

присутствие в цифровой среде может стать источником социальной изоляции: студенты могут чувствовать себя одиноко и изолированно, даже находясь в окружении социальных сетей. Стремление к идеалам, выставляемым в цифровых медиа, может привести к сравнению себя с другими и усилить чувство неуверенности и депрессии.

Однако цифровая среда также предоставляет студентам множество ресурсов для работы над своим эмоциональным благополучием. Онлайн-платформы предлагают доступ к ресурсам по управлению стрессом, медитации, консультированию, поддержке через сообщества и форумы. Мобильные приложения специально разработаны для отслеживания и улучшения эмоционального состояния, обучению методам релаксации и медитации.

Цифровые технологии могут быть ценным инструментом для студентов в развитии и поддержке их эмоционального благополучия, при условии, что они используются осознанно, в сочетании с помощью традиционных методов консультации с психологами и психотерапевтами. Комбинация технологий и традиционных подходов к поддержке эмоционального здоровья может помочь студентам эффективно справляться с негативными эмоциями и стрессом, сохраняя свою цифровую тождественность в цифровом мире.

**Заключение.** На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что современному студенту в период цифровизации и постоянно быстрого темпа жизни свойственны такие качества как невротичность, раздражительность, склонность к депрессии и агрессивности, однако студенты-психологи обладают высоким уровнем открытости, что говорит о их стремлении к доверительным отношениям с людьми, способности признавать свои ошибки и улучшать себя.

#### **Список использованной литературы:**

1. Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие : монография / Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Вишнева А. Е. [и др.]. – Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Школа антропологии будущего, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Факультет психологии. – Москва : Акрополь, 2022. – 355 с.

2. Шмуракова, М.Е. К вопросу об использовании технологий мобильного обучения в высшем образовании / М.Е. Шмуракова // Педагогические инновации – 2017: материалы междунар. науч.-практ. интернет-конференции, Витебск, 17 мая 2017 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – С. 135-137.

**Бондаренко Т.В.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Кутькина Р.Р., старший преподаватель

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЁНОСТИ КАРЬЕРОЙ И УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

Профессиональное выгорание представляет собой одну из наиболее актуальных проблем в сфере социальной работы, где специалисты ежедневно сталкиваются с интенсивными психоэмоциональными нагрузками. Важным аспектом, влияющим на уровень выгорания, является удовлетворенность карьерой, что в свою очередь тесно связано с возможностями для профессионального роста, адекватным вознаграждением и поддержкой со стороны коллег и руководства [1]. В изучение данной темы внесли свой вклад такие ученые как М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А. Лэнгле, А.К. Маркова,

К. Маслач, Л.М. Митина, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, Х. Фрейденбергер и другие. Анализ их работ позволяет обозначить синдром профессионального выгорания как совокупность симптомов, включающих как психологические, так и физиологические компоненты, или как реакцию на психотравмирующую профессиональную ситуацию, возникающую поэтапно под воздействием множества внешних и внутренних факторов и оказывающую отрицательное влияние на работоспособность, физическое, а также психологическое самочувствие человека [2].

Целью нашей статьи является анализ взаимосвязи удовлетворенности карьерой и уровня профессионального выгорания социальных работников.

**Материал и методы.** Эмпирическое исследование проводилось ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района» г. Витебска в 2025 году. Выборка сформирована из 30 социальных работников женского пола, с разным стажем работы.

В работе использовался теоретико-методологический анализ научной литературы по проблеме; методики: «Шкала удовлетворённости карьерой» (К.В. Карпинский), «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой); методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты диагностики по «Шкале удовлетворённости карьерой» (К.В. Карпинский), показали, что высокий уровень удовлетворённости карьерой имеют 73,3% социальных работников. Они демонстрируют высокую оценку своих достижений, удовлетворены тем, как складывается их карьера, находят смысл своих усилий в профессиональной деятельности. Средний уровень удовлетворённости карьерой выявлен у 10% социальных работников. Они оценивают свои достижения на среднем уровне и не в полной мере довольны тем, как складывается их карьера. Низкий уровень удовлетворённости карьерой характерен для 16,7% социальных работников – они разочарованы своими профессиональными успехами и достигнутыми результатами.

Результаты диагностики по методике «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) представлены на рисунке 1.

