

Золин Андрей Олегович

ассистент кафедры

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

Ромаева Наталья Борисовна

д-р пед. наук, профессор

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние образовательной информационной среды на стрессоустойчивость студентов. Анализ современных исследований показывает, что цифровая среда изменяет не только способы организации обучения, но и характер психологической нагрузки обучающихся. Наиболее заметными факторами напряжения выступают информационная перегрузка, цифровая усталость, фрагментарность внимания, многозадачность и зависимость учебной коммуникации от цифровых сервисов. Вместе с тем исследования саморегуляции, копинг-стратегий и информационной гигиены позволяют рассматривать стрессоустойчивость не как пассивную способность «выдерживать» нагрузку, а как систему навыков осознанного взаимодействия с информационными потоками. Делается вывод о том, что формирование стрессоустойчивости студентов в образовательной информационной среде должно включать развитие саморегуляции, критического отбора информации, цифровой гигиены и конструктивных способов совладания со стрессом.*

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

Цифровая образовательная среда за последние годы перестала быть дополнительным инструментом обучения и стала частью повседневной учебной организации. Через электронные платформы студент получает задания, поддержи-

вает связь с преподавателями, контролирует сроки, ищет материалы, проходит тестирование и участвует в учебной коммуникации. Поэтому психологическое состояние студента зависит уже не только от объема учебной нагрузки, но и от того, как устроено его постоянное взаимодействие с информационными потоками [12].

В исследовании Е.В. Фроловой, О.В. Рогач и Ю.В. Кузнецова информационно-образовательная среда вуза анализируется не только как технологическая инфраструктура, но и как пространство, в котором проявляются готовность студентов к цифровым преобразованиям, отношение к ним и последствия цифровизации образования. Такой подход позволяет рассматривать цифровую среду не как нейтральный фон, а как условие, влияющее на учебную адаптацию и психологическую устойчивость обучающихся [12].

Проблема стрессоустойчивости в данном контексте становится более сложной. Речь идет не только о реакции студента на экзамены, контрольные работы или межличностные трудности. Современный студент вынужден постоянно распределять внимание между учебными материалами, сообщениями, уведомлениями, электронными ресурсами, социальными сетями и новостным контентом. Если у него не сформированы навыки отбора информации и саморегуляции, сама организация цифровой учебной среды может становиться источником напряжения [4].

Цель статьи – на основе современных исследований рассмотреть образовательную информационную среду как фактор, влияющий на стрессоустойчивость студентов, и выделить основные психологические механизмы этого влияния.

В исследованиях цифрового образования постепенно смещается акцент: от вопроса о наличии технических средств к вопросу о психологической готовности обучающихся работать в цифровой среде. Е.С. Асмаковец и Е.А. Циркина, рассматривая модель психологической готовности к обучению в цифровой образовательной среде, показывают, что успешность такого обучения определяет-

ся не только доступом к технологиям, но и готовностью студента организовывать собственную активность в новых условиях [1].

Этот вывод важен для анализа стрессоустойчивости. Студент может формально владеть цифровыми инструментами, но при этом испытывать трудности с распределением внимания, планированием времени, переключением между задачами и эмоциональным восстановлением после длительной онлайн-работы. В таком случае цифровая компетентность не превращается автоматически в психологическую устойчивость [1].

Близкую проблему поднимают А.С. Серёдкина и М.Г. Голубчикова, анализируя возможности и ограничения цифровой образовательной среды вуза. В работе подчеркивается, что цифровая среда расширяет образовательные возможности, но одновременно создает ограничения, связанные с особенностями восприятия, самостоятельной работы и интеллектуального развития студентов [10].

Таким образом, влияние информационной среды на стрессоустойчивость нельзя сводить к простой схеме «цифровизация вредна» или «цифровизация полезна». Более точным является другой вопрос: какие именно элементы цифровой среды усиливают нагрузку, а какие психологические ресурсы позволяют студенту с этой нагрузкой справляться [8].

Одним из наиболее изучаемых факторов напряжения в цифровом обучении является информационная перегрузка. Н.Н. Крылова рассматривает информационную нагрузку студентов на этапе адаптации к обучению в вузе и связывает ее с учебным стрессом. В логике этого исследования перегрузка возникает не из-за самого факта большого количества информации, а из-за несоответствия между объемом поступающих данных и возможностями студента их осмыслить, отобрать и применить [5].

М.Н. Карпенко и И.А. Бархатова анализируют информационные перегрузки у студентов через призму системного подхода и обращают внимание на такие проявления цифровой нагрузки, как истощение, снижение продуктивности, трудности запоминания и феномен Zoom fatigue. Здесь информационная пере-

грузка показана уже не только как эмоциональная трудность, но и как фактор, затрагивающий когнитивную сферу студента [3].

Эти исследования дополняют друг друга. У Н.Н. Крыловой акцент сделан на адаптации студента к большому объему учебной информации, у М.Н. Карпенко и И.А. Бархатовой – на последствиях перегрузки для работоспособности и качества переработки материала. В совокупности они позволяют рассматривать информационную перегрузку как один из механизмов снижения стрессоустойчивости: чем меньше студент способен структурировать информационный поток, тем быстрее учебная ситуация начинает восприниматься как неконтролируемая [3, 5].

