

УДК 159.923

DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).10)

Лариса ТЕРЛЕЦЬКА, канд. психол. наук, доц,
ORCID ID: 0000-0002-2219-872X
e-mail: tlg58@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Юлія ВАСИЛЕНКО, магістр
ORCID ID: 0009-0001-9253-9171
e-mail: vasylenko200131@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ОСОБИСТІСНИМ РОЗВИТКОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Наголошено, що великі навчальні й емоційні навантаження, невизначеність майбутнього можуть негативно впливати на психічний стан студентів, перешкоджаючи їхньому повноцінному розвитку. Мета дослідження: вивчення взаємозв'язку між психічним здоров'ям та особистісним розвитком студентської молоді, що є надзвичайно важливим для розроблення ефективних психологічних програм та стратегій підтримки психічного здоров'я особистості молодшої людини.

Методи. Для розв'язання поставлених завдань було використано методи теоретичного й емпіричного дослідження: теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, що дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих даних; емпіричні методи – діагностичні (методика "Локус суб'єктивного контролю" Дж. Роттера та Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності"); порівняльний аналіз результатів дослідження; математичні методи опрацювання даних.

Результати. Виявлено, що психічне здоров'я та особистісний розвиток студентів тісно взаємопов'язані та суттєво впливають на їхню академічну успішність, кар'єрні перспективи та загальне благополуччя. Засвідчено, що низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності сприяє активній життєвій позиції, прагненню до досягнень, ініціативності та відповідальності.

Висновки. Визначено особливості психічного здоров'я та особистісного розвитку студентів. Наголошено, що студентський період – це динамічний і перехідний етап життя людини, який характеризується значними психосоціальними змінами, тому психічне здоров'я відіграє критичну роль в особистісному розвитку студентської молоді, впливаючи на успішність навчання, соціальну взаємодію, емоційне благополуччя та здатність до самореалізації.

Ключові слова: психічне здоров'я, особистісний розвиток, емоційне благополуччя, тривожність, фрустрація, студентський вік.

Вступ

Актуальність. Сучасне суспільство стикається з ростом уваги до питань психічного здоров'я та особистісного розвитку студентської молоді. Навчальні навантаження, що збільшуються, емоційні перевантаження, пошук себе та свого місця у житті, невизначеність майбутнього – все це може негативно впливати на психічний стан студентів, перешкоджаючи їхньому повноцінному розвитку. Тому розуміння зв'язку між цими аспектами стає надзвичайно важливим для розроблення ефективних психологічних програм та стратегій підтримки психічного здоров'я особистості молодшої людини.

Мета дослідження: вивчення взаємозв'язку між психічним здоров'ям та особистісним розвитком студентської молоді, а також розроблення психологічної програми, спрямованої на покращення психічного здоров'я та сприяння особистісному розвитку студентів.

Методи

Для розв'язання поставлених завдань у роботі було використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи – аналіз, класифікація, типи, узагальнення, що дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи – діагностичні методи (методика "Локус суб'єктивного контролю" Дж. Роттера та Опитувальник "Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності"), порівняльний аналіз результатів дослідження, математичні методи обробки даних.

Огляд літератури. В останні роки значну увагу приділяли дослідженню цієї проблеми вітчизняні та закордонні психологи. О. Л. Свідоський у своїй роботі дослідив концепцію психічного здоров'я, його фактори та методи дослідження. В. Ф. Шапарь вивчав особливості психічного розвитку студентів, зосереджуючись на факторах, які на

нього впливають. М. І. Шевандоський дослідив психологічні умови становлення особистості в сучасному суспільстві з акцентом на роль освіти. О. В. Войченко вивчав рівень тривожності у студентів першого курсу та його вплив на їх адаптацію до навчання. О. В. Костюк дослідив особливості психічного розвитку підлітків, зокрема їхні потреби та духовний розвиток. В. І. Петров дослідив психологічні умови становлення особистості у сфері освіти з акцентом на роль психологічного супроводу. В. К. Слюнько вивчав методи психологічної корекції тривожності у студентів. Т. А. Скрипник дослідив психологічний супровід навчання студентів.

