов, цифровых инструментов и обоснования перспективы их интеграции в систему психологического сопровождения учебного процесса.

Основным методом исследования выступил опрос студентов Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова, позволяющий комплексно оценить, насколько приложения для психического благополучия помогают им справляться со стрессом, вызванным учебным процессом.

Общее количество респондентов, прошедших анкетирование, составило 63 человека. На вопрос «Насколько сильно вы испытываете стресс, связанный с учебным процессом (сессии, зачеты, дедлайны, публичные выступления)?» 41% респондентов ответили «очень сильно»; сильно – 35%; умеренно – 19%; слабо – 5%; не испытываю – 0%. Согласно полученным данным, стресс перед сессией в различной степени интенсивности отмечается у всей выборки студентов, принявших участие в исследовании. Проведенный анализ позволил выявить ключевые факторы, провоцирующие стрессовое состояние у обучающихся. Наибольшее влияние оказывают экзамены и зачеты (87%), высокая учебная нагрузка (78%) и сдача письменных работ (65%). Согласно результатам опроса, 71% респондентов имеют опыт использования специализированных приложений для работы с ментальным состоянием.

Результаты исследований позволяют уточнить, какие именно цифровые платформы для профилактики академического стресса активно используются

студентами [1]. Полученный нами перечень является достаточно обширным. При этом в реальности различные приложения используются студентами с разной степенью интенсивности. Отвечая на вопрос: «Какие из следующих приложений вы использовали?», выяснили, что наибольшей популярностью среди респондентов пользуется приложение «АнтиТревога & АнтиПаника» (36%). Тогда как сервис Mindly демонстрирует сопоставимые показатели (33%), СВТ-приложения – 27%, Практика – 18%, Тревоги.net – 13%.

Особый интерес представляют факторы, оказывающие влияние на выбор и последующее использование платформ студентами. По полученным данным, основная цель использования приложений является: снижение тревожности и беспокойства (69%), улучшение сна (56%) и повышение концентрации внимания на учебе (44%), помощь в подготовке к экзаменам – 38%, контроль и анализ своего настроения – 36%, борьба с паническими атаками – 18%, интерес и самопознание – 33%.

Эмпирические данные свидетельствуют о положительном влиянии приложений на снижение уровня стресса: 69% респондентов отметили положительный эффект, из которых 22% оценили его как значительный, а 47% – как умеренный.

В рамках нашего исследования студенты были осведомлены о разнообразных приложениях и их возможностях [3; 6]. Им было рекомендовано на постоянной основе использовать данные приложения с целью регулирования психоэмоционального состояния.

Таблица 1

Сравнительный анализ приложений

Название приложения	Ключевая характеристика	Ценность для исследования
АнтиТревога & АнтиПаника https://apkpure.net/ru/antitremvoaga/ru.profsoft.antianxiety?ysclid=mhst7pc5lz732414287	Цифровая адаптация методик когнитивно-поведенческой терапии, нацеленная на проработку тревожных расстройств и панических атак	Позволяет оценить эффективность клинически доказанных методов, перенесенных в формат самостоятельной работы пользователя, для снижения академической тревожности
Mindly https://androidinsider.ru/	Платформа, предлагающая составить карту памяти,	Ценность исследования Mindly состоит в том, чтобы выяснить,

<i>obzory-prilozhenij/mindly-postroit-kartu-vashih-myisley-i-privedet-golovu-v-poryadok.html</i>	которая помогает распланировать свои задачи	насколько ментальные карты эффективнее стандартных методов для организации сложных задач, как приложение влияет на продуктивность и снижение уровня стресса, и где именно его можно применять. Это даст четкое понимание, кому и в каких ситуациях стоит рекомендовать такой формат планирования
CBT (Cognitive Behavior Therapy) <i>https://apps.apple.com/us/app/cognitive-behavioral-therapy/id6478697575?l=ru</i>	Инструментарий для самостоятельного применения техник КПТ, включающий трекинг настроения и упражнения для работы с негативными мыслями	Ценность заключается в возможности сравнения эффективности взаимодействия и набора функций разных цифровых продуктов, основанных на единой методологической базе (КПТ)
Практика <i>https://www.rustore.ru/catalog/app/com.praktika.app</i>	Многофункциональная экосистема, объединяющая просветительский контент (статьи, курсы) с опцией организации сеансов с психологом, а также медитации для релаксации	Репрезентует комплексный подход «образование + терапия», что позволяет изучить синергетический эффект от сочетания самопомощи и профессиональной поддержки
Тревоги.net <i>https://t.me/trevoganevroz</i>	Минималистичный сервис для оперативной самопомощи, предоставляющий техники для купирования симптомов острой тревоги «здесь и сейчас»	Позволяет проанализировать эффективность сверхкоротких психологических интервенций в моменты пиковой учебной нагрузки и внезапных стрессовых всплесков

С целью оценки долгосрочного эффекта от использования ментальных приложений была проведена повторная волна анкетирования. В фокусе исследования находились два ключевых аспекта: динамика психоэмоционального состояния респондентов после применения цифровых инструментов и субъективная оценка эффективности различных приложений.

