

мость в суждениях, оценках» (3,5), «красота» (3,5) и «материальное обеспечение» (3,5). Проведенный анализ показал ранговое значение инструментальных ценностей у студентов: доминирующими являются такие ценности как, «широта взглядов» (4), «честность» (4), «терпимость» (4) и «воспитанность» (3,9). Наименее значимы ценности – «нетерпимость к недостаткам в себе и других» (2,6), «высокие запросы» (2,7), «образованность» (3,3) и «рационализм» (3,4).

Заключение. Следуют подчеркнуть, что у студентов терминальные ценности как основные цели человека, отражающие долговременную жизненную перспективу, характеризуются доминированием таких важных сфер жизни человека, как семья, общение, здоровье, познание. Эти ценности, получившие наивысший балл, характеризуют общую направленность личности респондентов. Ценностный выбор студентов связан также с морально-нравственными качествами личности, определяющими достижение жизненных целей и успеха.

Список использованной литературы:

1. Коржакова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржакова // Изд-во Русской христианской гуманитарной академии. – 2006. – С.103–107.
2. Абатаева, П.Н. Понятие ценностей в психологических исследованиях/ П.Н. Абатаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №63(2). – С.293–296.
3. Семенова, Н.С. Формирование ценностных ориентаций как фактор развития социальной активности личности / Н.С. Семенова // Психологический Vademecum. Социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. – С. 247–250.
4. Милашевич, Е.П. Семейные ценности в представлении современных студентов / Е.П. Милашевич // Пути, тенденции и направления развития социальной сферы: мат. II междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 3-4 декабря 2009 г. – Витебск, 2009. – С. 189–191.

Шульга В.С.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Совейко Е.И., старший преподаватель

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ

Профессиональное выгорание в научной литературе, как правило, рассматривается как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов. Оно приводит к значительному ухудшению как и физического так и психического здоровья. Жертвой такого состояния может стать любой человек, но чаще – специалисты помогающих профессий. К ним относятся психологи, специалисты по социальной работе, социальные работники и др.. Выгорание может возникать не только у уже работающих людей, но и у студентов в процессе получения профессионального образования [1].

Проблемой профессионального выгорания исследователи этим занимаются на протяжении последних тридцати лет. Так, изучение содержания, структуры и методов диагностики синдрома профессионального выгорания» проводилось в работах зарубежных и отечественных ученых, среди которых следует отметить труды: Г. Фрейденберга, Дж. Гринберга, М. Буриш, К. Маслач, С.Джексона, Б. Перлмана и

Е. А. Хартман и др. Вопросами, посвященными возникновению и профилактики данного синдрома занимались ученые: В. В. Бойко, М. В. Борисова, А. В. Емельяненко, Н. Н. Сафукова, В. Е. Орел и др. Стоит отметить, что в науке не было уделено достаточно внимания исследованию и профилактике профессионального выгорания у студентов. Распространение синдрома эмоционального выгорания значительно увеличивает свои масштабы в образовательной среде. Поэтому исследование профессионального выгорания у студентов является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения [2].

Цель исследования – изучить причины возникновения и оценить степень профессионального выгорания у студентов старших курсов.

Материал и методы. Для достижения цели исследования использован комплекс взаимодополняющих методов: анализ психолого-педагогической литературы, сопоставительный анализ, психодиагностические методы (Методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко). Эмпирическое изучение эмоционального выгорания студентов проводилось на базе ВГУ им. П.М. Машерова. Респондентами стали студенты 4 курса факультета социальной педагогики и психологии (17 человек: трое юношей, 14 девушек, средний возраст – 22 года).

Результаты и их обсуждение. Основной психодиагностической методикой, использованной в данном исследовании, была «Методика диагностики уровня профессионального выгорания», разработанная В.В. Бойко. Автор рассматривает выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Ганса Селье и предлагает оценивать его через формирование 3 фаз: напряжения, резистентности, истощения. Каждая из фаз проявляется в виде 4 симптомов [3].

Результаты определения фаз профессионального выгорания у студентов 4 курса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Соотношение фаз эмоционального выгорания студентов (по В.В. Бойко)

Фазы	Сформировалась	В процессе формирования	Не сформировалась
Резистенции	35%	53%	12%
Истощения	6%	35%	59%
Напряжения	23,5%	23,5%	53%

У 35% принявших участие в исследовании студентов профессиональное выгорание отмечается в фазе резистенции. Резистенция характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций. Как правило, выгорание в этой фазе проявляется в таких симптомах, как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширения сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей» [3]. У 53% респондентов отмечена стадия формирования выгорания. Этот факт мы объясняем попытками студентов оградить себя от неприятных впечатлений, возникающих на протяжении какого-либо периода их жизни, тем самым способствующими подавлению и накоплению выгорания, которое впоследствии может проявиться в любой момент времени.

Выгорание в сформированной фазе истощения отмечается у относительно небольшого числа студентов (6%). Однако данная фаза в стадии формирования установлена у 35% респондентов, что подвергает их риску. Истощение характеризуется «падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный

дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления» [3].

Фаза напряжения отмечается у 23,5% студентов, и у 23,5% также она находится в стадии формирования. Фаза напряжения является предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Ее проявления, как правило, связаны с переживанием психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённостью собой, чувством безысходности, тревогой и депрессией.

Заключение. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий заключается в постоянном взаимодействии с другими людьми. Общение может влиять на специалистов как положительно, так и отрицательно. В таких профессиях на специалистах лежит огромный груз ответственности по установлению доверительных отношений и умению управлять эмоциональной напряжённостью делового общения. Поэтому профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий является одним из приоритетных направлений деятельности психологических служб.

Проведение эмпирического исследования сформированности синдрома профессионального выгорания у студентов старших курсов (на примере факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П. М. Машерова) позволяет сказать, что практически у 60% респондентов изучаемый синдром сформирован или отмечается в фазе формирования. Такая ситуация заставляет задуматься об актуальности данной проблемы и необходимости проведения ее профилактики в учреждениях образования.

Следует отметить, что эмоциональное выгорание очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желание работать, и более опасно в начале своего развития, т.к. страдающий от "выгорания" специалист не осознает его симптомов.

Список использованной литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова, Г.С. Никифорова // Психология здоровья. – СПб: Питер, 2000. – С. 129–131.
2. Неруш, Т.Г. Основные этапы изучения феномена выгорания / Т.Г. Неруш // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17, вып. 4. – С. 454–459.
3. Бойко, В.В. Психознергетика / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.

Шульга К.В.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

САМООРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Самоорганизация – приобретённое личностное качество По мнению Д.А. Леонтьева, самоорганизация является маркером, критерием, свидетельствующим о зрелости личности, ведь она демонстрирует не столько поведение, сколько саму личность человека [1].

В юношеском возрасте самоорганизация деятельности возвращается к своему продуктивному развитию, однако сталкивается с социальными противоречиями. В данном возрасте начинается этап профессионального самоопределения, требующий реальной глубокой самоорганизации всего процесса. С целью достижения более успешного