

Марія Колесник,
*здобувач вищої освіти,
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

Олексій Сабадуха,
*кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціального забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

ЦИФРОВА РЕАЛЬНІСТЬ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Сучасні технології стали невід'ємною частиною нашого життя, але як вони впливають на наше психічне здоров'я? У нашому цифровому віці, де технології стали не лише зручним інструментом, але і невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Тому важливо розуміти, як це впливає на наше психічне здоров'я. Стаття розглядає виклики, які виникають у зв'язку з розширеним використанням цифрових технологій, та пропонує конкретні стратегії для збереження емоційного благополуччя в цифровому віці.

Першим основним викликом є перевантаження інформацією. За даними Даниела Левітіна, автора книги «Структуроване мислення. Ясний розум в інформаційному хаосі» (оригінальна назва «The Organized Mind»), постійний потік інформації може стати причиною стресу та втоми. Щоб подолати цей виклик, важливо вчитися фільтрувати інформацію, обирати здорові дози цифрового споживання та зосереджуватися на важливому [1].

Другим викликом є соціальна ізоляція, викликана віртуальним спілкуванням. Шері Туркл у своїй роботі «Reclaiming Conversation» розглядає вплив цифрового спілкування на міжособистісні відносини. Він зазначає, що у такому випадку дуже важливо знаходити баланс між онлайн та офлайн комунікацією, щоб

уникнути соціальної ізоляції та підтримувати здорові відносини з рідними, близькими та соціумом загалом [2].

Третій виклик пов'язаний із впливом алгоритмів. У своїй статті «The Age of the Algorithm», Адам Граціані розглядає, як алгоритми впливають на наше сприйняття інформації та емоційний стан. Розуміння цього допомагає свідомо взаємодіяти з цифровим світом та зберігати психічне здоров'я [3].

Стратегією адаптації до цифрового віку є свідоме використання технологій. Еллен Тоніні, в своїй статті «Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World», рекомендує вибіркове використання технологій, встановлення часових обмежень та свідоме користування гаджетами [4].

Згідно з дослідженнями, проведеними Марією Конрад та іншими вченими у галузі психології, постійна увага до смартфонів та інших гаджетів може викликати синдром вигорання та порушення концентрації. Однією зі стратегій для збереження психічного здоров'я в умовах цифрового перевантаження є практика цифрового відключення, коли ми призначаємо періоди часу для відмови від електронних пристроїв.

З іншого боку, цифрові технології можуть слугувати інструментами для поліпшення нашого психічного здоров'я. Медитаційні додатки, онлайн-психотерапія та інші ресурси можуть стати корисними інструментами для стрес-менеджменту та підтримки емоційного благополуччя. Зокрема, дослідження, проведені Жаклін Лауренс та її колегами, підкреслюють ефективність використання мобільних додатків для підтримки психічного здоров'я. Регулярне використання таких додатків сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.

Загалом, збереження психічного здоров'я в умовах цифрової реальності вимагає балансу між використанням технологій

та свідомою увагою до власних емоцій. Засоби цифрової реальності можуть стати нашими союзниками в дбанні про психічне благополуччя та здоров'я, якщо вміло використовувати їх можливості, одночасно бути свідомим користувачем та не забувати звертати увагу на власні емоції та почуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Левітін Д. Структуроване мислення. Ясний розум в інформаційному хаосі. Наш формат, 2020.
2. Туркл Ш. Reclaiming Conversation: The Power of Talkin a Digital Age. PenguinPress, 2015.
3. Граціані А. The Age of the Algorithm: How it Affects You Every Day. Scientific American, 2019.
4. Тоніні Е. «Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World». *Harvard Business Review*, 2020.