



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 2 / 2025, Vol. 8, Iss. 2 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9

¹ Носакова Т.В.,

¹ Российский государственный профессионально-педагогический университет

Возможности и риски цифровой среды: психологические механизмы адаптации, развития и диагностики

Аннотация: данная статья направлена на выявление основных возможностей и вызовов цифровой среды с учётом психологических механизмов, лежащих в основе адаптации, развития и диагностики. Научная новизна исследования состоит в системном анализе факторов, влияющих на динамику психического состояния индивида в контексте цифровизации. В статье рассмотрены практические подходы к диагностике и профилактике дезадаптации, а также к оптимизации психологического сопровождения личности в современном информационном пространстве. Понимание фундаментальных психологических закономерностей и механизмов помогает не только предупреждать негативные эффекты цифрового воздействия, но и использовать преимущества технологических средств для повышения психологического благополучия и раскрытия потенциала человека. Автор предлагает интерпретацию адаптационных стратегий, учитывающих индивидуальные и социокультурные особенности, а также пути внедрения инновационных методик диагностики и коррекционной работы, позволяющих повысить эффективность взаимодействия с цифровой средой.

Ключевые слова: цифровая среда, адаптация, психологические механизмы, развитие, диагностика, риски, технологии

Для цитирования: Носакова Т.В. Возможности и риски цифровой среды: психологические механизмы адаптации, развития и диагностики // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 2. С. 206 – 212.

Поступила в редакцию: 12 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 14 января 2025 г.; Принята к публикации: 18 марта 2025 г.

¹ Nosakova T.V.,

¹ Russian State Professional Pedagogical University

Opportunities and risks of the digital environment: psychological mechanisms of adaptation, development and diagnostics

Abstract: this article aims to identify the main opportunities and challenges of the digital environment, taking into account the psychological mechanisms underlying adaptation, development and diagnostics. The scientific novelty of the study lies in the systemic analysis of factors influencing the dynamics of the individual's mental state in the context of digitalization. The article discusses practical approaches to the diagnosis and prevention of maladaptation, as well as to optimizing psychological support for an individual in the modern information space. Understanding the fundamental psychological patterns and mechanisms helps not only to prevent the negative effects of digital influence, but also to use the advantages of technological means to improve psychological well-being and reveal human potential. The author offers an interpretation of adaptation strategies that take into account individual and socio-cultural characteristics, as well as ways to implement innovative diagnostic methods and corrective work to improve the effectiveness of interaction with the digital environment.

Keywords: digital environment, adaptation, psychological mechanisms, development, diagnostics, risks, technologies

For citation: Nosakova T.V. Opportunities and risks of the digital environment: psychological mechanisms of adaptation, development and diagnostics. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (2). P. 206 – 212.

The article was submitted: December 12, 2024; Approved after reviewing: February 14, 2025; Accepted for publication: March 18, 2025

Введение

Современная эпоха характеризуется стремительным развитием цифровых технологий, которые глубоко проникают во все сферы жизни. Цифровая среда формирует новые форматы взаимодействия между людьми, пересматривает привычные модели коммуникации и создает широкие возможности для саморазвития и профессиональной деятельности. Широкий доступ к сети Интернет, мобильным приложениям и социальным сетям изменяет характер социального взаимодействия, позволяя мгновенно делиться информацией, обмениваться мнениями и находить единомышленников независимо от географических границ. Однако столь бурное развитие технологического прогресса несет в себе двойственную природу: с одной стороны, перед человеком открываются неограниченные перспективы для обучения, профессиональной реализации и творческого самовыражения; с другой – повышается риск столкновения с перегрузкой информацией, снижением уровня критического мышления, формированием зависимости от виртуальной среды. Психологический аспект взаимодействия с цифровой средой представляет особый интерес, поскольку именно на уровне психики проявляются и позитивные, и негативные эффекты использования технологий. Цифровая среда способна оказывать влияние на самооценку, межличностные отношения и даже на формирование ценностных установок человека. Возникает необходимость понимать, как именно цифровые инструменты влияют на когнитивные процессы, эмоциональную сферу и социальное поведение личности. Исследования в области психологии и смежных дисциплин подтверждают, что чрезмерное увлечение виртуальными коммуникациями может приводить к искаженным представлениям о собственной значимости и возможностях, ослаблению реальных социальных связей и иным формам дезадаптации. При этом, если грамотно использовать цифровые ресурсы и технологии, они могут выступать мощным фактором положительных перемен: от индивидуального личностного роста до совершенствования общественных институтов, связанных с образованием, здравоохранением и экономикой.