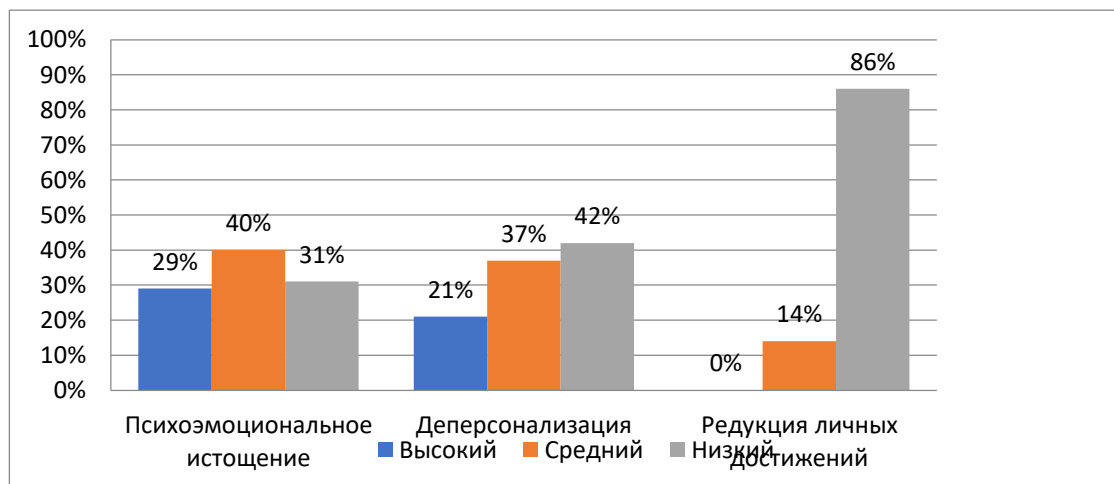


Рисунок 1 – Уровень профессионального выгорания у социальных работников

По шкале «Психоэмоциональное истощение» у 29 % выявлены высокие показатели, у 40 % – средние показатели, у 31 % – низкие показатели. Мы можем отметить, что для большей части социальных работников характерны средние показатели психоэмоционального истощения. Это указывает на возможные трудности, связанные с эмоциональным выгоранием, что может проявляться в снижении мотивации, апатии,

уменьшении эмоциональной вовлеченности. Это является потенциальными рисками повышения уровня стресса и выгорания в будущем.

По шкале «Деперсонализация» у 21 % выявлены высокие показатели, у 37 % – средние показатели, 42 % социальных работников характеризуются низкой степенью развития деперсонализации, этот факт указывает на то, что социальные работники в значительной степени умеют управлять своими эмоциями и отношениями с клиентами, что является критически важным для успешной реализации их профессиональных обязательств. Сохраняя личную вовлеченность и отсутствие отчуждения, профессионалы могут более эффективно предлагать помощь людям, с которыми они работают.

По шкале «Редукция личных достижений» у 86 % выявлены низкие показатели, у 14 % – средние показатели, высокие показатели не выявлены – 0%. Большинство социальных работников демонстрируют низкие показатели редукции личных достижений, что свидетельствует о высоком уровне их личной эффективности и устойчивости к выгоранию, выражающихся в ощущении профессиональной значимости, успешном выполнении задач, положительном восприятии достижений и высокой удовлетворенности от работы, а также в хорошей эмоциональной и психоэмоциональной устойчивости, позволяющей им сохранять мотивацию и стремление продолжать свою деятельность несмотря на возможные трудности и стрессы.

В целом, индекс профессионального выгорания, составивший 32%, указывает на среднюю степень выгорания среди социальных работников. Это подчеркивает необходимость внедрения эффективных методов поддержки и повышения удовлетворенности работой, чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение психоэмоционального состояния специалистов и обеспечить их благополучие в профессиональной сфере.

