

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каримова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Мурадова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгыль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет

The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

II

**ҚОҒАМНЫҢ ТҰРАҚТЫ ДАМУЫ
МАҚСАТЫНДАҒЫ МЕНТАЛДЫ
ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-
АУҚАТ**

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
В ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА**

**MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING FOR THE SUSTAINABLE
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутузова Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suschnost-emotsionalnogo-sostoyaniya-lichnosti/viewer>
2. Jee S.B., Sawal A. Physiological changes in pregnant women due to hormonal changes [Электронный ресурс] // Cureus Part of SPRINGER NATURE. – URL: <https://www.cureus.com/articles/176783-physiological-changes-in-pregnant-women-due-to-hormonal-changes#!/>
3. Леонтьева Н.В. Особенности гормонального статуса во время беременности [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gormonalnogo-statusa-vo-vremya-beremennosti/viewer>
4. Кононова К.Г., Уварова М.Ю. Эмоциональное состояние женщин во втором триместре беременности [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека elibrary.ru. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43018092>
5. Сюсюка В.Г. Психоэмоциональный статус изменения гормонального профиля беременных женщин [Электронный ресурс] // Акушерство и Гинекология. – URL: <https://aig-journal.ru/articles/Psihoemocionalnyi-status-i-izmeneniya-gormonalnogo-profilya-beremennyh-jenshin.html#:~:text=B%20период%20беременности%20наблюдается%20высокий,относительно%20будущих%20родов%20%5B1%5D>
6. Давлетбаева О.Ю., Балева М.В. Личностные и средовые корреляты тревожности и страхов беременных женщин // *Научный электронный журнал Академическая Публицистика*. – 2023. – №1-1. – С. 268-283.
7. Agrawal I., Mehendale A.A., Malhotra R. Risk factors of postpartum depression [Электронный ресурс] // Cureus Part of SPRINGER NATURE. – URL: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/116569/20240724-319105-p9srv0.pdf
8. Подойницына И.А., Харьковская О.А. Теоретические аспекты послеродовой депрессии (обзор литературы) [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-poslerodovoy-depressii-obzor-literatury/viewer>
9. СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ДОМА РЕБЕНКА [Электронный ресурс] // Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан. – URL: <https://bala.stat.gov.kz/doma-rebenka/>
10. Благотворительный фонд Дом Мамы [Электронный ресурс] – URL: <https://dom-mamy.kz/ru/glavnaya>

УДК 159.9

КРЕАТИВНОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

МАХМЕТОВА А.З.

Магистрант 1 курса ОП 7М03103 - Общая психология

Mahmetova.aruzhan@mail.ru

ДЛИМБЕТОВА Г.К.

Доктор педагогических наук, профессор

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

gainid@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию роли креативности как механизма преодоления стресса. Рассматривается важность креативности в адаптации к стрессовым ситуациям, а также её влияние на эмоциональное состояние и психическую устойчивость. В статье анализируются теоретические концепции креативности и стресса, а также данные казахстанских исследований, подтверждающие связь между креативными подходами и улучшением социально-психологической адаптации. Работа подчеркивает значимость креативного мышления для развития личностной устойчивости и эффективного преодоления профессиональных и жизненных трудностей.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, креативность, адаптация, эмоциональная регуляция, креативное мышление.

Современное общество характеризуется высоким уровнем стрессовых факторов, которые оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека. В то же время креативность как способность находить новые и эффективные способы решения проблем становится ключевым инструментом в адаптации к стрессовым ситуациям. В данной статье рассматривается креативность как механизм преодоления стресса, анализируются существующие теоретические подходы, данные зарубежных исследований, а также результаты исследований, проведенных в Казахстане.

Термин «креативность» в переводе с латинского *creatio*, означает «сотворение», «создание». Сущность и отличия различных подходов к пониманию креативности проявляются при сравнении научных интерпретаций этого понятия. В научной среде принято выделять три основных направления изучения креативности: как характеристику личности, связанную с самореализацией и личностным ростом; как творческий процесс; и как итог продуктивной деятельности, направленной на создание чего-то принципиально нового. Понятие креативности трактуется по-разному. Так, под креативностью понимается интеллектуальная способность генерировать оригинальные идеи, отходить от стандартных шаблонов мышления и эффективно справляться с нестандартными задачами [1]. Также креативность может рассматриваться как способность проявляющихся в разных сферах - мышлении, эмоциях, общении, специфических видах деятельности - и характеризующая как личность в целом, так и отдельные аспекты ее деятельности, а также результаты творческого труда [2].

