

УДК 159.99:378.178

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Г. Я. АЛЕКСЮТИНА

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Переход на цифровое образование, происходящий в наши дни в сфере высшей школы, помимо очевидных преимуществ, высветил также негативные составляющие актуальной цифровой революции в человеческой культуре. В условиях, когда информационная среда человека стала превращаться в тотальный цифровой мир, окружающий повсеместно и практически непрерывно, частыми сопутствующими явлениями прогресса стали информационная перегрузка, стресс, тревожность, эмоциональное выгорание. Все эти состояния особенно актуальны для учащейся молодежи в силу увеличения нагрузок в процессе профессионального образования.

В сложившейся ситуации именно гуманитарные практики отвечают потребностям высшей школы как инструментарий, способный смягчить давление, оказываемое на современного студента средой. Считаем, что очень важно привлекать их для формирования и поддержки психологической устойчивости личности, преодоления негативных последствий цифровой перегрузки.

В свете сказанного необходимо упомянуть теорию информационных неврозов (М. М. Хананашвили), согласно которой важными факторами невротизации человека выступают информационные перегрузки мозга в сочетании с постоянным дефицитом времени. Если к ним присоединяется высокий уровень учебной мотивации, не позволяющий уклоняться от высоких нагрузок, невротизирующее действие таковых усугубляется.

Современные исследования феномена цифровой перегрузки показывают его влияние на психоэмоциональную сферу и учебную мотивацию. Под цифровой перегрузкой при этом понимается состояние, возникающее вследствие постоянного воздействия информационных потоков, многозадачности, непрерывной онлайн-коммуникации и необходимости обработки большого объема информации [1, с. 132].

Рассмотрим, что представляет собой в этих условиях психологическая устойчивость. Это процесс, включающий в себя ответ человека на разнообразные стресс-факторы и облегчающий здоровое функционирование личности. Она предполагает формирование гибкости в ответ на ситуативные изменения, а также способность быстрого и эффективного восстановления эмоциональной сферы. Как свойство личности психологическая устойчивость может быть врожденной и приобретенной.

Психологическая устойчивость тесно связана с копинг-стратегиями, понимаемыми как ответы личности на воспринимаемую угрозу. В процессе применения продуктивных копинг-стратегий происходит регуляция эмоций и управление проблемами, вызывающими негативные изменения психики.

Ощущая тревогу и усталость от цифрового диктата в эпоху «великого истощения» (термин введен Кэлом Ньюпортом), представители разных поколений демонстрируют различные стратегии ее преодоления.

Зумеры (согласно теории поколений У. Штрауса и Н. Хоува) – а именно с ними работают нынешние преподаватели – пытаются найти выход через сознательное дистанцирование от цифровой среды, отдых, хобби, борясь с выгоранием через поиск аутентичности и подработки. Но при этом следует учитывать, что эти навыки студентам еще нужно приобрести. Далеко не каждый современный студент обладает психологической устойчивостью и владеет достаточным арсеналом средств для преодоления трудных психических состояний, вызванных цифровой перегрузкой. Ответом на информационный стресс может стать применение защитных механизмов психики (в частности, отрицание), вследствие чего работу со сложным информационным материалом человек перекладывает на «третьих лиц». Следует также отметить парадокс формальной вовлеченности, когда студенты лишь демонстрируют присутствие на цифровых платформах [2, с. 83].

Гуманитарное образование в техническом вузе является той средой, где наиболее оправдано и эффективно применение компенсирующих психологических практик, методик и приемов. Специалисты отмечают, что самыми эффективными гуманитарными практиками формирования психологической устойчивости личности являются рефлексия, арт-практики, групповые беседы, этические и коммуникативные тренинги. Их применение способствует развитию самосознания, навыков саморегуляции, эмоционального интеллекта, критического мышления. Грамотное, систематическое, профессиональное их внедрение прямо влияет на снижение стресса, усиление ощущения смысла деятельности, развитие гибкости мышления и устойчивости.

Для поддержки устойчивости студентов в условиях цифровой трансформации высшей школы необходимо создание поддерживающего образовательного пространства, способствующего развитию навыков саморегуляции, формированию осознанного отношения к цифровому потреблению, информационной культуры.

Внедрение в педагогический процесс учреждений высшего образования стратегий управления цифровой средой, технологий формирования метакогнитивных навыков и рефлексивных практик позволит значительно снизить вредоносное воздействие цифровизации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ярычев, М. У.** Формирование устойчивых мотивационных установок у студентов в условиях цифровой перегрузки / М. У. Ярычев // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2025. – № 6. – С. 131–135.

2. **Соколов, А. В.** Цифровое неучастие студенческой молодежи / А. В. Соколов, П. А. Бабаджанян // PolitBook. – 2025. – № 3. – С. 76–89.