

*Ковалёва И.В.,
ассистент кафедры психологии и педагогики
Амурский Государственный университет
Россия, г. Благовещенск*

*Павленко К.А.,
студент,
I курс, факультет «Социальных наук»
Амурский Государственные университет
Россия, г. Благовещенск*

ТЕХНОСТРЕСС КАК ВЫЗОВ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

***Аннотация:** В статье рассматривается техностресс как актуальная проблема современной цифровой эпохи, особенно остро затрагивающая студенческую молодежь. Раскрывается происхождение понятия, отмечается вклад учёных в изучение техностресса, его виды и проявления у студентов. Особое внимание уделено переходу от общего понятия стресса к технострессу, а также российским исследованиям данной проблемы. Анализируются основные компоненты техностресса: техно-перегрузка, техно-вторжение, техно-сложность, техно-неопределённость и техно-защищённость. Рассматриваются причины формирования техностресса у студентов, последствия для психического здоровья и учебной деятельности, а также стратегии преодоления.*

***Ключевые слова:** техностресс, студенты, цифровые технологии, цифровизация образования, техноперегрузка, техновторжение, техносложность.*

***Annotation:** The article examines technostress as an urgent problem of the modern digital age, which is particularly acute for students. The origin of the*

concept is revealed, the contribution of scientists to the study of technostress, its types and manifestations among students are noted. Special attention is paid to the transition from the general concept of stress to technostress, as well as Russian research on this problem. The main components of technostress are analyzed: techno-overload, techno-intrusion, techno-complexity, techno-uncertainty and techno-security. The reasons for the formation of technostress among students, the consequences for mental health and educational activities, as well as coping strategies are considered.

Key words: *technostress, students, digital technologies, digitalization of education, techno-overload, techno-intrusion, technocomplexity.*

В современном мире с внедрением цифровых технологий во все сферы жизни людей привело к изменениям в структуре образования, коммуникации и повседневной жизни студентов. Введение информационно-коммуникационных технологий в структуру образования привело к появлению не только новых возможностей для получения знаний, но и к возникновению такого явления как техностресс, который является «слепым пятном» в психологической гигиене учебной деятельности в силу того, что студенты наиболее подвержены техно-перегрузке и техно-вторжению из-за размытости границ между учёбой, общением и досугом.

Актуальность этой проблемы обусловлена следующими аспектами: после пандемии COVID-19 образование стало необратимо цифровым: прокторинг, онлайн-экзамены, цифровые библиотеки, видеоконференции стали нормой, студенты проводят за цифровыми устройствами 6–10 часов в день, что создаёт беспрецедентную нагрузку на психику; исследования показывают, что техностресс положительно и значимо связан с выгоранием, снижает удовлетворённость учёбой, продуктивность и ухудшает психологическое состояние студентов, соцсети вызывают техностресс, который приводит к тревожности и проблемам с вниманием.

Изучение техностресса невозможно без понимания его начала – общей теории стресса. В 1936 году физиолог Ганс Селье опубликовал работу, в которой впервые описал общий адаптационный синдром – трёхстадийную реакцию организма на любой сильный раздражитель (стадии тревоги, сопротивления и истощения). Селье показал, что длительное воздействие стрессора неизбежно приводит к истощению физиологических ресурсов и развитию болезней [1, с. 104]. Для студента эта модель работает как прозрачная калька: неделя перед сессией (тревога), сама сессия с попытками учить ночами (сопротивление), а затем внезапная простуда или апатия сразу после последнего экзамена (истощение). Цифровая среда лишь ускоряет этот цикл, добавляя бесконечные уведомления и необходимость работать в нескольких платформах одновременно.

Техностресс – это специфическая форма стресса, возникающая при конфликте между технологическими требованиями образовательной среды и воспринимаемыми ресурсами студента для успешного выполнения этих требованиями. В 1984 году Крейг Бродом стал первый, кто ввёл понятие техностресса и определял его как современная болезнь адаптации к развивающимся компьютерным технологиям. Брод подчёркивал, что эта «болезнь» может проявляться двояко: либо в открытом неприятии технологий, либо, напротив, в чрезмерной идентификации с ними. Изначально Брод рассматривал техностресс в контексте компьютерной революции 1980-х годов, однако с развитием технологий и изобретением новых устройств понятие техностресса приобрело новое, более широкое значение [2, с. 18].

