

УДК 340.143, 159.9

А- 43

*Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)*

**А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології:** матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРИСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

[%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%9C%D0%9E%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%87%20%D0%A1%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%98.pdf](#)

4. Зарадюк, З. В. (2022). Мотивація індивідуальної злочинної поведінки працівників кримінально-виконавчої служби. Історико-правовий часопис, 17(2), 135-142. <https://doi.org/10.32782/2409-4544/2021-2/19>

**Шульга Діана Русланівна**

здобувач вищої освіти  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

*Науковий керівник:*

**Пашко Антоніна Олександрівна**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Дніпровського гуманітарного університету

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Психічне здоров'я стає все більш актуальною темою в сучасному суспільстві. Спостереження за рівнем стресу, депресії, та інших психічних розладів свідчать про необхідність ретельного вивчення цієї проблеми. Зміни в структурі роботи, швидкий ритм життя, соціальні труднощі та інші чинники впливають на психічне благополуччя сучасної людини.

Сучасні умови вищої освіти ставлять перед здобувачами вищої освіти не тільки завдання академічного зростання, а й високий рівень стресу та психологічного навантаження. Збільшення конкуренції, високі очікування від суспільства, нестабільна економічна ситуація – все це вносить свій внесок у стан психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

В сучасному суспільстві спостерігається збільшення випадків психічних розладів серед різних вікових груп. Швидкий розвиток технологій, навантаження на роботі, тиск соціальних норм — усе це призводить до погіршення психічного здоров'я. Захоплюючись кар'єрою та матеріальним благополуччям, люди часто забувають про своє емоційне становище. Студентське життя часто пов'язане з великою кількістю викликів: навчання, робота, соціальні зобов'язання. Такий навантаження може впливати на психічне здоров'я, спричиняє стрес, тривогу, та виснаження.

Питанням пов'язаними з психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти займалися наступні науковці: Борець Ю.В., Шлімакова І.І. [1], Власенко І.А.,

Рева О.М. [2], Гранкіна-Сазонова Н.В. [3], Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. [4], Стахова О.О., Коломієць А.М. [5].

Психічне здоров'я — це стан психіки, що характеризується гармонійним розвитком особистості, вмінням адаптуватися до стресових ситуацій та позитивним відношенням до себе та оточуючого середовища. Це не лише відсутність психічних розладів, але і активна допомога власному розвитку та реалізації потенціалу. Психічне здоров'я здобувачів вищої освіти визначається їх здатністю ефективно впоратися з навчальними, соціальними та емоційними викликами. Це не тільки відсутність психічних розладів, а й здатність до адаптації, стресостійкість та вміння управляти емоціями.

До видів психічного здоров'я відносяться:

- емоційне здоров'я. Спроможність розпізнавати, розуміти та ефективно виражати свої емоції,
- соціальне здоров'я. Здатність утримувати гармонійні відносини з іншими людьми та успішно взаємодіяти в соціумі,
- психологічна адаптованість. Спроможність впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями.

До основних видів психічного навантаження здобувачів вищої освіти відноситься:

- академічний стрес пов'язаний з навчанням, екзаменами, терміновими завданнями.
- соціальний тиск виникає через відносини з одногрупниками, бажання відповідати суспільним стандартам.
- фінансові труднощі. Недостатність фінансових ресурсів може стати фактором стресу та тривоги,

Можна визначити наступні механізми впливу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти:

- вивчення стратегій копінгю. Розвиток здатності до ефективного вирішення стресових ситуацій,
- сприяння самосвідомості. Розуміння власних емоцій та їх вплив на психічне становище.
- створення сприятливого середовища. Залучення університетів до створення підтримуючого середовища для здобувачами вищої освіти.

До основних рекомендацій, щодо покращення психічного здоров'я серед здобувачів вищої освіти можна віднести:

- розвиток навичок самоменеджменту. Навчання здобувачів вищої освіти ефективним стратегіям планування та управління часом,
- психологічна підтримка. Доступність консультацій та терапевтичної підтримки для здобувачами вищої освіти,
- розробка програм зниження стресу. Впровадження тренінгів та програм зі зниження стресу та тривоги.

