

# ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Open Access, Peer Reviewed Journal

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture





## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ДЕТОРОДНОГО ВОЗРАСТА В ЭПОХУ ЦИФРОВОГО СТРЕССА.

**Ботирова М.К.**

Старший преподаватель, кафедры социальной  
гигиены и управления здравоохранением,  
Андижанский государственный медицинский  
институт

<https://orcid.org/0009-0001-9976-4865>

**АННОТАЦИЯ:** Статья посвящена исследованию психоэмоционального здоровья женщин детородного возраста в условиях цифрового стресса, вызванного активным использованием современных технологий и социальных сетей. Рассматриваются основные факторы, способствующие развитию цифрового стресса, такие как информационная перегрузка, недостаток личного времени, влияние социальных стандартов и давления со стороны цифровой среды. Особое внимание уделяется последствиям для психического и физического состояния женщин, включая эмоциональное выгорание, тревожные расстройства и нарушения сна. В статье представлены рекомендации по снижению негативного воздействия цифрового стресса, включая стратегии управления временем, цифровую детоксикацию и развитие эмоциональной устойчивости. Исследование подчеркивает необходимость интеграции психологической помощи и образовательных программ для улучшения качества жизни женщин в условиях цифровизации.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное здоровье, цифровой стресс, женщины детородного возраста, информационная перегрузка, эмоциональное выгорание, тревожные расстройства, социальные сети, цифровая детоксикация, профилактика стресса, эмоциональная устойчивость.

**ABSTRACT:** The article explores the psychoemotional health of women of reproductive age in the context of digital stress, driven by the active use of modern technologies and social networks. It examines the key factors contributing to the development of digital stress, such as information overload, lack of personal time, the influence of social norms, and pressure from the digital environment. Special attention is given to the consequences for women's mental and physical well-being, including emotional burnout, anxiety disorders, and sleep disturbances. The article provides recommendations for mitigating the negative effects of digital stress, including time management strategies, digital detox practices, and the development of emotional resilience. The study highlights the necessity of

integrating psychological support and educational programs to improve the quality of life for women in the era of digitalization.

**Key words:** psychoemotional health, digital stress, women of reproductive age, information overload, emotional burnout, anxiety disorders, social networks, digital detox, stress prevention, emotional resilience.

**ВВЕДЕНИЕ:** Современное общество, стремительно переходя в эпоху цифровых технологий, сталкивается с рядом новых вызовов в области психоэмоционального здоровья. Одним из ключевых аспектов, требующих особого внимания, является влияние цифровых технологий на психоэмоциональное состояние людей, особенно на женщин детородного возраста. Этот период жизни женщины характеризуется не только высоким уровнем социальной активности, но и многочисленными внутренними изменениями, связанными с профессиональными и семейными обязанностями, что делает их особенно уязвимыми к стрессовым факторам. В условиях постоянной доступности к цифровым платформам, социальных сетей, а также потока информации, женщины сталкиваются с цифровым стрессом, который оказывает негативное воздействие на их психическое и физическое состояние.

Актуальность исследования проблемы цифрового стресса, как одной из важнейших угроз психоэмоциональному здоровью, продолжает расти в связи с непрерывным развитием информационных технологий и их проникновением в повседневную жизнь. Женщины детородного возраста в условиях цифровизации сталкиваются с рядом специфических проблем, которые делают их восприимчивыми к различным расстройствам, включая тревожные расстройства, депрессию, эмоциональное выгорание и бессонницу. Постоянное присутствие в цифровой среде и необходимость реагировать на огромный объем информации создают условия для развития синдрома хронической усталости и стресса. В свою очередь, это оказывает влияние не только на психическое здоровье женщин, но и на их физическое состояние, что может негативно сказаться на репродуктивной функции, общей работоспособности и уровне жизни в целом [1].

