

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,

удосконалення професійної майстерності можлива лише за умови неперервної освіти.

Процес навчання студентів у закладі вищої освіти характеризується великою динамічністю їхніх психічних процесів, що спричинено новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, напруженим та жорстким режимом навчання. Усе це певним чином впливає на психічний стан студентів і в результаті може призвести до виникнення у них стресових станів, що супроводжуються внутрішнім напруженням (1, с. 312).

Вплив стресу, а особливо дистресу, на особистість та її діяльність підкреслювали Л. М. Аболін, Ю. О. Олександровський, Є. П. Ільїн, Л. М. Назарець, М. М. Решетников та інші, які досліджували особливості динаміки, форми прояву та наслідки його різновидів. Основні травмуючі фактори були визначені Г. С. Абрамовою, А. Г. Базилевським, О. В. Бодровим, І. О. Корнієнко, В. Г. Лашуком.

Вивчаючи нами це питання не можливо було не звернути увагу на велику площину досліджень, які описують роль індивідуально-психологічних властивостей у виникненні та перебігу стресового стану.

Процес переживань стресу в студентів відіграє дуже важливу роль, у формуванні особистості та адаптації їх до середовища. Цей процес виникає не свідомо, але дуже сильно впливає на стан та продуктивність студентів. Особливо високий процент переживання стресу серед студентів, адже вони як ніхто розуміють відповідальність своєї майбутньої професійної діяльності. Предмети, що вивчаються у ЗВО за спеціальністю «Право» є дуже важливими та від їх вивчення залежить ступінь кваліфікації студентів.

На проблему переживання стресу, впливають деякі чинники, а саме особливості сприйняття стресової ситуації. Одні студенти набагато простіше переживають труднощі та адаптуються до нових умов навчання, а у других студентів цей процес відбувається повільніше, але психологічні особливості закладені у кожного студента.

Період отримання вищої освіти є найбільш стресовий у житті студентів. Визначимо такі стресові фактори навчальної діяльності: екзамени, заліки, захисти курсових та дипломних проектів. Період сесії для більшості студентів сповнений стресами різного характеру: фізіологічного (недосипання, головні болі, нервово-психічне напруження, виснаження темпом підготовки та інше); інформаційного (надмірна завантаженість інформацією з різних навчальних дисциплін, яку необхідно однаково добре засвоїти, щоб отримати задовільну оцінку), емоційного та соціального (прискорене використання часу, невдоволення собою порівняно з більш успішними студентами, тиск із боку викладачів, страх не впоратись із завданням, почуття провини через невинуваті очікування інших щодо своєї академічної успішності та інше).

У разі неефективної адаптації до фізичних та психічних навантажень у екзаменаційний період студенти можуть відчувати різноманітні наслідки таких пережитих стресів: головний біль; дратівливість; проблеми з травленням, печію; постійна втома, пригніченості, перевантаження; порушення режиму сну, безсоння; зниження імунітету; збільшення апетиту або його втрату; шкірні алергійні реакції; загострень хронічних захворювань; зниження продуктивності життєдіяльності в цілому та інше (2, с. 5-7).

До загальних причин стресу у студентів протягом усього навчального процесу, в період сесії зокрема, належать: 1) невідповідність адаптивно-генетичних програм сучасним умовам; 2) умови життя або навчання; 3) ірраціональні установки та переконання; 4) порушення комунікації з викладачами, студентами, адміністрацією вишу; 5) не сформованість навичок поведіння з часом (3).

Серед суб'єктивних причин стресового стану як результату навчальної діяльності самі студенти називають такі проблеми: велике навчальне навантаження, суворість викладачів, життя далеко від батьків, сімейні конфлікти, надмірно серйозне ставлення до навчання, сором'язливість і замкненість, проблеми в особистому житті та інше. За результатами вивчення поведінки студентів провідна причина виникнення стресу під час навчального процесу – відсутність у студента систематичної роботи протягом семестру, невпевненість у собі та надмірна критичність. Основні ознаки стресового стану у студентів під час екзаменаційних тижнів це – 1) зміна поведінки (підвищена дратівливість і неадекватні реакції); 2) зниження активності; 3) постійна зневіра; 4) втрата контролю над ситуацією; 5) небажані реакції організму (прискорене серцебиття, розлад шлунку, пітливість, лихоманка та висипи на шкірі).

Екзаменаційна сесія постає перед студентами важкою стресогенною ситуацією, яка вимагає від них мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів як задля опанування самої ситуації, так і пристосування до зрушень в організмі та психологічному стані, зумовлених екзаменаційним стресом. Ефективну адаптацію до цих зовнішніх та внутрішніх обставин забезпечує адаптаційний потенціал особистості студентів на фізіологічному, психічному, соціальному рівнях, для яких характерні конкретні інструменти адаптації. На основі дослідження рівня стресу та реалізації потреб студентів у період сесії виявлено, що здебільшого студенти адаптовані до навантажень.

Для студентів найважливішими потребами є: соціального рівня (любовні стосунки; спілкування з родиною; підтримка близьких; дружнє спілкування), потреби у безпеці (гроші; матеріальна незалежність; свобода вибору), які виступають ресурсом адаптації до екзаменаційного стресу. На нижчих позиціях у студентів були

фізіологічні потреби (сон та відпочинок) та потреби самореалізації (творча самореалізація). На думку студентів, найменш важливі потреби у визнанні, в тому числі на основі зовнішніх параметрів (слава та визнання; приваблива зовнішність; красивий дорогий одяг, взуття та аксесуари).

Отже, проведений аналіз є положенням про те, що проблема переживання стресу в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей студентів. Саме через індивідуальні особливості відбувається сприйняття стресових ситуацій, їх образи репрезентуються у свідомості конкретних студентів і виявляються в їх реакціях, обумовлюючи суб'єктивність виникаючих переживань (3, с. 3).

Тому, дані підтверджують загальну теорію потреб, за якою студенти у різних ситуаціях в першу чергу прагнуть відновити безпечну взаємодію з середовищем, в тому числі й через звертання до соціальної підтримки.

#### Література

1. Харченко С. В. Подолання адаптаційного стресу студентами-першокурсниками як фактор їхнього фахового зростання в умовах вищої школи. Вісник післядипломної освіти. Мелітополь, 2009. С. 312-320.
2. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint>
3. Анпілова Д. В., Донець О. І. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу в студентів-психологів у період сесії. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2015. Вип. 21. С. 5-12.

**Ніка Олександрівна Овсянникова** – студентка IV курсу факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ  
Науковий керівник: **Валентина Олександрівна Тюріна** – професор кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор педагогічних наук, професор

## МОБІНГ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

**Анотація.** Показано, що «мобінг» – це один з різновидів насильства, який застосовується переважно в групах і колективах у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення. Визначено значущі характеристики мобінгу, його вплив на особистість агресора і жертви.