

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Алтемирова Хава Суламбековна

студент Ингушского государственного университета, РФ, г. Магас

Угурчиева Милана Амировна

научный руководитель, ассистент кафедры Информационные системы и технологии, Ингушского государственного университета, РФ, г. Магас

MENTAL HEALTH AND WELL-BEING IN THE DIGITAL AGE

Hava Altemirova

Student, Ingush State University, Russia, Magas

Milana Ugurchieva

Scientific adviser, Assistant at the Department of Information Systems and Technologies, Ingush State University, Russia, Magas

Аннотация. В этой статье исследуется взаимосвязь между психическим здоровьем и цифровой эпохой, подчеркиваются как положительные, так и отрицательные аспекты, а также предлагаются стратегии поддержания хорошего психического благополучия в этом все более цифровом мире.

Abstract. This article explores the relationship between mental health and the digital age, highlights both positive and negative aspects, and suggests strategies for maintaining good mental well-being in this increasingly digital world.

Ключевые слова: информатизация общества, информационные технологии, цифровые технологии, цифровая эпоха, психология, психическое здоровье, психическое благополучие.

Keywords: informatization of society, information technologies, digital technologies, digital age, psychology, mental health, mental well-being.

В сегодняшнюю цифровую эпоху, когда технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни, крайне важно изучить влияние, которое они оказывают на наше психическое здоровье и общее благополучие. Хотя цифровой мир предлагает множество преимуществ и возможностей, он также ставит уникальные проблемы.

Цифровое благополучие можно охарактеризовать как практику сознательного управления

своей цифровой деятельностью и использованием технологий для продвижения более здорового и сбалансированного образа жизни. Оно включает в себя использование инструментов и стратегий, позволяющих ограничить время, проводимое перед экраном, уменьшить отвлекающие факторы, улучшить концентрацию внимания и расставить приоритеты в значимых человеческих отношениях. Внедряя методы цифрового благополучия, люди могут улучшить свое общее благосостояние, поддерживать более здоровые отношения, повысить производительность и смягчить негативные последствия чрезмерного цифрового потребления [8].

Одной из основных проблем психического благополучия в эпоху цифровых технологий является чрезмерное использование цифровых технологий, такое как чрезмерное время, проводимое в социальных сетях, постоянная проверка сообщений и уведомлений на смартфоне. Это может привести к зависимости от интернета и технологий, что негативно сказывается на психическом здоровье. Люди могут страдать от тревожности, депрессии и изоляции из-за отсутствия реальных социальных связей и эмоционального контакта со средой.

Рассмотрим данные проблемы более подробно:

- Информационная перегрузка. Обилие информации в Интернете может привести к путанице, дезинформации и трудностям в поиске надежных источников.
- Киберзапугивание. Преследование и издевательства в Интернете могут негативно повлиять на психическое здоровье, приводя к усилению стресса, беспокойства и депрессии.
- Конфиденциальность. Сбор и обмен личными данными на цифровых платформах может вызвать проблемы конфиденциальности, что потенциально влияет на доверие людей и их готовность обращаться за помощью.
- Интернет-зависимость. Постоянное использование цифровых устройств и онлайн-платформ может привести к зависимости и компульсивному поведению.
- Самосравнение и давление соцсетей. Постоянное воздействие тщательно подобранного и идеализированного онлайн-контента может привести к чувству неадекватности, низкой самооценке и тревоге из-за постоянного сравнения [4], [5], [6].

Существуют стратегии, которые помогают поддерживать психическое благополучие в условиях современной цифровой обстановки.