Существуют различные определения понятия «креативность». Креативность – это интеллектуальная способность «порождать» необычные идеи, отклоняться от традиционных схем, быстро решать проблемные ситуации [1]; это способность, которая «может проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания» [2].

По Е. Торренсу, «креативность – это не специальная, а общая способность, которая базируется на конstellации общего интеллекта, личностных характеристик и способностей к продуктивному мышлению» [3]. В то же время Е. Торренс определяет креативность не только как способность личности, но и

как процесс. Он утверждает, что «креативность – это такой процесс, составными частями которого являются чувствительность к проблемам, ощущение неудовлетворенности и недостаточности своих знаний, чувствительность к отсутствующим элементам и дисгармонии, опознание проблем, поиск решений, догадки, формулирование гипотез, проверка и перепроверка этих гипотез, их модификация, а также обобщение результатов» [4].

По мнению Е. Торренса, креативные способности человека не заложены исключительно на генетическом уровне, а формируются под влиянием окружающей среды, культуры и социальной среды. Более того, в ходе экспериментов он доказал снижение уровня креативности возможно компенсировать в процессе целенаправленного обучения [3].

Креативность понимается как процесс генерации новых идей, полезных и применимых в конкретной ситуации. Гилфорд (1950) выделяет дивергентное мышление как основу креативности, тогда как Амбил (1996) подчеркивает значимость внутренней мотивации.[5] В Казахстане акцент делается на использовании креативных методов обучения, особенно в образовательной среде. Исследование Сериковой и Минбаевой (2018) показало, что творческие задания и групповые проекты способствуют формированию у школьников навыков адаптации, что помогает им справляться с учебными и социальными вызовами[6].

Таким образом, креативность представляет собой сложное и многогранное явление, которое может рассматриваться как личностная категория, процесс и результат деятельности. В исследованиях креативности подчеркивается ее связь с интеллектуальными, личностными и культурными аспектами, а также с внутренней мотивацией и способностью к дивергентному мышлению. Развитие креативности не предопределено генетически, а во многом зависит от внешних факторов, таких как культура, обучение и социальная среда. Примеры использования креативных подходов в Казахстане, в частности в образовательной системе, демонстрируют их значимость для формирования адаптационных навыков, что подтверждает универсальность и практическую ценность данного феномена.

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.)[7].

Проблематика стресса была впервые освещена в трудах канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году представил свою первую публикацию, посвященную концепции общего адаптационного синдрома. Согласно его взглядам, стресс - это универсальная реакция организма на предъявленные внешние или внутренние требования .[7]

В современной научной дискуссии термин «стресс» трактуется многозначно. Во-первых, под ним часто подразумевают сильное отрицательное воздействие, оказывающее вредное влияние на организм. Во-вторых, стрессом называют субъективные внутренние реакции, связанные с напряжением и эмоциональным возбуждением. Это состояние рассматривается как совокупность эмоциональных проявлений, защитных механизмов и стратегий преодоления (копинг-реакций), формирующихся на уровне индивидуального психического опыта. В-третьих, стресс может пониматься как совокупность физиологических и психологических реакций организма на экстремальные раздражители, требующие высокой адаптивной активности. Такие реакции способствуют сохранению поведения и психических процессов, направленных на преодоление стрессового воздействия [7].

В Казахстане данные показывают, что городской ритм жизни, экологические проблемы и напряженный рабочий график значительно увеличивают уровень стресса у жителей крупных городов. Особенно подвержены стрессу люди среднего возраста (30–44 года), что связано с пиком профессиональной активности. Молодые люди (18–29 лет) демонстрируют более низкий уровень ежедневного стресса [8].

Таким образом, стресс представляет собой сложную и многоуровневую реакцию организма на разнообразные раздражители, включая как физические, так и психоэмоциональные факторы. В своих исследованиях Ганс Селье установил, что стресс выступает как неспецифическая адаптационная реакция организма на внешние требования, что позволяет рассматривать его как универсальный механизм, присущий всем живым организмам. Существенное значение имеет разграничение между эустрессом - позитивной формой стресса, способствующей мобилизации и мотивации, - дистрессом, который оказывает негативное, разрушительное влияние на организм.

