

- Развивать у сотрудников навыки самопомощи и поддержки коллег, обучать техникам снижения эмоционального напряжения, повышению настроения и самооценки.
- Укреплять стрессоустойчивость сотрудников и их способность предотвращать симптомы профессионального выгорания.
- Формировать у персонала позитивные, оптимистические установки как к себе, так и к окружающим.

На диагностическом этапе были получены средние оценки по шкале субъективного благополучия В.В. Бойко, что свидетельствует о низкой выраженности качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Это характерно для большинства, 45 человек (75%).

Результаты опросника на выгорание МВІ, адаптирован Н.Е. Водопьяновой, показывают, что 27 человек (45 %) средних медицинских работников в той или иной степени подвержены профессиональному выгоранию или же находятся в пограничном состоянии.

Исходя из результатов диагностического этапа были проведены следующие коррекционно-профилактические мероприятия: проведение деловой игры «Энергия заботы» среди средних медицинских работников, групповые занятия с использованием метафорических карт, тренинг на развитие резильентности [1].

Коррекционно-профилактические мероприятия состояли из 10 занятий. После проведения тренингов была проведена повторная диагностика в экспериментальной группе. Результаты показали значимые различия между данными до и после проведенных мероприятий. По шкале субъективного благополучия В.В. Бойко 51 человек (85 %) показали хороший показатель благополучия. Результаты опросника на выгорание МВІ, адаптирован Н.Е. Водопьяновой, показывают, что только 12 человек (20 %) средних медицинских работников подвержены профессиональному выгоранию. У участников программы произошло снижение уровня профессионального стресса, эмоционального истощения, деперсонализации, общего выгорания, улучшение показателей теста самочувствия, активности и настроения.

Заключение. Данное исследование было предпринято, чтобы изучить возможности внедрения программы профилактики профессионального выгорания у медицинских работников: на уровне организации и на уровне личности.

В результате применения программы ее участники продемонстрировали снижение уровня профессионального стресса, эмоционального истощения, деперсонализации, общего выгорания, улучшение показателей теста самочувствия, активности и настроения.

Таким образом, можно говорить об эффективности проведенной программы.

1. Куликов, Л. В. Психологическая резильентность и преодоление выгорания у медицинского персонала / Л. В. Куликов // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 5. – С. 45–62.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2017. – 336 с.

3. Ховайло, О. В. Профессиональная идентичность будущих специалистов профессий помогающего типа / О. В. Ховайло, Т. Е. Косаревская // Право. Экономика. Психология. – 2021. – № 1(21). – С. 85-88. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26579>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ КАК ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Кухтова К.Д.,

студентка 1 курса БГПУ имени Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Полищук Ю.А., канд. психол. наук, доцент

Актуальность исследования прежде всего связано с тем, что современное поколение студентов сталкивается с заметным разрывом между личностной и физической сепарацией. Молодые люди, принимающие ответственные профессиональные решения, зачастую остаются физически зависимыми от родителей и вынуждены либо жить с ними, либо переехав на обучение в другой город принимать денежную поддержку. И тогда при личностной независимости наблюдается отсутствие экономической сепарации.

Для современного общества сепарация – ключевой показатель зрелости личности, так как отделение от родительской семьи даёт человеку возможность обрести автономию, научиться жить самостоятельно и независимо. При том, что успешная сепарация – это необходимое условие для эмоциональной устойчивости и социальной адаптации. Так, студенты, успешно прошедшие сепарацию: чаще проявляют инициативу; реже сталкиваются с кризисом идентичности; демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости жизнью. [2]

При этом традиционно сепарация рассматривается как процесс формирования личности ребенка и обретения им автономии от матери. Однако этот феномен не ограничивается детско-родительским контекстом. Исследователи изучают психологическую сепарацию как явление межличностных отношений, анализируют ее механизмы и определяют проблемное поле.

В зарубежной психологии этапы сепарации представлены в психоаналитическом направлении через периодизацию развития личности (М. Малер, Дж. Мак-Девитт, З. Фрейд, М. Кляйн, Д. Винникот, Дж. Боулби, Х. Кохут, П. Блос, О. Кернберг, R. Josselsson и др.). В отечественной психологии процессы сепарации ребенка описываются в рамках концепций периодизации развития и возрастных кризисов (Л.С. Выготский, Д. Б. Эльконин, А. Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Л. Ф. Обухова, В.И. Слободчиков, К. Н. Поливанова, Т.В. Драгунова). В детско-родительском (детско-материнском) аспекте сепарация преимущественно рассматривается как процесс сепарации-индивидуации ребенка от матери (М. Малер, Ф. Пайн, Дж. Мак-Девитт [1]).

Цель исследования – выделить аспекты психологической сепарации от родителей как основу становления личности студента.

Материал и методы. Материалом послужили работы известных зарубежных и отечественных ученых-психологов, фактологические данные, касающиеся заявленной проблемы. Использованы методы анализа и синтеза, формализации и сравнения научных источников.