Целью данной статьи является исследование влияния цифрового стресса на психоэмоциональное здоровье женщин детородного возраста. В рамках данной работы будет рассмотрено, как интенсивное использование цифровых технологий и социальных сетей влияет на эмоциональное состояние, а также как этот процесс связан с психоэмоциональными расстройствами, такими как тревожность, депрессия, нарушение сна и эмоциональное выгорание. Автор стремится показать, как цифровая среда становится фактором стресса, создавая новую форму информационного давления и влияя на восприятие мира и

личную идентичность женщин. В статье также будут предложены рекомендации по профилактике и коррекции цифрового стресса, направленные на повышение эмоциональной устойчивости и улучшение психоэмоционального состояния.

Обзор текущих исследований в области цифрового стресса и психоэмоционального здоровья показывает, что несмотря на большое количество работ, посвященных цифровой зависимости и общим эффектам от использования технологий, влияние цифрового стресса на женщин детородного возраста остается малоизученным. Большинство исследований сосредоточены на анализе влияния цифровых технологий в общем контексте, а специфические исследования, затрагивающие именно женщин в возрасте от 18 до 45 лет, весьма ограничены. Этот возрастной промежуток является критическим с точки зрения репродуктивного здоровья и профессиональной активности, что делает женщин данной категории особенно подверженными рискам, связанным с цифровыми перегрузками. В то время как цифровизация открывает перед женщинами новые возможности для образования, карьерного роста и социальной активности, она также создает значительную нагрузку на психику, воздействуя на эмоциональное состояние и уровень стресса.

Таким образом, данная статья будет стремиться не только систематизировать существующие данные о цифровом стрессе, но и предложить новые подходы к его минимизации, с учетом особенностей психоэмоционального здоровья женщин детородного возраста. Разработка эффективных стратегий профилактики и вмешательства в области цифрового стресса может оказать значительное влияние на улучшение качества жизни женщин в эпоху цифровизации.

#### **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ:**

Психоэмоциональное здоровье представляет собой ключевое состояние внутренней гармонии, включающее как эмоциональное, так и психическое благополучие человека. Этот аспект здоровья непосредственно влияет на способность справляться с жизненными трудностями, поддерживать нормальные межличностные отношения и эффективно функционировать в социальной среде. Психоэмоциональное здоровье включает несколько составляющих, среди которых наиболее важными являются эмоциональная стабильность, способность к саморегуляции, отсутствие психоэмоциональных расстройств (депрессии, тревожности, стресса) и способность адаптироваться к изменениям в жизни. В контексте женщин детородного возраста особое внимание следует уделить таким компонентам психоэмоционального здоровья, как эмоциональная устойчивость и когнитивная гибкость, которые необходимы для гармоничного сочетания профессиональной, личной

и социальной роли.

Одним из важнейших аспектов психоэмоционального здоровья является стрессоустойчивость, которая определяет способность индивида преодолевать психоэмоциональные напряжения, возникающие в ответ на внешние воздействия. В случае женщин детородного возраста эта характеристика особенно значима, так как совмещение множества ролей (матери, профессионала, жены) часто приводит к перегрузке и повышению уровня стресса, что может негативно сказаться на общем психоэмоциональном состоянии [2].

### **Определение цифрового стресса: причины и механизмы возникновения**

Цифровой стресс — это совокупность эмоциональных и когнитивных расстройств, вызванных чрезмерным использованием цифровых технологий и социальных сетей, а также постоянным потоком информации, доступной через различные гаджеты и платформы. Этот феномен характеризуется состоянием перегрузки, тревожности и даже физического истощения, возникающего вследствие постоянного взаимодействия с информационными потоками в цифровой среде. В отличие от традиционного стресса, связанного с внешними событиями или межличностными конфликтами, цифровой стресс имеет свою уникальную природу и может проявляться как в виде симптомов перегрузки, так и в нарушении нормального восприятия времени и личных границ.

Основные причины цифрового стресса включают информационную перегрузку, когда человек сталкивается с избыточным количеством данных, необходимость постоянного реагирования на сообщения и уведомления, а также воздействие социальных сетей, где создаются идеализированные образы жизни и стандартов, что приводит к негативным сравнениям и снижению самооценки. Механизмы возникновения цифрового стресса также включают невозможность отключиться от цифровой среды, что приводит к хроническому состоянию ожидания и необходимости быть всегда «на связи», а также к нарушению личных границ и утрате чувства контроля над собственной жизнью.

