Такмазян Ольга Сергеевна
бакалавр, преподаватель
Такмазян Виталий Петрович
магистр, преподаватель

ГБПОУ КК «Армавирский техникум технологии и сервиса»
г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПО

Аннотация: *в статье представлены результаты научно-практического исследования, проведённого на базе ГБПОУ КК «Армавирский техникум технологии и сервиса». Цель – изучить влияние цифровой среды на психологическую безопасность студентов СПО и разработать практику развития стрессоустойчивости и критического мышления. Выборка: 87 студентов 1–2 курсов (15–18 лет). Использованы анкетирование, тестирование, формирующий эксперимент. Констатирующий этап выявил умеренную вовлечённость в кибербуллинг (34%), низкий уровень критического мышления (46%) и преобладание неконструктивных стратегий реагирования. Разработан и апробирован кибер-квест «Цифровой щит». Контрольный срез показал положительную динамику: доля студентов с низким уровнем критического мышления снизилась с 46% до 22%, выбор ответной агрессии – с 24% до 12%. Сделан вывод об эффективности интерактивных форм работы для повышения психологической безопасности в цифровой среде.*

Ключевые слова: *психологическая безопасность, цифровая среда, кибербуллинг, стрессоустойчивость, критическое мышление.*

Цифровая трансформация затронула все сферы жизни, включая среднее профессиональное образование. Студенты СПО (15–18 лет) находятся на этапе личностного и профессионального становления, что делает их уязвимыми к негативным воздействиям цифровой среды: кибербуллингу, распространению личных

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

данных, вовлечению в деструктивные сообщества. Под психологической безопасностью понимается состояние защищённости субъектов образовательного процесса от внутренних и внешних угроз, обеспечивающее их психологическое благополучие. Ключевыми личностными ресурсами такой защищённости выступают стрессоустойчивость и критическое мышление.

Цель исследования: изучить влияние цифровой среды на психологическую безопасность студентов СПО и разработать практический инструмент развития стрессоустойчивости и критического мышления.

Гипотеза: систематическое развитие данных ресурсов через интерактивные формы (кибер-квест) повышает уровень психологической безопасности студентов в цифровой среде.

Задачи: провести теоретический анализ проблемы; выявить исходный уровень вовлечённости в кибербуллинг, стрессоустойчивости и критического мышления; разработать и апробировать кибер-квест «Цифровой щит»; оценить эффективность через контрольный срез.

Исследования показывают, что цифровая среда создаёт дополнительные нагрузки: информационную перегрузку, цифровую усталость, фрагментарность внимания, снижение критического мышления. Психологическая безопасность в цифровой среде включает когнитивный (знание угроз), эмоционально-волевой (самообладание) и поведенческий (стратегии реагирования) компоненты. Отмечается разрыв между осведомлённостью студентов о киберугрозах и их реальным поведением. Формирование стрессоустойчивости и критического мышления рассматривается как средство снижения воспринимаемого стресса и повышения жизнестойкости. В системе СПО эти компетенции особенно важны, но воспитательная работа недостаточно учитывает специфику цифровых угроз.

Исследование проводилось на базе ГБПОУ КК «Армавирский техникум технологии и сервиса», выборка состояла из 87 студентов 1–2 курсов (15–18 лет).

Этапы: констатирующий (сентябрь-октябрь 2025), формирующий (ноябрь 2025), контрольный (декабрь 2025). Использовались такие методики, как

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

авторская анкета «Мой опыт в цифровой среде», тест на стрессоустойчивость, тест критического мышления; включённое наблюдение и описательная статистика.

Результаты констатирующего этапа. 34% респондентов сталкивались с травлей в сети: 12% – жертвы, 9% – агрессоры, 13% – наблюдатели. Ещё 28% наблюдали, но не вмешивались. Основные формы: оскорбления (67%), распространение слухов (52%), исключение из чатов (41%), публикация фото без согласия (18%). Используемые стратегии реагирования.

