

С. 2070–2073.

7. Technology in education – A tool on whose terms? / Global Education Monitoring Report. – Paris: UNESCO, 2023. – 526 p.

8. Якимец, С. В. Использование информационно-коммуникационных технологий в обучении: польза и вред / С. В. Якимец // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. – № 4. – С. 116–118.

9. Алешкевич, Н. Н. Цифровизация коммуникаций в образовательном процессе / Н. Н. Алешкевич // Коммуникативные стратегии : материалы 11-й Междунар. науч. конф., Минск, 24 ноября 2021 г. / Минский гос. лингвист. ун-т. – Минск, 2022. – С. 3–7.

УДК 378.178

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ТЕХНОСТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Н.А. Павлистова, А.А. Демьянец

Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий, г. Могилев, Республика Беларусь

Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс высших учебных заведений – один из ключевых векторов трансформации современного образования. Цифровая среда не только становится важной частью образования, но и способствует изменению модели поведения студента, влияет на его картину мира, взгляды и установки. Сегодня с уверенностью можно отметить, что цифровые технологии прочно вошли в жизнь современных студентов. Большинство обучающихся в совершенстве владеют персональным компьютером, ноутбуком или смартфоном, поисковыми системами (Яндекс, Google), пакетом Microsoft Office (Word, Excel, Power Point), электронной почтой, приложениями для видеоконференций, облачными хранилищами данных, а также специализированными программами (Компас, Visio, Автокад).

Расширению использования цифровых технологий в образовательном процессе способствовала пандемия Covid-19, из-за которой студенты вынуждены были перейти на дистанционное или частично дистанционное обучение с изучением предметов через образовательную платформу MOODLE, электронную почту и т.д. [1].

С одной стороны, расширение использования цифровых технологий позволило сделать учебный процесс более гибким, индивидуальным, сделало возможным совмещать учебу и работу, в некоторой степени развило цифровую культуру студентов, дало возможность обучаться online за рубежом, виртуально «посещать» различные конференции. Преподавателям цифровые технологии позволяют оперативно контактировать со студентами в режиме online [2].

Однако обратной стороной технологического прогресса в области цифровых технологий является появление множества эмоционально-психологических сложностей, таких как негативное влияние на мотивацию студентов, рост нагрузки на них, появление трудностей самоорганизации и самодисциплины, невозможность полноценного восприятия учебного материала, чувство одиночества, разрыв социальных связей, формализованный подход к организации образовательного процесса, утрата индивидуальных форм взаимодействия, глубокое переформатирование существующих социальных связей. Появление всего вышеописанного может приводить к появлению техностресса [3].

Техностресс – это перенасыщение цифровыми технологиями всех сфер жизни человека с появлением негативной реакции организма на постоянное использование гаджетов. Впервые о технострессе заговорили ещё в конце XX века. Пионер в исследовании

этого явления Крейг Брод определил его как «современную болезнь адаптации к новым технологиям» [4].

Человек, который испытывает техностресс, не способен сосредоточиться, выдает ошибки в работе, учебе, причём элементарные, может раздражаться и тревожиться, испытывает неуверенность в себе, у него ухудшается память, настроение, сон.

Для предотвращения развития техностресса у студентов на кафедре технологии молока и молочных продуктов реализуются адаптация студентов 1 курса к использованию специализированных программ, понятных и удобных программных обеспечений, различных платформ, в рамках дисциплины «Социальные аспекты адаптации студентов в учреждении высшего образования».

Кроме того, преподаватели также создают позитивную и благоприятную среду обучения, которая может помочь снизить стресс и тревожность в целом.

Важно отметить, что поддержка преподавателей кафедры осуществляется во многих формах, включая переписку по электронной почте, доски обсуждений, виртуальные рабочие часы и персонализированную обратную связь по заданию. Преподаватели стремятся предоставлять множество способов поддержки для удовлетворения разнообразных потребностей своих студентов. Поддержка преподавателя значительно смягчает взаимосвязь между технострессом студентов и качеством обучения, поскольку предоставление четких инструкций, постоянная поддержка и позитивная среда обучения могут помочь снизить техностресс и повысить удовлетворенность студентов и успеваемость. Преподаватели уделяют приоритетное внимание оказанию поддержки в различных формах для удовлетворения разнообразных потребностей своих студентов, что в конечном итоге приводит к более позитивному и успешному опыту обучения.

Таким образом, цифровизация образовательного процесса имеет как положительные, так и отрицательные стороны для студентов учреждения высшего образования. При этом грамотная адаптация студентов в новой для них цифровой среде путем проведения различных мероприятий, направленных на формирование устойчивых социальных связей позволяет минимизировать появления причин техностресса и обеспечить здоровое отношение нового поколения в постоянно меняющейся цифровой среде.

Список литературы

1. Вакуленкова, М.В. Применение современных образовательных технологий в информационно-образовательной среде вуза // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" Международная научно-методическая конференция "Проблемы управления качеством образования" – СПб.: ГНИИ Нацразвитие. – 2020. – С. 102-105.
2. Шутенко Е.Н., Шутенко А.И., Ковтун Ю.Ю. Признаки самореализации студентов как отражение их психологического благополучия в процессе обучения в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. - Т. 7 № 6А. С. 38-49.
3. Баева Л.В. Образ киберчеловека в современной науке и культуре //Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2015. - №1 (9). С. 56–69.
4. Калифф, К. Б., Саркер, С., & Саркер, С. (2020). Светлые и темные стороны техностресса: исследование с использованием смешанных методов, включающее ИТ в сфере здравоохранения. *MIS Quarterly*, Том 44, № 2, стр. 809-856.