

## Особенности проявления техностресса у подростков

Научный руководитель – Сафонова Марина Вадимовна

*Разумовская Злата Олеговна*

*Студент (бакалавр)*

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,

Факультет начальных классов, Красноярск, Россия

*E-mail: tutunnikovazlata@gmail.com*

Стресс — компонент человеческой жизни, представляющий адаптивную реакцию организма на различные импульсы. В результате стремительного развития и повсеместного внедрения цифровых технологий возник особый вид стресса — техностресс, обусловленный взаимодействием с электронными устройствами. Американский психолог К. Брод ввёл понятие техностресса в 1980-х годах—негативного психического состояния, источником которого служит неуместное или слишком интенсивное применение технологий [Бочарова Л. А., 2024 г.]. Наиболее уязвимой группой оказываются подростки и молодые люди. Они сталкиваются с постоянным давлением информационного потока, необходимостью социального сравнения и высокими требованиями к технологической компетентности. В связи с этим изучение техностресса, его влияния на психическое благополучие молодёжи и разработка эффективных стратегий совладания становятся одной из приоритетных задач современной психологии [Бочарова Л. А., 2025 г.].

Исследователи выделяют пять основных типов техностресса: техно-перегрузка, техно-тревожность, техно-навязчивость, техно-сложность и техно-неопределенность [Коновалова В. Г., 2022]. Подростки особенно подвержены информационной усталости, технострессу и интернет-зависимости [Черная А.В., 2015]. Активное использование социальных сетей и цифровых устройств нередко усугубляет уже существующие стрессовые состояния. Интенсивное онлайн-общение снижает качество реальных социальных контактов, что может провоцировать чувство одиночества и социальной отчуждённости. Подростки и молодые люди особенно подвержены давлению со стороны сверстников, связанному с необходимостью соответствовать социальным стандартам, а также риску стать жертвой кибербуллинга. Постоянное сравнение с другими в социальных сетях ведёт к занижению самооценки и депрессивным состояниям. Также избыточный объём информации из интернета ведёт к когнитивной перегрузке [Бочарова Л. А., 2025 г.].

В исследовании уровня техностресса приняли участие 41 ученик 9-х классов. В диагностический комплекс вошли: методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Бадю; тест на самооценку стрессоустойчивости Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой; опросник для оценки техностресса Поркари Д. Э., и др. [Porcari D. E. и др., 2023 г.], опросник «Определение уровня техностресса учителей» (A. N. Soklar и др.), адаптированный для подростков; опросник отношения к технологиям для подростков Солдатовой Г.У., авторская анкета. Для обработки данных анкеты применялся контент-анализ. Для анализа результатов применялись первичная статистика и качественный анализ, корреляционный анализ по методу Спирмена, расчет проводился с помощью статистического пакета SPSS.22.0.

Выводы:

Больше 1/3 подростков имеют средний уровень техностресса. На техностресс оказывают влияние 4 важных звена – технофилия, технорационализм, технофобия, технопессимизм.

У подростков со средним уровнем техностресса ниже показатели технофилии: они не испытывают выраженного увлечения их использованием, рациональнее подходят к ним. У этой группы подростков выше технорационализм, они осознаннее подходят к гаджетам, думая, полезна ли будет им какая-либо технология и чем. Технофобия у этих подростков выше – и это неудивительно, ведь они более технорациональны. При этом примерно у 88% не вызывает чувство тревоги то, что рано или поздно придется осваивать новые технологии, но четверть респондентов (25%) волнует то, что необходимость их изучения снижает скорость и качество учёбы. Технопессимизм у респондентов со средним уровнем техностресса тоже выше, чем у подростков с низким уровнем. Примерно 38% считают, что новые технологии ведут к интеллектуальной и духовной деградации общества, 44% – что современные технологии отдаляют людей друг от друга, и 88% отметили, что обществу не следует так сильно зависеть от них в решении своих проблем.

Подростки со средним уровнем техностресса реагируют на мелкие неудачи ( $r=0,520$ ,  $p=0,01$ ), страдают бессонницей ( $r=0,678$ ,  $p=0,01$ ), чувствуют себя одинокими ( $r=0,630$ ,  $p=0,01$ ). Им не хватает времени на отдых ( $r=0,727$ ,  $p=0,01$ ), работают медленнее и используют один и тот же известный им алгоритм ( $r=-0,417$ ,  $p=0,01$ ), испытывают проблемы с концентрацией внимания и считают, что гаджеты негативно влияют на социальную коммуникацию ( $r=0,694$ ,  $p=0,01$ ) и их частое и длительное использование вызывает напряжение и чувство тревоги ( $r=0,568$ ,  $p=0,01$ ).

Результаты общего анкетирования показали, что средняя продолжительность времяпровождения за тех. устройствами у подростков со средним уровнем техностресса больше, чем у тех, кто имеет низкий уровень техностресса.

#### Источники и литература

- 1) Бочарова Л. А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста // Мир науки. Педагогика и психология. –2024. –Т. 12. –С. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennost-i-stressa-v-tsifrovom-obschestve-i-ego-vliyanie-na-predstaviteley-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta> Дата обращения: 20.10.2025 г.
- 2) Бочарова Л. А. Стресс в подростковом и юношеском возрасте: вызовы цифровой среды и стратегии совладания // Редколлегия. –2025. –С. 17. URL: [https://ciu.nstu.ru/library\\_admin/files/publications/1742454942\\_388225.pdf#page=17](https://ciu.nstu.ru/library_admin/files/publications/1742454942_388225.pdf#page=17) Дата обращения: 20.10.2025 г.
- 3) Коновалова В. Г. Цифровые технологии как фактор техностресса: проблемы и возможности их решения // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. –2022. –Т. 11. –№. 3. –С. 17-21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovyye-tehnologii-kak-faktor-tehnostressa-problemy-i-vozmozhnosti-ih-resheniya> Дата обращения: 23.10.2025 г.
- 4) Черная А.В. Эффекты влияния Интернета на развивающуюся личность // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Южный федеральный университет", 2015. –№. 3. –С. 85-89. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_25910420\\_20893990.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_25910420_20893990.pdf) Дата обращения: 30.10.2025 г.
- 5) Porcari D. E., Ricciardi E., Orfei M. D. A new scale to assess technostress levels in an Italian banking context: the work-related technostress questionnaire // Frontiers in Psychology. –2023. –Т. 14. –С. 1253960. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1253960/full> Дата обращения: 01.11.2025 г.