Результати

Психічне здоров'я – це багатогранне поняття, яке має безліч визначень. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає його як "стан благополуччя, за якого людина усвідомлює свої можливості, може справлятися з типовими життєвими стресами, продуктивно працювати та вносити свій вклад у суспільство" (*Mental health*, 2022). Американська психологічна асоціація (АПА) дає таке визначення: "сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик, які дозволяють людині функціонувати ефективно в суспільстві та жити повноцінним життям" (American Psychiatric Association, 2013). Психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це складний феномен, який охоплює широкий спектр позитивних аспектів, що сприяють загальному благополуччю людини. Розуміння сутності та складників психічного здоров'я є ключовим для психологів, які прагнуть надавати ефективну допомогу своїм клієнтам.

Український інститут психічного здоров'я акцентує на динамічному характері психічного здоров'я, визначаючи його як стан динамічної рівноваги психічних процесів, що забезпечує оптимальний рівень саморегуляції особистості, її адаптацію до мінливих умов життя, працездатність та

© Терлецька Лариса, Василенко Юлія, 2024

активну участь у житті суспільства. Важливо зазначити, що психічне здоров'я – це стан динамічної рівноваги, який дозволяє людині відчувати себе добре, адаптуватися до мінливих умов життя та реалізовувати свій потенціал. Існує безліч концепцій психічного здоров'я, які пропонують різні погляди на його сутність та основні складники. Деякі з найвідоміших концепцій включають такі моделі, як:

1. Біомедична модель, яка розглядає психічні розлади як наслідок біологічних порушень, таких як дисбаланс нейромедiatorів або генетична схильність (Liu et al., 2018).

2. Психосоціальна модель – акцентує увагу на впливі соціальних та психологічних факторів на психічне здоров'я, таких як стрес, травми, складні стосунки (Evans, Duffy, & Batten, 2018).

3. Гуманістична модель, що підкреслює важливість самоактуалізації, особистісного зростання та свободи волі в досягненні психічного благополуччя (Brown, & Harris, 2019).

4. Соціокультурна модель: Ця модель розглядає психічне здоров'я у контексті соціальних та культурних норм, цінностей та очікувань (Brown, & Harris, 2019).

Психічне здоров'я не є одномірним поняттям. Воно складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, які спільно сприяють здатності людини жити повноцінним та щасливим життям. До ключових складників психічного здоров'я належать емоційне, психологічне, соціальне, фізичне та духовне благополуччя.

Емоційне благополуччя дає здатність відчувати та виражати емоції здоровим способом, справлятися з негативними емоціями та відчувати радість і задоволення від життя (Keyes, & Lopez, 2002).

Психологічне благополуччя дозволяє мислити чітко, приймати рішення, розв'язувати проблеми та ставити цілі ("Mental health", 2018).

Соціальне благополуччя – це здатність формувати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми, відчувати себе частиною суспільства та робити свій внесок у нього.

Фізичне благополуччя потребує підтримувати здоровий спосіб життя, зокрема уживати правильне харчування, регулярні фізичні вправи та достатній сон.

Духовне благополуччя потрібне, щоб знаходити сенс і мету в житті, відчувати зв'язок з чимось більшим за себе (Dunn, Van der Kolk, & Satcher, 2000).

Важливо усвідомлювати, що всі компоненти психічного здоров'я взаємопов'язані та впливають один на одного. Наприклад, емоційне благополуччя може бути порушено через проблеми у соціальній сфері, а психологічні труднощі можуть негативно впливати на фізичне здоров'я. Тому для досягнення та підтримки психічного благополуччя важливо комплексно враховувати всі аспекти життя людини.

