

3) Відсутність дискримінації за віком, статтю, релігією та іншими індивідуальними характеристиками людини.

4) Комплексність, ефективність та системність.

Таким чином, на нашу думку, розробка та обговорення питань кадрової політики, законодавчого врегулювання деяких аспектів діяльності органів місцевого самоврядування під час війни доцільно проводити на будь-яких рівнях організації влади, адже після її закінчення та перемоги України все більш активно будуть поставати питання щодо врегуляції тих чи інших особливостей національного законодавства, розвитку всіх сфер життєдіяльності суспільства та інших аспектів післявоєнної відбудови.

Джерела

1. Гриб А., Карлик Ю. Удосконалення кадрового менеджменту у системі державної служби. «Фінансове забезпечення діяльності суб'єктів господарювання»: Зб. матеріалів V Всеукр. науково-практ. конф., м. Кременчук, 2-3 берез. 2017 р. С. 84-85.
2. Медвідь А. Пріоритети сучасної державної кадрової політики в Україні. Актуальні проблеми державного управління на новому етапі державотворення: матер. наук.-практ. конф. за міжнар. участю, присвяч. 10-річчю Академії (Київ, 31.05.2005 р.): у 2 т. / за заг. ред. В. Лугового, В. Князева. К.: Вид-во НАДУ, 2005. Т. 1. 364 с.

Терещук Дана Валеріївна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Кожного дня студенти зіштовхуються з великим розумовим навантаженням та емоційною напруженістю. Водночас щоденні стреси, нерациональне харчування, недотримання здорового способу життя, низький рівень рухової активності негативно впливають на здоров'я студентів [1]. Олексенко В. М. наголошує, що ситуація ускладнюється психічно-фізичним станом викладачів, які перевантажені посадовими обов'язками чи знаходяться у депресивному стані. Наприклад, на фоні гуманізації та особистісно орієнтованого підходу відбувається суб'єктивне втручання у психіку студентів, що призводить до погіршення їхнього психоматичного здоров'я [2]. Один із важливих факторів, що має значний вплив на здоров'я, – це психоемоційний стан. Тому, важливим є підтримання його на задовільному рівні. До того ж, студенти відносяться до особливого вікового та соціального прошарку, який характеризується підвищеними ризиками порушення психологічного здоров'я: підвищена чутливість, зумовлена віковими особливостями, високі розумові навантаження, нервово-психічне напруження [3]. Найкращим методом протидії цим ризикам є активні заняття спортом та фізичною культурою. Багато досліджень організаційних питань фізичного виховання у вищих навчальних закладах показують необхідність пошуку нових технологій, які сприяють формуванню в студентів престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від певних знань, виховання особистісної мотивації, і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної роботи викладача й студента [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми підтверджує взаємозв'язок соматичного здоров'я, психоемоційного стану з руховою активністю студентської молоді [1]. Фізично активні люди відчувають себе погано набагато рідше, ніж ті, хто спортом не займаються.

Мета дослідження. Встановити до яких позитивних змін у психоемоційному стані студентів призводять заняття фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження. Коли студенти перебувають у стресовому стані, мозок виробляє кортизол, який збуджує та напружує тіло. Хоча кортизол є гормоном стресу, він не завдає нам шкоди, натомість допомагає справлятися з екстремальними ситуаціями. Однак якщо студенти постійно перебувають у стресі, цей гормон може вироблятися надмірно, і організм постійно перебуватиме в напрузі. Через цю напругу та стрес у тілі з'являються тригерні точки та затиски, а також може розвинутися порушення постави [4].

Якщо студенти постійно знаходяться в нервовому напруженні та не виплескують емоції фізично, то організм зависає у такому стані, який ми називаємо хронічний стрес. Щоб мозок сигналізував тілу, що можна розслабитися, необхідно замкнути коло тривоги, яке викликає стрес, і у цьому помічником стають фізичні вправи.

Тільки фізична активність дозволяє м'язам розслабитися, відновити стан спокою і зупинити надмірне вироблення кортизолу. Ось тому кажуть, що важливо проходити 10 000 кроків на день, тому що це фізична дія, яка допомагає нам справлятися з негативними емоціями [4].

