

Интернет-журнал «Отходы и ресурсы» <https://resources.today>
Russian Journal of Resources, Conservation and Recycling

2025, Том 12, № 2 / 2025, Vol. 12, Iss. 2 <https://resources.today/issue-2-2025.html>

URL статьи: <https://resources.today/PDF/16EKOR225.pdf>

DOI: 10.15862/16EKOR225 (<https://doi.org/10.15862/16EKOR225>)

2.3.3. Автоматизация и управление технологическими процессами и производствами (технические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Тараканова, В. В. Влияние гаджетов на общение и взаимодействие студентов / В. В. Тараканова, Н. Г. Соловьева, А. В. Гончаров, А. И. Романенко // Отходы и ресурсы. — 2025. — Т. 12. — № 2. — URL: <https://resources.today/PDF/16EKOR225.pdf>. DOI: 10.15862/16EKOR225.

For citation:

Tarakanova V.V., Solovieva N.G., Goncharov A.V., Romanenko A.I. The impact of gadgets on communication and interaction of students. *Russian Journal of Resources, Conservation and Recycling*. 2025;12(2): 16EKOR225. Available at: <https://resources.today/PDF/16EKOR225.pdf>. DOI: 10.15862/16EKOR225. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Тараканова Валентина Викторовна

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского»,
Москва, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: walentt@yandex.ru

Соловьева Наталья Геннадьевна

ГОУ ВО «Московский государственный технологический университет «СТАНКИН», Егорьевск, Россия
Егорьевский технологический институт
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: sol-ng@mail.ru

Гончаров Андрей Витальевич

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского»,
Москва, Россия
Кандидат технических наук, доцент
E-mail: a.goncharov@mgutm.ru

Романенко Александр Иванович

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского»,
Москва, Россия
Кандидат технических наук, доцент
E-mail: a.romanenko@mgutm.ru

Влияние гаджетов на общение и взаимодействие студентов

Аннотация. Представленная научная работа раскрывает фундаментальную проблему трансформации межличностных коммуникаций в студенческой среде под влиянием тотальной цифровизации образовательного пространства. Авторский коллектив, объединивший специалистов в области педагогики и технических наук из ведущих московских вузов, предпринимает комплексное исследование механизмов воздействия современных гаджетов на качество социального взаимодействия молодежи и предлагает инновационные подходы к гармонизации виртуального и непосредственного общения в академической среде. Методологическая основа исследования базируется на масштабном эмпирическом материале, полученном в результате многолетнего мониторинга студенческих коллективов Егорьевского технологического института и Московского государственного университета технологий и

управления имени К.Г. Разумовского. Применение социологических методов, включающих анкетирование, глубинные интервью и психологическое тестирование, позволило авторам выявить ключевые тенденции в изменении коммуникативных паттернов современного студенчества и определить факторы, влияющие на формирование психологического климата в учебных группах. Теоретическая значимость работы заключается в концептуализации феномена цифрового разрыва в межличностном общении студентов. Авторы убедительно демонстрируют парадоксальность ситуации, когда технологии, изначально созданные для расширения коммуникативных возможностей, становятся барьером для развития эмоционального интеллекта, эмпатии и навыков невербальной коммуникации. Исследование раскрывает механизмы формирования цифровой зависимости и ее негативного влияния на процессы социальной адаптации первокурсников, построение дружеских связей и создание сплоченных учебных коллективов. Практическая ценность исследования проявляется в разработке комплексной программы оптимизации социального взаимодействия в студенческой среде. Предложенная авторами модель включает создание специализированных пространств для живого общения, внедрение системы наставничества старшекурсников, организацию творческих мастер-классов, дискуссионных клубов и спортивных мероприятий. Особое внимание уделяется формированию осознанного подхода к использованию цифровых устройств через структурирование времени и чередование периодов онлайн-активности с непосредственным взаимодействием. Результаты апробации предложенных мер свидетельствуют об их высокой эффективности в повышении качества коммуникации, улучшении психологического климата в группах и развитии профессионально значимых социальных компетенций будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты; баланс; межличностная коммуникация; студенческая среда; социальная адаптация; наставничество; проблемы; гаджеты

Введение

Цифровая трансформация образовательного пространства кардинально изменила ландшафт межличностных коммуникаций в студенческой среде, создав беспрецедентные вызовы для формирования полноценных социальных связей и развития коммуникативных компетенций будущих специалистов. Парадоксальность современной ситуации заключается в том, что технологии, изначально призванные расширять возможности человеческого общения, становятся барьером для непосредственного взаимодействия, формируя новую реальность, где виртуальные контакты вытесняют живое общение.