Современная трактовка стресса включает не только физическую реакцию организма, но и субъективное восприятие этого состояния, которое может проявляться в эмоциях и защитных реакциях, а также в процессах преодоления стресса (копинг). Проблема стресса в контексте городской жизни особенно актуальна для Казахстана, где факторы, такие как экологические проблемы и напряженный рабочий график, существенно влияют на уровень стресса. В частности, исследования показывают, что люди среднего возраста, находящиеся в профессиональной активности, наиболее подвержены стрессу, в то время как молодежь испытывает меньший уровень стресса, что связано с их социальными и профессиональными условиями.

Креативность играет важную роль в управлении стрессом, выступая как адаптивный ресурс. Например, в проведенном исследовании Грушко и Чернобровкиной рассматривались группы студентов креативной и технической специальностей. У представителей креативных специальностей были зафиксированы более высокие уровни социально-психологической адаптации, в частности, по показателю внутреннего контроля. Одновременно у этой группы наблюдались также повышенные значения характеристик, указывающих на социально-психологическую дезадаптацию: выраженная дезадаптивность,

трудности в принятии окружающих, эмоциональное напряжение, склонность к внешнему контролю и подверженность влиянию. Результаты сравнительного анализа суммарных показателей адаптации продемонстрировали статистически значимые различия по уровню эмоционального комфорта, который оказался более выраженным у студентов технического профиля. Было выявлено множество взаимосвязей между уровнями креативности и показателями социально-психологической адаптации у студентов различных специальностей, что подтверждает гипотезу о роли креативности как потенциального ресурса адаптации. У обучающихся творческого направления отмечена тесная связь таких характеристик креативности, как невербальная оригинальность, гибкость, разработанность и вербальная уникальность, с компонентами адаптации, что указывает на разнообразие стратегий повышения уровня социально-психологической адаптации в группе. В то время как у студентов технического профиля была установлена связь лишь с одним аспектом креативности - вербальной оригинальностью, что подчеркивает ее особую значимость в контексте адаптации данной категории обучающихся. [9]. В Казахстане исследования показывают, что использование креативных подходов, таких как арт-терапия и творческие упражнения, способствует эмоциональной регуляции и снижению напряжения. Например, у педагогов креативные методы помогали улучшать стрессоустойчивость и находить эффективные способы преодоления профессиональных трудностей[10].

Кроме того, в профессиональной деятельности, связанной с высокой стрессогенностью, как, например, у государственных служащих, творческие подходы могут быть ключевым инструментом для преодоления кризисных ситуаций. Хотя исследования в этой области ограничены, выявлена необходимость внедрения таких методов как в профессиональной среде, так и в личной жизни [11].

Таким образом, креативность действительно оказывает влияние на социально-психологическую адаптацию, и исследование Грушко и Чернобровкиной это подтверждает. Студенты творческих специальностей, как показали результаты исследования, демонстрируют более высокие показатели социально-психологической адаптации, однако также более выражены симптомы социально-психологической дезадаптации. Это указывает на двойственность креативности как ресурса адаптации, который может как способствовать личностному росту, так и вызывать дополнительные сложности в социальной адаптации.

Особенность студентов творческих специальностей заключается в том, что их креативные способности — такие как невербальная оригинальность и вербальная уникальность — тесно связаны с более высокими показателями социальной адаптации, в то время как у студентов технических специальностей связь наблюдается лишь с одной характеристикой — вербальной оригинальностью. Эти различия подтверждают гипотезу о том, что креативность может быть важным фактором социально-психологической адаптации, однако для разных групп людей существует уникальный набор креативных характеристик, который способствует их адаптации.

Исследования, проведенные в Казахстане, также подтверждают важность креативных подходов, таких как арт-терапия и творческие упражнения, для эмоциональной регуляции и снижения стресса. Например, педагогам такие методы помогают улучшать стрессоустойчивость и находить эффективные способы преодоления профессиональных трудностей. Это открывает возможности для использования креативных методов не только в личной жизни, но и в профессиональной деятельности, особенно в сферах с высокой стрессогенностью, таких как государственная служба, где творческие подходы могут служить важным инструментом преодоления кризисных ситуаций.