Студентське життя може бути інтенсивним, але важливо знаходити ефективні стратегії самозахисту для збереження психічного здоров'я. Відмінності в навчанні, соціальному середовищі та особистому житті

вимагають своєї унікальної підготовки для ефективного впорядкування стресу та труднощів. А саме:

- **планування часу та управління ресурсами.** Ретельне планування графіка, встановлення пріоритетів та розподіл часу допомагає уникати перевантаження та знижує ризик стресу,
- **фізична активність та здоровий спосіб життя.** Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, покращує настрій та сприяє загальному фізичному благополуччю,
- **медитація та йога.** Техніки медитації та йоги допомагають знижувати рівень стресу, поліпшують концентрацію та сприяють емоційному здоров'ю,
- **соціальна взаємодія.** Збереження балансу між навчанням та соціальною активністю сприяє формуванню підтримуючого оточення та підвищує соціальну підтримку,
- **розробка планів допомоги в стресових ситуаціях.** Створення особистого плану дій для вирішення стресових ситуацій допомагає ефективно впоратися із труднощами,
- **саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту.** Вивчення власних емоцій, їх прийняття та ефективного управління ними допомагають уникати виснаження та зберігати емоційний баланс,
- **свідоме використання технологій.** Регулювання часу, витраченого на соціальні мережі та екранні технології, для підтримки здорового ритму життя.
- **психологічна підтримка та консультації.** Навчання здобувачів вищої освіти пошуку психологічної підтримки, консультування та терапевтичної допомоги в разі потреби,.

Психічне здоров'я є важливим елементом загального благополуччя та якості життя. Збереження психічного здоров'я вимагає уваги до емоційного стану, соціальних відносин та власного фізичного благополуччя. Розуміння особливостей психічного здоров'я та впровадження рекомендацій для його збереження дозволяє створити умови для щасливого та емоційно стабільного життя.

Психічне здоров'я здобувачів вищої освіти – це ключовий аспект їх загального благополуччя та успіху в університеті. Розуміння особливостей та вивчення ефективних стратегій підтримки допомагають не тільки запобігти психічним розладам, але й розвивати студентський потенціал для досягнення високих результатів у навчанні та особистісному зростанні.

#### ***Список використаної літератури:***

1. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. № 1. С. 159–169.

2. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90–99.

3. Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. Психологічний часопис. Збірник наукових праць, 2018. № 7(17). С. 23–42. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>.

4. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості Психологія: реальність і перспективи 2016. Вип. 6. С. 177–182. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/707/1/Романюк%20В.Л.%20Пилипака%20Ю.І.pdf>.

5. Стахова О.О., Коломієць А.М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. URL: <http://naukam.triada.in.ua> .

### **Щурова Юлія Андріївна**

здобувач вищої освіти  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

*Науковий керівник:*

### **Пріснякова Людмила Макарівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології  
Дніпровського гуманітарного університету

## **ОСОБЛИВОСТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Моральне здоров'я здобувачів вищої освіти важливий аспект формування молодих людей як вчених, професіоналів та громадян. Вища освіта є не тільки періодом здобуття знань і навичок, але і часом, коли здобувачі вищої освіти виробляють свої цінності, етичні стандарти та світогляд. Моральне здоров'я здобувачів вищої освіти є критично важливим для забезпечення позитивного особистого розвитку, а також становлення збалансованих та відповідальних членів суспільства.

Моральне здоров'я вищої освіти включає в себе не тільки знання правил і принципів моральності, але й здатність діяти відповідно до них у різних ситуаціях. Це включає усвідомлення моральних ділем, здатність до аналізу та прийняття етичних рішень, а також розвиток емпатії і поваги до інших. Морально здорові здобувачі вищої освіти вищої освіти діють на основі моральних принципів, проявляють чесність, справедливість і толерантність, тим самим сприяючи створенню етичного та гармонійного середовища університетського співтовариства [1, с. 25-38].