

ВЛИЯНИЕ ЭПОХИ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Мартыненко Мария Алексеевна

E-mail: marya080515@gmail.com

Научный руководитель: Старчикова М. В., к. соц. н., магистр психологии, доцент кафедры социально-гуманитарных наук

Ключевые слова: цифровизация, психосоматическое состояние.

Актуальность. В век высоких технологий и перенасыщения информацией люди испытывают стрессы, усталость, психоэмоциональное истощение. Возникают разного рода конфликты, недопонимания в обществе, семье, страхи, замкнутость и многие другие негативные факторы и ситуации, влияющие на состояние человека, в том числе психосоматические заболевания [1].

Каждый человек непременно должен заботиться о своем эмоциональном и физическом здоровье. Появление проблем с психическим и психологическим здоровьем у современного населения связано прежде всего с воздействием социальных, психологических, экологических и других факторов, с подростковым возрастом, с периодами обучения в высших учебных заведениях (вдали от дома и проживание в студенческих общежитиях), а также со старением [2].

Постоянный поток новостей, обновлений и уведомлений вызывает беспокойство, снижает концентрацию и повышает уровень стресса. Подобный образ жизни не может не отразиться на нашем сознании. Тревожность и психологические проблемы – одни из последствий постоянного поглощения негативной и не нужной информации [3, 4].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [5], физиологические функции у студентов самые низкие в силу их возрастной категории, при этом наибольшее число пациентов страдает от гипертонии, тахикардии, диабета и нервно-психических расстройств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья учащихся сегодня приобретают особую социальную значимость, от состояния их здоровья зависит здоровье нации [6].

Одним из основных аспектов изменения психики человека в условиях цифровизации является развитие зависимости от технологий. Цифровой стресс означает информационную перегруженность, связанную со Всемирной паутиной и использованием гаджетов. Чаще всего недомогание систем организма происходит из-за нервной перегрузки.

Цель исследования: Определить, как связаны психологические факторы и соматические заболевания.

Материалы и методы

Методы теоретического анализа, эмпирические методы (сравнение, наблюдение), обобщение, проведение опроса среди студентов АГМУ. Было проведено анкетирование 25 парней-студентов и 25 девушек-студенток на выявление предрасположенности к психосоматическим заболеваниям.

Результаты и обсуждения

Большинство анкетированных склонны к психосоматическим расстройствам. В основном, не у всех отмечается устойчивое психологическое состояние при стрессовых обстоятельствах. Психосоматические заболевания наблюдаются регулярно и нарушают привычный образ жизни. Студенты не умеют справляться с напряженными ситуациями, переживают непростые эмоции, не умеют им противостоять, доводят свое психологическое состояние до физического недомогания.

Выводы

В условиях студенческой жизни психологическое здоровье – важный фактор, идентифицирующий потенциал студента для высоких достижений в учебе, успешного общения и профессионального самоопределения, а

также роста, возможности быть счастливыми. Цифровизация оказывает значительное влияние на человеческую психику. Сохранение психического здоровья и качества жизни в цифровую эпоху требует баланса между цифровым и реальным миром.

Список литературы:

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / пер. с англ. С. Могилевского. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с.
2. <https://itquick.ru/blog/czifrovoj-stress-kak-spravlyatsya-s-nim-i-nahodit-balans-mezhdu-onlajn-i-oflajn-zhiznyu/>
3. <https://dszn.ru/press-center/news/7558>
4. <https://studfile.net/preview/5135348/page:2/>
5. <https://na-journal.ru/5-2023-psihologiya/5298-psihologiya-zdorovya-sovremennoe-sostoyanie-i-tendencii-razvitiya>
6. <https://www.b17.ru/article/456730/>

Как цитировать:

Мартыненко М. А. Влияние эпохи цифровизации на психосоматическое состояние современных студентов. *Scientist (Russia)*. 2024; 2 (28): 1-3.
