

Учет психологических особенностей современных студентов в работе психологов учреждений высшего образования

Белановская Марина Леонидовна,
кандидат психологических наук, доцент
доцент кафедры психологии и педагогического
мастерства РИВШ

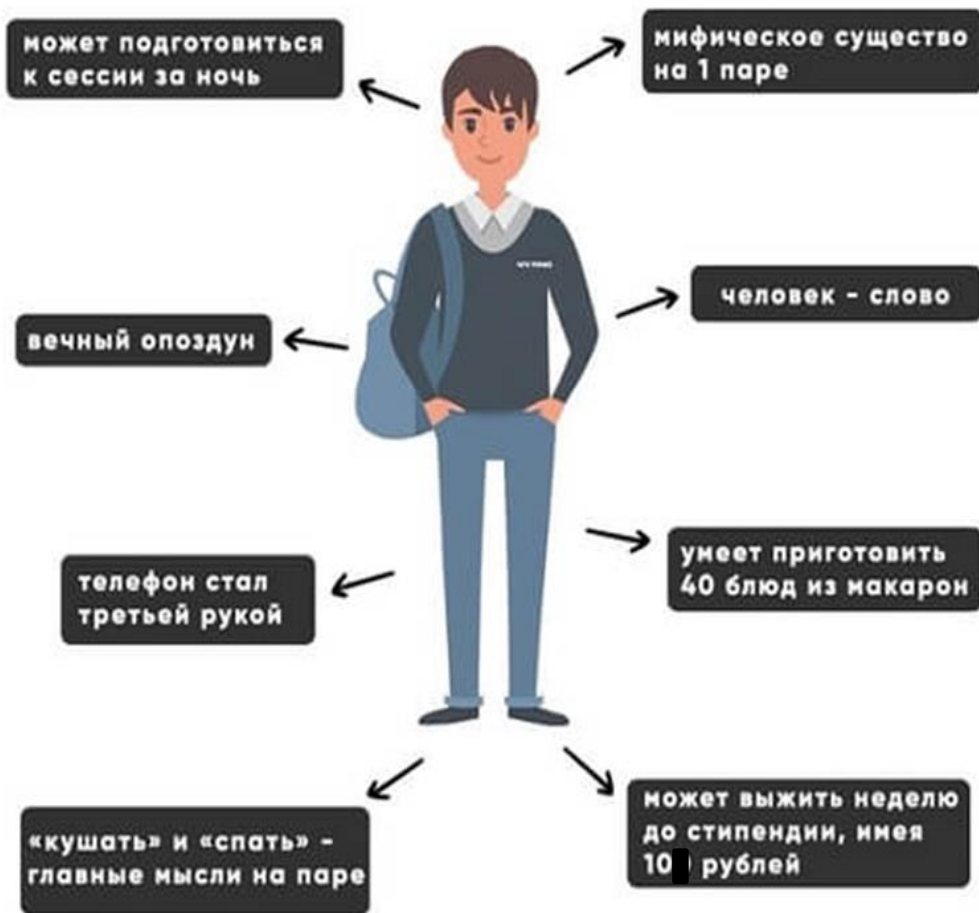
Вопросы для рассмотрения



1. Социально-психологический портрет современного студента: новые вызовы
2. Цифровая среда и ее воздействие на личность студентов: позитивные и негативные аспекты влияния цифровой среды на когнитивную, коммуникативную и ценностно-мотивационную сферы личности студента
3. Способы оптимизации и увеличения результативности работы психолога УВО в условиях современной социальной реальности

Современный студент – какой он?

психологический портрет студента



СТЕРЕОТИПЫ



«Классические» возрастные особенности развития и саморазвития студента

Возрастные особенности

юношеский максимализм

увлеченность

оптимизм

формирование «Я –
концепции»

формирование
профессионального
самосознания

Индивидуальные особенности

мотивационно – потребностная
сфера

интеллектуальная сфера

эмоционально-волевая сфера

сфера саморегуляции,
самоуправления

предметно – практическая
деятельность

Социально- психологический портрет современного студента



- **Омоложение студенчества:** средний возраст поступления в УВО – 17 лет
- **Переход от «взросления» к «продленной юности»,** которая может характеризоваться как продуктивным поиском себя (адаптивная ювенильность), так и уходом в деструктивный инфантилизм.



