

Было выявлено, что при отсутствии гибкости поведения вандализм воспринимается как доступный способ самоутверждения, стремление заслужить авторитет в глазах сверстников ( $r = 0,302$ ,  $p \leq 0,05$ ). Обратная взаимосвязь выявлена между шкалой «Сензитивность» и мотивом скуки в учебной деятельности ( $r = -0,374$ ,  $p \leq 0,01$ ). Коэффициент корреляции между шкалой «Тревожность» и шкалой «Эстетический вандализм» составляет  $r = -0,374$ ,  $p \leq 0,01$ , можно сказать, что тревожная личность не склонна к серьезным разрушительным действиям, а больше к эстетическому «совершенствованию» среды в своем понимании этого слова. Неустойчивость настроения и мотивации в наибольшей степени связано с мотивом любопытства при совершении вандальных действий ( $r = 0,284$ ,  $p \leq 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, выводы, полученные при исследовании взаимосвязей восприятия средовых факторов, личностных особенностей и мотивационной обусловленности школьного вандализма, позволяют выделить ряд предпосылок вандального поведения, которые было бы полезно учитывать при разработке системы профилактических мероприятий в образовательном учреждении.

**Список использованной литературы:**

1. Goldstein, A.P. Controlling vandalism: The person-environment duet / A.P. Goldstein // School violence intervention: A practical handbook. J. C. Conoley & A. P. Goldstein (Eds.) – The Guilford Press, 2004 – Pp. 324–356.
2. Horowitz, T. School vandalism: individual and social context / T. Horowitz, D. Tobaly // Adolescence. – 2003. – Vol. 38. – No. 149. – P. 131–139.
3. Гурова, О.В., Вандальное поведение подростков как правовая и психологическая проблема / О.В. Гурова // Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 10. – С. 76–94.
4. Воробьева, И.В. Психология вандального поведения / И.В. Воробьева, О.В. Кружкова. – Екатеринбург, 2014. – 322 с.

**Орещенко В.А.** (Научный руководитель – Данилова Ж.Л., ст. преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

**Введение.** Проблема стресса является актуальным предметом исследований различных отраслей научного знания, так как жизнь и деятельность современного человека связана с интенсивными воздействиями на него неблагоприятных факторов: экологических, социально-экономических, политических, информационных, профессиональных и других. Одним из распространённых видов стресса применительно к учебной деятельности, является *экзаменационный стресс*.

Экзаменационный стресс – это состояние, при котором индивид воспринимает ситуацию экзамена как угрожающую; состояние организма и психики, возникающее в ответ на ситуацию экзамена, при котором происходит нарушение гомеостатического равновесия. Экзаменационный стресс – это реакция организма на критическую ситуацию экзамена, ведущая к принятию мер по её устранению или ослаблению; это необходимая составная часть взаимодействия – «личность – среда».

При экзаменационном стрессе имеют место как биологические, психологические, так и поведенческие реакции, они могут быть положительными или отрицательными. Ситуация экзамена и проверки знаний может быть для учащегося старшей школы весьма тревожной. Особенно, если речь идет о каких-то решающих испытаниях: выпуск из школы, поступление в другое учебное заведение. Отсюда, основная задача нашего исследования – это предупреждение экзаменационного стресса у учащихся старшей школы.

Цель исследования – изучение уровня экзаменационного стресса и его влияние на психофизиологическое состояние учащихся.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие учащиеся страших классов ГУО «Средняя школа №29 имени В.В. Пименова г. Витебска» в количестве 55 человек. Главными методами работы являлись: описательно-аналитический, статистический, эмпирический. Для диагностики экзаменационного стресса мы решили воспользоваться методами психологической диагностики. Основные ее методы – это опрос (тестирование и анкетирование). В ходе нашего исследования мы использовали ряд методик, которые позволили нам получить необходимые качественные и количественные эмпирические данные. Выбранные нами методики обладают следующими особенностями:

- методики позволяют собрать диагностическую информацию в относительно короткие сроки;
- они представляют информацию не вообще о человеке, а прицельно о тех или иных его особенностях (интеллекте, ситуативной тревожности);
- информацию мы получили способом, позволяющим осуществить качественное и количественное изучение индивида в сравнении его с другими людьми;
- информация, полученная с помощью психодиагностических методик, полезна с точки зрения выбора средств вмешательств, прогноза их эффективности, а также прогноза развития, общения, эффективности той или иной деятельности индивида, а также предупреждения некоторых явлений.

