

Дружинина Виктория Олеговна

студентка

Тевосян Асмик Вячеславовна

студентка

Научный руководитель

Спирина Мария Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема стресса, возникающего у студентов в условиях цифровизации высшего образования. На основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований обосновывается необходимость формирования у студентов эффективных копинг-стратегий для совладания с технострессом, цифровой перегрузкой и эмоциональным выгоранием. Особое внимание уделяется феномену цифровой эмоциональной регуляции – использованию цифровых технологий для управления эмоциональным состоянием, а также роли образовательных учреждений в формировании цифровой устойчивости студентов. На основе систематизации научных данных предлагается комплексная модель стратегий преодоления стресса, включающая личностные, поведенческие и институциональные уровни.*

***Ключевые слова:** стресс, психология, техноперегрузка, утомление, студенты.*

Цифровая трансформация высшего образования кардинально меняет традиционные форматы учебного процесса. С одной стороны, цифровая среда от-

крывает возможности для персонализации обучения и развития автономии студентов, с другой – порождает серьёзные психологические вызовы, связанные с информационной перегрузкой, многозадачностью и дефицитом социального взаимодействия. В этих условиях проблема стресса и поиск эффективных стратегий его преодоления выходят на первый план как для самих студентов, так и для системы образования в целом.

Эмпирические исследования фиксируют тревожные тенденции: у студентов, обучающихся в цифровой среде, отмечается высокий уровень тревожности и стресса. Многие из них сталкиваются с такими негативными последствиями цифровой образовательной среды, как ухудшение концентрации внимания, снижение способности к саморегуляции и нарастание утомления. В то же время растёт осознание того, что цифровая среда не только создаёт стресс, но и сама может стать ресурсом для его преодоления.

Анализ современных исследований позволяет выделить ключевые стресс-факторы, с которыми сталкиваются студенты в цифровой среде. К ним относятся.

1. *Техноперегрузка и информационный шум.* Необходимость одновременно работать с несколькими цифровыми платформами, отслеживать уведомления и выполнять учебные задания создаёт состояние хронического когнитивного напряжения. Бесконечный поток уведомлений и необходимость постоянной онлайн-доступности становятся одним из главных источников цифрового выгорания.

2. *Снижение социального присутствия и чувство изоляции.* Виртуальная образовательная среда несёт риск так называемого «цифрового одиночества», когда студенты лишены привычного живого общения и эмоциональной поддержки однокурсников и преподавателей.

3. *Нарушение границ между учёбой и личной жизнью.* В условиях дистанционного обучения стираются привычные пространственно-временные рамки: учебные задачи вторгаются в личное время, а домашняя обстановка перестаёт быть зоной отдыха.

4. *Академическая прокрастинация и снижение мотивации.* Исследования показывают, что в цифровой среде у студентов наблюдается тенденция к амотивации и росту интернет-зависимости. Легкодоступные развлечения и социальные сети создают постоянные отвлекающие факторы, что ведёт к откладыванию учебных задач и накоплению стресса.

В психологии принято выделять два основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированные (направленные на изменение стрессовой ситуации) и эмоционально-ориентированные (направленные на регуляцию собственного эмоционального состояния). В условиях цифровизации оба типа стратегий приобретают специфическое наполнение.

Саморегуляция и управление вниманием являются ключевыми навыками для сохранения психологического благополучия в цифровой среде. Исследования показывают, что развитие цифровой грамотности и навыков саморегуляции способствует снижению академического стресса. Комбинация этих компетенций создаёт так называемую «цифровую эмоциональную регуляцию» – эффективный инструмент совладания с учебной нагрузкой.

К практическим методам саморегуляции относятся:

– техники осознанности и дыхательная гимнастика. Практики глубокого дыхания и медитации помогают снизить уровень тревожности и восстановить эмоциональное равновесие;

– когнитивная переоценка стрессовой ситуации – способность изменить отношение к стрессору, увидев в нём не угрозу, а вызов, подлежащий решению.

Эффективное управление временем и учебной нагрузкой приобретает особую значимость в цифровых условиях. Ключевые рекомендации включают следующее.

1. Создание структурированного расписания с чёткими границами между учебой, отдыхом и сном.