Цифровой стресс затрудняет процессы восстановления и расслабления, так как тело и психика женщины находятся в постоянном напряжении из-за требовательности технологий и социальных норм, транслируемых через медиа и интернет. Психологические механизмы, поддерживающие этот стресс, включают когнитивное искажение восприятия времени, повышенную активность симпатической нервной системы, а также феномен «постоянной доступности» и ощущения, что человек не может позволить себе отдых от цифровых устройств [3].

## Методологические подходы к исследованию психоэмоционального состояния

Для исследования психоэмоционального состояния женщин детородного возраста в условиях цифрового стресса используется комплексный подход, включающий как количественные, так и качественные методы. К количественным методам относятся опросники и шкалы, измеряющие уровни стресса, тревожности, депрессии и эмоционального выгорания. Применение таких инструментов, как шкала стресса Перлмана, шкала депрессии Бека и другие, позволяет количественно оценить степень воздействия цифрового стресса на психоэмоциональное состояние.

Кроме того, для более глубокого понимания процессов, связанных с цифровым стрессом, используются качественные методы, такие как интервью и фокус-группы. Эти методы позволяют выявить индивидуальные особенности восприятия цифровой среды и оценить личный опыт женщин в контексте влияния технологий на их психоэмоциональное здоровье. Важно также учитывать культурные и социальные особенности, так как восприятие цифрового стресса может варьироваться в зависимости от региона, уровня образования и социальной активности участниц исследования.

Особое внимание уделяется методам когнитивно-поведенческой терапии и эмоциональной регуляции, которые активно применяются в исследованиях, направленных на снижение уровня стресса и улучшение эмоциональной устойчивости. Эти подходы ориентированы на изменение негативных когнитивных паттернов и развитие навыков саморегуляции, что помогает женщинам более эффективно справляться с цифровым стрессом.

Таким образом, теоретическая и методологическая база исследования охватывает широкий спектр методов, которые позволяют комплексно оценить влияние цифрового стресса на психоэмоциональное здоровье женщин детородного возраста и разработать эффективные меры для минимизации его негативных последствий.

**РЕЗУЛЬТАТЫ:** В ходе проведенного исследования были выявлены ключевые факторы, способствующие возникновению и усугублению цифрового стресса среди женщин детородного возраста. Основными из них оказались информационная перегрузка, постоянное использование социальных сетей и отсутствие личного времени из-за непрерывной доступности в цифровой среде. Эти факторы оказывают значительное давление на женщин, что приводит к ощущению перегрузки, тревожности и эмоционального выгорания. Наибольшее влияние на психоэмоциональное состояние оказывают именно те обстоятельства,

которые связаны с постоянным информационным потоком и недостаточной возможностью отключиться от цифрового мира.

Одним из наиболее ярких результатов исследования стало выявление значительного воздействия информационной перегрузки на когнитивные функции женщин. Постоянная переработка данных, необходимость адаптироваться к изменяющимся цифровым условиям и информация, поступающая со всех сторон, приводят к затруднениям с концентрацией, снижению внимания и ухудшению способности к осознанному восприятию информации. Женщины, находящиеся под постоянным цифровым давлением, сообщают о проблемах с запоминанием важных фактов, трудностях при выполнении задач, а также высокой степени усталости, которая сопровождается снижением производительности. Постоянная нагрузка на когнитивные процессы в условиях цифровой перегрузки также вызывает дефицит времени для восстановления умственных сил, что увеличивает риск возникновения более серьезных психоэмоциональных расстройств [4].

Кроме того, исследование показало, что дефицит личного времени, вызванный постоянной доступностью в цифровой среде, также является одним из ключевых факторов стресса. Женщины сталкиваются с проблемой совмещения личных и профессиональных обязанностей, что приводит к утрате баланса между различными сферами жизни. Эта постоянная нагрузка приводит к значительному физическому и эмоциональному истощению. В частности, участницы исследования отмечали, что им приходится быть доступными круглосуточно, будь то на работе или в личных делах, что приводит к чувству постоянного давления и хронической усталости. Недостаток времени для отдыха и восстановления способствует эмоциональному выгоранию, снижению мотивации и увеличению стресса, что, в свою очередь, ухудшает качество жизни.