Розглядаючи тему психічного здоров'я, важливо зазначити, що воно формується під впливом складного поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів. Розуміння цих факторів є ключовим для підтримки та покращення психічного благополуччя як одного зі складників. На психічне здоров'я впливають різні фактори, які можна умовно поділити на три групи:

1) Біологічні фактори: дослідження свідчать про те, що певні гени можуть збільшувати ризик розвитку деяких психічних розладів, таких як депресія, тривога та шизофренія. Однак важливо зазначити, що генетика не є єдиним фактором, що визначає психічне здоров'я. Навіть люди з

генетичною схильністю до психічних розладів можуть жити здоровим життям, якщо отримують необхідну підтримку та лікування (Evans, Duffy, & Batten, 2018).

2) Психологічні фактори: досвід раннього дитинства, особистісні характеристики: Риси особистості, такі як емоційний інтелект, рівень стресостійкості та копінг-механізми, також можуть впливати на психічне здоров'я. Люди з високим емоційним інтелектом, як правило, краще справляються зі стресом та емоційними труднощами, а люди з ефективними копінг-механізмами мають більше ресурсів для подолання проблем (Keyes, & Lopez, 2002).

3) Соціальні фактори: дослідження показують, що люди з низьким соціально-економічним статусом частіше страждають від проблем з психічним здоров'ям, ніж люди з високим статусом. Це може бути пов'язано з низькою факторів, таких як обмежений доступ до освіти, охорони здоров'я та інших ресурсів, а також підвищений ризик зазнати стресу, травм та дискримінації (Gupta, & Kumar, 2017).

Розглянувши основні концепції та складники, можна підсумувати, що психічне здоров'я людини формується під впливом складного поєднання внутрішніх (генетика, особистісні характеристики, травми) та зовнішніх (сімейне середовище, соціально-економічний статус, культура, політика, екологія) факторів. Їх розуміння впливає на психічне здоров'я, а вироблення стратегії його покращення є ключовими для створення сприятливого середовища, де кожна людина може жити здоровим та щасливим життям.

Згідно з ідеями Т. М. Титаренко (Titarenko, 2003), психологічно здорова людина є цілісною, самореалізованою та саморегульованою. Їй властиві креативність, збалансованість, адаптивність (на індивідуально-психологічному рівні), вона схильна до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та здатна отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень), схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень).

Студентський період – це час здобуття знань та навичок, необхідних для майбутньої професії, період інтенсивного особистісного розвитку. Це динамічний і перехідний етап життя людини, що характеризується значними психосоціальними змінами. Він супроводжується інтенсивним навчанням, пошуком власної ідентичності та місця у житті, а також адаптацією до нових соціальних умов. Психічне здоров'я відіграє критичну роль в особистісному розвитку студентської молоді, впливаючи на успішність навчання, соціальні взаємодії, емоційне благополуччя та здатність до самореалізації.

Проведені нами емпіричні дослідження виявили, що існує взаємозв'язок між психічним здоров'ям та особистісним розвитком студентів. У дослідженні було задіяно студенти вищих закладів освіти (45 осіб). Вік – від 22 років.

Низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності сприяє активній життєвій позиції, прагненню до досягнень, ініціативності та відповідальності. Студенти з таким рівнем психічного здоров'я орієнтовані на саморозвиток, прагнуть до самовдосконалення та набуття нових знань та вмінь, прагнуть до саморозвитку, беруть активну участь у житті навчального закладу та суспільства, прагнуть досягнень у навчанні та інших сферах діяльності. Вони готові брати на себе відповідальність, пропонувати нові ідеї та шукати нестандартні рішення проблем, усвідомлюють наслідки своїх дій та вчинків, готові нести за них відповідальність.