Социально-психологический портрет современного студента

- **Прагматизм и ориентированность на результат:** Образование часто рассматривается как инвестиция в будущую карьеру. Ценятся лишь практические навыки, применимые «здесь и сейчас». Ничего не будет делаться сверх того, что нужно для результата.
- **Ценность индивидуализма и самовыражения:** Приоритет личного комфорта, уникальности, поиска собственной идентичности.



Социально-психологический портрет современного студента

- **Рост депрессивных состояний среди студентов** — это не просто медицинский факт, а симптом системного кризиса адаптации молодого поколения к современным условиям.
- **Тревожность и эмоциональная уязвимость:** Высокий уровень академического и социального давления, страх неудачи (FOMO — fear of missing out), перфекционизм. Растет не только осведомленность о психическом здоровье, но и частота тревожных и депрессивных расстройств.



Социально-психологический портрет современного студента

- **Всеобщая цифровизация.** Технологии — естественная среда обитания современного студента, «продолжение» себя. Информационный поиск, коммуникация, развлечение и обучение сведены к взаимодействию с экраном.



На первый взгляд феномен компьютеризации, информатизации и цифровизации имеет явно **позитивные тенденции**:

- обеспечение максимально удобным доступом к полезной и ценной информации, получение беспрецедентной возможности для обучения и саморазвития,
- возможность осуществлять обмен данными между научными, политическими, экономическими и культурными сообществами и отдельными индивидуумами, а также возможность коллективного обсуждения важных проблем,
- освобождение человека от рутинных и монотонных задач, а значит высвобождение ресурсов для творчества и саморазвития,
- стимуляция развития новых навыков (например, умения правильно формулировать запросы и критически оценивать полученную информацию), а также когнитивных функций особенно при использовании специальных тренажеров и компьютерных игр (увеличение зрительного внимания, улучшение памяти, многозадачность.)



```
graph TD; A[Опасность всеобщей компьютеризации] --- B[Субъективные влияния]; A --- C[Объективные влияния];
```

**Опасность всеобщей
компьютеризации**

**Субъективные
влияния**

**Объективные
влияния**

Объективные влияния

Объективные риски всеобщей компьютеризации включают в себя **информационную безопасность** (мошенничество, утечки данных, сбои систем), **экономические и социальные риски** (безработица из-за автоматизации, рост неравенства, зависимость от иностранных поставщиков), а также **гуманитарные риски** (утрата приватности, снижение уровня живого общения и культуры).



Субъективные влияния

Ко второй категории рисков относится всё, что связано с воздействием на каждого человека в отдельности, на его физическое и психическое здоровье, рассудочную и интеллектуальную деятельность, способность строить отношения с другими людьми, адекватный взгляд на реальность.

- Эти влияния способны породить такие явления как дегуманизация сознания, снижение культурного уровня, киберзависимость и др.



1. Потеря смысла жизни и депрессия

Одним из наиболее ярких рисков компьютеризации выступает потеря людьми смысла жизни.

Изоляция человека в искусственно созданном им самим мире, а также разрушение преемственности поколений приводит к **потерянности** при наличии избытка информации, которую предоставляет Интернет.

Избыток информации при отсутствии целостного понимания места и предназначения человека в мире приводит к опустошенности и растерянности.