Одним из наиболее заметных последствий цифрового стресса является развитие тревожных расстройств и депрессии. Женщины, переживающие цифровой стресс, часто становятся объектом постоянного сравнения с идеализированными образами, которые транслируются через социальные сети. Это вызывает усиление тревожности, беспокойства о собственной внешности, жизненных успехах и социальном статусе. Чрезмерное использование социальных сетей создает у женщин ощущение недостаточности в своей жизни, что ведет к снижению самооценки и формированию негативных мыслей о себе. Они начинают воспринимать свою жизнь как менее интересную и успешную по сравнению с теми образами, которые они видят в цифровом пространстве. Это, в свою очередь, способствует развитию депрессивных состояний, снижению уровня счастья и удовлетворенности жизнью. Помимо депрессии, наблюдается также

рост симптомов социальной тревожности, что еще более усугубляет эмоциональное напряжение.

Цифровой стресс оказывает существенное влияние на физическое здоровье женщин, и в первую очередь на качество сна. Нарушение сна становится одним из наиболее распространенных последствий, возникающих вследствие активного использования цифровых технологий, особенно в вечернее время. Женщины, использующие гаджеты перед сном, сообщают о трудностях с засыпанием, нарушении глубоких фаз сна и ухудшении общего самочувствия. Это связано с воздействием синего света, который излучают экраны, а также с психоэмоциональной нагрузкой, связанной с обработкой большого объема информации перед сном. Недосыпание и нарушения режима сна ведут к ухудшению когнитивных функций, снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и общей когнитивной работоспособности. Это также усугубляет физическое и эмоциональное истощение, что способствует замкнутому циклу цифрового стресса.

По результатам исследования, также было установлено, что одной из самых эффективных стратегий борьбы с цифровым стрессом является управление временем и внедрение практик цифровой детоксикации. Женщины, осознавшие необходимость ограничения времени, проведенного в цифровой среде, отмечали улучшение психоэмоционального состояния и более высокую продуктивность. Установление четких границ для работы и отдыха, а также регулярные перерывы на «отключение» от гаджетов и социальных сетей способствуют снижению уровня стресса и улучшению эмоционального фона. Цифровая детоксикация, включающая в себя как временные ограничения на использование цифровых устройств, так и изменение привычек в отношении работы и отдыха, доказала свою эффективность как метод восстановления психоэмоционального здоровья [5].

Развитие эмоциональной устойчивости через практики осознанности, медитации и саморегуляции также оказалось важным инструментом профилактики цифрового стресса. Женщины, активно использующие эти практики, сообщали о значительном снижении уровня тревожности и улучшении общего психоэмоционального состояния. Также важным аспектом является роль психологической помощи. Индивидуальная и групповая терапия стали важными источниками поддержки, помогая женщинам осознавать влияние цифрового стресса и вырабатывать стратегии справления с ним. Психологическая помощь способствует не только улучшению качества жизни, но и помогает наладить баланс между цифровым и реальным мирами.

Образовательные программы по цифровой грамотности и психоэмоциональному здоровью стали важным инструментом в



профилактике цифрового стресса. Женщины, прошедшие такие курсы, сообщали о лучшем понимании своего состояния, повышении уровня осознанности и более успешном применении техник, способствующих снижению стресса. Программы, направленные на развитие навыков стрессоустойчивости и управления эмоциями, оказались особенно полезными для женщин, сталкивающихся с цифровым перегрузом.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что цифровой стресс оказывает значительное влияние на психоэмоциональное здоровье женщин детородного возраста. Однако с помощью комплексных стратегий, включающих управление временем, цифровую детоксикацию, развитие эмоциональной устойчивости и психологическую помощь, можно значительно снизить его негативное влияние и улучшить качество жизни женщин.