Корреляционный анализ, проведенный с использованием критерия корреляции Спирмена, выявил зависимости между удовлетворенностью карьерой и показателями психоэмоционального выгорания, деперсонализации и редукции личных достижений. Взаимосвязь удовлетворенности карьерой и психоэмоционального выгорания указывает на умеренно отрицательную корреляцию ( $r_s = -0.528$ ;  $p > 0,05$ ). Чем выше удовлетворенность карьерой, тем ниже уровень психоэмоционального выгорания. Это может означать, что социальные работники, которые более удовлетворены своей карьерой, могут испытывать меньшее эмоциональное истощение и стресс. Взаимосвязь удовлетворенности карьерой и деперсонализации ( $r_s = -0.496$ ;  $p > 0,05$ ). Специалисты, с высоким уровнем удовлетворенности карьерой, имеют тенденцию к меньшей деперсонализации. Они способны к более личному и эмоциональному взаимодействию с клиентами, что важно для успешной работы в помогающих профессиях. И, наоборот, чем ниже удовлетворенность карьерой, тем больше специалисты могут быть подвержены деперсонализации, что может проявляться в формальном и безличном подходе к клиентам и негативно сказаться на качестве предоставляемых услуг и общем эмоциональном состоянии работников.

Удовлетворенность карьерой и редукция личных достижений в отличие от предыдущих показателей, имеет коэффициент корреляции ( $r_s = 0,643$ ;  $p < 0,05$ ), что демонстрирует статистически значимую положительную связь. Это подчеркивает важность удовлетворенности карьерой для поддержания личной эффективности, ощущение значимости, психоэмоциональной устойчивости и снижения редукции личных достижений среди социальных работников.

**Заключение.** Данное исследование показывает, что удовлетворенность карьерой играет важную роль в поддержании личной эффективности и снижении редукции личных достижений среди социальных работников. Однако, несмотря на высокий уровень удовлетворенности карьерой, существует риск возникновения выгорания, что требует внимания со стороны руководства и специалистов-психологов. Для снижения уровня

психоэмоционального выгорания и деперсонализации, психоэмоционального здоровья социальных работников, необходимо внедрение дополнительных мер поддержки и психологического сопровождения специалистов в их профессиональной деятельности с применением таких форм работы как психологические тренинги, карьерное консультирование, индивидуальное психологическое консультирование и др.

#### **Список использованной литературы:**

1. Карпенко, Е. З. Производительность труда и удовлетворенность работой / Е. З. Карпенко, В. Е. Новикова // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2022 – № 11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proizvoditelnost-truda-i-udovletvorennost-raboty>. – Дата доступа: 17.01.2025.

2. Садовникова, Н.О. Психологические механизмы переживания профессионального кризиса личности: монография / Н.О. Садовникова, Т.Б. Сергеева. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 105 с.

**Борковая И.В.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Поташева Ю.Л., старший преподаватель

### **ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ: ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕПРЕССИИ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Актуальность темы обусловлена высокой степенью суицидального риска среди подростков 15-19 лет, что является одной из ведущих причин смертности в этой возрастной группе. Наиболее важными компонентами риска являются депрессия и личностная тревожность, которые негативно влияют на эмоциональную стабильность подростков, снижая самооценку, вызывая чувство безнадежности и социальной изоляции.

Цель данной работы – анализ взаимосвязей между депрессивными состояниями, личностной тревожностью и суицидальным риском у подростков, а также их влияние на суицидальные мысли и поведение.

**Материал и методы.** В рамках исследования был проведён теоретический анализ литературы, посвящённой депрессивным состояниям, личностной тревожности и их влиянию на суицидальный риск у подростков. Рассматривались работы отечественных и зарубежных авторов, описывающие основные психологические теории и подходы к изучению данной проблемы. Также был проведён эмпирический анализ. Исследование проводилось на базе ГУО «Витебский государственный технический колледж», в нём приняли участие 131 подросток в возрасте от 14 до 19 лет. Для диагностики использовались опросник «Склонность подростка к суицидальному поведению» (М.В. Горская) и «Опросник детской депрессии» (М. Ковач). Опросник М.В. Горской включает шкалы личностной тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, что позволяет выявить предрасположенность подростков к аутоагрессивному поведению. Опросник М. Ковач направлен на диагностику депрессивных симптомов, таких как ангедония, негативная самооценка и эмоциональная нестабильность. Данные анализировались с помощью методов кросс-табуляции, критерия хи-квадрат Пирсона и коэффициентов связи V Крамера.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ теоретической составляющей показал, что депрессивные состояния и личностная тревожность оказывают значительное влияние на формирование суицидального риска у подростков. Научные подходы, разработанные такими исследователями, как Аарон Бек, Эрик Эриксон, Марти Селигман и