

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА

Абдуқодирова Дилишода Жамшиддин қизи

магистр Ташкентского филиала Российского государственного

педагогического университета им. А. И. Герцена,

HR-менеджер СП ООО «Sarkor Telecom»,

г. Ташкент, Республика Узбекистан.

E-mail: Dilshoda.abdukadyrova98@gmail.com

Аннотация. В данной статье анализируются психологические факторы, обеспечивающие устойчивость молодой семьи в условиях глобальной цифровизации общества. Рассматриваются как деструктивные риски виртуальной среды (фаббинг, эмоциональное отчуждение, иллюзия «альтернативных вариантов» партнёрства), так и адаптивные ресурсы цифровизации. На основе системного социально-психологического подхода выявляются ключевые внутренние психологические факторы супружеской жизнеспособности: уровень развития эмоционального интеллекта, конструктивный характер коммуникации, способность к выстраиванию цифровых и эмоциональных границ, ценностно-смысловое единство и цифровая компетентность пары. Обоснована необходимость психологического сопровождения молодых семей с целью формирования культуры осознанного потребления цифровых технологий и укрепления межличностных связей.

Ключевые слова: цифровая среда, молодая семья, психологическая устойчивость, фаббинг, эмоциональный интеллект, супружеские границы, цифровая социализация, медиагигиена.

Введение. Цифровизация всех сфер жизнедеятельности современного общества выступает глобальным контекстом, трансформирующим межличностные отношения, модели социализации и институциональные основы семьи. Молодое поколение, вступающее в брак, относится к категории «цифровых аборигенов» (digital natives), для которых использование информационно-коммуникационных технологий, социальных сетей и умных устройств является естественной средой обитания. Однако активное проникновение виртуального пространства в повседневный семейный быт порождает новый пласт социально-психологических проблем. С одной стороны, цифровые технологии предоставляют инструментарий для оптимизации быта, поддержания контактов на расстоянии и совместного досуга; с другой стороны, они трансформируют традиционные механизмы эмоциональной привязанности,

снижают качество живой коммуникации и провоцируют рождение новых форм супружеских конфликтов.

Психологическая устойчивость молодой семьи — это её способность сохранять целостность, выполнять основные семейные функции, динамично адаптироваться к изменениям и конструктивно преодолевать кризисы без разрушения эмоциональной общности. На этапе адаптации молодых супругов друг к другу цифровой фактор может выступать как мощный дестабилизирующий агент, так и дополнительный ресурс развития. В связи с этим возникает необходимость фундаментального изучения психологических факторов, определяющих жизнеспособность союза молодых людей в условиях постоянного информационного давления, размывания личных границ и трансформации семейных ценностей.

Основная часть. Исследование феномена психологической устойчивости молодой семьи в контексте цифровизации требует осмысления того, как именно виртуальное пространство меняет архитектуру супружеских отношений. Цифровая среда создает уникальный информационно-психологический ландшафт, в котором привычные формы общения, распределения ролей и эмоциональной поддержки подвергаются суровым испытаниям. Одной из главных угроз для эмоциональной стабильности молодой пары становится феномен фаббинга (phubbing — привычка отвлекаться на гаджет во время живого общения с партнером). Постоянная включенность одного или обоих супругов в виртуальные ленты, мессенджеры и игровой контент приводит к снижению частоты и качества непосредственных контактов, разрушению эмоциональной интимности и формированию чувства отчуждения и заброшенности у другого партнера. Кажущееся безобидным присутствие смартфона за семейным столом или в спальне постепенно подрывает базовое чувство психологической безопасности, снижая общую удовлетворенность браком.

Дополнительным дестабилизирующим фактором является трансформация представлений о нормах брачно-семейных отношений под влиянием социальных сетей. Трансляция идеализированных, «глянцевых» моделей семейной жизни создаёт феномен нереалистичных ожиданий и провоцирует постоянное сравнение своего партнера и быта с демонстрируемыми в интернете образами. Это усиливает уровень фрустрации, вызывает разочарование реальным браком и снижает мотивацию к преодолению естественных нормативных кризисов. Кроме того, легкость установления анонимных или дистанционных коммуникаций в сети иллюзорно расширяет «рынок альтернативных партнеров». Доступность флирта в социальных сетях и приложениях знакомств создаёт постоянный фон

эмоциональной измены (микрочитинга), что подрывает фундаментальное доверие между супругами и расшатывает устойчивость союза.

В этих сложных условиях психологическая устойчивость молодой семьи обеспечивается комплексом внутренних и внешних личностных ресурсов, среди которых ключевую роль играет эмоциональный интеллект супругов. Способность распознавать собственные эмоциональные состояния, вербализовать переживания и проявлять эмпатию к партнеру позволяет компенсировать дефицит «живого» общения, возникший из-за гаджетов. Эмоционально компетентные супруги способны вовремя заметить, что цифровое отвлечение начинает разрушать их связь, и осознанно переключить внимание на межличностный диалог. Развитая эмпатия помогает распознать за внешним «уходом в виртуальность» усталость, тревогу или незакрытую потребность партнера в поддержке, предотвращая развитие деструктивных конфликтов.