**ОБСУЖДЕНИЯ:** Информационная перегрузка является одним из основных факторов цифрового стресса, с которым сталкиваются женщины детородного возраста в условиях постоянного взаимодействия с цифровыми технологиями. В современном мире женщины ежедневно подвергаются воздействию огромного количества информации через различные каналы: электронные письма, социальные сети, новости, рекламу и мессенджеры. Постоянный поток информации, который требует внимания и реакции, может значительно ухудшить способность женщины к концентрации и принятию решений. Этот феномен влияет на когнитивные функции, снижая уровень продуктивности, нарушая способность к эффективному планированию и повышая уровень стресса.

Психологический механизм информационной перегрузки заключается в том, что мозг женщины не успевает перерабатывать поступающие данные, что вызывает когнитивное напряжение и приводит к снижению способности к длительной концентрации. Со временем это может привести к чувству «туманного сознания» и недостаточной эффективности в выполнении повседневных задач. Постоянная необходимость обработки большого объема информации ухудшает память и внимание, а также способствует развитию стресса и тревожных расстройств, так как женщина чувствует невозможность справиться с растущими требованиями и обязанностями.

### **Дефицит личного времени из-за постоянной доступности в цифровой среде**

Цифровая среда оказывает влияние на личное время женщины, создавая эффект постоянной доступности. Сообщения, уведомления и электронные письма, приходящие в любое время суток, не оставляют места для полноценного отдыха и личной жизни. Женщинам детородного возраста, которым часто приходится совмещать профессиональную деятельность с семейными обязанностями,

становится все сложнее выделить время для себя. Это, в свою очередь, вызывает хроническую усталость и стресс, так как у них нет возможности «отключиться» от внешних источников давления.

Дефицит личного времени также связан с социальными ожиданиями и требованиями, которые навязываются через цифровые платформы. Женщины, следящие за новыми трендами, тенденциями в профессиональной сфере или личной жизни через интернет, могут чувствовать давление, не успевая удовлетворить все свои социальные и профессиональные обязательства. Этот дефицит времени способствует ухудшению психоэмоционального состояния, так как неудачные попытки найти баланс между различными ролями приводят к увеличению стресса, тревожности и депрессии [6].

### **Социальные сети и давление социальных стандартов**

Социальные сети играют важную роль в жизни многих женщин, но в то же время становятся значительным источником цифрового стресса. С помощью социальных сетей женщины регулярно сталкиваются с идеализированными образами жизни других людей, что может порождать чувства неполноценности и неудовлетворенности собственным существованием. Преследование стандартов красоты, успеха и личных достижений, демонстрируемых через платформы как Instagram, Facebook или TikTok, ведет к повышению уровня стресса, особенно у тех, кто активно участвует в этих цифровых пространствах.

Этот феномен называется «социальной сравнительностью» — процессом, при котором люди оценивают свою жизнь, основываясь на том, что они видят в интернете. Женщины могут чувствовать, что не соответствуют ожиданиям, поскольку они не могут поддерживать идеальные образы, транслируемые в цифровом пространстве. Давление социальных стандартов приводит к низкой самооценке, тревожности и депрессии, так как женщины начинают испытывать чувство вины за неуспешность или несовершенство своей жизни. Это особенно актуально для женщин детородного возраста, когда общественные ожидания могут усиливаться в связи с такими аспектами, как материнство, карьера или личные отношения.

### **Влияние цифровых технологий на семейные и профессиональные отношения**

Цифровые технологии оказывают значительное влияние на семейные и профессиональные отношения женщин, создавая как новые возможности для взаимодействия, так и дополнительные стрессы. Постоянная связь через цифровые платформы может стать источником напряженности в отношениях, особенно если жена или мать оказывается чрезмерно занята в работе или личных делах, не имея достаточно времени для семьи. Слишком интенсивная вовлеченность в рабочие процессы через электронные устройства и онлайн-работу

может привести к недостаточному вниманию к потребностям семьи, что в свою очередь усиливает стрессы, связанные с чувством вины и неудовлетворенности.

Профессиональные отношения также могут страдать от излишней вовлеченности в цифровую среду, когда женщина чувствует необходимость быть «на связи» постоянно. Постоянные рабочие звонки, сообщения и электронные письма могут разрушать личные границы, что в свою очередь приводит к трудностям в установлении четкой границы между работой и личной жизнью. Этот эффект «поглощения» работы в личное время усиливает стресс и негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии женщин.

