

Золин Андрей Олегович

ассистент кафедры

Ромаева Наталья Борисовна

д-р пед. наук, профессор

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается опыт реализации программы формирования стрессоустойчивости студентов в образовательной информационной среде. Актуальность темы связана с тем, что учебная деятельность современной студенческой молодежи сопровождается информационной перегрузкой, цифровой усталостью, постоянной онлайн-коммуникацией и необходимостью самостоятельной регуляции цифрового поведения. В исследовании приняли участие 50 студентов 2 курса среднего профессионального образования в возрасте 16–17 лет. Формирующая программа была реализована с экспериментальной группой и включала 8 занятий, направленных на развитие эмоциональной саморегуляции, проблемно-ориентированного копинга, цифровой гигиены, критического восприятия информации и жизнестойкости. После реализации программы в экспериментальной группе отмечены снижение воспринимаемого стресса, информационной нагрузки и цифровой усталости, а также повышение жизнестойкости, проблемно-ориентированного копинга и цифровой гигиены. Полученные данные позволяют рассматривать программу как результативное средство формирования стрессоустойчивости студентов в условиях данной выборки.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, студенты, образовательная информационная среда, саморегуляция, копинг-стратегии, цифровая гигиена.*

Стрессоустойчивость студентов в современных условиях невозможно рассматривать отдельно от образовательной информационной среды. Учебная дея-

тельность все чаще организуется через электронные платформы, мессенджеры, цифровые задания и онлайн-ресурсы. Это повышает требования к вниманию, саморегуляции, способности распределять нагрузку и восстанавливаться после интенсивного информационного взаимодействия.

Для студентов среднего профессионального образования проблема особенно значима, поскольку они находятся в ситуации учебной адаптации, профессионального самоопределения и активного включения в цифровую коммуникацию. Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова и В.М. Гребенникова отмечают, что учебный стресс студентов колледжей связан не только с образовательной нагрузкой, но и с личностными и социальными условиями обучения [1].

Развитие стрессоустойчивости студентов требует не отдельных рекомендаций, а системной психолого-педагогической работы. К.С. Пачурина рассматривает формирование стрессоустойчивости как задачу, связанную с условиями образовательной среды и организацией сопровождения студентов [8]. Поэтому программа должна быть направлена на развитие конкретных способов поведения в учебных, коммуникативных и цифровых ситуациях.

Цель статьи – раскрыть содержание программы формирования стрессоустойчивости студентов в образовательной информационной среде и представить результаты оценки ее результативности.

Программа формирования стрессоустойчивости была построена с учетом того, что стресс студента проявляется не только в эмоциональном напряжении, но и в нарушении саморегуляции, снижении учебной продуктивности, неадаптивных копинг-стратегиях и трудностях управления информационными потоками.

Одним из центральных компонентов программы стало развитие саморегуляции. В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова и А.В. Бурмистрова-Савенкова связывают преодоление учебного стресса с развитием регуляторных ресурсов, позволяющих обучающимся ставить цели, планировать действия, контролировать их выполнение и корректировать поведение [7]. В образовательной информацион-

ной среде это особенно важно, поскольку студенту необходимо управлять не только учебной нагрузкой, но и цифровыми отвлечениями.

Вторым направлением стало формирование конструктивных копинг-стратегий. Т.В. Тетерятникова и И.Н. Конарева подчеркивают связь саморегуляции с копинг-стратегиями, что позволяет рассматривать совладающее поведение как практическое проявление стрессоустойчивости [9]. Поэтому в программу были включены задания на анализ трудных ситуаций, поиск управляемых компонентов проблемы и планирование действий.

Отдельное место в программе заняла цифровая гигиена. А.В. Глушкова, А.О. Карелин, Г.Б. Еремин и О.В. Мироненко рассматривают информационную гигиену как систему навыков безопасного и осознанного взаимодействия с информационными технологиями [3]. Для студентов это выражается в умении ограничивать уведомления, планировать экранное время, делать цифровые паузы и критически оценивать информационные источники.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт». В нем приняли участие 50 студентов 2 курса среднего профессионального образования в возрасте 16–17 лет. Экспериментальную группу составили 25 человек, контрольную группу – 25 человек.

До начала программы была проведена диагностика, которая выявила у студентов средний и высокий уровни воспринимаемого стресса, недостаточную выраженность жизнестойкости, преобладание эмоционально-ориентированных и избегающих копинг-стратегий, высокий уровень информационной нагрузки и цифровой усталости, а также недостаточную сформированность цифровой гигиены.

На констатирующем этапе статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами выявлено не было, поскольку по всем диагностическим показателям $p > 0,05$. Это позволило сопоставлять динамику групп после реализации программы.

Программа включала 8 занятий и была направлена на развитие эмоциональной саморегуляции, проблемно-ориентированного копинга, цифровой гигиены, критического восприятия информации и жизнестойкости. Ее содержание носило профилактический и развивающий характер.