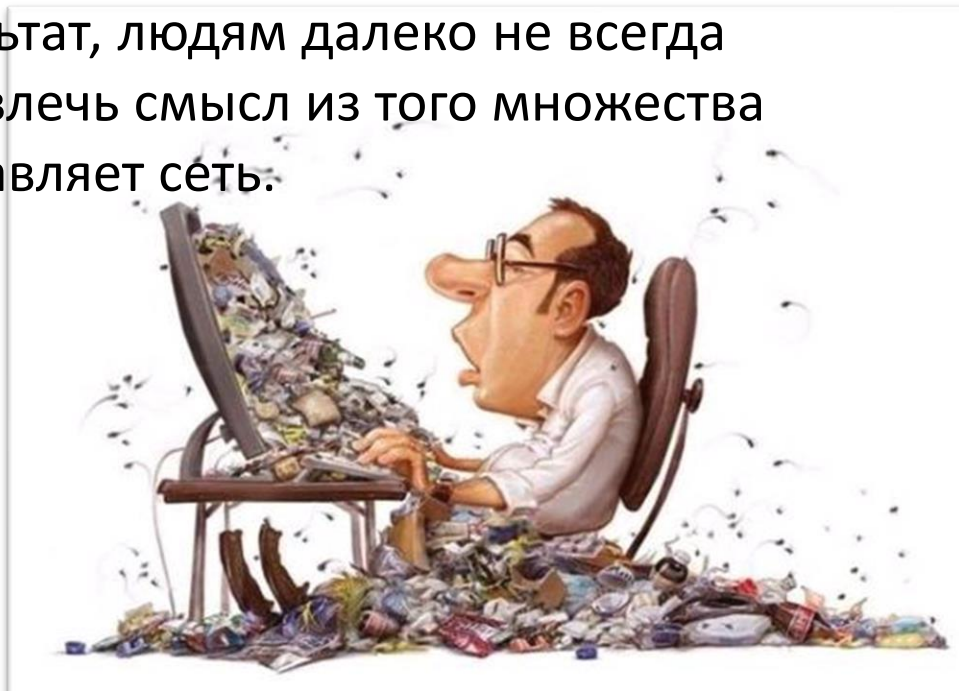
Компьютеризация может также способствовать развитию **депрессии** из-за социальной изоляции, вызванной заменой реального общения виртуальным, что приводит к одиночеству и ухудшению самооценки из-за постоянного сравнения себя с другими в соцсетях.

Согласно статистике ВОЗ, опубликованной в 2025г., депрессию испытывает 4,0% населения, в том числе 5,7% взрослых людей (4,6% мужчин и 6,9% женщин) и 5,9% людей в возрасте 70 лет и старше. Во всем мире от депрессии страдает порядка 332 миллионов человек. При этом депрессия выступает одним из основных факторов аутодеструктивного поведения личности.



2. Перенасыщенность современного информационного пространства

Возрастающие объемы производимой и потребляемой информации приводят к возникновению так называемого **информационного шума и мусора**. Для ребёнка, в силу несформированности критичности мышления, это неизбежно приводит к неумению дифференцировать и отсортировать информацию. У некоторых взрослых это также приводит к привычке без разбора поглощать любую информацию. Как результат, людям далеко не всегда представляется возможным извлечь смысл из того множества информации, которую предоставляет сеть.



3. Проблемы в сфере личного общения

С одной стороны Интернет дал просто огромные возможности для общения: сайты знакомств, форумы, социальные сети и т.д.

Однако, остро встает вопрос феномена **«одиночества в сети»**, ведь форумы и социальные сети не дают эмоционально близкого, интимно-личностного общения.

Кроме того отмечается тенденция снижения уровня культуры общения и умения выражать свои мысли, снижение коммуникативных способностей, рост дефицита нормального человеческого общения.



4. Деструктивные влияния на когнитивные процессы: нарушения внимания

- медиамультитаскинг (одновременное обращение к нескольким медиа или их параллельное использование в немедийной деятельности) – он не дает тренировки внимания (!) и не приводит к увеличению многозадачности в реальности.
- доказано наличие краткосрочных негативных эффектов на внимание при интернет-воздействии (например, 15-минутный онлайн-шоппинг вызывает снижение внимания после выхода из сети).
- наличие и доступность гаджета в учебной деятельности учащегося выступает соблазном для отвлечения внимания, который еще больше усиливается при возникновении сложных учебных ситуаций. Последствиями выступают худшее понимание, и соответственно худшее запоминание учебного материала.
- сами интернет-пользователи отмечают, что увлечение видеоиграми и общением в сети напрямую коррелируют с симптоматикой синдрома дефицита внимания с гиперактивности (опрос 20 000 лиц от 16 до 88 лет: C.S. Andreassen, 2016).