Параллельно с западными исследованиями в отечественной науке развивалось своё уникальное направление – психология компьютеризации. В середине 1980-х годов профессор МГУ О.К. Тихомиров сформулировал основные положения психологии компьютеризации – нового направления в рамках психологической науки, призванного изучать порождение, структуру

и функционирование психики в деятельности, связанной с разработкой и применением компьютеров и программного обеспечения [3].

В 1997 году Мишель Вайль и Ларри Розен значительно расширили концепцию техностресса уже на фоне распространения интернета дома и на работе, когда технологии в основном ускоряли коммуникацию и учёт. Они определяли техностресс как «любое негативное воздействие на мысли, поведение или физиологию человека, вызванное прямо или косвенно технологиями». Кроме того, они выделили два полярных типа реагирования: технофобы (избегают технологий из-за тревоги) и техноголики (чрезмерно поглощены цифровой средой) [4, с. 91].

Переход от качественных описаний к формализованным моделям совершили Т.С. Рагу-Натан и Моника Тарафдар, которые предложили теорию пяти техностресс-креаторов, ставшие стандартом для эмпирических исследований:

- техно-перегрузка – ситуация, когда цифровые инструменты вынуждают студента обрабатывать, запоминать и осваивать объём информации, превышающий когнитивные возможности;

- техно-вторжение – размывание границ между учёбой и личной жизнью: сообщения в учебных чатах, уведомления об обновлениях заданий, требование мгновенно отвечать преподавателям в мессенджерах – всё это лишает студента права на отдых и восстановление;

- техно-сложность – стресс, обусловленный необходимостью осваивать новые цифровые платформы, не имеющие интуитивных интерфейсов, а также техническими сбоями во время сдачи важных работ;

- техно-неопределённость – тревога, связанная с изменением форматов заданий, отсутствием единых стандартов выполнения электронных заданий и цифрового общения с разными преподавателями, это влечёт за собой чувство потери контроля над учебным процессом;

- техно-тревожность – эмоциональный дискомфорт, возникающий при технических сбоях, способных вызывать острые стрессовые реакции и повлечь за собой стойкую тревогу перед каждым использованием информационно-коммуникационных технологий в учебной деятельности [2, с. 18].

Последствия техностресса в студенческой среде носят комплексный характер и затрагивают академическую успеваемость и психическое здоровье, а также на качество жизни. В академической успеваемости техностресс приводит к снижению концентрации внимания, увеличению количества ошибок при выполнении заданий, прокрастинации, а также к отказу от использования необходимых цифровых инструментов. На уровне психологического благополучия студентов проявляются симптомы академического выгорания, тревожно-депрессивные состояния, нарушения сна и жалобы на физическое состояние тела.

Чтобы снизить влияние техностресса на учебную деятельность и повысить психологическое состояние, можно использовать несколько простых, но важных стратегий:

- введение «цифровых пауз» - короткие, намеренные перерывы в непрерывном взаимодействии с цифровыми средствами;
- отключение уведомлений учебных чатов в вечернее время;
- введение совместных онлайн-сессий с одногруппниками для взаимопомощи в изучении учебной информации;
- использование техники тайм-менеджмента для распределения времени на поставленные цели и задачи;
- обращение за психологической поддержкой в службы помощи вуза;
- совместные занятия с семьей и друзьями;
- удаление ненужных приложений или файлов;
- предотвращение нарушений сна из-за ИКТ [5, с. 9].

Использованные источники:

1. Даев, Е.В. О "стрессе", ... или о двух ошибках Ганса Селье, завоевавших мир [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-stresse-ili-o-dvuh-oshibkah-gansa-selie-zavoevavshih-mir/viewer> (дата обращения: 22.05.2026).
2. Коновалова, В.Г. Цифровые технологии как фактор техностресса: проблемы и возможности их решения [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> (дата обращения: 22.05.2026).
3. Войкунский, А. Е. От психологии компьютеризации к психологии интернета [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-psihologii-kompyuterizatsii-k-psihologii-interneta/viewer> (дата обращения: 22.05.2026).
4. Попов, М. Ю. От техностресса к цифровому стрессу: эволюция концепции и новые вызовы для психического здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-tehnostressa-k-tsifrovomu-stressu-evolyutsiya-kontseptsii-i-novye-vyzovy-dlya-psihicheskogo-zdorovya> (дата обращения: 22.05.2026).
5. Бочарова Л.А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressa-v-tsifrovom-obschestve-i-ego-vliyanie-na-predstaviteley-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta> (дата обращения: 22.05.2026).