



Психология адаптации в условиях цифрового общества

Эшонкулова
Зохида Усмоновна

педагог-психолог КГПИ
e-mail: zohida2404@gmail.com

Аннотация.

В статье рассматривается чрезвычайно актуальная в настоящее время тема психология адаптации в условиях цифрового общества, на наш глаз эта направление углубляется и усложняется.

Ключевые слова: цифровые технологии, компьютер, гаджеты, психотерапия, адаптация.

Психология адаптации в условиях цифрового общества — тема, которая становится все более актуальной, поскольку наше взаимодействие с технологией углубляется и усложняется. Каким образом адаптация к цифровому обществу влияет на психику, и какие подходы в психотерапии могут помочь людям справиться с новыми вызовами, которые ставит перед ними цифровая эпоха?

Современные исследования подтверждают, что постоянное использование цифровых устройств, социальные сети и необходимость быть «всегда на связи» оказывают значительное влияние на психическое здоровье людей, вызывая эмоциональные перегрузки, тревожность и стресс.

В первую очередь, следует отметить феномен «цифрового стресса», который связан с постоянной необходимостью поддерживать цифровое присутствие, мгновенно реагировать на уведомления и сообщения. Это состояние требует высокой концентрации и приводит к психологическому истощению, нарушению сна, повышенной тревожности и даже депрессии. Подобное постоянное напряжение делает человека менее устойчивым к стрессам и более восприимчивым к негативным эмоциям, усиливая чувство зависимости от устройств и информационных потоков. Социальные сети, которые активно стимулируют нас к постоянному взаимодействию, усугубляют это состояние, создавая условия для навязчивого сравнения и снижения самооценки. Постоянное сравнение себя с другими, особенно с теми, кто демонстрирует идеализированную картину жизни, порождает неудовлетворенность собой и вызывает серьезные депрессивные состояния, особенно среди молодежи.

Еще одной важной характеристикой цифрового общества является феномен FOMO — Fear of Missing Out или «страх упущенных возможностей». В

контексте цифрового мира этот феномен становится более интенсивным из-за непрекращающегося потока информации и событий, к которому мы имеем доступ. Страх пропустить важное событие или новость, не поучаствовать в каком-либо мероприятии, увидеть что-то недостаточно вовремя вызывает у человека тревожность, снижает уровень удовлетворенности жизнью и даже приводит к чувству одиночества. Это состояние может быть особенно ярко выражено у тех, кто активно пользуется социальными сетями, так как визуальные платформы формируют иллюзию, что окружающие живут более насыщенной и успешной жизнью. Психотерапевтические подходы, включая когнитивно-поведенческую терапию и практики осознанности, показали свою эффективность в работе с FOMO. Они помогают клиентам осознать свои иррациональные убеждения, развить навыки саморегуляции и научиться оценивать себя вне зависимости от внешних социальных стандартов.

Кроме того, цифровое общество изменило и профессиональную сферу, приведя к массовому переходу на удаленную работу. С одной стороны, это открывает новые возможности и предоставляет гибкость, однако, с другой стороны, создает ряд сложностей, с которыми многим сложно справиться. Дистанционная работа часто сопровождается чувством изоляции и нехваткой личного общения, что, в свою очередь, приводит к тревожности и снижению мотивации. Еще одной проблемой становится размывание границ между работой и личной жизнью: отсутствие четкого разделения рабочего и домашнего времени вызывает эмоциональное перенапряжение и способствует выгоранию. Для некоторых сотрудников удаленная работа также связана с повышенными требованиями к собственной производительности и перфекционизмом. В данном контексте психотерапия играет важную роль, помогая людям лучше выстраивать границы, прорабатывать установки и страхи, связанные с профессиональной самореализацией, и развигать более гибкие стратегии управления временем и эмоциями.

Современная психотерапия также адаптируется к вызовам цифрового общества, создавая техники, способствующие развитию осознанного цифрового поведения. Важно обучать клиентов навыкам саморегуляции и цифрового детокса, чтобы помочь им найти баланс между использованием технологий и заботой о своем психическом благополучии.

Под осознанным цифровым поведением подразумевается способность поддерживать здоровые границы в использовании гаджетов и социальных сетей, избегая цифрового перенасыщения.

Техники осознанности помогают людям лучше понимать свои потребности, выявлять ситуации, когда цифровая активность заменяет эмоциональную вовлеченность в реальную жизнь, и устанавливать более здоровые стратегии взаимодействия с цифровой средой. Цифровой детокс, который заключается в периодическом отключении от соцсетей и информационного потока, позволяет снизить уровень стресса и тревожности, возвращая человека к более естественному, размеренному ритму.

Помимо этого, психотерапия помогает клиентам осознать свои глубинные потребности и стремления, которые зачастую и приводят к чрезмерной

зависимости от цифровых устройств. Важно понять, что многие из нас используют гаджеты и соцсети не столько для общения, сколько для снятия тревожности, компенсации недостатка эмоций и наполнения своей жизни новым опытом. Психотерапевтические практики, такие как когнитивно-поведенческая терапия, помогают клиентам развивать здоровые внутренние ресурсы, чтобы минимизировать потребность в внешнем подтверждении и неформальных стимулах.

В заключение, можно сказать, что, хотя цифровое общество предоставляет нам множество новых возможностей, оно также требует осознанного и ответственного подхода к использованию технологий. Сохранение психического благополучия в цифровую эпоху требует постоянной работы над собой, осознанного выстраивания границ и развития навыков управления эмоциями и стрессом. Психотерапия становится ключевым инструментом, который помогает людям не только адаптироваться к требованиям цифрового общества, но и обрести внутренний баланс, устойчивость и способность находить счастье в настоящем моменте.