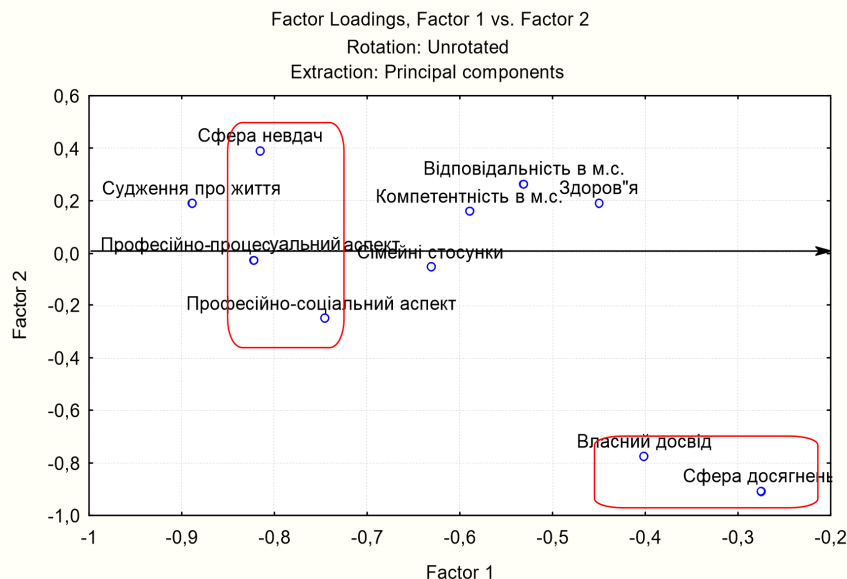


Рис. 1. Графічне зображення факторних навантажень групи студентів з низьким рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Тут ми спостерігаємо прояв інтернальності, окрім того, варто зазначити, що студенти з низьким рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності спрямовані на досягнення конкретної мети, проявляють ініціативність у роботі, при цьому покладаються на власний досвід та вже здобуті досягнення. Якщо подивитися з погляду психології, то їхні дії повністю відповідають віковому розвитку людини, тобто: на першому місці для студента є психічно-соціальний та психічно-процесуальний аспекти – студент прагне закріпитися у суспільстві, завоювати авторитет, показати власні знання та вміння, здобути досвід та впевненість у власних силах, вони цілеспрямовано йдуть до своєї мети. Тому два виділені фактори і є рівноправними, вони доповнюють один одного.

Середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності характеризується більшою сфоку-

сованістю на особистому житті та сімейних стосунках. Студенти з таким рівнем психічного здоров'я відчують відповідальність за свою сім'ю та близьких, прагнуть до створення гармонійних стосунків. Цінують емоційну підтримку та прагнуть до конструктивного розв'язання проблем і збереження мирних стосунків.

Високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності може призводити до зниження активності, ізоляції, труднощів у спілкуванні та прийнятті рішень. Студенти з таким рівнем психічного здоров'я потребують психологічної підтримки та допомоги в розвитку особистісних якостей. Можуть бути інертними, неуважними, їм важко зосередитися на навчанні та інших справах, можуть уникати спілкування з людьми, відчувати себе самотніми та незрозумілими. Студентам з високим рівнем тривожності може бути важко висловлювати свої думки та почуття, вони можуть бути агресивними або замкнутими.

