

В завершение отметим, что при подготовке к выступлению, прежде всего, стоит обратить внимание на то, как стать для аудитории «своим» с первых слов.

Если все эти люди собрались в одной аудитории, значит, у них есть что-то общее, и это обязательно нужно использовать. И, конечно, ничто так не повлияет на аудиторию, как цели и желания, совпадающие с вашими.

Постарайтесь, чтобы аудитория сразу знала ответ на вопрос: кто перед ней выступает.

УДК 159.9

Судиловская В. А.

ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Белорусский национальный технический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель О. В. Данильчик

Период экзаменационной сессии является одним из самых эмоционально напряженных в процессе обучения студентов. Одни воспринимают его с полным спокойствием, другие – с ужасом. Проблема проявления тревожности у студентов в период экзаменационной сессии является актуальной и значимой. Стресс во время экзамена вызывает психическое напряжение, которое в последствии может негативно сказываться на нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системе студентов.

Согласно А. Прихожан, на психическом уровне тревожность чувствуется как напряженность, обеспокоенность, раздражительность и волнение в виде ощущений неопределенности, слабости, бессилия, незащищенности, одиночества, угрожающей неудачи, невозможности принять решение. Негативное психологическое состояние у студентов наблюдается еще до самого экзамена или зачета и обостряется в процессе их

сдачи, достигая свой максимум во время получения билета с экзаменационными вопросами. Данное состояние может быть обусловлено различными факторами: большим количеством информации, которую необходимо выучить, несвоевременным началом к подготовке, давлению со стороны иных студентов, сомнениями в своих знаниях и др.

Для того чтобы определить уровень тревоги, было проведено исследование на основе модификации опросника Ж. Тейлора и Г. Габдреевой. В исследовании приняли участие студенты 2 курса БНТУ. Объем выборки составил 30 респондентов.

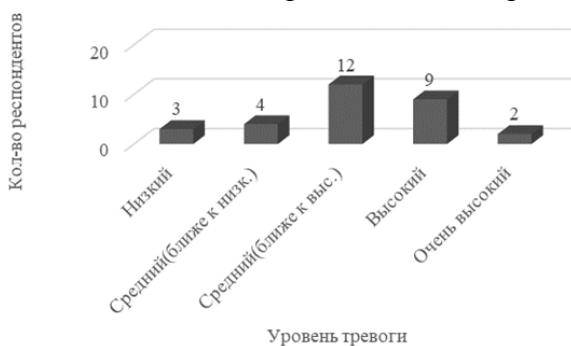


Рис. 1. Уровень тревожности

В результате у 90 % респондентов выявлен средний и высокий уровень тревожности, что свидетельствует о том, что период сдачи экзаменов является стрессовым для студентов, а значит происходит значительное ухудшение эмоционального состояния (рис.1).

Таким образом, тревога является одной из центральных проблем психологии и педагогики. Данное исследование помогло выявить проявление тревожности у студентов в период экзаменационной сессии. Для решения данной проблемы необходимо принимать участие не только самим студентам, но и преподавателям, используя различные методики для эмоциональной подготовки студентов к периоду экзаменационной сессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2003. – 672 с.

УДК 365.42

Тюпин Р. Л., Городничук В. А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ ЛЕТЧИКОВ

Белорусская государственная академия авиации,

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. псих. наук.,

доцент Санько А. А.

Каждый год в авиационные учебные заведения приезжают десятки абитуриентов, с целью поступления и последующего освоения профессии военного летчика.

Как показывает многолетний опыт, выбор профессии зачастую бывает случайным и непродуманным. Очень часто абитуриент ориентируется на более привлекательные стороны выбранной профессии, такие как положение в обществе, моральное удовлетворение выбранной профессией, денежное довольствие и так далее.

Однако, авиационная профессия – это не только романтика, но и тяжелый повседневный труд, сопряженный с регулярным выполнением парашютных прыжков и различных тренажей, изучением авиационной техники, большими психологическими, физическими и моральными нагрузками.

Далеко не каждый абитуриент, который хочет стать летчиком, имеет представление об этих сложностях в летной работе. Знание об этих трудностях в летной профессии очень важно, так как оно предотвратит у будущего летчика разочарование выбранной профессией, неудовлетворенность своим поло-