На основании данных можно констатировать, что использование ментальных приложений оказывает существенное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Подавляющее большинство пользователей (69%) отметили улучшения, причем для 22% из них эффект был значительным. Однако наличие 31% респондентов, не ощутивших существенных изменений, указывает на то, что эффективность цифровых инструментов варьируется в

зависимости от индивидуальных особенностей и, вероятно, требует более персонализированного подхода к выбору и использованию таких приложений.

Наиболее эффективными для снижения академического стресса студенты считают приложения «АнтиТревога & АнтиПаника» и «Mindly», которые значительно опережают остальные варианты по частоте выбора. Это свидетельствует о том, что наибольшую практическую ценность для студентов представляют целенаправленные инструменты для работы с тревогой и приложения для организации мышления. При этом существенная доля респондентов не нашла эффективного для себя решения среди предложенных вариантов, что подчеркивает необходимость индивидуального подхода при выборе ментальных приложений.

Таким образом, проведенное исследование, направленное на оценку влияния приложений для ментального здоровья на преодоление академического стресса у студентов, позволило решить поставленные задачи и получить следующие выводы. Наиболее популярными приложениями и целями их использования определены: наибольшей популярностью пользуются «АнтиТревога & АнтиПаника» (36%) и Mindly (33%), а основными целями их применения выступают снижение тревожности (69%), улучшение сна (56%) и повышение концентрации внимания (44%). Эффективность использования приложений подтверждена эмпирически: подавляющее большинство пользователей (69%) отметили положительный эффект от их использования, из них 22% – значительный. Повторный опрос зафиксировал устойчивую положительную динамику психоэмоционального состояния.

Сравнительный анализ функциональных особенностей различных приложений («АнтиТревога & АнтиПаника», Mindly, СBT, «Практика», «Тревоги.net») показал, что наибольшую практическую ценность для студентов представляют целенаправленные инструменты на основе доказательных методов (таких как КПТ) и приложения для организации мышления и планирования.

Наиболее эффективными цифровыми инструментами, по субъективной оценке студентов, являются «АнтиТревога & АнтиПаника» и Mindly, что обосновывает перспективу их интеграции, а также аналогичных цифровых решений,

в систему психологического сопровождения учебного процесса для снижения академического стресса.

Таким образом, исследование демонстрирует формирование устойчивой тенденции интеграции цифровых решений в практику управления психоэмоциональным состоянием и доказывает, что приложения для ментального здоровья могут являться эффективным инструментом психологической поддержки студентов в условиях академического стресса.

Список литературы

1. Алибутаев А.К. Проблемы и особенности создания приложения на рынке ментального здоровья / А.К. Алибутаев // XI Конгресс молодых ученых. – 2022. – С. 110–113. EDN ZSPMMC
2. Беркович О.Е. Психология конфликта: курс лекций / О.Е. Беркович; НАМВД России. – Н. Новгород, 2015. – 82 с.
3. Гайдай А.С. Мобильные приложения для психического здоровья: обзор литературы / А.С. Гайдай, Р.В. Кадыров, Т.В. Капустина // Психолог. – 2023. – №5. – С. 100–112. DOI 10.25136/2409-8701.2023.5.44193. EDN YRWLJC
4. Павлова И.И. О формировании экономических компетенций у студентов медицинских факультетов / И.И. Павлова, В.И. Красильников // Духовные основы отношений человек – природа: сб. – Чебоксары, 2022. – С. 198–203. EDN NYDBQW
5. Павлова И.И. Формирование нравственной устойчивости у подростков на основе духовно-нравственных ценностей / И.И. Павлова, В.И. Павлов, Д.О. Тихонов // Развитие образования. – 2024. – Т. 7. №2. – С. 29–35. DOI 10.31483/r-112276. EDN ORDQZR
6. Симонов Т.С. Мобильные приложения для психологического благополучия: отношение пользователей и определение требований. Оригинальное исследование / Т.С. Симонов, А.Г. Тишаева, Т.О. Перемитина // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2024. – Т. 10. №2. – С. 7–12. DOI 10.29188/2712-9217-2024-10-2-7-12. EDN QMLFLO

7. Фомина Т.Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т.Г. Фомина // Национальный психологический журнал. – 2024. – №4(56). – С. 148–160. DOI 10.11621/npj.2024.0410. EDN RCNHFQ