Цифровая эпоха и личностная устойчивость: как информационные технологии влияют на психологическое благополучие

Ястребов Я.В. (ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России)

Научный руководитель – кандидат психологических наук, Богдановская Ирина Марковна
(ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России)

Введение. Цифровая революция изменила способы взаимодействия людей с окружающим миром, открыв новые возможности для обмена информацией, общения и работы. Однако информационные технологии также влияют на психическое здоровье и личностную устойчивость. Цифровизация может повысить уровень стресса, тревожности и выгорания, особенно среди молодежи и профессионалов в ИТ-сфере. Современные исследования подтверждают, что информационная перегрузка и проблемы, вызванные цифровыми технологиями, могут ослабить психическую устойчивость. Важно выявить механизмы влияния технологий на благополучие и предложить пути повышения устойчивости.

Основная часть. Цифровая среда является как источником стресса, так и ресурсом для укрепления личностной устойчивости. Психологическая устойчивость включает в себя способность адаптироваться к стрессам, управлять эмоциями и сохранять гармонию. В условиях цифровизации важно развивать критическое восприятие информации и навыки цифровой грамотности.

1. Психологические механизмы устойчивости в цифровом пространстве.

Цифровая грамотность и способность эффективно управлять информацией становятся важнейшими аспектами психической устойчивости. Умение осознавать манипуляции в информационном поле и критически относиться к получаемой информации помогает минимизировать стрессы, связанные с перегрузкой данных [1]. Психологические механизмы, такие как навыки осознанного восприятия и эмоциональной регуляции, становятся ключевыми для обеспечения устойчивости в цифровом пространстве. Осознание вреда постоянной цифровой перегрузки позволяет выстраивать стратегии для управления тревожностью и стрессом, вызванными чрезмерным присутствием в интернете [2].

2. Социальные медиа и психическое здоровье. Социальные сети оказывают значительное влияние на психическое здоровье, выступая как источником стресса, так и ресурсом поддержки. Постоянное сравнение себя с другими, особенно на платформах вроде Instagram, может приводить к депрессии, снижению самооценки и усилению тревожных состояний. Исследования показывают, что время, проведенное в социальных сетях, связано с повышением уровня депрессии, тревожности и одиночества [3]. В то же время социальные медиа могут служить источником социальной поддержки и обмена опытом. Например, создавать возможность знакомства с новыми людьми, обмена опытом и мнениями, что может способствовать улучшению психоэмоционального состояния. Однако влияние социальных сетей на психическое здоровье зависит от характера их использования и индивидуальных особенностей пользователя [4]. Таким образом, для поддержания психического здоровья в условиях социальных сетей важно развивать осознанность в их использовании, что способствует снижению стресса и улучшению общего благополучия.

3. Цифровые инструменты для психотерапии и психологической помощи. Цифровые технологии, такие как мобильные приложения для медитации (например, Headspace, Calm) и онлайн-платформы для психотерапии (Woebot, Wysa), становятся важными инструментами для улучшения психического здоровья. Эти сервисы используют методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и помогают снизить уровень депрессии и тревожности. Цифровая терапия предоставляет доступ к психотерапевтическим методикам в любое время,

что позволяет людям справляться с повседневными проблемами, не выходя из дома. В России также доступны такие приложения, как "Просто: Медитация и Сон" и "Мо: Медитация и Сон", которые помогают развивать осознанность и улучшать качество сна. Использование этих приложений помогает поддерживать эмоциональное равновесие и справляться с психоэмоциональными трудностями. Цифровая терапия предоставляет удобство, доступность и гибкость, что способствует улучшению психоэмоционального состояния и снижению стресса [5].

4. Цифровая экология и управление личной информацией.

Проблема информационного перенасыщения становится актуальной в условиях постоянного потока данных. Избыточное использование цифровых технологий связано с повышением склонности к стрессу и тревожности. Для уменьшения подобного воздействия важным инструментом является практика цифрового детокса. Использование приложений для блокировки уведомлений и мониторинга времени помогает снизить отвлекающие факторы, повысить концентрацию и снизить уровень стресса, связанного с цифровыми перегрузками. [6].

Выводы. Цифровая эпоха оказывает как положительное, так и негативное влияние на психическое благополучие. Важно развивать цифровую грамотность и осознанность в потреблении информации, что поможет минимизировать стресс и тревожность. Использование цифровых терапевтических инструментов помогает улучшить психоэмоциональное состояние и снизить уровень стресса. Внедрение практик цифрового детокса также является важным шагом для улучшения психического здоровья в условиях цифровизации.

Список использованных источников

1. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д. Современные исследования психологического благополучия цифрового поколения // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме: коллективная монография / под ред. Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. М.: МПГУ, 2019. С. 45-67.
2. Жилин И.К. Синдром информационной усталости как следствие глобальных трансформационных процессов // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. 2020. №2 (18). С. 59-71.
3. Желтова Д. В. Влияние социальных сетей на ментальное здоровье // Вестник науки. 2023. №2 (59). С. 361-363.
4. Хаджимурадова Б.Х. Влияние социальных медиа на психическое здоровье: вызовы и возможности для молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2023. С. 126-129.
5. МедЗнат. Цифровая терапия: трансформация будущего здравоохранения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.medznat.ru/practice/medical-billing/digital-therapeutics-transforming-the-future-of-h?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 23.02.2025).
6. Центр социологических исследований ВШЭ. Цифровой детокс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://issek.hse.ru/news/961645571.html?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 23.02.2025).