

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

осуществлялась обработка полученных данных и их интерпретация. Результаты исследования и их обсуждение описаны ниже.

Результаты и их обсуждение. Для получения возможности изучения связи между эффективностью деятельности в цифровой среде и субъективным благополучием личности проводился анализ самооценки продуктивности респондентов. Был задан следующий вопрос: «Как Вы оцениваете свою результативность в цифровой образовательной среде?». Отвечая на него, 46,7% людей выбрали вариант «высокая», а 11,1% – «очень высокая». Это говорит о том, что более половины опрошенных (в сумме – 57,8%) не испытывают проблем с продуктивностью, кроме того, вариант «очень низкая» не был выбран вообще (следовательно, даже те, кто испытывает трудности, всё же достигают минимально приемлемого результата или не готовы признать полное бессилие; это также свидетельствует о сохранении базовой функциональности личности даже в условиях высокой информатизации). При этом значительная часть респондентов (в сумме – 42,2%) имеют противоположный результат: вариант «средняя» выбрали 40% опрошенных, вариант «низкая» – 2,2%. Это свидетельствует о наличии существенной группы риска, в отношении которой требуется поддержка и адаптация новых инструментов повышения эффективности пребывания в цифровом образовательном и информационном пространстве.

На вопрос «Как влияет цифровая среда на Вашу способность сосредоточиться на учебе?» – 42,2% опрошенных ответили «нейтрально», 40% респондентов – «положительно», 8,9% – «значительно положительно», 4,4% опрошенных выбрали вариант «отрицательно», 4,4% – «значительно отрицательно». Это указывает на преобладающее позитивное влияние цифровой среды на концентрацию людей при обучении, а также отчасти отражает деструктивное воздействие избыточного цифрового шума на когнитивные функции части выборки, что делает целесообразным внедрение стратегий информационного менеджмента и сопровождения личности.

При ответе на вопрос «Какие аспекты цифрового обучения Вам нравятся больше всего?» – допускался выбор нескольких вариантов ответа. Так, вариант «доступность материалов» выбрали в 68,9% случаев, вариант «гибкость расписания» – 66,7%, «разнообразие форматов обучения» – 66,7%, «возможность общения с другими обучающимися онлайн» – 17,8%. Примечательно, что вариант «другое» не был выбран никем из респондентов и, соответственно, никем из них не было указано, что такие аспекты отсутствуют. Анализ предпочтений в цифровом обучении позволил определить ключевые факторы, способствующие психологическому комфорту личности. Наибольшую значимость имеет доступность материалов (снижает уровень тревожности, связанный с поиском информации), гибкость расписания (способствует автономии и возможности самостоятельного распределения когнитивных ресурсов), разнообразие форматов (предотвращает монотонность и пресыщение). Отсутствие же отрицательных ответов подчеркивает, что грамотная структуризация образовательного контента является мощным ресурсом для поддержания психологического благополучия личности в цифровом и информационном пространстве.

Заключение. В заключение можно сказать, что оптимизация информационной нагрузки выступает фундаментальным фактором поддержания психологического благополучия личности в современном мире. Выявлено наличие значительной части людей, испытывающих ряд трудностей вследствие высокой информационной нагрузки на собственную личность. Это указывает на существование прямой связи между оптимизацией информационной нагрузки и повышением благополучия человечества. Обеспечение должного внимания подобному вопросу способно создать условия для повышения уровня гармоничного развития людей в условиях современности.

1 Гусева, Д. И. Дефиниции понятия «психологическое благополучие» в качестве комплексного психологического концепта / Д. И. Гусева, Е. А. Ильин, С. Л. Богомаз // Право. Экономика. Психология. – 2025. – № 2 (38). – С. 87-95. URL : <https://per.vsu.by/handle/123456789/47718>.

2 Белинская, Е.П. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира в молодёжном возрасте / Е.П. Белинская, З.Д. Шаехов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – Т. 46, № 3. – С. 239–260.

3 Багдасарьян, Н.Г. Цифровое поведение личности в интернет-коммуникациях: культура и риски / Н.Г. Багдасарьян, А.П. Ромашкина // Вестник государственного университета «Дубна». Серия «Науки о человеке и обществе». – 2021. – № 1. – С. 61–72.