

значимость; стимулирование познавательной активности студентов, направленную на осознание психологических особенностей собственной личности и деятельности.

Все это говорит о том, что этот период жизни является наиболее важным для формирования адекватной самооценки. Однако для этого должны быть созданы определенные условия. Необходимо, чтобы образование в университете было направлено на развитие личностной рефлексии и готовило студентов к решению проблем самоопределения.

Литература

1 Молчанова, О. Н. Личность – Время – Самооценка / О. Н. Молчанова // Психология здоровья и личностного роста, 2008. – № 4. – С. 21–32.

К. А. Воропаева

Науч. рук. **О. Н. Мельникова,**
ст. преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Информатизация социального пространства, цифровая среда оказывают огромное влияние на эмоционально-личностное и психическое развитие личности, что и обуславливает актуальность данной проблемы.

Анализ научной литературы показал, что цифровая среда способна нанести вред психологическому здоровью. В настоящее время основной акцент сделан на формах «проблемного» использования цифровой среды, среди которых концептуально выделяются «цифровая зависимость» и «чрезмерное использование технологий» [1].

Исследования показали, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, особенно у детей.

Установлено, что современные дети в большинстве своём слишком мало используют речь в общении с близкими взрослыми, им стало трудно воспринимать информацию на слух, они не могут удерживать предыдущую фразу и связывать отдельные предложения, понимать, схватывать их смысл. Многие исследователи также отметили резкое снижение фантазии и творческой активности [2].

Информирование детей и подростков, а также их родителей о негативных аспектах воздействия цифровой среды на психику должно быть обязательным в работе психолога, социального педагога, классного руководителя при научении детей и подростков рациональному взаимоотношению с этой средой.

Цифровые технологии не являются злом, однако требуют к себе осознанного отношения. Грамотное использование достижений науки и техники позволит исключить всевозможные риски и негативное влияние на личность как детей, так и взрослых.

Литература

1 Карабанова, О. А. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков / О. А. Карабанова, С. В. Молчанов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – С. 37–46.

2 Жизнь детей в цифровом мире глазами родителей / С. Ю. Степанов [и др.] // UNIVERCITY: Города и университеты: сб. ст. / отв. ред. С. Н. Вачкова, В. К. Обыденкова. – Москва : Изд-во «Эконом-Информ», – 2020. – С. 49–60.