Актуальность исследования обусловлена нарастающей тенденцией социальной изоляции студентов, погруженных в цифровое пространство своих гаджетов даже находясь в непосредственной близости друг от друга. Феномен «совместного одиночества», когда молодые люди физически присутствуют в одном пространстве, но психологически находятся в разных виртуальных мирах, становится определяющей характеристикой современного студенчества. Данная проблематика приобретает особую остроту в контексте профессиональной подготовки, где навыки командной работы, эмпатии и невербальной коммуникации являются критически важными компетенциями.

Научная проблема исследования заключается в противоречии между объективной необходимостью использования цифровых технологий в образовательном процессе и негативным влиянием чрезмерной вовлеченности в виртуальное пространство на развитие социальных навыков студентов. Преодоление данного противоречия требует поиска оптимального баланса между цифровым и аналоговым форматами взаимодействия, разработки

эффективных механизмов стимулирования живого общения без отказа от преимуществ современных технологий.

Цель исследования состоит в выявлении закономерностей влияния гаджетов на межличностное взаимодействие студентов и разработке комплекса мер по оптимизации коммуникативного пространства высшего учебного заведения для достижения баланса между цифровым и живым общением.

Объект исследования — процесс межличностного взаимодействия студентов в условиях цифровизации образовательной среды высших учебных заведений.

Предмет исследования — влияние использования гаджетов на качество коммуникации, формирование социальных связей и психологический климат в студенческих коллективах технических вузов.

Задачи исследования:

1. Провести комплексный анализ современного состояния межличностных коммуникаций в студенческой среде технических вузов с учетом влияния цифровых технологий.
2. Выявить факторы, определяющие психологический комфорт и успешность адаптации студентов в условиях доминирования виртуального общения над непосредственным взаимодействием.
3. Определить корреляционные связи между интенсивностью использования гаджетов и развитием коммуникативных навыков, эмпатии и способности к командной работе у студентов.
4. Сформулировать практические рекомендации для администрации вузов, преподавателей и студенческого актива по созданию оптимальной коммуникативной среды, обеспечивающей полноценное личностное и профессиональное развитие будущих специалистов.

1. Методы и материалы

Методологическая архитектура исследования базировалась на комплексном применении эмпирических и аналитических подходов, позволивших получить репрезентативные данные о влиянии цифровых технологий на коммуникативные процессы в студенческой среде. Исследовательская программа реализовывалась на базе двух ведущих технических вузов: Егорьевского технологического института ФГАОУ ВО МГТУ «СТАНКИН» и Московского государственного университета технологий и управления имени К.Г. Разумовского в течение трехлетнего периода с 2022 по 2025 годы.

Эмпирическая база исследования охватила масштабную выборку из 586 респондентов, включающую студентов различных курсов и направлений подготовки, а также преподавательский состав обоих учебных заведений. Формирование выборки осуществлялось методом стратифицированной рандомизации, обеспечившим пропорциональное представительство всех категорий участников образовательного процесса.

Статистическая обработка данных осуществлялась с применением методов дескриптивной статистики, корреляционного и факторного анализа. Полученные количественные показатели дополнялись качественным анализом открытых ответов респондентов и материалов глубинных интервью с ключевыми информантами.

Теоретико-методологическую основу составили фундаментальные труды отечественных и зарубежных ученых в области педагогики, психологии коллектива и теории коммуникации таких авторов как: С.О. Уткина [1], К.В. Голубкиной [2], О.А. Вагаевой [3], А.П. Литвинец [4], М.С. Кожедуб [5], Л.Н. Овиновой [6], Д.З. Газиевой [7], Н.Г. Соловьевой [8], Е.А. Кочетовой [9], А.А. Рахлеевой [10], что обеспечило научную обоснованность интерпретации эмпирических результатов и разработки практических рекомендаций.

