

### Список використаних джерел:

1. Володько М.В., Карпов О.М. Правове виховання в школі, сім'ї – основи профілактики правопорушень серед учнівської молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Гуманізація навчально-виховного процесу як засіб попередження правопорушень серед учнівської та студентської молоді» / за ред. В. М. Герасименка. – К.: ІСДО МО України, 1994. – С. 120–122.

2. Соціально-педагогічні основи захисту прав людини, протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. К.Б. Левченко, Л.Г. Ковальчук. – 2-ге вид., доповн. і переробл. – К.: 2016. – 368 с.

**Куценко А.О.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Фучеджі В.Д.*

*кандидат юридичних наук, старший викладач,*

*Одеський національний медичний університет*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ**

Безперервний розвиток технологій, збільшення темпу життя і потоку інформації, яку необхідно обробити, призводить до того, що вимоги до людини постійно зростають. Занадто високі навантаження в свою чергу можуть призводити до стресів, збоїв у функціонуванні організму і формуванню нових «хвороб цивілізації», однією з яких є синдром хронічної втоми.

Через відносну новизну синдрому, на даний момент відсутні чіткі уявлення про причини, механізми зародження і розвитку захворювання, наслідком чого є відсутність універсального алгоритму лікування. У зв'язку з цим стає актуальним питання про необхідність дослідження та створення системи лікувальної профілактики розвитку синдрому, чому має допомогти знання предикторів захворювання.

Особливе значення цієї проблеми надає суттєва шкідливість симптомів СХВ. Так, захворювання супроводжується швидким наростанням, що не проходить протягом півроку здебільш вираженою втомою, спочатку до обмеження працездатності, а при прогресі – до повної інвалідності [2].

У сучасній медицині і практичній охороні здоров'я домінує новий підхід при оцінці хворобливих станів людини – біо-психо-соціальний, який передбачає врахування всього комплексу впливають на людину факторів – соціальних, психологічних, соматичних, тісно взаємопов'язаних і взаємообумовлених.

Соціально-психологічний вплив все більше визначає якість життя сучасної людини, визначаючи спектр домінуючих емоційних станів, що мають своє фізіологічне забезпечення. Інформаційні навантаження, емоційна напруженість міжособистісних відносин, прискорений темп життя, несприятливі екологічні фактори і багато інших обставин, що можуть пред'являти підвищені вимоги до організму людини та переводити фізіологічні системи в екстремальний режим функціонування. Таким чином, збільшуються навантаження і на психоемоційну сферу, підвищуються вимоги до соціальних навичок, комунікативних умінь, що часто пов'язано з перенапруженням і виснаженням адаптивних і компенсаторних можливостей психічної регуляції життєдіяльності.

Відомо, що стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним).

Аналіз поняття «стрес» в науковій літературі дає можливість виокремити основні напрямки дослідження даної проблеми:

1. Стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини.

2. Стрес як стан, який об'єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів.

3. Стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров'я людини [3].

Для розуміння впливу стресу на організм студента, слід наголосити на основних характеристиках його прояву. До основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні.

Так, поведінкові прояви можна розділити на 4 групи:

1. Порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів).

2. Зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну).

3. Професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність).

4. Порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності).

Емоційні прояви стресу першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [2].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів.

Дослідження навчальних стресів демонструє те, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо.

Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті).

Соціальна ситуація розвитку, яка характерна для студентського віку, дає можливість стверджувати, що даний віковий період характеризується як концептуальна соціалізація, що характеризується виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією усіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності.

Варто наголосити, що особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів) так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутність чітких життєвих перспектив) характер.

Подолання стресу здійснюється за допомогою поведінкової адаптації. І.Б. Дерманова в цьому контексті пропонує розглядати такі форми поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і власне удосконалення.

За Д.А. Андреевою адаптація до навчання у ВУЗі – це процес вироблення оптимального стилю цілеспрямованого функціонування

особистості в конкретних умовах для виконання нових навчальних і практичних завдань. При цьому людина може набувати особистісних якостей, а не просто пристосовуватися до умов нового середовища [1].

Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, оскільки може мобілізувати можливості студента для вирішення поставлених перед ним задач.

Таким чином, вплив стресу особистість студента, а отже на процес його навчання, очевидний. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив стресу може бути позитивним і носити мотивуючий характер, але при тривалості його впливу, а також відсутності у студентів навиків позитивного подолання стресу, може призводити до появи психосоматичних захворювань, формуванню навчальної занедбаності, порушенню особистісного та професійного розвитку особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аминев Ф.Г. Профессиональное здоровье учителя / Редакционная коллегия: ДИ Бахтизина. 2014. С. 25.
2. Арцимович Н.Г., Галушкина Т.С. Синдром хронической усталости. Москва : Науч. мир, 2002. С. 220.
3. Бикбулатова Л.Ф., Кутлубаев М.А., Ахмадеева Л.Р. Шкала оценки усталости (перевод на русский язык), адаптация и оценка психометрических свойств в стационарах клиник неврологии и терапии. *Медицинский вестник Башкортостана*. 2012. Т. 7. №. 1. С. 6.

**Меркулова Т.С.**

*студентка,*

*Університет імені Альфреда Нобеля*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ АСЕСМЕНТУ В ОЦІНЦІ КАР'ЄРНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФАХІВЦЯ**

Із розвитком науки управління людьми з'явилась потреба в оцінці персоналу. На сьогодні працівникові прогресивної компанії, що розвивається недостатньо мати високий рівень підготовки, важлива ще й наявність особистісних характеристик, які допоможуть максимально ефективно застосувати знання на практиці та досягти високого рівня розвитку у своїй діяльності. Для перевірки наявності цих характеристик