4. Деструктивные влияния на КОГНИТИВНЫЕ процессы:

нарушения памяти

- google-эффект: смещение акцентов у пользователей с вопроса «что?» на «где?»; безответственное отношение пользователей к сохранению фактов (ведь информация в свободном доступе всегда и запоминать не надо), более низкая точность воспроизведения информации из сети, чем из книг, меньшая субъективная уверенность в правильности ответов из сети, меньшая активация зон долговременной памяти при поиске информации в сети.
- более худшие показатели кратковременной и долговременной памяти у «тяжелых» медиамультитаскеров из-за более широкого объема внимания (конкуренция контентом ухудшает запоминание)
- краткосрочные эффекты ухудшения памяти (например, «эффект камеры»: при фотографировании произведений искусства характерно худшее воспоминание картины).

4. Деструктивные влияния на когнитивные процессы: нарушения мышления

- информационная перегрузка **ослабляет способность думать**
- разнообразие источников информации приводит к увеличению времени на принятие решения, но увеличить время не возможно из-за давления ускорения и это приводит к **снижению рациональности**
- «клиповость» и гипертекстуальность: **непоследовательность мышления, перегруженность излишней информацией приводят к затруднениям в понимании материала и его запоминания.**
- установлены обратные зависимости показателей **логического мышления** от временных затрат на пользование смартфоном (N.Barr, 2015)
- у здоровых пользователей от 20 до 39 лет обнаруживаются такие характеристики мышления, которые характеризуются как «патологии социализации»: **снижение критичности к результатам своей деятельности, нейродинамические расстройства** (усталость, сложность вработываемости, трудности концентрации внимания на занятиях и т.д.), **непоследовательность и разноплановость мышления**, а также его **эгоцентричность** (по Г.Солдатовой)
- наличие **псевдопатологических феноменов мышления**, т.е. это нарушения мышления, аналогичные патологическим (при шизофреническом синдроме), но имеющие культурно-историческую природу: выбор нестандартных признаков при классификации предметов.

5. Киберзависимость

Обычно под киберзависимостью принято понимать нездоровое увлечение компьютерными играми и интернет-серфингом. Однако термин киберзависимость нужно понимать в более широком смысле.

Киберзависимость – это прежде всего снижение роли человека в социальных процессах какой бы характер они не носили, зависимость от технологий вообще.



6. Негативное влияние на физиологию человека

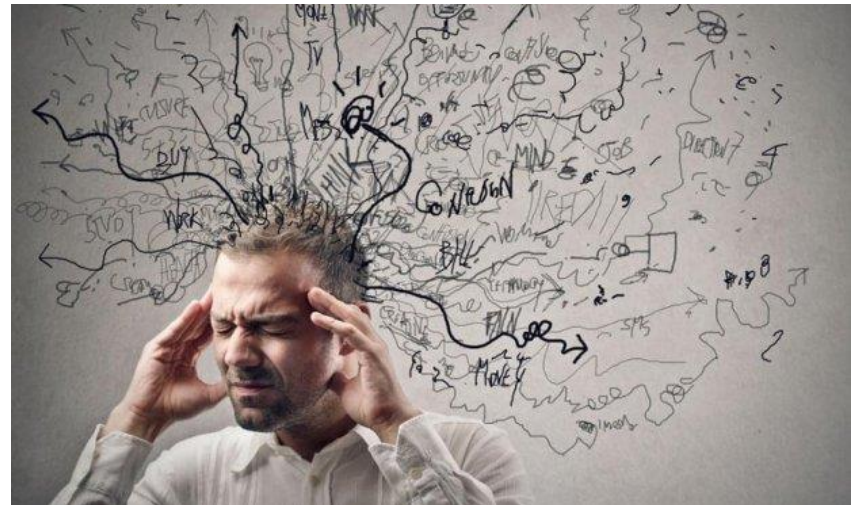
1. Проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения.
2. Проблемы зрения.
3. Проблемы, связанные с мышцами и суставами.
4. Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, которые обуславливаются влиянием компьютера на психику человека.



Негативное влияние ИКТ на мозг

- Большая нагрузка на мозг, который привыкает работать в очень интенсивном режиме многозадачности и переизбытка информации.
- Снижение развития мыслительных способностей человека (как следствие предыдущего пункта), и сокращение количества инновационных идей и самостоятельных мыслительных процессов человека.

Перегруженность мозга приводит к тому, что он начинает не справляться с логическим мышлением и, в конечном счете, наступает так называемый **информационный невроз**, приводящий к ухудшению качественно-количественных показателей жизнедеятельности индивида.



