

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. Психоэнергетика / 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

результата, достаточного для получения желаемой профессии, самоорганизуются общественные формирования (реальные или виртуальные) учащихся по интересам [2].

В последующем же возрастном становлении всё зависит от степени сформированности самоорганизации на более ранних этапах её становления. Если человек не смог сформировать в себе целеустремлённость, настойчивость, не смог овладеть силой воли и фиксировать внимание на значимых вещах – это будет иметь последствия, которые вполне себе могут обернуться хронической прокрастинацией из-за неумения организовать и распланировать свою деятельность [3].

*Цель работы:* исследовать особенности самоорганизации деятельности у студентов.

**Материал и методы.** изучение и анализ научной литературы по исследуемой проблеме; эмпирическое исследование уровня самоорганизации деятельности (опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой); методы математической статистики, обеспечивающие качественный и количественный анализ результатов. Эмпирическое исследование проведено на базе ВГУ имени П.М. Машерова и Витебский государственный медицинский университет. Объём выборки составляет 21 человек, средний возраст которых – 20 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведённого исследования было выявлено, что 76% испытуемых обладают средним уровнем самоорганизации деятельности. Это свидетельствует о том, что большая часть исследуемых респондентов способны комбинировать в себе структурированность относительно организации собственного времяпровождения вместе с гибкостью, спонтанностью и способностью подстроиться под совершенно неожиданные жизненные события. 19% испытуемых продемонстрировали низкий уровень самоорганизации деятельности: они предпочитают плыть по течению, отказываются от планирования собственной деятельности, поддаются внезапным стечениям обстоятельств, им редко удаётся довести начатое до конца, но при этом легко переключится с одной деятельности на другую, не «застревая» в предыдущей. И лишь 5% испытуемых продемонстрировали высокий уровень самоорганизации, то есть таким людям свойственно избыточное планирование всего в их жизни, даже самого непредсказуемого. С одной стороны, такой тип поведения лишает их гибкости при ряде стечений обстоятельств, но с другой стороны им ничто не страшно, ведь они подготовлены ко всему и планируют всё наверняка.

Таблица 1 – Результаты проведённого исследования по методике «Опросник самоорганизации деятельности»

Шкала	Уровень, %		
	Низкий	Средний	Высокий
Общий показатель	19	76	5
Планомерность	10	76	14
Целеустремлённость	24	52	24
Настойчивость	5	81	14
Фиксация	5	62	33
Самоорганизация	33	48	19
Ориентация на настоящее	24	52	24

Из таблицы видно, что студенты обладают средним уровнем самоорганизации деятельности: они, с большего, знают, чего хотят, способны упорно и настойчиво действовать в достижении своих целей, могут планировать свою деятельность, в том числе с помощью подручных средств, принимают и учитывают прошлый опыт и будущие перспективы, оставаясь при этом приземлёнными относительно текущего настоящего.

Однако в их жизни всё-таки встречаются случаи и обстоятельства, нарушающие данную идеологию и заставляющие подстраиваться под сложившиеся обстоятельства.

**Заключение.** Проведённое исследование продемонстрировало, что у молодых людей в возрасте от 17-ти до 20-ти лет самоорганизация преимущественно сформирована. Больше половины респондентов продемонстрировали средние значения по таким показателям, как общий показатель самоорганизации, планомерность, целеустремлённость, настойчивость, фиксация и ориентация на настоящее.

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

1. Леонтьев, Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – №1 – С. 15–25.
2. Совейко, Е.И. Критерии сформированности готовности учащихся колледжа к самостоятельной деятельности / Е.И. Совейко // Профессиональное образование. – 2022. – № 2 (48). – С. 6–12.
3. Шмуракова, М.Е. Рефлексивные компоненты самостоятельной учебной деятельности учащегося / М.Е. Шмуракова, Е.И. Совейко, // Психологический Vademecum: Витебщина Л.С. Выготского : сборник научных статей. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – С. 201-207. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13437> (Дата обращения 04.02.2024).

**Щелкунов И.В.**

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

### **МОТИВАЦИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ УЧЕБОЙ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

В современном образовательном контексте одним из важнейших аспектов является понимание мотивации учебной деятельности и ее влияния на образовательные результаты и психологическое благополучие учащихся. Мотивация играет ключевую роль в формировании постоянного интереса к учебе, стимулируя учащихся к достижению образовательных целей и поддерживая их в процессе обучения. Вместе с тем, уровень удовлетворенности учеников учебной деятельностью тесно связан с их общим психологическим состоянием, эмоциональным благополучием и успехами в обучении. В этом аспекте особенно важно проведение исследований, направленных на выявление факторов, способствующих формированию мотивации и удовлетворенности школьников учебной деятельностью. Такие исследования могут обеспечить ценные практические рекомендации для педагогов образовательных учреждений, направленные на создание поддерживающей обучающей среды, стимулирующей мотивацию и удовлетворенность учеников и способствующей их успешному обучению.

В области психологии образования существует обширный корпус научных работ, посвященных изучению мотивации учебной деятельности и ее влиянию на образовательные процессы. Так в работе И.В Никулина и А.В Снежкова представлен результат изучения уровня сформированности мотивации учебной деятельности обучающихся. Исследования показали, что внешняя мотивация учебной деятельности не оптимальна, и обладает кратковременным эффектом, а внутренняя мотивация помогает школьникам в учебной деятельности раскрыть свой потенциал [1].

В исследованиях А.О Ряжкина было выявлено, что уровень удовлетворенности различными аспектами учебной сферы и степень осмысленности собственной жизни