Таким образом, цифровые технологии оказывают комплексное влияние на жизнь женщин детородного возраста, создавая дополнительные факторы стресса, которые сказываются на их эмоциональном и психологическом состоянии. Технологический прогресс, безусловно, предоставляет новые возможности, но также требует внимательного подхода к вопросам цифровой грамотности и управления временем, чтобы минимизировать воздействие цифрового стресса [4,5].

### **Стратегии профилактики и коррекции цифрового стресса Управление временем и цифровая детоксикация**

Одной из ключевых стратегий для профилактики и коррекции цифрового стресса является эффективное управление временем. В условиях постоянной доступности цифровых технологий, женщины сталкиваются с проблемой недостатка личного времени, что в свою очередь усиливает стресс. Для снижения воздействия цифрового стресса важно научиться правильно распределять свое время, устанавливая приоритеты и отделять рабочие обязанности от личной жизни. Одним из эффективных методов является использование техник тайм-менеджмента, таких как блокирование времени для конкретных задач, установка четких границ для работы и отдыха, а также регулярные перерывы для восстановления.

Особое внимание следует уделить цифровой детоксикации — практике временного исключения или значительного сокращения использования цифровых устройств. Это может включать как отключение от социальных сетей и электронной почты на определенные часы или дни, так и сокращение времени, проведенного за экранами перед сном. Цифровая детоксикация способствует не только восстановлению психоэмоционального состояния, но и улучшению качества сна, снижению тревожности и повышению уровня личной удовлетворенности. Важно, чтобы женщина осознавала необходимость таких перерывов для восстановления своего психоэмоционального здоровья, а также активно использовала эти

моменты для занятий, способствующих расслаблению и восстановлению энергии.

### **Развитие эмоциональной устойчивости: практические рекомендации**

Развитие эмоциональной устойчивости — это важный аспект профилактики цифрового стресса, который помогает женщинам более эффективно справляться с внешними и внутренними нагрузками, возникающими в условиях цифровой среды. Эмоциональная устойчивость позволяет адаптироваться к стрессовым ситуациям, не теряя чувства внутреннего равновесия. Для того чтобы развить эмоциональную устойчивость, рекомендуется использовать несколько практических методов.

Один из таких методов — регулярные занятия медитацией и практиками осознанности. Медитация помогает женщине снизить уровень стресса, сосредоточиться на настоящем моменте и отрешиться от негативных мыслей, связанных с цифровым миром. Дыхательные практики также являются эффективным инструментом для снижения напряжения и улучшения эмоционального фона.

Помимо этого, важно развивать навыки самопомощи и стрессоустойчивости, что включает в себя управление эмоциями, умение справляться с конфликтами и принимать стрессовые ситуации с минимальными потерями для психоэмоционального здоровья. Женщины могут использовать такие методы, как ведение дневников, регулярные физические упражнения, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса, а также установление поддерживающих социальных связей с близкими людьми, что создаст эмоциональную поддержку в сложные моменты.

### **Роль психологической помощи и поддержки**

Психологическая помощь играет неопределимую роль в профилактике и коррекции цифрового стресса. Женщины, испытывающие значительное напряжение и страдающие от эмоциональных расстройств, могут получить значительное облегчение через консультации с психотерапевтами и психологами. Индивидуальная или групповая терапия может помочь женщинам разобраться в причинах их стресса, осознать влияние цифровых технологий на их психоэмоциональное здоровье и научиться эффективным способам управления своим состоянием.

Также важно подчеркнуть роль поддерживающих сетей и групп поддержки, где женщины могут открыто делиться своим опытом и находить решения общих проблем. Психологическая поддержка должна быть доступна не только в традиционных формах, но и через цифровые платформы, такие как онлайн-консультации и ресурсы для самопомощи. Это обеспечит доступность психологической помощи для

женщин, находящихся в условиях цифрового стресса, и поможет им вовремя получить необходимую поддержку.