Таблица 1

Содержание занятий психолого-педагогической программы

№ занятия	Основное содержание	Ожидаемый результат
1	Осознание источников стресса и признаков напряжения	Понимание собственных стрессоров
2	Анализ цифровой нагрузки, упражнение «Мой цифровой день»	Осознание влияния цифровых привычек на самочувствие
3	Дыхательные упражнения, техника «пауза перед реакцией»	Освоение приемов саморегуляции
4	Анализ стрессовых ситуаций, поиск вариантов решения	Развитие проблемно-ориентированного копинга
5	Правила цифровой гигиены, управление уведомлениями	Снижение информационной перегрузки
6	Упражнение «Информационный фильтр»	Развитие критического восприятия информации
7	Упражнение «Мои ресурсы»	Развитие жизнестойкости и самоподдержки
8	Индивидуальный план стрессоустойчивости	Закрепление личной стратегии самопомощи

Занятия строились на сочетании мини-лекций, групповых обсуждений, практических упражнений и индивидуальной рефлексии. Студенты анализировали собственные цифровые привычки, осваивали приемы саморегуляции, обсуждали способы совладания со стрессом и составляли личный план стрессоустойчивости. Такой формат позволил связать содержание программы с реальной учебной повседневностью участников.

После завершения программы была проведена повторная диагностика. В экспериментальной группе выявлена положительная динамика по основным показателям. Средний показатель воспринимаемого стресса снизился с 25,4 до 18,7 балла. Общий показатель жизнестойкости повысился с 70,6 до 82,9 балла. Показатель проблемно-ориентированного копинга увеличился с 51,4 до 61,3 балла.

Также снизились показатели эмоционально-ориентированного копинга с 56,8 до 47,8 балла и избегающего копинга с 54,2 до 45,7 балла. Показатель ин-

формационной нагрузки снизился с 3,9 до 2,8 балла, цифровой усталости – с 3,6 до 2,6 балла. Показатель цифровой гигиены повысился с 2,3 до 3,5 балла. В контрольной группе изменения были незначительными.

Таблица 2

Динамика средних значений диагностических показателей

Показатель	ЭГ до программы	ЭГ после программы	КГ до программы	КГ после программы
Воспринимаемый стресс	25,4	18,7	24,8	24,5
Жизнестойкость	70,6	82,9	71,8	72,5
Проблемно-ориентированный копинг	51,4	61,3	52,2	52,6
Эмоционально-ориентированный копинг	56,8	47,8	55,9	55,2
Избегающий копинг	54,2	45,7	53,8	53,4
Информационная нагрузка	3,9	2,8	3,8	3,7
Цифровая усталость	3,6	2,6	3,5	3,4
Цифровая гигиена	2,3	3,5	2,4	2,5

Для проверки статистической значимости изменений в экспериментальной группе был использован Т-критерий Вилкоксона. По всем диагностическим показателям значения p оказались меньше 0,05, что указывает на статистически значимые изменения после реализации программы.

После формирующего этапа сравнение экспериментальной и контрольной групп с использованием U-критерия Манна – Уитни также показало статистически значимые различия по основным показателям. У студентов экспериментальной группы были ниже показатели воспринимаемого стресса, информационной нагрузки и цифровой усталости, а также выше показатели жизнестойкости, проблемно-ориентированного копинга и цифровой гигиены.

Полученные данные позволяют говорить о положительной динамике в экспериментальной группе. Программа была направлена не на один отдельный показатель, а на несколько взаимосвязанных компонентов стрессоустойчивости: эмоциональную саморегуляцию, копинг-стратегии, жизнестойкость и цифровую гигиену.

Положительная динамика может быть связана с практическим характером занятий. Студенты не только получали информацию о стрессе, но и анализировали собственные цифровые привычки, осваивали приемы саморегуляции, об-

суждали способы совладания и составляли личный план действий. М.И. Большакова также указывает на возможность повышения стрессоустойчивости студентов через интеграцию психологических тренингов в образовательный процесс [2].

Снижение цифровой усталости и информационной нагрузки особенно важно для образовательной информационной среды. Н.Ю. Фоминых, Е.Н. Баранова, С.А. Колода, А.В. Бубенчикова и И.В. Кожина отмечают, что цифровая усталость связана с перегруженностью образовательной среды [10]. В данном исследовании положительная динамика может быть связана с тем, что студенты освоили более осознанные способы работы с уведомлениями, экранным временем и информационными потоками.

Рост показателя цифровой гигиены показывает, что участники стали осознаннее организовывать взаимодействие с цифровыми ресурсами. В условиях образовательной информационной среды это является важным практическим результатом, поскольку студент получает способы регулировать собственное цифровое поведение.

Программа формирования стрессоустойчивости студентов в образовательной информационной среде показала положительную динамику по основным диагностическим показателям. После ее реализации в экспериментальной группе снизились показатели воспринимаемого стресса, эмоционально-ориентированного и избегающего копинга, информационной нагрузки и цифровой усталости. Одновременно повысились показатели жизнестойкости, проблемно-ориентированного копинга и цифровой гигиены.