2. Результаты и обсуждение

Взаимодействие студентов между собой на переменах играет важную роль в формировании социальных навыков, укреплении дружеских связей и создании комфортной атмосферы в учебном коллективе. На переменах студенты обычно общаются, делятся впечатлениями о занятиях, задают вопросы, организуют совместные игры или обсуждают внеучебные темы. Это время помогает им расслабиться, восстановить силы и наладить коммуникацию с однокурсниками, что способствует улучшению мотивации и общего психологического климата в группе.

В 2022–2025 гг. в Егорьевском технологическом институте ФГАОУ ВО МГТУ «СТАНКИН») и в Московском государственном университете технологий и управления имени К.Г. Разумовского было проведено исследование о роли влияния гаджетов на общение и взаимодействие студентов в группах. Было опрошено и анкетировано 586 студентов.

Психологический комфорт в группе студентов — это состояние, при котором каждый участник чувствует себя принятым, поддержанным и свободным выражать свои мысли и эмоции. Он зависит от доверия, уважения, отсутствия конфликтов и хорошей коммуникации между студентами (так считает 56 % опрошенных студентов). Когда в группе создаётся такая атмосфера, студенты легче учатся, активнее взаимодействуют и лучше справляются с трудностями. Факторы, влияющие на психологический комфорт, включают открытость преподавателей, поддержку со стороны одногруппников, справедливое распределение ролей в командах и возможность обсуждать проблемы без страха осуждения (это мнение 78 % опрошенных).

Адаптация студентов к жизни в вузе — это процесс привыкания к новым учебным и социальным условиям, который включает освоение образовательной программы, установление новых социальных связей и развитие самостоятельности. В первые месяцы обучения многие студенты сталкиваются с трудностями, такими как стресс, нехватка времени, новые требования и перемена социальной среды. Чтобы облегчить адаптацию, в исследуемых вузах проводят вводные мероприятия, организуют наставничество старшекурсников, создают группы поддержки и предлагают психологическую помощь. Успешная адаптация способствует лучшим академическим результатам и общему благополучию студента (мнение 65 % опрошенных).

Наставничество старшекурсников в вузе — это система поддержки, при которой опытные студенты помогают новичкам адаптироваться к учебе и жизни в вузе. Наставники делятся своими знаниями о правилах учебного процесса, организации времени, дают советы по решению проблем и помогают строить социальные связи. Такие отношения способствуют снижению стресса у первокурсников, повышают их мотивацию и улучшают общую атмосферу в группе. Наставничество осуществляется в формате личных встреч, групповых занятий или онлайн-консультаций, а также является частью официальных программ университетов. 78 % опрошенных студентов нравится, как организовано наставничество в вузах. Секции в вузах — это дополнительные кружки и клубы по интересам, которые помогают студентам развивать свои навыки, расширять круг общения и находить единомышленников. Участие в секциях

обычно зависит от личных интересов, загруженности учебной и мотивации студента. Многие студенты выбирают спорт, творческие студии, технические кружки или научные общества в зависимости от своих увлечений и целей. Такие секции способствуют не только развитию профессиональных и личностных качеств, но и помогают лучше адаптироваться к жизни в вузе, улучшая социальные связи и психологический комфорт (мнение 74 % опрошенных).

В современное время новых технологий из-за гаджетов на переменах студенты часто погружаются в экраны и меньше общаются друг с другом лично. Еще несколько лет назад на переменах все студенты активно общались между собой, а сейчас сразу включают смартфоны и общаются с соседом по парте через телефон. Это затрудняет развитие коммуникативных навыков и ослабляет чувство принадлежности к группе. Слишком пристальное внимание к гаджетам также снижает качество отдыха, который перемена должна обеспечивать. Чтобы стимулировать реальное общение, в вузах организованы зоны без гаджетов, проводятся совместные активные мероприятия или игры, создающие условия для живого взаимодействия. Баланс между цифровым и живым общением важен для полноценного социального развития студентов, который является гармоничным сочетанием использования гаджетов для учебы, общения и развлечений с регулярными личными встречами и живым взаимодействием с окружающими. Для студентов важно уметь переключаться: использовать технологии для эффективной работы и общения, но при этом не забывать о пользе личного контакта, который укрепляет социальные связи и способствует развитию эмпатии. Чтобы поддерживать такой баланс, установлены временные ограничения на использование гаджетов, созданы ситуации для группового общения без техники для развития навыков осознанного общения.