Вторым важным фактором устойчивости выступает культура выстраивания цифровых и семейных границ. Устойчивые молодые пары характеризуются способностью вырабатывать и соблюдать четкие правила использования технологий внутри дома («правила медиагигиены»). Это может выражаться в установлении «зоноф, свободных от гаджетов» (например, обеденный стол, спальня, совместные прогулки), практике регулярного совместного «цифрового детокса», а также в согласовании границ приватности в сети (что можно публиковать о семейной жизни на широкую аудиторию, а что должно оставаться строго внутри союза). Уважение к персональному пространству партнера в сочетании со стремлением к сохранению чистоты интимно-личной сферы семьи предотвращает возникновение ревности и недоверия.

Третий психологический фактор — это гибкость коммуникативной системы пары и навыки конструктивного разрешения конфликтов. В цифровую эпоху конфликты часто переносятся в текстовый формат (переписка в мессенджерах), где отсутствие невербальных сигналов, интонаций и мимики провоцирует искаженную интерпретацию намерений партнера и эскалацию агрессии. Психологически устойчивые пары осознают ограничения опосредованного общения и придерживаются правила решать острые, эмоционально заряженные и принципиальные вопросы исключительно в формате «лицом к лицу». Они способны использовать цифровые средства связи как инструмент бытовой координации и проявления внимания, но не как замену глубокого эмоционального контакта.

Четвертый фактор — ценностно-смысловое единство и наличие общих офлайн-ориентированных смыслов. Цифровизация часто способствует индивидуализации досуга, когда каждый член семьи погружен в свой собственный виртуальный «пузырь» интересов. Устойчивость семьи возрастает,

если у супругов сформировано совместное видение будущего, совпадают базовые жизненные ценности и существует широкий спектр разделяемых интересов в реальном мире — от совместного спорта и путешествий до обустройства дома и творческих хобби. Позитивное совместное времяпрепровождение в физической реальности формирует эмоциональный капитал семьи, который служит надежным буфером против информационных перегрузок и цифрового выгорания.

Пятым важным фактором является цифровая грамотность и конструктивная мотивация использования информационных технологий. При зрелом подходе цифровые ресурсы превращаются из фактора риска в ресурс развития семьи. Это включает использование совместных приложений для планирования семейного бюджета, бытовых задач, планирования досуга, а также совместное обучение и получение психологической информации о развитии семейных отношений. Когда технологии служат объединяющим инструментом, а не средством бегства от реальности, они укрепляют адаптационный потенциал молодой семьи.

Таким образом, психологическая устойчивость молодой семьи в условиях цифровизации представляет собой не пассивную защиту от влияния технологий, а активную, осознанную позицию обоих супругов. Она опирается на высокий уровень эмоциональной зрелости, навыки произвольной регуляции поведения, способность к выработке гибких семейных норм и совместное создание насыщенного, смыслообразующего пространства реальной жизни.

Заключение. Проведённый теоретико-методологический анализ показывает, что процессы цифровизации общества оказывают двоякое воздействие на институт молодой семьи. С одной стороны, они создают риски эмоционального отчуждения, возникновения фаббинга, снижения качества межличностной коммуникации и девальвации брачных ценностей. С другой стороны, технологии способны выступать инструментом поддержки и развития семейной системы при наличии у супругов соответствующих психологических ресурсов.

Ключевыми психологическими факторами устойчивости молодой семьи в цифровой среде являются развитый эмоциональный интеллект, умение устанавливать и соблюдать границы цифрового поведения (медиагигиену), ценностно-смысловое единство, ориентация на совместную деятельность в реальном мире и навыки прямых, открытых межличностных коммуникаций. В связи с этим приоритетным направлением психологической работы с молодежью становится формирование культуры ответственного и осознанного использования цифровых технологий, а также развитие навыков сохранения эмоциональной интимности и доверия в условиях постоянного информационного шума.

Литература

1. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М.: Гардарики, 2018. — 320 с.
2. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов. — 4-е изд. — М.: Академический Проект, 2019. — 503 с.
3. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В. Цифровая социализация детей и подростков: конвергенция онлайн- и офлайн-миров // Вопросы психологии. — 2020. — № 6. — С. 26–39.
4. Андреева Т. В. Семейная психология: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2020. — 244 с.
5. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. А. Л. Журавлева, Д. В. Люсина. — М.: Институт психологии РАН, 2017. — С. 29–36.
6. Roberts J. A., David M. E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners // Computers in Human Behavior. — 2016. — Vol. 54. — P. 134–141.
7. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. — Penguin Books, 2016. — 448 p.