Одним из ключевых направлений исследования является понимание психологических механизмов,

которые лежат в основе адаптации к цифровой среде. Для успешного взаимодействия с инновационными средствами человеку необходимо развивать навыки саморегуляции, информационной гигиены и критического восприятия. Эти навыки позволяют не только избегать перегрузки, но и поддерживать психическое здоровье, сохраняя гармонию между онлайн- и офлайн-деятельностью. Отдельного внимания заслуживают вопросы диагностики и коррекции возможных негативных последствий, включая стресс, тревожность и депрессивные состояния, которые часто сопровождают высокую степень вовлеченности в виртуальную активность. Еще один важный аспект современного научного интереса заключается в возможности использования цифровых технологий для психодиагностики и психологического сопровождения. Множество инструментов, таких как мобильные приложения, онлайн-платформы и специальные программные решения, могут эффективно дополнять традиционные методы диагностики и консультации, делая их более гибкими и доступными. Это особенно актуально в условиях удаленной работы, цифрового образования и глобальной мобильности населения, когда возникает потребность в дистанционных форматах сопровождения и психологической поддержки.

Помимо диагностики, цифровая среда предлагает новые возможности для развития личности и формирования позитивных качеств. Онлайн-курсы, виртуальные тренинги и психологические игры способствуют обучению, формированию эмоционального интеллекта и развитию профессиональных компетенций. Однако для того, чтобы эти ресурсы приносили пользу, необходимо учитывать индивидуальные особенности пользователей, их возраст, социальное окружение и уровень цифровой грамотности.

Несмотря на очевидные достоинства и преимущества, цифровая среда таит в себе риски, которые трудно игнорировать. Они связаны как с информационной безопасностью, так и с психологическими вызовами: от зависимости и киберзапугивания до трудностей в формировании истинного самовосприятия и социального доверия. Решение этих проблем требует комплексного подхода, предполагающего разработку как технологических, так и социокультурных стратегий регулиро-

вания. Психология играет в этом процессе центральную роль, так как именно она позволяет глубоко понять механизмы восприятия и поведения человека в условиях ускоренной цифровизации.

Многие авторы подчеркивают роль цифровой среды в становлении психики современного человека [1]. При этом риски, возникающие в процессе взаимодействия с информационными технологиями, рассматриваются как вызов, требующий глубокого системного анализа [2]. Исследователи уделяют внимание психологическим и психофизиологическим аспектам цифровой среды, указывая на возможные последствия для эмоционального благополучия и здоровья индивида [3]. Одни авторы акцентируют внимание на экопсихологическом подходе к рассмотрению цифровизации [4], тогда как другие сосредотачиваются на готовности личности к взаимодействию с цифровой средой, рассматривая риск как важный критерий этой готовности [5]. Нельзя упускать из виду и влияние цифровизации на подрастающее поколение, которое находится в наиболее уязвимом положении при формировании своей идентичности [6]. В правовом контексте мышление в цифровом пространстве рассматривается как феномен, требующий нового осмысления [7]. Также важно учитывать осознание последствий цифровизации, что связано с прогнозированием будущего и оценкой современных тенденций [8]. Некоторые исследователи указывают на риски адаптации личности в условиях цифровизации образования, где процесс обучения существенно меняется [9]. Воздействие цифровизации на клиническую психологию предполагает перестройку форматов диагностики и консультирования [10]. При этом психологическое благополучие индивида ставится в зависимость от умения использовать цифровые технологии конструктивно [11]. В то же время, ряд работ демонстрирует, что современные исследования в сфере визуализации и новых медиа требуют особого внимания к психологическим факторам [12]. Одной из важных проблем становится вопрос самодисциплины пользователя для сохранения цифровой психогигиены [13]. И наконец, психодиагностика электронных образовательных сред расширяет возможности анализа состояния учащихся и педагогов, что открывает дополнительные перспективы в научной и практической деятельности [14].