Отдельная линия современных работ связана с цифровой усталостью. Н.В. Корж и Д.С. Кожеуров, исследуя особенности цифровой адаптации современной молодежи, отмечают наличие цифровой усталости, тревожности от информационной перегрузки и трудностей концентрации. Эта позиция особенно значима для студенческой молодежи, поскольку цифровые инструменты одновременно являются и средством обучения, и источником дополнительного напряжения [4].

Цифровую усталость не следует отождествлять с обычным снижением мотивации. Если студент устает от постоянной работы с экраном, уведомлений, онлайн-коммуникации и необходимости быстро переключаться между задачами, то проблема заключается не только в его личной организованности. В этом случае сама среда предъявляет требования, превышающие привычные способы саморегуляции [4].

Информационная перегрузка усиливается в условиях цифровой многозадачности. Студент редко работает только с одним источником: учебный текст может сопровождаться сообщениями в мессенджере, уведомлениями образовательной платформы, поиском дополнительного материала и параллельным обращением к социальным сетям. Внешне такая активность выглядит как высокая включенность, но психологически она часто приводит к фрагментарности внимания [7].

Э.Б. Миннуллина, Г.Ф. Лутфуллина, Д.А. Иванов и В.А. Рукавишников, анализируя проблемы формирования критического мышления студентов в условиях информационного общества, связывают когнитивные трудности обучающихся с клиповым мышлением, информационной перегрузкой и цифровой многозадачностью. Для темы стрессоустойчивости – это существенно: студенту необходимо не только получить информацию, но и удержать способность к ее проверке, сопоставлению и осмыслению [7].

Если критическое восприятие информации недостаточно развито, цифровая среда становится не просто насыщенной, а внутренне хаотичной. Студент сталкивается с большим количеством сообщений, мнений, оценок и учебных требований, но не всегда может определить, что является приоритетным. В таких условиях возрастает тревожность, усиливается прокрастинация, снижается ощущение контроля над учебной ситуацией [7].

Следовательно, стрессоустойчивость в образовательной информационной среде связана не только с эмоциональной стабильностью. Она включает способность выделять главное, ограничивать второстепенные стимулы, проверять достоверность информации и удерживать учебную цель в условиях постоянных отвлечений.

Исследования академического стресса показывают, что устойчивость студента во многом определяется не отсутствием стрессоров, а способом обращения с ними. В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко и С.С. Доливец рассматривают академический стресс через ресурсный подход и связывают достижение образовательных целей с развитием психологических и регуляторных ресурсов. Такой подход позволяет уйти от представления о стрессоустойчивости как о врожденной «прочности» личности [8].

В контексте цифровой образовательной среды это особенно важно. Студент не может полностью исключить информационные потоки, электронные задания, онлайн-коммуникацию и работу с образовательными платформами. Поэтому ключевым становится не избегание цифровой среды, а способность управлять собственной активностью внутри нее: планировать работу, дозировать

нагрузку, восстанавливаться после напряжения и выбирать конструктивные способы реагирования [8].

Связь саморегуляции и копинг-стратегий раскрывается в работе Т.В. Тетерятниковой и И.Н. Конаревой. Авторы систематизируют представления о саморегуляции и ее взаимосвязи с копинг-стратегиями, показывая, что преодоление стресса зависит от того, какие способы поведения человек выбирает в трудной ситуации [11].

Для студентов это проявляется в конкретных учебных действиях. Один студент при перегрузке структурирует задания, обращается за помощью, распределяет время и ограничивает отвлекающие стимулы. Другой – откладывает работу, уходит в социальные сети, хаотично переключается между задачами и усиливает собственное напряжение. В обоих случаях цифровая среда может быть одной и той же, но психологический результат будет различным из-за различий в саморегуляции и копинг-стратегиях.

Если информационная среда является постоянной частью обучения, то цифровая гигиена становится не дополнительной рекомендацией, а практическим компонентом стрессоустойчивости. А.В. Глушкова, А.О. Карелин, Г.Б. Еремин и О.В. Мироненко рассматривают информационную гигиену как совокупность навыков, позволяющих человеку безопасно использовать информационные технологии. В таком понимании цифровая гигиена связана не только с технической безопасностью, но и с сохранением психического благополучия [2].

М.А. Мадоян и С.М. Мадоян связывают информационную гигиену в интернет-пространстве со стрессоустойчивостью будущих специалистов. Несмотря на то что исследование относится к специфической профессиональной группе, его вывод может быть использован шире: устойчивость к информационному воздействию формируется через способность ограничивать неблагоприятные эффекты интернет-среды [6].

С.Е. Ревунов, А.А. Пермский и Н.А. Бархатов рассматривают цифровую гигиену как способ снижения негативного влияния социальных сетей на психи-

ку. Для студентов это направление особенно актуально, поскольку учебная информационная среда фактически пересекается с личной цифровой средой: образовательные чаты, социальные сети, новостные ленты и развлекательный контент часто находятся в одном устройстве и конкурируют за внимание [9].