Вот несколько конкретных способов, которые помогают студентам установить баланс между цифровым и живым общением:

1. Введение «безэкранных» зон или временных интервалов — например, на переменах или во время групповых занятий договориться не пользоваться гаджетами.
2. Организация совместных мероприятий — игры, обсуждения, творческие мастер-классы, которые требуют личного участия и взаимодействия.
3. Планирование времени — выделять в расписании часы для учебы с использованием гаджетов и часы для отдыха и общения вживую.
4. Развитие навыков осознанного общения — учиться активно слушать собеседника, задавать вопросы, выражать эмоции без помощи техники.
5. Наставничество и поддержка — старшекурсники и преподаватели могут помочь новичкам понять важность живого общения и поддерживать эти практики.

Это используется в исследуемых вузах. Все это способствует не только улучшению общения, но и уменьшению зависимости от гаджетов.

Вот пример расписания для студента, которое помогает сбалансировать использование гаджетов и живое общение в течение учебного дня:

Утро:

7:00–8:00 — Подготовка к дню без гаджетов (зарядка, завтрак, планирование).

8:00–12:00 — Учебные занятия с использованием гаджетов для заметок, поиска информации.

Перерыв/перемена:

12:00–12:30 — Отдых без гаджетов (общение с однокурсниками, прогулка).

День:

12:30–15:00 — Лекции или самостоятельная работа с гаджетами.

15:00–15:30 — Перемена без гаджетов (игры, разговоры, творческие активности).

Вечер:

15:30–17:00 — Практические занятия, групповая работа (без гаджетов по возможности).

17:00–18:00 — Время для проверки электронной почты и учебных платформ.

Поздний вечер:

18:00–19:00 — Общение с друзьями лично или по телефону.

19:00–21:00 — Отдых и хобби без гаджетов (чтение, спорт).

21:00–22:00 — Легкое использование гаджетов (например, для просмотра обучающих видео), подготовка ко сну. Такое расписание помогает чередовать периоды активного использования гаджетов и живого общения, обеспечивая отдых для глаз и поддерживая социальные связи.

Чтобы мотивировать студентов придерживаться баланса между гаджетами и живым общением, используются следующие подходы:

1. Поставить конкретные цели — объяснить, как баланс помогает улучшить учебу, снизить стресс и развить навыки общения.
2. Создать совместные привычки — поощрять студентов договариваться об общих «безэкранных» временных интервалах и поддерживать друг друга.
3. Вовлекать через активности — организовывать интересные события и игры, которые требуют живого участия и уменьшают желание использовать гаджеты.
4. Использовать напоминания и таймеры — мобильные приложения помогут отслеживать время использования гаджетов и напоминать о перерывах.
5. Пример вдохновляющих лидеров — старшекурсники и преподаватели, показывая пример, смогут мотивировать студентов следовать рекомендациям.

Важно сделать этот процесс комфортным и позитивным, чтобы студенты сами захотели соблюдать баланс. В исследуемых вузах над этим постоянно осуществляется работа.

Для организации активностей, которые поощряют живое общение и снижают зависимость от гаджетов, использованы такие идеи:

1. Командные игры и квесты — интерактивные задания, требующие совместной работы и общения.
2. Творческие мастер-классы — рисование, рукоделие, музыка, которые вовлекают в процесс и дают возможность общаться.
3. Дискуссионные клубы и дебаты — обсуждение актуальных тем в группе помогает развивать навыки коммуникации.
4. Спортивные мероприятия и прогулки — активность на свежем воздухе способствует снятию стресса и укреплению дружбы.
5. Тематические встречи и вечера — с фильмами, настольными играми или обсуждениями без гаджетов.