Материалы и методы исследований

В ходе исследования применялся комплекс теоретических и аналитических методов, включая сравнительный анализ научной литературы и контент-анализ профильных электронных ресурсов. На первом этапе была проведена систематизация

публикаций, содержащих данные о психологии цифровой среды, факторах адаптации и потенциальных рисках. Затем осуществлялась структурная интерпретация материалов с учётом ключевых понятий «цифровая среда», «психологическая адаптация» и «диагностика».

Для уточнения взаимосвязей между различными аспектами взаимодействия личности с технологиями использовался метод логико-смыслового моделирования. Оценка степени проявления возможных дезадаптивных форм поведения осуществлялась на основе анализа описаний в соответствующих источниках и сопоставления с данными прикладных исследований. Полученные результаты обобщались и проверялись на предмет согласованности с существующими теоретическими моделями.

Результаты и обсуждения

Цифровая среда, будучи важным элементом современного общества, оказывает многогранное воздействие на индивида. Степень влияния обусловлена не только техническими характеристиками самих технологий, но и психологическими особенностями личности, а также социально-культурным контекстом. Для более детального понимания целесообразно рассмотреть три основных направления взаимодействия: адаптация к новому формату коммуникации, возможности для развития и самоактуализации, а также диагностика психических состояний и поведенческих паттернов в условиях цифровой среды. С одной стороны, цифровая коммуникация способствует упрощению межличностных связей, позволяет поддерживать контакт с большим числом людей, обмениваться информацией практически мгновенно и не зависеть от географических границ. С другой стороны, обилие таких контактов иногда приводит к поверхностности общения, снижению качества эмоциональной обратной связи и формированию иллюзии близости. Индивидуальные отличия в уровне цифровой грамотности, в умении отсеивать избыточную информацию и критически оценивать источники влияют на успешность адаптации к цифровому пространству. Кроме того, важную роль играет способность к саморегуляции, которая помогает ограничивать время в сети, защищать личные границы и сохранять эмоциональное равновесие.

Не менее значимым аспектом становится возможность развития и самоактуализации в цифровой среде. На сегодняшний день существует множество онлайн-платформ, обучающих курсов и интерактивных программ, позволяющих человеку расширять свои компетенции, повышать квалификацию или даже сменить профессиональную сфе-

ру. Этот процесс тесно связан с концепцией непрерывного образования и самообразования, когда личность в любой точке жизненного цикла может выбирать подходящие инструменты для развития. Виртуальные группы, форумы и социальные сети становятся площадкой для обмена опытом, сотрудничества и поиска новых форм самореализации. Однако при недостаточной мотивации или отсутствии целенаправленного подхода эти ресурсы могут остаться неиспользованными, а человек – не достичь заявленных целей.

Диагностика психических состояний и поведенческих особенностей в цифровом пространстве также представляет огромный интерес для психологов. Интернет- и мобильные приложения, онлайн-тестирования, а также различные программные средства позволяют проводить первичную оценку уровня тревожности, стресса, депрессии или иных состояний. В то же время цифровые следы (например, история просмотров, активность в социальных сетях, характер взаимодействия с контентом) могут стать дополнительным источником данных для более точной и глубокой психологической диагностики. Преимуществом является удаленный формат, при котором специалист и клиент могут находиться в разных городах или странах. Это особенно актуально в ситуациях, требующих консультаций для населения отдаленных регионов, лиц с ограниченными возможностями или тех, кто по другим причинам не имеет доступа к очным сеансам. Одновременно стоит учитывать и риски. Одним из самых существенных угроз в цифровой среде становится интернет-зависимость, которая выражается в неконтролируемом стремлении постоянно находиться онлайн, проверять сообщения, вести виртуальные диалоги и просматривать ленты новостей. Подобное поведение может приводить к снижению социальной активности в реальном мире, возникновению тревожности, бессонницы, нарушениям когнитивных функций. Кроме того, в процессе онлайн-взаимодействия человек рискует столкнуться с

кибербуллингом, манипуляциями сознанием и распространением недостоверной информации, что может негативно сказаться на самооценке, межличностных отношениях и психическом состоянии.