Суть в тому, що невіршені негативні ситуації та емоції під час фізичних навантажень переробляються на підсвідомому рівні, тому після тренування люди почуваються краще та відчують «м'язове задоволення». Крім того, що фізичні вправи допомагають позбутися напруги, вони виробляють ендорфіни, покращують кровообіг і запускають обмінні процеси в організмі, що позитивно впливає на наше здоров'я. Також, під час занять кожен вчиться долати фізичні та психологічні слабкості. Крім того, спорт допомагає підвищити швидкість прийняття рішень. Це добре видно в будь-яких командних змаганнях, а також в екстремальних тренуваннях. До речі, такі заняття допомагають усунути хворобливу сором'язливість і навчитися швидко орієнтуватися в комунікативному середовищі. В результаті підвищується самооцінка і людина починає почуватися краще і спокійніше. Систематичні оптимальні фізичні навантаження з різними емоційними компонентами позитивно впливають на психіку студентів, в кінцевому підсумку покращуючи успішність і навчальну діяльність.

Висновки. Фізичні вправи не тільки сприяють підвищенню фізичної витривалості та запобігають багатьом захворюванням, а й впливають на покращення самопочуття та психоемоційного стану. Спорт не тільки позитивно впливає на м'язи, але й є корисним фактором для стимуляції мозкової діяльності. Люди, які займаються спортом, більш стійкі до стресів, у них підвищується самооцінка, а також вони відволікаються від неприємних нав'язливих думок.

Студенти належать до груп, які найбільше страждають від нервозності та стресу, тому фізкультура та фізичні вправи для них необхідні. Важливо також вибрати такий вид спорту, який дозволяє пережити й вивільнити ті емоції, що турбують. Кращий час для занять спортом – після обіду або ближче до вечора. Головне – припинити фізичні навантаження за дві години до сну.

Джерела

1. Наталія Семенова, Анатолій Магльованій *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць... № 2 (30)*. Львів: Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 2015 р. С. 95.
2. Олексенко, В. М. *Фактори збереження й зміцнення здоров'я студентів*. Харків: Харківський національний автомобільно-дорожній університет, 2011 р. С. 95-96.
3. Maryana Mykolaychuk Сучасний стан психічного здоров'я молоді. *Українська асоціація християнської психології*. <http://christian-psychology.org.ua/christian-psychologists/maryana-mykolaychuk/4128-suchasniy-stan-psichnogo-zdorovya-molod.html>.
4. Олена Мала. Як спорт впливає на mentale здоров'я. *Zarpa*. <https://zarpa.com.ua/blog/yak-sport-vplivaye-na-mentalne-zdorovya#>.
5. Тетяна Лясота Динаміка показників психоемоційного стану студентів першокурсників в процесі адаптації до навчання. *allbest*. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/01241344_0.html.

Березовська Наталя Леонідівна

Державний університет інтелектуальних технологій та зв'язку,

Членкиня Національної асоціації адвокатів України

Членкиня Національної спілки журналістів України

Дрібноход Марина Віталіївна

Державний університет інтелектуальних технологій та зв'язку

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ РЕКЛАМИ НА СПОЖИВАЧА

Реклама сьогодні виступає, в тому числі, і однією із форм комунікації сучасного суспільства [1, с. 39], специфічним видом передачі інформації [2, с. 7]. Реклама стала розповсюдженою в сьогоднішній [3, с. 10-11]. Завдяки їй ми швидко дізнаємося про нові товари і послуги. Зараз реклама не лише інформує, вона є засобом впливу та маніпуляції. Вона може впливати на бажання, поведінку людей. Саме тому важливо вивчати рекламу, її методи психологічного впливу.

Реклама має вплив на усі сфери суспільства. На виробництві вона допомагає збувати продукцію, її використовують як пропаганду, а у соціальній сфері виконує комунікативну функцію. Сьогодні багато авторів, розглядаючи проблему впливів у рекламі, особливу увагу приділяють усвідомленим і неусвідомленим впливам рекламіста на споживача, а також детально розглядають відмінності між раціональними діями, заснованими на логіці і переконливих аргументах, а також нераціональними, заснованими на емоціях і почуттях [4, с. 139].

Серед основних методів психологічного впливу на людину називають метод переконання, де акцент робиться на певних перевагах товару, опрацюванні відповідей споживача в ракурсі критичного осмислення і передачі інформації шляхом врахування його потреб, ціллю якого є запевнити споживача використовуючи раціональні доводи, що цей товар для нього є необхідний. Переконання може здійснюватися за допомогою різних методів. Інформаційний метод переконання насамперед спрямований на подання необхідної інформації про продукт. Але деякі психологічні прийоми у ньому використовуються. Дуже часто, свідомо заздалегідь вказується завищена ціна товару, до якої «прив'язується» споживач ще до безпосереднього ознайомлення з ним і побачивши спершу високу ціну, а потім ніби знижену, залишається переконаний в