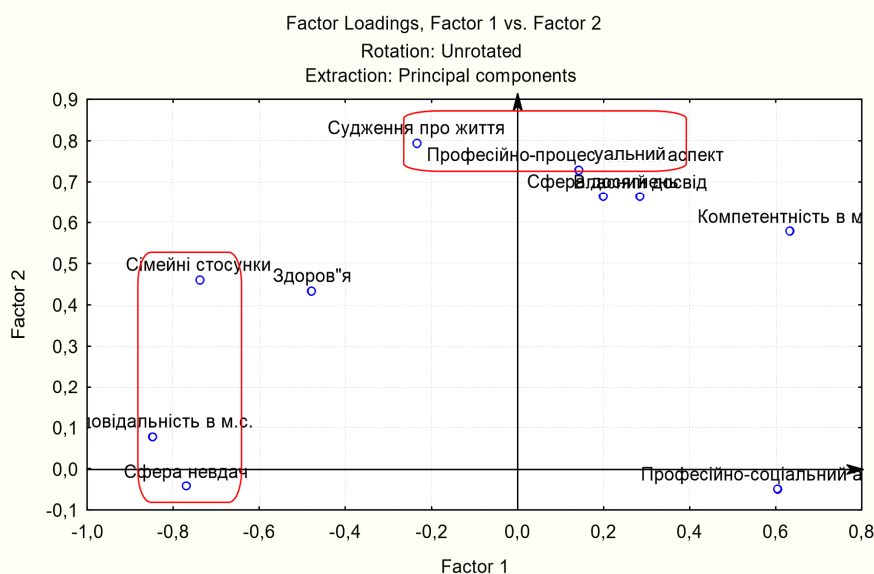


Рис. 2. Графічне зображення факторних навантажень групи студентів з високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Графічне представлення факторних навантажень дозволяє наочно побачити виділені особистісні утворення. Як бачимо, є два фактори. У першому факторі виявилися такі шкали, як: сфера невдач, сімейні стосунки, відповідальність у міжособистісних стосунках. У другому – судження про життя та психічно-процесуальний аспект. Вони протистоять один одному і є між собою рівноправно значущими, тобто ми спостерігаємо прояв інтернальності. Щодо психічної діяльності, то студенти володіють високим рівнем розвитку знань, умінь та навичок для її якісного забезпечення.

Важливо підкреслити, що психічний розвиток та особистісне становлення студентів – це динамічний процес, який може змінюватися під впливом різних факторів. Тому необхідний комплексний підхід до психологічного супроводу студентів, який включає: регулярну психологічну діагностику для оцінювання рівня психічного здоров'я та виявлення студентів, які потребують допомоги; розроблення та впровадження програм психологічної допомоги та підтримки студентів; створення умов для розвитку особистісних якостей студентів, таких як відповідальність, ініціативність, креативність, комунікабельність; залучення до роботи зі студентами кваліфікованих психологів та педагогів. Впровадження цих рекомендацій дозволить покращити психологічний клімат у навчальних закладах, сприятиме гармонійному розвитку особистості студентів та їх успішному навчанню. Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для: розроблення програм психологічного супроводу студентів; підготування фахівців з психологічної роботи зі студентами; оцінювання ефективності психологічних програм та заходів; подальшого дослідження взаємозв'язку між психічним здоров'ям та особистісним розвитком студентів.

Дискусія і висновки

Загальний висновок зводиться до того, що психічне здоров'я та особистісний розвиток студентів є нерозривно пов'язаними та мають значний вплив на їх успішне навчання, кар'єрне зростання та загальне благополуччя.

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя людини, виступаючи ключовим фактором особистісного розвитку. Воно обумовлює наше сприйняття світу, взаємодію з іншими, стійкість до стресу та реакцію на життєві виклики. Було визначено, що психічне здоров'я охоплює не лише емоційну сферу, але й включає когнітивне, соціальне, моральне та духовне благополуччя. У той час як особистісний розвиток ґрунтується на комплексі аспектів, таких як здатність мислити критично, розв'язувати проблеми, спілкуватися та будувати відносини з іншими людьми, ці аспекти впливають на самопізнання, самореалізацію та соціальну адаптацію студентів.

Внесок авторів: Лариса Терлецька – концептуалізація, методологія, огляд літератури; Юлія Василенко – збір емпіричних даних та їх валідація, емпіричне дослідження та аналіз даних.