Важным шагом на пути к оптимизации взаимодействия с цифровой средой становится развитие культуры ответственного потребления информации. Под этим понимается не только умение различать достоверные и недостоверные источники, но и осознанный подход к формированию своей медиасреды, умение ставить границы и критически оценивать собственную вовлеченность в интернет-активность. Психологическая служба может оказать поддержку, внедряя обучающие программы, развивающие медиа-грамотность и навыки саморегуляции. При этом комплексная диагностика, оценивающая не только уровень цифровых компетенций, но и личностные качества, помогает формировать индивидуальные стратегии адаптации. Например, люди с выраженной интровертностью могут с успехом реализоваться через онлайн-проекты, требующие глубокого анализа и минимального прямого контакта, а экстраверты могут испытывать определенное напряжение вследствие недостатка живого общения. Здесь важно учитывать индивидуальный профиль личности и соответствующие рекомендации для оптимизации использования цифровых ресурсов.

С точки зрения научно-практической деятельности, особый интерес вызывает интеграция различных методик диагностики, основанных на классических подходах (опросниках, тестах, интервью), с цифровыми приложениями, способными автоматически обрабатывать значительный массив данных. Такой симбиоз помогает психологам экономить время, оперативно получать обратную связь и улучшать качество интервенций. Ниже приведена обобщающая таблица, отражающая основные аспекты влияния цифровой среды на личность, а также возможные пути адаптации и диагностики.

Таблица 1

Анализ ключевых факторов воздействия цифровой среды и подходов к диагностике.

Table 1

Analysis of key factors influencing the digital environment and approaches to diagnostics.

Фактор воздействия	Описание	Возможные методы диагностики	Стратегии адаптации
Информационная перегрузка	Избыточность и хаотичность поступающей информации	Онлайн-опросы, анализ цифровой активности	Развитие навыков фильтрации и приоритизации, формирование режимов использования
Кибербуллинг и манипуляции	Травля и манипулятивное воздействие в сети	Анкетирование, наблюдение за коммуникациями в соцсетях	Обучение навыкам психологической защиты, развитие эмпатии и критического мышления

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

Интернет-зависимость	Неконтролируемая потребность находиться в онлайн	Онлайн-тесты для диагностики аддиктивного поведения	Терапевтические программы, развитие самодисциплины и осознанности
Мотивация к саморазвитию	Желание изучать новые технологии, обучаться онлайн и повышать квалификацию	Мониторинг участия в онлайн-курсах, самооценка	Индивидуальные планы развития, наставничество, поддержка внутренней мотивации
Межличностные отношения	Новые формы общения, изменение восприятия социальной близости	Анализ структуры социальных связей, фокус-группы	Баланс онлайн- и офлайн-коммуникаций, развитие навыков эмпатического взаимодействия
Психическое здоровье и стресс	Увеличение тревожности, депрессивных состояний в связи с особенностями цифрового окружения	Клинические опросники, самооценка самочувствия онлайн	Психотерапия, онлайн-консультирование, внедрение цифровых инструментов самоконтроля и самоподдержки
Профессиональная деятельность	Использование цифровых инструментов в работе, удаленные форматы и гибкий график	Анализ навыков digital-компетентности, отзывы коллег	Организация рабочего пространства, внедрение принципов work-life balance

Благодаря системному подходу к изучению этих факторов можно разработать комплексную программу, направленную на снижение рисков и повышение эффективности использования цифровой среды. При этом важно понимать, что нет универсальных решений, одинаково подходящих для всех категорий населения. Оптимальной оказывается индивидуализированная или дифференцированная стратегия, учитывающая не только психологические, но и социальные, экономические и культурные особенности.

Перспективы будущих исследований видятся в более детальном изучении механизмов формирования устойчивых позитивных стратегий, связанных с использованием цифровой среды. Это может включать разработку и проверку специализированных программ обучения цифровой гигиене, а также создание онлайн-сервисов, направленных на самоподдержку и профилактику негативных состояний. Кроме того, важно продолжать работу над совершенствованием методов диагностики, включая анализ цифровых паттернов поведения, встраивание адаптивных алгоритмов машинного обучения и использование инновационных интерфейсов для взаимодействия специалиста и клиента.