Результаты и их обсуждение. Процесс сепарации-индивидуации ребенка связан с материнской сепарацией, который может оказывать влияние на дальнейшее становление личности. И тогда можно высказывать гипотезы о том, что успешность прохождения ребенком процесса сепарации напрямую зависит от характера и успешности сепарации его матери и выступает одновременно как причина и как следствие формирования целостной, интегрированной личности.

Психологическая сепарация от родителей является фундаментальным условием для формирования самостоятельной личности. Отделение психологического «Я» от родительских фигур, обретение автономии во взглядах, чувствах и принятии решений – это необходимые компоненты личностной зрелости и полноценного функционирования взрослого человека.

Современные реалии, такие как период обучения, сложности с профессиональным самоопределением и нестабильность отношений, часто приводят к задержке сепарации у молодых людей. Отсутствие экономической независимости, сохранение инфантильных моделей поведения и созависимость с родителями препятствуют личностному развитию.

Крайне важно понимать, как различные варианты сепарации влияют на самооощущение, качество жизни и психологическое благополучие студентов.

Психологическая сепарация от родителей может определять становление личности студента через следующие аспекты:

Эмоциональный, который отражает процесс снижения зависимости от родительского одобрения и формирования личной системы ценностей. Например, студент перестает чувствовать вину за выбор профессии, идущей вразрез с семейными ожиданиями. Этот аспект тесно связан с «психологической автономией», которую Райан и Деси считают основой здоровой саморегуляции.

Физический, связан с созданием собственного жизненного пространства. Это не всегда означает переезд; даже при совместном проживании можно установить личные границы (например, выделить комнату как приватную зону). В традиционных многопоколенных семьях физическое отделение часто откладывается. Однако это не отменяет важности раз-

вития психологической автономии – способности к независимому самоощущению и эмоциональной самостоятельности, что критически важно для будущих супружеских отношений.

Финансовый – демонстрирует достижение экономической независимости. Это не просто платежеспособность, а умение самостоятельно распоряжаться ресурсами (Т.А. Гурко).

Заключение. Завершенная сепарация студентов проявляется в способности самостоятельно принимать решения, осознанно ставить жизненные цели и нести за них ответственность, эмоциональная стабильность.

1 Горбенко, И. А. Сепарация как фактор академической самоэффективности студентов педагогического ВУЗа / И. А. Горбенко, Т. Б. Киселева, Т. А. Вилялина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13. – № 4. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/107PSMN425.pdf>. (дата обращения: 04.02.2026). – Текст: электронный.

2 Сорокина, Е.Н. Значимые аспекты материнской сепарации / Е.Н. Сорокина // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1 (41). – С. 109-124.

ВЛИЯНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Лагунова В.Е.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент

На сегодняшний день в мире отмечается стремительная цифровизация и переход общества к такому укладу жизни, где человек постоянно сталкивается и взаимодействует с большим (часто – избыточным) объемом данных. В условиях информационного шума и широкой доступности цифровых коммуникаций механизмы психологической адаптации могут не справляться с нагрузкой, что обеспечивает переутомление личности и снижение ее способности к глубокой переработке информации. Исследователи отмечают психологическое благополучие как ключевой индикатор «качества жизни, уровня удовлетворенности жизненными условиями, гармонии внутреннего мира и способности эффективно адаптироваться к меняющимся обстоятельствам окружающей среды» [1, с. 93].

Современный феномен информационной перегрузки становится серьезным фактором риска для психологического состояния людей. Поток уведомлений, скроллинг и необходимость быстрой реакции на входящие сообщения могут провоцировать развитие цифрового стресса, повышенного чувства тревожности, страха упущенной выгоды, что негативно сказывается на эмоциональной устойчивости людей, качестве жизни и общей удовлетворенности. Традиционные связи психологического благополучия и адаптированности меняются [2].

Следовательно, проблема оптимизации потребления информации переходит из разряда технических вопросов в плоскость психологической безопасности. Разработка и внедрение стратегий цифровой гигиены, осознанного медиапотребления, снижения общей нагрузки выступают важным аспектом сохранения когнитивного ресурса личности и поиска баланса между использованием технологических преимуществ и поддержанием высокого уровня психологического благополучия. Это подтверждается также фактом амбивалентности цифровой среды [3]. Кроме того, поиск научно обоснованных методов управления информационными потоками особенно полезен для профилактики профессионального выгорания и психосоматических расстройств. Понимание механизмов саморегуляции в цифровой среде становится фундаментом для формирования резильентности личности в условиях неопределенности и перенасыщенности глобального информационного пространства, что выступает еще более важным в условиях современности.

Так, цель статьи – изучение влияния оптимизации информационной нагрузки на психологическое благополучие личности посредством опроса.

Материал и методы. Общее количество выборки составило 45 респондентов в возрасте от 13 до 65 лет, так или иначе связанных с учебной деятельностью в современной образовательной среде (38 – женского пола, 7 – мужского). При проведении исследования, респондентам было предложено ответить на ряд вопросов, после чего