Статистическая проверка с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердила значимость изменений в экспериментальной группе при $p < 0,05$. Сравнение экспериментальной и контрольной групп после реализации программы также показало статистически значимые различия по основным показателям. Это позволяет рассматривать разработанную программу как результативное средство формирования стрессоустойчивости студентов в условиях данной выборки.

Практическая значимость программы состоит в возможности ее использования в работе педагога-психолога, куратора студенческой группы и специалистов служб психолого-педагогического сопровождения. Наиболее важными направлениями такой работы являются развитие эмоциональной саморегуляции, конструктивных копинг-стратегий, цифровой гигиены, критического восприятия информации и индивидуальных способов восстановления психологических ресурсов.

Список литературы

1. Бонкало Т.И. Проблемное поле современных исследований учебного стресса студентов колледжей: мета-анализ публикаций Scopus 2024 / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова, В.М. Гребенникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №86–1. – С. 446–450. – EDN: MBLVBO. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnoe-pole-sovremennyh-issledovaniy-uchebnogo-stressa-studentov-kolledzhey-meta-analiz-publikatsiy-scopus-2024> (дата обращения: 05.06.2026).

2. Большакова М.И. Разработка комплексных мер по снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости студентов первого курса через интеграцию психологических тренингов в образовательный процесс / М.И. Большакова // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – Т. 15, №2–2. – С. 118–128. – DOI: 10.25726/g1039–8154–6782-о. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-kompleksnyh-mer-po-snizheniyu-trevozhnosti-i-povysheniyu-stressoustoychivosti-studentov-pervogo-kursa-cherez> (дата обращения: 05.06.2026). EDN MWJZNG

3. Актуальные аспекты информационной гигиены / А.В. Глушкова, А.О. Карелин, Г.Б. Еремин, О.В. Мироненко // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2024. – Т. 19, вып. 2. – С. 169–179. – DOI: 10.21638/spbu11.2024.206. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-aspekty-informatsionnoy-gigieny> (дата обращения: 05.06.2026). EDN DFGYHE

4. Долгова А.С. Варианты психической саморегуляции в развитии стрессоустойчивости студентов медицинского вуза на этапе кризиса профессионально-

го самоопределения / А.С. Долгова, О.Г. Барина // *Scientist (Russia)*. – 2024. – №1(27). – С. 74–78. – EDN: MQAVHO. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/varianty-psihicheskoy-samoregulyatsii-v-razvitii-stressoustoychivosti-studentov-meditsinskogo-vuza-na-etape-krizisa> (дата обращения: 05.06.2026).

5. Особенности стрессоустойчивости у студентов и возможности её развития в условиях вуза / М.С. Ионова, Н.В. Резепова, Д.И. Кузьменкова, Ю.М. Тюрина // *Мир науки. Педагогика и психология*. – 2024. – Т. 12, №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressoustoychivosti-u-studentov-i-vozmozhnosti-eyo-razvitiya-v-usloviyah-vuza> (дата обращения: 05.06.2026). EDN LJGRGQ

6. Карпенко М.Н. Применение системного анализа для выявления и устранения информационных перегрузок у студентов / М.Н. Карпенко, И.А. Бархатова // *Системный анализ в науке и образовании*. – 2025. – №3. – С. 113–123. – EDN: BFULBH. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemnogo-analiza-dlya-vyyavleniya-i-ustraneniya-informatsionnyh-peregruzok-u-studentov> (дата обращения: 05.06.2026).

7. Моросанова В.И. Принципы и пути развития регуляторных ресурсов достижения учебных целей и преодоления стресса у старших школьников и студентов / В.И. Моросанова, Е.В. Филиппова, А.В. Бурмистрова-Савенкова // *Национальный психологический журнал*. – 2025. – Т. 20, №4. – С. 191–199. – DOI: 10.11621/npj.2025.0414. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiyu-i-puti-razvitiya-regulyatornyh-resursov-dostizheniya-uchebnyh-tseley-i-preodoleniya-stressa-u-starshih-shkolnikov-i> (дата обращения: 05.06.2026). EDN TBGZDT

8. Пачурина К.С. Развитие стрессоустойчивости студентов в образовательной среде ведомственного вуза / К.С. Пачурина // *Психология и педагогика служебной деятельности*. – 2025. – №3. – С. 59–64. – DOI: 10.24412/2658–638X-2025–3-59–64. – EDN: AZMHWЕ. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-stressoustoychivosti-studentov-v-obrazovatelnoy-srede-vedomstvennogo-vuza> (дата обращения: 05.06.2026).

9. Тетерятникова Т.В. Саморегуляция и ее связь с копинг-стратегиями / Т.В. Тетерятникова, И.Н. Конарева // Гуманитарные науки. – 2024. – №4 (68). – С. 142–146. – EDN: CGMFQR. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-i-ee-svyaz-s-koping-strategiyami> (дата обращения: 05.06.2026).

10. К вопросу о цифровой усталости в условиях перегруженности образовательной среды / Н.Ю. Фоминых, Е.Н. Баранова, С.А. Колода [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2025. – №12. – С. 157–159. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-tsifrovoy-ustalosti-v-usloviyah-peregruzhennosti-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 05.06.2026). EDN WNNLDX