Таким образом, системное исследование цифровой среды как объекта психологического анализа открывает широкие возможности для развития науки и практики. При условии грамотной интеграции цифровых инструментов и систематической психологической поддержки можно минимизировать риски и раскрыть потенциал личности,

используя преимущества технологического прогресса для более глубокого понимания самого человека и его взаимодействия с миром.

Выводы

В ходе проведенного анализа можно заключить, что цифровая среда является не только мощным инструментом, способным расширять границы человеческих возможностей, но и источником новых вызовов, связанных с изменением характера социального взаимодействия, формированием зависимостей и ростом эмоциональных и когнитивных нагрузок. При этом ключевым фактором успешного приспособления к цифровым инновациям служат психологические механизмы адаптации, которые включают навыки саморегуляции, критического мышления и медиаграмотности. Грамотно выстроенные стратегии информационного поведения позволяют минимизировать риски и поддерживать здоровый баланс между виртуальным и реальным пространством.

Немаловажным оказывается и потенциал цифровой среды в плане развития и диагностики. Технологические инструменты облегчают доступ к новейшим методикам обучения, позволяют проводить мониторинг психического состояния человека и своевременно предоставлять консультативную поддержку. Использование онлайн-платформ, мобильных приложений и интерактивных ресурсов открывает широкие возможности для персонализированного подхода к психологической помощи. Однако практика показывает, что эффективность таких решений напрямую зависит от уровня

подготовки специалистов и их способности интегрировать цифровые технологии в классические методы психологического сопровождения.

В итоге, необходимо продолжать развитие научных исследований, направленных на выявление закономерностей функционирования психики в условиях цифровой среды, а также углублять теоретико-методологическую базу, позволяющую разрабатывать новые инструменты и программы профилактики, диагностики и коррекции. При

этом важно сохранять этические ориентиры, учитывая принципы конфиденциальности и безопасности данных, а также помнить о важности индивидуального подхода и гуманистических ценностях. Только таким образом можно достичь гармоничного баланса между использованием современных технологических возможностей и сохранением психологического благополучия каждого человека.

Список источников

1. Шейнов В.П. Цифровая среда как пространство становления психики современного человека // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 2. С. 200 – 204. DOI 10.17759/sps.2024150213
2. Панов В.И., Патраков Э.В. Опыт системных исследований цифровизации информационной среды: риски, представления, взаимодействия // Мир психологии. 2021. № 1-2 (105). С. 116 – 130.
3. Черкесова Д.У., Рабаданова А.И., Акбиева З.С. Цифровая среда: психологические и психофизиологические риски // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2, Гуманитарные науки. 2024. Т. 39. № 3. С. 120 – 125. DOI 10.21779/2542-0313-2024-39-3-120-125
4. Панюкова Ю.Г. Цифровизация информационной среды в контексте эконпсихологической модели становления субъектности // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 1. С. 222 – 227. DOI 10.17759/sps.2023140113
5. Патраков Э.В., Сабо Ч.М., Батурина Л.И., Де Мораес Р.С.П. Эконпсихологическая интерпретация риска как критерия психологической готовности индивида к взаимодействиям с цифровой средой (кросс-культурное исследование педагогов) // Психология человека в образовании. 2023. Т. 5. № 1. С. 124 – 137. DOI 10.33910/2686-9527-2023-5-1-124-137
6. Мартюшов В.Ф., Золотов А.А., Ломакин А.С., Боровик В.В. Цифровизация и подрастающее поколение: вызовы современности // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. 2021. № 2 (25). С. 41 – 47. DOI 10.46573/2409-1391-2021-2-41-47
7. Арямов А.А. Правопонимание мышления в цифровом пространстве // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 2 (86). С. 96 – 101. DOI 10.35750/2071-8284-2020-2-96-101
8. Акопов Г.В., Акопян Л.С., Долгова В.И. Осознание последствий цифровизации в представлениях о возможном // Актуальные проблемы психологического знания. 2021. № 4 (57). С. 14 – 21. DOI 10.51944/2073-8544_2021_4_14
9. Панченко О.Л. риски адаптации личности в условиях цифровизации образования // Человек и образование. 2021. № 1 (66). С. 113 – 118. DOI 10.54884/S181570410020620-7
10. Левада А.В. Клиническая психология в условиях цифровизации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2021. № 2. С. 207 – 213.
11. Бузенюк Е.И. Психологическое благополучие индивида в эпоху расцвета цифровых технологий // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 28. С. 20 – 24.
12. Бюндюгова Т.В. Современные исследования визуализации в психологии в цифровой среде // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2021. № 2. С. 130 – 135.
13. Медведская Е.И. Цифровая психогигиена как проблема самодисциплины интернет-пользователя // Вестник Белорусского государственного педагогического университета. Серия 1, Педагогика. Психология. Филология. 2023. № 3 (117). С. 79-83.
14. Мягков А.А. Психодиагностика электронных образовательных сред, разбор значений // Мир педагогики и психологии. 2024. № 5 (94). С. 417 – 421.