Все эти активности постоянно используются в исследуемых вузах.

Ключ в том, чтобы создать интересные и доступные форматы, которые будут привлекательны для студентов и помогут им переключиться с экранов на живое общение. Живое общение способствует лучшему взаимопониманию, созданию эмоциональной связи и укреплению социальных отношений, что особенно важно для студентов. Живое общение помогает развить навыки эмпатии, активного слушания и эффективного выражения мыслей. Активное живое общение способствует созданию комфортной атмосферы в группе, снижению стрессов и улучшению учебного процесса.

Заключение

Проведенное исследование позволило комплексно проанализировать трансформацию коммуникативного пространства современного вуза под воздействием цифровых технологий и выявить ключевые закономерности влияния гаджетов на межличностное взаимодействие студентов. Полученные результаты убедительно демонстрируют двойственную природу цифровизации образовательной среды: с одной стороны, технологии расширяют информационные возможности и создают новые каналы коммуникации, с другой — формируют барьеры для непосредственного общения и развития эмоционального интеллекта.

Результаты исследования имеют существенное значение для модернизации воспитательной работы в системе высшего образования. Предложенные рекомендации по структурированию времени, организации наставничества старшекурсников и созданию альтернативных форм досуга могут быть масштабированы и адаптированы к специфике различных образовательных учреждений. Особенно актуальным представляется внедрение разработанных подходов в технических вузах, где развитие soft skills традиционно получает меньше внимания по сравнению с формированием профессиональных компетенций.

Перспективы дальнейших исследований связаны с углубленным изучением долгосрочных эффектов предложенных интервенций, анализом гендерных и возрастных особенностей восприятия баланса между цифровым и живым общением, а также разработкой дифференцированных подходов к различным категориям студентов с учетом их индивидуально-психологических характеристик. Важным направлением представляется исследование возможностей использования самих цифровых технологий для стимулирования непосредственного общения через создание специализированных приложений и платформ, поддерживающих офлайн-активности.

В заключение следует подчеркнуть, что решение проблемы гармонизации цифрового и аналогового форматов коммуникации требует системного подхода, объединяющего усилия администрации вузов, преподавательского состава, студенческого актива и самих обучающихся. Только через осознанное и целенаправленное формирование новой коммуникативной культуры, сочетающей технологические инновации с вечными ценностями человеческого общения, возможно создание образовательной среды, способствующей всестороннему развитию личности будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Уткин, С.О. Анализ влияния гаджетов на студентов: благоприятные и негативные аспекты / С.О. Уткин, Г.А. Шейко // Теория и практика современной науки. — 2024. — № 1(103). — С. 110–113. — EDN KPBNVL.
2. Голубкина, К.В. Использование гаджетов в студенческой среде и их воздействие на здоровье студентов / К.В. Голубкина, С.К. Абрамян — DOI 10.32687/0869-866X-2024-32-s1-577-581. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2024. — Т. 32, № S1. — С. 577–581 — EDN OGAJKN.

