

**Превью магистерской диссертации на тему:  
«Преодоления информационного стресса у студентов посредством  
практик осознанности в условиях цифровизации образования»**

<b><i>Исследуемая научная проблема</i></b>	<i>Как эффективно скорректировать состояние стресса среди студентов в условиях цифровизации образования?</i>
<b><i>Актуальность проблемы</i></b>	
<p><i>В последнее время проблема преодоления стрессовых и тревожных состояний личности является одной из актуальных и фундаментальных в психологии. По данным Всемирной Организации здравоохранения, ежегодно около 100 млн жителей нашей планеты обнаруживают признаки тревоги, связанной с разного рода стрессами. И особенно актуальной проблема тревожности является для юношеского возраста, который приходится на период обучения в вузе. Проблема коррекции стрессовых состояний среди студентов всегда имела значительный интерес в образовательной среде, особенно в современном мире, где психологическому здоровью личности стали уделять все больше внимания.</i></p> <p><i>За последние годы произошло стремительное развитие цифровизации в обучении, ориентированного на рост личностного потенциала. Это значительно расширило возможности образования, но, как и любые крупные изменения в привычном укладе жизни, это повлекло за собой определенные психологические последствия в виде информационного стресса у студентов.</i></p> <p><i>В числе многообразных методов и приемов в психологической науке необходимо отметить методы осознанности, обладающих, по мнению многих исследователей, большим потенциалом по коррекции различного рода стресса в образовательном процессе. При этом обнаруживается дефицит исследований, в которых рассматривается преодоление информационного стресса у студентов посредством практик осознанности.</i></p>	
<b><i>Степень разработанности проблемы</i></b>	
<p><i>Такие авторы, как А. Е. Евдокимов, А. А. Обознов, Ю. Э. Писаренко, П. В. Прокин, А. Б. Стрельченко, П. С. Турзин, О. П. Турзин, Д. И. Шпаченко, указывали на недостаточность теоретико-экспериментального изучения информационного стресса, необходимость обосновать понятие информационного стресса студента, разработать модели его изучения, определить и классифицировать стрессогенные значения информационных факторов, выявить особенности влияния некоторых психологических характеристик субъекта деятельности на генезис информационного стресса, наметить подходы к обоснованию механизмов регуляции этого состояния и разработать ряд моделей его изучения.</i></p>	

<b>Цель исследования</b>	<b>Задачи исследования</b>	
<i>Изучить эффективность применения методов осознанности для психологической коррекции информационного стресса у студентов в условиях цифровизации обучения.</i>	<i>Провести теоретико-методологический анализ проблемы информационного стресса в научных исследованиях. Изучить сущность стресса, его содержание, формы проявления у студентов, способы компенсации и преодоления.</i>	
	<i>Выявить потенциал методов осознанности в психологической коррекции информационного стресса на основе современных научных исследований.</i>	
	<i>Реализовать эмпирическое исследование, направленное на коррекцию информационного стресса у студентов методами осознанности.</i>	
<b>Объект исследования</b>	<b>Предмет исследования</b>	
<i>Информационный стресс</i>	<i>Психологическая коррекция в условиях цифровизации</i>	
<b>Гипотеза исследования</b>		
<i>«Психологическая коррекция информационного стресса у студентов в условиях цифровизации обучения будет эффективной с применением методов осознанности»</i>		
<b>Значимость исследования</b>		
<i>Научная значимость</i>	<i>Теоретическая значимость</i>	<i>Практическая значимость</i>
<i>Результаты данного исследования смогут использоваться в академической среде и способствовать развитию более эффективного преодоления информационного стресса в условиях цифровизации образования.</i>	<i>Изучение теоретических подходов к формулировке понятий «информационного стресса» и «осознанности». Определение возрастных особенностей и причин возникновения стресса у студентов вуза.</i>	<i>Создание рекомендаций к преодолению информационного стресса и создание новой программы осознанности, которая сможет использоваться педагогами и психологами в образовательной среде.</i>
<b>Методология исследования</b>	<b>Методы исследования</b>	
<i>Теория mindfulness (Джон Кабат-Зинн) Теория самоконтроля (М. Селигман)</i>	<i>Теоретические: 1. Изучение теоретических трудов по данной теме.</i>	

	<p>2. Анализ опыта и исследований в данной области.</p> <p>3. Анализ собственного опыта. Эмпирические методы:</p> <p>Наблюдение, статистическая обработка полученных результатов, опросник.</p>
<p><b>Планируемые результаты исследования</b></p>	<p><b>Перспективы использования полученных результатов в образовательной практике</b></p>
<p><i>Выявить причины проявления информационного стресса у студентов.</i></p> <p><i>Доказать эффективность методов осознанности для преодоления информационного стресса у студентов в условиях цифровизации обучения.</i></p>	<p><i>Разработанную программу преодоления информационного стресса, основанную на основных принципах осознанности, можно будет использовать для публикации и распространения в образовательной среде.</i></p> <p><i>Упражнения из программы можно будет использовать как на студентах вузов, так и на старших школьников в качестве профилактики информационного стресса.</i></p>