- Ограничьте время, проведенное за экраном.
- Практикуйте цифровую детоксикацию. Регулярно делайте перерывы в использовании технологий и занимайтесь офлайн-мероприятиями, которые расслабляют и омолаживают вас.
- Отдавайте предпочтение сну. Установите здоровый режим сна, избегая экранов перед сном и создавая успокаивающий режим перед сном.
- Практикуйте осознанность. Занимайтесь такими видами деятельности, как медитация или упражнения по глубокому дыханию, чтобы оставаться в центре внимания и снизить стресс.
- Развивайте связи в реальной жизни. Поддерживайте значимые отношения в автономном режиме посредством личного общения и качественного времяпрепровождения с близкими.
- Устанавливайте реалистичные ожидания: избегайте сравнения себя с другими в Интернете и сосредоточьтесь на своих собственных целях и достижениях.
- Занимайтесь физической активностью. Регулярные физические упражнения способствуют высвобождению эндорфинов, повышению настроения и снижению стресса, связанного с цифровой перегрузкой.
- Ищите поддержку. Если вы чувствуете себя подавленным, обратитесь к друзьям, родственникам или специалистам, которые могут дать совет и поддержку.
- Развивайте хобби. Изучите офлайн-мероприятия и хобби, которые приносят вам радость и удовлетворение, обеспечивая здоровый баланс между цифровым и реальным опытом.
- Заботьтесь о себе. Заботьтесь о своем физическом, эмоциональном и психическом благополучии, занимаясь деятельностью, которая способствует расслаблению, самоанализу и личностному росту [1], [2], [5].

Однако цифровые технологии могут быть также и полезны для психического здоровья. Они предоставляют доступ к информации, онлайн-терапии и ресурсам для самопомощи. Социальные сети могут помочь поддерживать связь с близкими и находить единомышленников.

Чтобы поддерживать психическое здоровье и благополучие в эпоху цифровых технологий, важно соблюдать некоторые правила и расставить приоритеты, необходимо осознавать и контролировать свое эмоциональное состояние. В конечном счете, взаимодействие с цифровыми технологиями зависит от образа жизни и приоритетов каждого человека.

Цифровой век открывает много возможностей, но он также создает проблемы для психического здоровья и благополучия. Понимая положительные и отрицательные аспекты и правила поддержания хорошего психического здоровья, люди могут более эффективно ориентироваться в цифровом мире и находить баланс, который поддерживает их общее благополучие.

Список литературы:

1. Исцеление в эпоху цифрового транса: путешествие к психическому равновесию. URL: https://healthly.ru/psihicheskoe-zdorove/istselenie_v_epohu_tsifrovogo_transa-_puteshestvie_k_psihicheskomu_ravnovesiju.html (Дата обращения: 24.10.2023)
2. Как сохранить психологическое здоровье в эпоху цифровых технологий: советы экспертов. URL: <https://ru.anyquestion.info/a/kak-sohranit-psihologicheskoe-zdorove-v-epohu-tsifrovyyh-tehnologiy-sovety-ekspertov> (Дата обращения: 24.10.2023)
3. Казакова А.А. Исследования психологии и ментального здоровья в цифровую эпоху. URL: <https://www.teacherjournal.ru/categories/14/articles/2852> (Дата обращения: 24.10.2023)
4. Ментальное здоровье в эпоху цифровых технологий: вызовы и решения. URL: <https://dzen.ru/a/ZD8EXO-lAWAGzh1b> (Дата обращения: 24.10.2023)
5. Психическое здоровье в цифровую эпоху: изучение факторов влияния. URL: <https://teletype.in/@vladk/v3cMU0OGRe7> (Дата обращения: 24.10.2023)
6. Цифровая деменция: влияние информационных технологий на когнитивные функции и психическое здоровье. URL: <https://www.b17.ru/article/451964/> (Дата обращения: 24.10.2023)
7. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков. URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2022_n1/Kamenskaya_Tomanov (Дата обращения: 24.10.2023)
8. Что такое цифровое благополучие: основные концепции и принципы. URL: <https://nevskie-palaty.ru/fakty/cto-takoe-cifrovoye-blagopolucie-osnovnye-konceptcii-i-principy> (Дата обращения: 24.10.2023)