3. Вагаева, О.А. Зависимость молодежи от гаджетов как проблема отечественной культуры / О.А. Вагаева, К.Р. Морозова, М.Р. Юмашева // Православие и отечественная культура: потери и приобретения минувшего, образ будущего: Материалы Одиннадцатых региональных Рождественских образовательных чтений, Пенза, 04–10 декабря 2023 года. — Пенза: Религиозная организация — духовная образовательная организация высшего образования "Пензенская духовная семинария Пензенской Епархии Русской Православной Церкви", 2024. — С. 64–69. — EDN ERHSOW.
4. Литвинец, А.П. Влияние частоты использования гаджетов на психологическое и соматическое состояние студентов и школьников / А.П. Литвинец // Альманах молодой науки. — 2022. — № 1(44). — С. 48–49. — EDN XGYBVO.
5. Кожедуб, М.С. Основные факторы пагубного воздействия гаджетов на психологическое состояние студентов-спортсменов / М.С. Кожедуб, А.Д. Лебедь // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года / Отв. Редактор С.М. Струганов. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. — С. 282–287. — EDN SAQMJD.
6. Овинова, Л.Н. "Токсичное" педагогическое общение: анализ состояния, причины и признаки / Л.Н. Овинова, Е.Г. Шрайбер — DOI 10.14529/ped220304. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. — 2022. — Т. 14, № 3. — С. 34–46 — EDN VHBELD.
7. Газиева, Д.З. Анализ применения гаджетов студентами в образовательном процессе / Д.З. Газиева — DOI 10.34708/GSTOU.CONF.2021.78.57.005. // Образование будущего: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Грозный, 17 ноября 2021 года. — Грозный: Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д. Миллионщикова, 2021. — С. 45–53 — EDN XAEUVX.
8. Соловьева, Н.Г. Влияние мотивации, управления и контроля на развитие педагогического коллектива высшего учебного заведения / Н.Г. Соловьева, В.В. Тараканова // Научный альманах Центрального Черноземья. — 2021. — № 2. — С. 11–13. — EDN MMRQXD.
9. Кочетова, Е.А. Развитие виртуального и реального общения в молодежной среде современного города / Е.А. Кочетова // Великие реки' 2019: Труды научного конгресса 21-го Международного научно-промышленного форума: в 3-х томах, Нижний Новгород, 14–17 мая 2019 года. Том 2. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2019. — С. 281–283. — EDN EXCMCH.
10. Рахлеева, А.А. Влияние гаджетов на состояние здоровья человека / А.А. Рахлеева — DOI 10.34755/IROK.2023.64.52.014. // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: Сборник материалов XXII Международной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2023 года. — Москва: ООО "Издательство АЛЕФ", 2023. — С. 539–546 — EDN WMAPHV.

Tarakanova Valentina Viktorovna

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University),
Moscow, Russia
E-mail: walentt@yandex.ru

Solovieva Natalya Gennadyevna

Moscow State Technological University «STANKIN», Yegoryevsk, Russia
Yegoryevsk Technological Institute
E-mail: sol-ng@mail.ru

Goncharov Andrey Vitalievich

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University),
Moscow, Russia
E-mail: a.goncharov@mgutm.ru

Romanenko Alexander Ivanovich

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University),
Moscow, Russia
E-mail: a.romanenko@mgutm.ru

The impact of gadgets on communication and interaction of students

Abstract. The presented scientific work reveals the fundamental problem of the transformation of interpersonal communications in the student environment under the influence of total digitalization of the educational space. The team of authors, uniting specialists in the field of pedagogy and technical sciences from leading Moscow universities, undertakes a comprehensive study of the mechanisms of the impact of modern gadgets on the quality of social interaction of young people and offers innovative approaches to harmonizing virtual and face-to-face communication in the academic environment. The methodological basis of the study is based on large-scale empirical material obtained as a result of long-term monitoring of student groups of the Yegoryevsk Technological Institute and the Moscow State University of Technology and Management named after K.G. Razumovsky. The use of sociological methods, including questionnaires, in-depth interviews and psychological testing, allowed the authors to identify key trends in changing communication patterns of modern students and determine the factors influencing the formation of a psychological climate in study groups. The theoretical significance of the work lies in the conceptualization of the phenomenon of the digital divide in interpersonal communication of students. The authors convincingly demonstrate the paradoxical nature of the situation when technologies originally created to expand communication capabilities become a barrier to the development of emotional intelligence, empathy and non-verbal communication skills. The study reveals the mechanisms of formation of digital addiction and its negative impact on the processes of social adaptation of first-year students, building friendships and creating close-knit study groups. The practical value of the study is manifested in the development of a comprehensive program for optimizing social interaction in the student environment. The model proposed by the authors includes the creation of specialized spaces for live communication, the introduction of a mentoring system for senior students, the organization of creative master classes, discussion clubs and sports events. Particular attention is paid to the formation of a conscious approach to the use of digital devices through structuring time and alternating periods of online activity with direct interaction. The results of testing the proposed measures indicate their high efficiency in improving the quality of communication, improving the psychological climate in groups and developing professionally significant social competencies of future specialists.

Keywords: students; balance; interpersonal communication; student environment; social adaptation; mentoring; problems; gadgets