

совпадением по данному критерию. Изучение направленности личности показало: 57 % направлены на себя, что мешает совместной деятельности, 28,5 % – на задачу и 14,2 % – на взаимодействие. Нами не было выявлено команд с совпадением по всем критериям.

Тренеры утверждают, что многим группам тяжело общаться и взаимодействовать, т. к. при комплектовании учитываются только физиологический фактор. Результаты нашего исследования можно использовать при комплектовании групп, так как учет психологической совместимости ведет к повышению результативности, что является одной из самых важных задач партнеров и тренера.

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

И. С. Юрова (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Научн. рук. С. А. Ручук,

ассистент

Проблемой стресса занимались как зарубежные ученые (Г. Селье, Н. Ризви, Ч. Д. Спилбергер, Мандлер), так и отечественные (Н.И. Наенко, М. Н. Русалова, Л. А. Китаев-Смык, С. А. Разумов). Актуальность исследования проблемы определяется тем, что учебная деятельность студента связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием экстремальных факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций. Особо ярко это проявляется во время сессии. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием этих факторов у человека, является учебный стресс.

Целью исследования является выявление особенностей проявления тревожности как основного компонента учебного стресса. В качестве метода исследования был использован опросник ситуативной и личностной тревожности «Спилбергера-Ханина». Для исследования нами была осуществлена выборка, состоящая из 31 испытуемого: студенты 3 и 4 курсов факультета психологии и педагогики.

Были получены высокие показатели ситуативной тревожности во время экзамена и снижение этих показателей в послесессионный период, свидетельствующие о том, что экзамен для большинства студентов выступает в качестве стрессогенного фактора. Однако существует часть студентов, которые не воспринимают экзамен как стрессогенный фактор, т. к. их уровень тревожности находится на умеренном или низком уровне. Это указывает на то, что стрессогенные факторы и степень их влияния на человека индивидуальны.

В данных личностной тревожности достоверных изменений не выявлено. Это свидетельствует о том, что личностная тревожность по сравнению с ситуативной – более устойчивое личностное образование. Это связано с тем, что личностная тревожность входит в структуру личности и определяется как устойчивая индивидуальная характеристика. Следовательно, речь идет о склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на них повышением уровня ситуативной тревожности.

Таким образом, можно сказать, что экзамен как стрессогенный фактор вызывает ситуативную тревогу в конкретный момент, но не затрагивает такие устойчивые характеристики, как личностная тревожность, которая, в свою очередь, не имеет тенденции к изменениям.