2. Практика микроотдыха: короткие 5–10-минутные паузы каждые 25–30 минут учёбы помогают восстанавливать внимание и снижать тревожность.

3. Использование цифровых инструментов планирования – таймеров, списков задач и напоминаний, которые помогают разбивать крупные задачи на шаги.

Парадоксальным образом сами цифровые инструменты могут служить ресурсом для борьбы со стрессом. Современные студенты активно используют технологии для эмоциональной регуляции:

- музыкальные сервисы для создания фоновой атмосферы, снижения стресса или повышения мотивации;

- приложения для медитации и внимательности, которые помогают управлять тревогой и улучшать общее психоэмоциональное состояние;

- специализированные приложения для развития когнитивных и эмоциональных навыков, а также для онлайн-консультаций с психологами.

Несмотря на цифровизацию, потребность в социальных связях остаётся фундаментальной. Студенты используют мессенджеры и неформальные чаты (например, WhatsApp) для выражения чувств и поддержания контактов с однокурсниками, что способствует снижению стресса. При этом важно различать конструктивное общение и бесцельный скроллинг социальных сетей, который лишь усугубляет состояние информационной перегрузки.

Цифровой детокс – сознательное ограничение или временный отказ от использования гаджетов – рассматривается как эффективная профилактическая стратегия. Он помогает восстановить баланс между виртуальным и реальным миром, снизить тревожность и улучшить концентрацию.

Эффективное преодоление стресса невозможно без институциональной поддержки. В последние годы в России реализуются системные инициативы в этом направлении. Минобрнауки РФ совместно с НИУ ВШЭ и «Иннопрактикой» запустили проект по формированию системы социально-психологического благополучия студентов на базе единой цифровой университетской платформы.

В рамках этого проекта разработаны онлайн-курсы, такие как «Учёба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году», посвящённые профилактике выгорания, тайм-менеджменту и поиску внутренних ресурсов в период интенсивной учёбы.

Университетам рекомендуется создавать комплексную систему поддержки, включающую:

- психологические службы с возможностью онлайн-консультирования;
- тренинги по развитию эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости;
- организацию «живого» внеучебного общения для компенсации дефицита социального взаимодействия, неизбежного в цифровой среде.

Стратегии преодоления стресса у студентов в условиях цифровизации образования представляют собой многокомпонентную систему, объединяющую когнитивные, поведенческие, организационные и социальные механизмы. Эффективное совладание со стрессом предполагает не только освоение индивидуальных техник саморегуляции и тайм-менеджмента, но и активное использование технологических инструментов в качестве ресурса, а также опору на институциональную поддержку со стороны образовательных учреждений.

Цифровая трансформация образования – это необратимый процесс. Однако ключевой задачей остаётся формирование у студентов так называемой «цифровой устойчивости» – способности не только противостоять стрессовым факторам цифровой среды, но и использовать её возможности для собственного развития. Успешная адаптация к цифровой образовательной среде – это не столько техническая проблема, сколько психолого-педагогическая, требующая комплексного подхода и совместных усилий студентов, преподавателей и администрации вузов.

Список литературы

1. Ауман Е.А. Копинг-стратегии студентов-медиков в условиях цифровой образовательной среды / Е.А. Ауман, М.Е. Ауман // Профессиональное образование в современном мире. – 2025. – Т. 15. №2. – С. 265–270. DOI 10.20913/2618-7515-2025-2-7. EDN GKEIRW
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2004. – 536 с.

3. Каюмова А.А. Успешность сдачи сессии и копинг-стратегии студентов при разных форматах обучения / А.А. Каюмова, Ш.А. Рахимова // Молодой ученый. – 2021. – №18(360). – С. 492–495. EDN RXCMRJ

4. Минюрова С.А. Результаты сравнительного анализа копинг-стратегий студентов вузов и колледжей / С.А. Минюрова, Н.О. Леоненко // Большуновские чтения: Психология и культура: Всерос. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2025.

5. Соловьева О.В. Совладающее поведение студентов в условиях цифровой образовательной среды / О.В. Соловьева, А.Г. Сулейманов // Прикладная психология и психоанализ. – 2025.