Список використаних джерел

- Титаренко, Т. М. (2003). Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*, (4), 21–23.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Broadening the definition of health: Psychology and the social regulation of emotion. *Psychological Inquiry*, 13(1), 16–18.
- Liu, X., Bao, Y., Zhang, Y., & Liu, X. (2018). The association between social stigma and self-esteem among college students with depression in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(3), 272–278.
- Mental health. (2022, June 17). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mental health. (2018). In APA dictionary of psychology. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- Brown, S., & Harris, T. (2019). Stress and Mental Health Among College Students: Examining the Effects of Stressful Life Events, Mental Health History, and Coping Strategies. *Journal of College Counseling*, 22(2), 158–172.
- Dunn, J., Van der Kolk, B. A., & Satcher, D. (2000). *Mental health and substance abuse: A healing journey*. Basic Books.
- Evans, A. M., Dufty, N., & Batten, S. V. (2018). The relationship between family functioning and student mental health: a systematic review. *Educational Psychology Review*, 30(2), 347–384.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Broadening the definition of health: Psychology and the social regulation of emotion. *Psychological Inquiry*, 13(1), 16–20.
- Gupta, R., & Kumar, A. (2017). Impact of Stress on Students' Academic Performance. *International Journal of Academic Research*, 4(3), 83–88.

References

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Broadening the definition of health: Psychology and the social regulation of emotion. *Psychological Inquiry*, 13(1), 16–18.
- Liu, X., Bao, Y., Zhang, Y., & Liu, X. (2018). The association between social stigma and self-esteem among college students with depression in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(3), 272–278.
- Mental health. (2022, June 17). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Titarenko, T. M. (2003). Life harassment and professional development of the personality of a practical psychologist. *Practical Psychology and Social Work*, (4), 21–23 [in Ukrainian].
- Mental health. (2018). In APA dictionary of psychology. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- Brown, S., & Harris, T. (2019). Stress and Mental Health Among College Students: Examining the Effects of Stressful Life Events, Mental Health History, and Coping Strategies. *Journal of College Counseling*, 22(2), 158–172.
- Dunn, J., Van der Kolk, B. A., & Satcher, D. (2000). *Mental health and substance abuse: A healing journey*. Basic Books.
- Evans, A. M., Dufty, N., & Batten, S. V. (2018). The relationship between family functioning and student mental health: a systematic review. *Educational Psychology Review*, 30(2), 347–384.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Broadening the definition of health: Psychology and the social regulation of emotion. *Psychological Inquiry*, 13(1), 16–20.
- Gupta, R., & Kumar, A. (2017). Impact of Stress on Students' Academic Performance. *International Journal of Academic Research*, 4(3), 83–88.

Отримано редакцією журналу / Received: 14.01.24

Прорецензовано / Revised: 06.05.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.05.24

Larisa TERLETSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID : 0000-0002-2219-872X
e-mail: tlg58@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Yulia VASYLENKO, Master of Arts
ORCID ID: 0009-0001-9253-9171
e-mail: vasylenko200131@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND PERSONAL DEVELOPMENT IN THE STUDENT YOUTH

Background. *The article presents the results of research on the concept of mental health and personal development. The purpose of the study: to study the relationship between mental health and personal development of student youth.*

Methods. *To solve the tasks, the work used methods of theoretical and empirical research: a) theoretical methods – analysis, classification, types, and generalization – made it possible to scientifically and theoretically substantiate the data we received; b) empirical methods – diagnostic methods (J. Rotter's "Locus of Subjective Control" methodology and the Questionnaire "Self-Assessment of Anxiety, Frustration, Aggressiveness, and Rigidity"), comparative analysis of research results, and mathematical data processing methods.*

Results. *During this study, it was found that the mental health and personal development of students are closely interconnected and significantly affect their academic performance, career prospects and general well-being. The results of the study indicate that a low level of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity contributes to an active life position, striving for achievements, initiative, and responsibility.*

Conclusions. *Specific features of mental health and personal development of students are determined. The student period is a dynamic and transitional stage of a person's life, characterized by significant psychosocial changes. It is accompanied by intensive training, the search for one's own identity and place in life, as well as adaptation to new social conditions. Mental health plays a critical role in the personal development of student youth, affecting academic success, social interactions, emotional well-being, and self-actualization.*

Keywords: *mental health, personal development, emotional well-being, anxiety, frustration, student age.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.