Изменяющийся человек в изменяющемся мире (по Г.В.Солдатовой и др.)

Все не так,
как раньше!

ИЗМЕНЕНИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

Память

Восприятие

Внимание

Мышление

Речь

ИЗМЕНЕНИЯ МЕХАНИЗМОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Репутация

Идентичность

Социальные роли

Накопление
социального капитала

Эмпатия

Инфантилизм

Эгоцентризм

СДВГ

Статусность

Эмоциональный
интеллект

Социальный интеллект

Индивидуальные и
личностные
особенности

ИЗМЕНЕНИЯ ФОРМ ВЗАИМО- ОТНОШЕНИЙ

Личное или
персональное
пространство

Кибербуллинг

Троллинг

Хейтерство

Секстинг

Груминг

Флейминг

Виртуальная дружба и
любовь

Этический разрыв
Стратегии совладания

Киберсуицид

Флешмоб

Краудфандинг

Трудные онлайн-
ситуации

ИЗМЕНЕНИЯ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК (СПОСОБОВ ДЕЙСТВИЯ)

Коммуникация

Творчество

Координация

Обучение

Игра

Покупки и продажи

Оценка других

Способы решения
трудных ситуаций

Цифровая
компетентность

ВЛИЯНИЕ СЕТЕВЫХ КОНТЕКСТОВ И ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ФЕНОМЕНОВ

Социальные сети

Приватность

Интернет-зависимость

Блогосфера

Виртуальные миры

Онлайн-риски

Селфизм

Многозадачность

Незнакомый друг

Хэштэг

Интернет-мемы и медиа-вирусы

Эффект Google

Facebook-депрессия

Синдром фантомного звука

Защитные фильтры

Способы оптимизации и увеличения результативности работы психолога в УВО



Смена парадигмы: от карательной к сопровождающей и ресурсной



- **Проактивность вместо реактивности:** Создание и внедрение программ по развитию психологической гибкости, эмоционального интеллекта, тайм-менеджмента в цифровой среде.
- **Нормализация обращений:** Популяризация психологической помощи через язык и форматы, близкие студентам (инфографика, короткие видео в соцсетях УВО, истории преодоления кризисных ситуаций).



Дигитализация и гибридизация психологических услуг

- **Онлайн-консультирование (чат, видео)**, как основной или дополнительный канал. Это снижает барьер входа для «цифровых аборигенов».
- **Использование мобильных приложений** для саморегуляции (медитация, трекинг настроения), рекомендованных психологом.
- **Ведение сайта психологической службы УВО**, популяризация психологической службы соцсетях УВО для просвещения и снижения стигмы.
- **Частичная компьютеризация психологической диагностики студента** как способ оптимизации диагностического направления работы психолога.

Интеграция в образовательный процесс



- **Микровмешательства на занятиях:** Короткие (5-10 мин) упражнения от психолога на развитие концентрации, снятие стресса перед экзаменом, проводимые совместно с преподавателем.
- **Тренинги и мастер-классы от психологов:** В рамках кураторских часов или вынесенные за сетку расписания короткие мастер-классы по управлению вниманием, навыкам формирования стрессоустойчивости, асертивности поведения и т.д..
- **Работа с академическими группами как с системами:** Диагностика и улучшение психологического климата в студенческих коллективах, формирование групповой сплоченности, профилактика буллинга.



Междисциплинарное сотрудничество

- **Повышение психологической грамотности ППС:** Повышения квалификации ППС, психологические семинары для преподавателей по особенностям современного студента, методам поддержки мотивации, раннему выявлению студентов в группе риска.
- **Работа с кураторами студенческих групп** как с «первой линией» помощи.
- **Сотрудничество с IT-отделом УВО** для создания здоровой цифровой образовательной среды.

Фокус на развитии метанавыков

Помощь в развитии именно тех навыков, которые страдают в цифровую эпоху, но критически важны для успеха:

- **Глубокое сфокусированное внимание.**
- **Критическое мышление и анализ информации.**
- **Эмпатия и глубокая межличностная коммуникация.**
- **Целеполагание и долгосрочное планирование в условиях отвлечений.**



Спасибо за внимание!