Таблица 1

Стратегия	Доля
Игнорирование, блокировка	29%
Ответная агрессия	24%
Обращение к друзьям	21%
Обращение к родителям	11%
Обращение к педагогу/психологу	8%
Удаление аккаунта	7%

Уровень стрессоустойчивости. По результатам тестирования высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 16% студентов, средний – 54%, низкий – 30%. Студенты с низким уровнем стрессоустойчивости чаще сообщали о том, что ситуации в сети вызывают у них длительные негативные переживания (тревогу, обиду, снижение настроения), и реже использовали конструктивные стратегии совладания.

Уровень критического мышления. Высокий уровень развития критического мышления выявлен у 11% студентов, средний – у 43%, низкий – у 46%. Студенты с низким уровнем критического мышления чаще становились жертвами манипуляций в сети, доверяли недостоверной информации и не распознавали признаки агрессивного воздействия.

Корреляционный анализ показал наличие значимой положительной связи между уровнем критического мышления и выбором конструктивных стратегий реагирования на кибербуллинг ($r = 0,47$; $p < 0,01$), а также между уровнем стрессоустойчивости и способностью сохранять психоэмоциональную стабильность при столкновении с агрессией в сети ($r = 0,52$; $p < 0,01$).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На формирующем этапе исследования был разработан и проведён киберквест «Цифровой щит» – интерактивное занятие по цифровой гигиене, направленное на развитие стрессоустойчивости и критического мышления студентов СПО.

Цель квеста: формирование навыков безопасного поведения в цифровой среде, развитие критического мышления при работе с информацией и стратегий конструктивного реагирования на кибербуллинг.

Форма проведения: командная игра-квест с прохождением станций. Каждая команда (5–6 человек) получает маршрутный лист и последовательно проходит 6 станций, выполняя задания и зарабатывая баллы. Продолжительность – 60–80 минут. Квест может проводиться как в рамках внеурочной деятельности, так и на классных часах.

Структура квеста: «Разведка в сети» – определение признаков кибербуллинга в предложенных ситуациях; «Цифровой след» – анализ профилей и правил цифровой гигиены; «Фишинг-детектив» – распознавание фишинговых сообщений и ссылок; «Стоп-кадр» – ролевое проигрывание стратегий реагирования на агрессию; «Щит поддержки» – составление карты ресурсов помощи; «Кибер-щит» – создание памятки по цифровой гигиене.

Критерии оценки: правильность выполнения заданий, аргументированность ответов, командное взаимодействие, глубина рефлексии.

Результаты контрольного этапа. Динамика стратегий реагирования.

Таблица 2

Стратегия	До	После
Игнорирование, блокировка	29%	41%
Обращение за помощью к взрослым	19%	34%
Ответная агрессия	24%	12%
Уход из сети	7%	4%

Стрессоустойчивость: высокий уровень – с 16% до 27%; низкий – с 30% до 15%.

Критическое мышление: высокий – с 11% до 22%; низкий – с 46% до 22%.

Наиболее выраженные изменения: снижение доли студентов с низким уровнем критического мышления (с 46% до 22%) и выбор ответной агрессии (с 24%

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

до 12%). Рефлексивные отзывы подтвердили, что участники стали осознаннее относиться к публикуемой информации, научились распознавать манипуляции и поняли важность обращения за помощью.

Исследование подтвердило актуальность проблемы влияния цифровой среды на психологическую безопасность студентов СПО. Констатирующий этап выявил умеренную вовлечённость в кибербуллинг, недостаточный уровень критического мышления и преобладание неконструктивных стратегий. Кибер-квест «Цифровой щит» показал положительную динамику по всем параметрам. Рекомендуется внедрять подобные интерактивные занятия в воспитательную работу СПО, интегрировать их в адаптацию первокурсников и методические рекомендации для кураторов и психологов.

Список литературы

1. Албанбаева, Д. О. Педагогические условия реализации интегральной модели устойчивого профессионального образования / Д. О. Албанбаева // Известия Института педагогики и психологии образования. – URL: https://izvestia-ippo.mgpu.ru/albanbaeva-dzhyldyz-osmonkulovna-ped/ (дата обращения: 17.11.2026). – Текст : электронный.

2. Золин, А. О. Формирование стрессоустойчивости студентов в образовательной информационной среде / А. О. Золин, Н. Б. Ромаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 18 июня 2026 г.) / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 388–392. – URL: https://phsreda.com/cv/article/167868/discussion_platform (дата обращения: 13.10.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)