References

1. Sheynov V.P. Digital environment as a space for the development of the modern human psyche. *Social Psychology and Society*. 2024. Vol. 15. No. 2. P. 200 – 204. DOI 10.17759/sps.2024150213
2. Panov V.I., Patrakov E.V. Experience of systemic studies of the digitalization of the information environment: risks, ideas, interactions. *The World of Psychology*. 2021. No. 1-2 (105). P. 116 – 130.
3. Cherkesova D.U., Rabadanova A.I., Akbieva Z.S. Digital environment: psychological and psychophysiological risks. *Bulletin of the Dagestan State University. Series 2, Humanities*. 2024. Vol. 39. No. 3. Pp. 120 – 125. DOI 10.21779/2542-0313-2024-39-3-120-125
4. Panyukova Yu.G. Digitalization of the information environment in the context of the ecopsychological model of the formation of subjectivity. *Social Psychology and Society*. 2023. Vol. 14. No. 1. P. 222 – 227. DOI 10.17759/sps.2023140113
5. Patrakov E.V., Sabo Ch.M., Baturina L.I., De Moraes R.S.P. Ecopsychological interpretation of risk as a criterion for an individual's psychological readiness to interact with the digital environment (cross-cultural study of teachers). *Human Psychology in Education*. 2023. Vol. 5. No. 1. P. 124 – 137. DOI 10.33910/2686-9527-2023-5-1-124-137
6. Martyushov V.F., Zolotov A.A., Lomakin A.S., Borovik V.V. Digitalization and the younger generation: challenges of our time. *Bulletin of Tver State Technical University. Series: Social Sciences and Humanities*. 2021. No. 2 (25). P. 41 – 47. DOI 10.46573/2409-1391-2021-2-41-47
7. Aryamov A.A. Legal understanding of thinking in the digital space. *Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2020. No. 2 (86). P. 96 – 101. DOI 10.35750/2071-8284-2020-2-96-101
8. Akopov G.V., Akopyan L.S., Dolgova V.I. Awareness of the consequences of digitalization in ideas about the possible. *Actual problems of psychological knowledge*. 2021. No. 4 (57). P. 14 – 21. DOI 10.51944/2073-8544_2021_4_14
9. Panchenko O.L. Risks of personality adaptation in the context of digitalization of education. *Man and education*. 2021. No. 1 (66). P. 113 – 118. DOI 10.54884/S181570410020620-7
10. Levada A.V. Clinical Psychology in the Context of Digitalization. *Intellectual Resources for Regional Development*. 2021. No. 2. P. 207 – 213.
11. Buzenyuk E.I. Psychological Well-Being of an Individual in the Era of the Flourishing of Digital Technologies. *Bulletin of the Educational Consortium Central Russian University. Series: Humanities*. 2023. No. 28. P. 20 – 24.
12. Byundyugova T.V. Modern Research of Visualization in Psychology in the Digital Environment. *Intellectual Resources for Regional Development*. 2021. No. 2. P. 130 – 135.
13. Medvedskaya E.I. Digital mental hygiene as a problem of Internet user self-discipline. *Bulletin of the Belarusian State Pedagogical University. Series 1, Pedagogy. Psychology. Philology*. 2023. No. 3 (117). P. 79 – 83.
14. Myagkov A.A. Psychodiagnostics of electronic educational environments, analysis of meanings. *The world of pedagogy and psychology*. 2024. No. 5 (94). P. 417 – 421.

Информация об авторе

Носакова Т.В., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код: 6318-9397, Российский государственный профессионально-педагогический университет, nosakovatv@mail.ru

© Носакова Т.В., 2025