Креативность представляет собой важный механизм в преодолении стресса, особенно в условиях современных вызовов. Она не только способствует адаптации к сложным жизненным ситуациям, но и помогает разрабатывать новые подходы к решению проблем, что подтверждается исследованиями, проведенными как на международном уровне, так и в Казахстане. В частности, творческие подходы, такие как арт-терапия и творческие упражнения, активно способствуют эмоциональной регуляции, снижению стресса и повышению стрессоустойчивости. Применение этих методов в образовательной среде и профессиональной практике подтверждает важность креативности в адаптации и преодолении стрессов, с которыми сталкиваются различные группы людей.

Результаты исследований показывают, что способности к креативному мышлению тесно сопряжены с процессами социально-психологической адаптации, а также с навыками эффективного реагирования в стрессовых ситуациях посредством нестандартных решений. В особенности у студентов, обучающихся по творческим направлениям, была выявлена корреляция между показателями креативности и уровнями социальной адаптации, что подтверждает предположение о важности креативности как адаптационного ресурса в условиях стрессовых воздействий.

Перспективы будущих исследований включают разработку программ, направленных на развитие креативного мышления, что может стать эффективным инструментом для повышения стрессоустойчивости. Учитывая значимость креативности для личностного роста и профессиональной деятельности, можно утверждать, что она представляет собой мощный ресурс как для индивидуальной адаптации, так и для улучшения коллективной стрессоустойчивости в профессиональных сферах с высокой стрессогенностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Краткий психологический словарь / общ. ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.
2. Психологический словарь / общ. ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. — М.: Педагогика-Пресс, 1999. — 440 с.
3. Торренс Э. Креативность: исследование и развитие (Creativity and Its Development). — Издательство McGraw-Hill, 1988. [Адаптировано из цитат по исследованию в области творческого мышления].
4. Torrance E. P. The Torrance Test of Creativity Thinking. — L., 1974. — 243 p.

5. Guilford J. P. Creativity // American Psychologist. — 1950. — Vol. 5, No. 9. — P. 444–454.
6. Serikova T., Mynbayeva A. The Impact of Creative Methods on Stress Resistance in Schoolchildren // Вестник КазНУ. — 2018.
7. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents // Nature. — 1936. — Vol. 138. — P. 32.
8. Kursiv Research. Казахстанцы назвали основные источники стресса. [Электронный ресурс] — 2023. — URL: <https://kz.kursiv.media/2022-08-18/rabota-i-blagosostoyanie-kazahstancy-nazvali-osnovnye-istochniki-stressa/>
9. Грушко Н. В., Чернобровкина С. В. Креативность как фактор социально-психологической адаптации студентов колледжей творческих и технических специальностей // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2012. — С. 11–28.
10. Семенченко С. Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности: подходы и методики // Актуальные вопросы психологии. — 2023.
11. Taylor J. The Role of Creativity in Stress Management // Journal of Creative Behavior. — 2001. — Vol. 35, No. 2. — P. 129–141

УДК 159.922.1

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

КАДЫЛБЕКОВА М.Е.

ДЖЕКСЕМБАЕВА Г.С.

PhD, старший преподаватель
malikakadylbekova@gmail.com

Аннотация. В этой статье рассматривается роль межличностных отношений в поддержании психологического благополучия в контексте цифровизации. Быстрое развитие цифровых технологий существенно изменило модели общения, представив, как преимущества, такие как доступность и расширенные социальные сети, так и проблемы, включая социальную изоляцию и эмоциональное выгорание. Опираясь на многомерную модель психологического благополучия К. Риффа, в статье подчеркивается важность живого социального взаимодействия и эмоциональной поддержки. В ней анализируются основные риски, связанные с чрезмерным цифровым общением, такие как снижение эмпатии и повышенная тревожность, а также подчеркивается потенциал цифровых платформ для содействия значимым социальным связям при их осознанном использовании. Исследование завершается практическими рекомендациями по гармонизации онлайн- и офлайн-взаимодействий для поддержки психологического здоровья в цифровую эпоху.

Ключевые слова: психологическое благополучие, межличностные отношения, цифровизация, эмоциональная поддержка, социальные сети, живое общение, цифровая детоксикация, эмоциональный интеллект.

Современное общество переживает стремительные изменения, связанные с цифровизацией, которые затрагивают все сферы жизни,