Поэтому простая рекомендация «меньше пользоваться гаджетами» оказывается недостаточной. Студент не может полностью выйти из цифровой среды, если учебный процесс организован через электронные ресурсы. Более реалистичной задачей является формирование навыков цифровой гигиены: ограничение уведомлений, планирование экранного времени, разделение учебных и личных цифровых каналов, критический отбор источников, информационные паузы и восстановление после интенсивной онлайн-работы [2].

Анализ современных исследований показывает, что образовательная информационная среда влияет на стрессоустойчивость студентов через несколько взаимосвязанных механизмов. Первый механизм связан с информационной перегрузкой: избыток данных и учебных сообщений снижает способность студента структурировать деятельность и усиливает ощущение неконтролируемости. Второй механизм проявляется в цифровой усталости, которая затрагивает эмоциональные и когнитивные ресурсы. Третий связан с цифровой многозадачностью и фрагментарностью внимания. Четвертый – с недостаточной сформированностью саморегуляции, копинг-стратегий и цифровой гигиены.

При этом цифровая среда не должна рассматриваться только как источник риска. Исследования психологической готовности к цифровому обучению, саморегуляции и информационной гигиены показывают, что устойчивость студента зависит от способов взаимодействия с информационными потоками. Поэтому формирование стрессоустойчивости в современных образовательных условиях должно включать не только развитие эмоциональной устойчивости, но и обучение студентов управлению цифровой нагрузкой.

Наиболее перспективными направлениями такой работы являются развитие осознанной саморегуляции, конструктивных копинг-стратегий, критического восприятия информации и навыков цифровой гигиены. Именно эти компо-

ненты позволяют студенту не просто находиться в образовательной информационной среде, а сохранять в ней учебную продуктивность, психологическое равновесие и способность к восстановлению.

Список литературы

1. Асмаковец Е.С. Модель психологической готовности к обучению в цифровой образовательной среде / Е.С. Асмаковец, Е.А. Циркина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2025. – Т. 30, №2 (101). – С. 189–196. – DOI: 10.24412/1999-6241-2025-2101-189-196. EDN RJSYIZ

2. 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. EDN DFGYHE

3. 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. – №1. – С. 113–123. – EDN: BFULBH. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemnogo-analiza-dlya-vyyavleniya-i-ustraneniya-informatsionnyh-peregruzok-u-studentov>

4. Корж Н.В. Особенности цифровой адаптации современной молодежи / Н.В. Корж, Д.С. Кожеуров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2025. – №4. – С. 21–33. – DOI: 10.21685/2072–3016-2025-4-2. EDN TGCSJU

5. Крылова Н.Н. Информационная нагрузка студентов на этапе адаптации к обучению в вузе / Н.Н. Крылова // Гуманизация образования. – 2025. – №3. – С. 41–64. – DOI: 10.24412/2541-8734-2025-3-41-64. EDN HGZSZE

6. Мадоян М.А. Информационная гигиена в интернет-пространстве как фактор стрессоустойчивости будущих сотрудников пенитенциарной системы / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2023. – №2. – С. 67–72. – DOI: 10.51522/2307-0382–2023–249–2-67–72. EDN IXENAA

7. Проблемы формирования критического мышления студентов в условиях информационного общества / Э.Б. Миннуллина, Г. Ф. Лутфуллина, Д.А. Иванов, В.А. Рукавишников // Педагогика и просвещение. – 2025. – №2. – С. 124–137. – DOI: 10.7256/2454-0676.2025.2.74743. EDN ICRUCK

8. Моросанова В.И. Академический стресс и психологические ресурсы достижения образовательных целей / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, С.С. Доливец // Образование и наука. – 2025. – Т. 27, №2. – С. 108–134. – DOI: 10.17853/1994-5639-2025-2-108-134. EDN JHJMEJ

9. Ревунов С.Е. Цифровая гигиена как способ борьбы с влиянием социальных сетей на психику / С.Е. Ревунов, А.А. Пермовский, Н.А. Бархатов // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №87–4. – С. 454–456. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-gigiena-kak-sposob-borby-s-vliyaniem-sotsialnyh-setey-na-psihiku>. EDN BHFVKH

10. Серёдкина А.С. Возможности и ограничения цифровой образовательной среды вуза в вопросах интеллектуального воспитания молодежи / А.С. Серёдкина, М.Г. Голубчикова // Мир науки, культуры, образования. – 2025. – №5 (114). – С. 339–342. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-ogranicheniya-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy-vuza-v-voprosah-intellektualnogo-vospitaniya-molodezhi>. DOI 10.24412/1991-5497-2025-5114-339-342. EDN LUBOFH

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

12. Фролова Е.В. Информационно-образовательная среда вуза: приоритеты и дефициты развития / Е.В. Фролова, О.В. Рогач, Ю.В. Кузнецов // Образование и наука. – 2025. – Т. 27, №6. – С. 9–28. – DOI: 10.17853/1994-5639-2025-6-9-28. EDN MOPYUX