### **Образовательные программы и их значение в снижении цифрового стресса**

Образовательные программы играют важную роль в снижении цифрового стресса, поскольку они обеспечивают женщин необходимыми знаниями и навыками для эффективного управления своим временем и психоэмоциональным состоянием в условиях цифровизации. Программы, направленные на повышение цифровой грамотности, могут помочь женщинам лучше ориентироваться в цифровом мире, понимать, как и когда стоит использовать технологии, а также как обезопасить себя от негативных последствий.

Важной частью образовательных программ является обучение женщин техникам цифровой детоксикации, улучшению навыков эмоционального интеллекта, стресс-менеджмента и методам улучшения качества сна. Подобные программы могут проводиться как в образовательных учреждениях, так и в формате онлайн-курсов, что делает их доступными для широкой аудитории. Образование в области психоэмоционального здоровья и его важности также способствует созданию осознания проблемы и снижению стигматизации психических расстройств, что важно для создания поддерживающей и здоровой среды.

Таким образом, стратегии профилактики и коррекции цифрового стресса включают в себя комплекс мероприятий, направленных на улучшение личного управления временем, развитие эмоциональной устойчивости, а также обеспечение доступности психологической помощи и образования. Это позволит женщинам более эффективно справляться с вызовами цифрового мира, повышать качество своей жизни и поддерживать психоэмоциональное здоровье на оптимальном уровне [7].

**ВЫВОДЫ:** Проведенное исследование показало, что цифровой стресс оказывает значительное и многогранное влияние на психоэмоциональное здоровье женщин детородного возраста. Современные цифровые технологии, включая социальные сети и постоянный информационный поток, создают множество стрессовых факторов, которые приводят к ухудшению эмоционального и физического состояния. Среди ключевых факторов, способствующих цифровому стрессу, выделяются информационная перегрузка, дефицит личного времени из-за непрерывной доступности в цифровой среде и давление социальных стандартов, транслируемых через цифровые платформы.

Влияние цифрового стресса на когнитивные функции, эмоциональное состояние и физическое здоровье женщин имеет

многоуровневое проявление. Информационная перегрузка снижает концентрацию и способность к восприятию, что может приводить к хроническому утомлению. Постоянная доступность в цифровой среде приводит к дефициту времени на личную жизнь и отдых, что увеличивает риск эмоционального выгорания. Социальные сети создают атмосферу постоянного сравнения, что негативно влияет на самооценку, повышая уровень тревожности и создавая предпосылки для депрессии.

Кроме того, цифровой стресс влияет на качество сна и когнитивную работоспособность, вызывая нарушения сна, снижение концентрации и ухудшение памяти. Эти последствия также приводят к физическому истощению, усугубляя психоэмоциональное напряжение и создавая замкнутый круг стресса.

Рекомендации, предложенные в исследовании, включают применение стратегий управления временем и цифровой детоксикации. Регулярное ограничение времени, проведенного в цифровой среде, а также создание четких границ между работой и личной жизнью помогают снизить стресс и улучшить эмоциональное состояние. Развитие эмоциональной устойчивости через осознанность, медитацию и саморегуляцию продемонстрировало свою эффективность в снижении тревожности и улучшении психоэмоционального фона. Психологическая помощь и образовательные программы по цифровой грамотности также являются важными инструментами для борьбы с цифровым стрессом, помогая женщинам осознавать его влияние и разрабатывать стратегии для эффективного преодоления стресса.

Таким образом, для уменьшения негативного влияния цифрового стресса на женщин детородного возраста необходимо внедрение комплексных подходов, включая психологическую помощь, образовательные инициативы и личные стратегии, направленные на повышение эмоциональной устойчивости и улучшение психоэмоционального здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев, И. В. (2020). Психология стресса и его влияния на здоровье человека. Москва: Наука.
2. Бенашвили, А. Е. (2018). Цифровой стресс: последствия для психоэмоционального здоровья. Санкт-Петербург: Питер.
3. Григорьева, Н. Н. (2019). Психоэмоциональное здоровье женщин: проблемы и решения в условиях цифровизации. Российский журнал психологии, 24(3), 45-56.
4. Иванова, Т. И. (2021). Роль социальных сетей в формировании психоэмоциональных расстройств у женщин. Вопросы психологии, 13(2), 68-76.