Для наиболее глубокого и всестороннего исследования мы решили воспользоваться опросником ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, а также опросником, который должен помочь нам в получении эмпирических данных.

**Результаты и их обсуждение.** В начале нашей работы мы ознакомились с теоретической частью вопроса, расширили свои знания в этой теме. После подготовили и провели анкетирование среди учащихся страших классов ГУО «Средняя школа №29 имени В.В. Пименова г. Витебска». В результате получили необходимые статистические данные для дальнейшего анализа. В рамках данного исследования более 55 учеников только 9-х классов приняло участие в анкетировании, которое помогло выявить наличие экзаменационного стресса, определить точное количество учащихся подверженных этому явлению, а также получить дополнительную информацию.

Как оказалось, среди 9-х классов порядка 69% ребят не входят в число подверженным экзаменационному стрессу, однако оставшиеся 31% – наоборот, что сигнализирует о проблемах. Хотим обратить ваше внимание на тот факт, что среди учеников класса со спортивным уклоном, наблюдается меньшее количество ребят, входящих в число подверженным экзаменационному стрессу практически в два раза. Что дает подтверждение нашей рекомендации о том, что спортивная нагрузка оказывает положительное влияние на снижение экзаменационного стресса.

Так же, в ходе анкетирования мы заметили интересную закономерность между классами. Значительный процент респондентов соглашались со следующими утверждениями: «Испытываете ли вы страх получить двойку?», «Важно ли для вас присутствие знакомого вам учителя на экзамене?» Учащимся 11-х классов также были предложены аналогичные вопросы, однако результаты не имели сходства с предыдущими. Стоит отметить, что порядка 92,86% учащихся не подвержены экзаменационному стрессу (в то время как среди учеников 9-х классов этот показатель равен 69%), что является довольно хорошим показателем для учащихся 11-ой параллели. Для того, чтобы вывести этот показатель на 100%, следует профилактировать данное явление при помощи психокоррекционных и психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение подобного вида стресса.

В ходе исследования мы не обнаружили закономерность между уровнем ситуативной тревожности и степенью выраженности экзаменационного стресса, поэтому можем

предположить, что между двумя этими явлениями не может быть ярко выраженной связи, или же существует прямо пропорциональная зависимость.

**Заключение.** В ходе изучения темы было проведено исследование с целью изучения ситуации экзаменационного стресса у старшеклассников, в результате которого определены наиболее эффективные методы профилактики экзаменационного стресса. Разработаны рекомендации для эффективной помощи учащимся старших классов в ситуации экзаменационного стресса.

Результаты исследования и рекомендации для учащихся и педагогов были размещены в классных уголках нашей школы, тиражировались для преподавательского состава нашего учебного заведения с целью информирования о мерах психологической профилактики. Наша работа позволит сократить процент учащихся, подверженных экзаменационному стрессу, а следовательно, улучшить психологическое состояние старшеклассников, поможет повысить успеваемость, создать благоприятные условия для сдачи выпускных экзаменов.

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

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
2. Любимова, Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум) / Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Данилова, Ж.Л. Развитие конфликтологической компетентности учащихся посредством медиации / Ж.Л. Данилова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы 73-й Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 279–282.

**Орлова О.Л.** (Научный руководитель – Данилова Ж.Л.,  
ст. преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТОРГОВЫХ УСЛУГ**

**Введение.** Проблема профессионального выгорания приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с ростом социальной, экономической, техногенной нагрузки на личность в повседневной жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Сохранение профессиональных качеств специалистов, по мнению Р. Лазаруса, связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций [1].

Нами рассмотрено профессиональное выгорание специалистов сферы торговых услуг. По мнению Д.Р. Мерзляковой, «профессиональная деятельность специалистов сферы торговых услуг – это один из наиболее напряженных в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего ее можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания» [цит. по 2, с. 55].

Целью исследования является выявление взаимосвязи стадийности выгорания и трудового стажа выгорание специалистов сферы торговых услуг.

**Материал и методы.** Проанализировав научную литературу по теме исследования, нами были выбраны следующие эмпирические методы: Метод опроса (анкетирование); методика «Профессиональное выгорание» – вариант для специалистов сферы торговых услуг (автор Н.Е. Водопьянова); методика «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку); методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан). Определена