

телефон чи у соцмережі. Відсутність виходу на такий контакт може свідчити про небезпеку для життя жінки і має спонукати цю людину до термінових активних дій (телефонний дзвінок, особистий візит і т. п.). Необхідно вирішити для себе, що сором у цих обставинах суттєво збільшує ризик для життя. Соромно має бути кривднику, а не потерпілій! Тому сором при зверненні до друзів чи родичів, в офіційні інстанції за висновком про тілесні ушкодження чи до органів внутрішніх справ, соціальних служб і т.п. дуже важливо відкласти в сторону. Звернення по допомогу свідчить про силу, а не про слабкість потерпілої.

Тож важливо вміти, в тому числі й самостійно, протистояти такій агресії в сім'ї.

Література

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%96%D0%BC%D0%B5%BA%D0%B0>
2. <https://life.pravda.com.ua/columns/2017/06/9/224605/>
3. <https://womo.ua/poterpila-poradi-psihologa-zhertvam-domashnogo-nasilstva/>

Анна Володимирівна Мартиненко – студентка I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Тетяна Львівна Білоус – доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

Вища освіта є завершальним етапом процесу отримання фахової освіти та основною стадією спеціалізації й професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів та становлення їх особистості (1).

Навчання у закладі вищої освіти характеризується значним емоційним й інтелектуальним напруженням, наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Психічні стани, які значною мірою зумовлюючи протікання психічних процесів, фізичного та психічного здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їх навчальної діяльності (2).

Розглянемо вивчення науковців проблеми психологічного здоров'я студентів, а саме: Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); М. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); В. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості);

А. Маслоу (відома піраміда потреб); В. Шапарь (власні критерії психічного здоров'я є: самостійність студентів у керуванні поведінкою, вміння створити цілі та слідувати за ними).

Як відзначає О. Маковецька, психічні стани, слугують фоном, на якому відбувається психічне життя, що діє під контролем відчуттів та переживань (3). Стани є засобом організації та одночасно причиною, які впливають на зовнішні чинники студентів. Психічні особливості визначають мобільність студентської внутрішньої енергії, працездатності, активності, а також психічні стани впливають на продуктивність діяльності студентів.

Проаналізувавши літературу з проблеми, виділяємо такі чинники та критерії у психічному здоров'ї студентів: зберігання інформації у пам'яті, логічність і критичність мислення, адекватність та концентрація мислення, а також фактори, які стосуються сфери психічних станів: почуття відповідальності, вміння контролювати емоції, пасивно або позитивно мислити, проявляти креативність.

Р. Немов визначає, що психічні властивості студентів є певними психологічними особливостями, які завжди проявляються у їх поведінці, а саме: активності, прояві емоцій, впевненості у власних силах, зосередженні, оптимізмі (4).

Згідно із даними статистики в Україні, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, 50% незадовільну фізичну підготовку (5). Науковці забезпечують рекомендаціями та порадами студентів, щоб вони вміли контролювати себе і досягти стабільності у психічному здоров'ї.

Існують різні види чинників, які негативно позначаються на студентському емоційному виснаженні, дезадаптації до яких відносять: *соціальні* – проблеми в особистому житті, погані звички, конфліктні ситуації у групі; *фізіологічні та біологічні* – не налагоджений режим сну, вживання енергетиків або інших напоїв, які впливають на центральну нервову систему (ЦНС), дефіцит калорій у вживаній їжі; *психологічні* – низька самооцінка та впевненість у власних силах, стрес, апатія, агресія, гнів та безпорадність; *чинники, які взаємопов'язані з навчанням* – обсяг матеріалу, досить великі вимоги та критерії оцінювання, навчання в нічний час, хвилювання щодо відносин з викладачем, погана увага та пам'ять, зниження концентрації.

Щоб бути життєрадісним, встигати виконувати роботу, вміти товаришувати, налаштувати та підвищувати власний дух, необхідно пройти великий шлях через зміни звичок, сприймання світу та подій, які відбуваються у студентів, для цього потрібна підтримка з боку батьків, друзів, викладачів.

Змінити ситуацію можливо за активної та свідомої участі студентів, в особистісному зростанні й розвитку, у творчій самореалізації та професійному вдосконаленні. У зв'язку з цим, питання про формування ставлення до здоров'я як до неминущої цінності стає важливим суспільним завданням.

Отже, для запобігання стомлення та інших негативних станів студентів виділимо такі рекомендації: 1) обрати для себе оптимальний темп роботи; 2) налагодження режиму сну, діапазон для сну студентів не менше 7 годин; 3) організувати режим харчування з відповідною кількістю калорій, в залежності від праці; 4) відмова від поганих звичок – паління, алкоголю, вживання наркотичних речовин; 5) регулярні фізичні навантаження – рівномірний біг, звичайна ходьба, фізичні вправи, заняття спортом; 6) пріоритетність у запланованих справах; 7) оптимізм та налаштованість; 8) уникати надмірного, непродуктивного напруження.

Таким чином, дотримання правильного режиму дня зможе налагодити загальну картину емоційного фону, а відповідно психічного здоров'я студентів. Налагодження та перегляд недоліків, які стосуються здоров'я зможуть повністю змінити навчальний процес студентів.

Література

1. Гончаренко М. С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до учбового процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (зб. наукових праць). Харків: ХДАДМ, 2006. № 3. С. 12-14.
2. Психологические факторы успешной учебы студентов ВУЗа. С. Д. Смирнов. Вестник МГУ. Сер. 20. Педагогическое образование. Москва, 2004. № 1. С. 10-34.
3. Маковецька О. І. Інструментарій діагностування психічних станів студентів у навчальній діяльності. Методичні рекомендації. Київ, 2016. С. 1-48.
4. Немов Р. С. Психология Словарь-справочник. Т.2. Москва. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 135-202.
5. Перетятко Л. Г. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. Київ, 2018. Вип. 2 (14). С. 109-112.

Ілона Юрївна Ніколенко – студентка I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Тетяна Львівна Білоус** – доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВОГО СТАНУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Соціально-економічні процеси, що відбуваються у сучасному суспільстві підвищують вимоги до професіоналізму фахівців усіх спеціальностей. Професійна підготовка сучасного фахівця, здатного до постійного оновлення знань, засвоєння нових вмінь та навичок,