

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.11>**Валентина ОЛІЙНИК**

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0000-1148-3800

Леонід БІЛИЙ

кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-7445-1981

Інна ШЕПЕЛЬ

викладач кафедри психології,
Хмельницький інститут
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0001-6904-4162

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

У статті проаналізовано психічне здоров'я як фундаментальний чинник гармонійного розвитку особистості протягом усього онтогенезу. Розкрито психічне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як динамічну, багатокомпонентну систему, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Особлива увага приділена віковим особливостям становлення ментального благополуччя, зокрема динаміці емоційного стану в підлітковому віці – періоді, що вирізняється високою вразливістю, емоційною нестабільністю та схильністю до ризикованої поведінки.

Проаналізовано вплив соціального середовища на формування психічного здоров'я, зокрема роль сім'ї, шкільного колективу, групи однолітків і сучасного інформаційного простору. Наголошено на важливості індивідуально-психологічних ресурсів особистості, таких як стресостійкість, емоційна зрілість, рівень самооцінки, здатність до саморегуляції. Виокремлено чинники ризику, що можуть призвести до розвитку патопсихологічних порушень, зокрема депресивних станів, тривожності, агресивної або аутоагресивної поведінки, соціальної ізоляції тощо.

Окремий акцент зроблено на превентивних аспектах – важливості психопрофілактики, ранньої діагностики деструктивних змін у поведінці, психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів старших класів, які виявили високий рівень емоційної напруги, часті перепади настрою, труднощі у побудові соціальних контактів, а також схильність до ризикованих форм поведінки. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми та необхідність системного підходу до підтримки психічного здоров'я молоді.

Запропоновано низку практичних психопрофілактичних заходів, серед яких – впровадження програм емоційного навчання, регулярне психологічне тестування, створення безпечного та підтримувального освітнього клімату.

Підкреслюється важлива роль навчальних закладів, родинного мікросередовища та державної політики у формуванні культури піклування про ментальне здоров'я, що має стати пріоритетом у сучасному суспільстві.

***Ключові слова:** психічне здоров'я, розвиток особистості, онтогенез, вікові кризи, деструктивна поведінка, патопсихологія, підлітковий вік, психопрофілактика, освітнє середовище, емоційне благополуччя.*

Valentyna Oliinyk, Leonid Bilyi, Inna Shepel. PERSONALITY DEVELOPMENT AND MENTAL HEALTH: AGE-RELATED AND PATOPSYCHOLOGICAL ASPECTS

The article analyzes mental health as a fundamental factor in the harmonious development of personality throughout ontogenesis. Mental health is considered not only as the absence of mental disorders but as a dynamic, multifaceted system shaped by both internal and external influences. Particular attention is paid to age-related aspects of the formation of mental well-being, especially the emotional dynamics of adolescence – a period marked by high vulnerability, emotional instability, and a tendency toward risky behavior.

The impact of the social environment on mental health formation is examined, including the role of the family, school community, peer groups, and the modern information space. The importance of individual psychological resources – such as stress resilience, emotional maturity, self-esteem, and self-regulation – is emphasized. Risk factors that may contribute to the development of pathopsychological disorders are identified, including depressive states, anxiety, aggressive or auto-aggressive behavior, and social isolation.

A separate focus is placed on preventive aspects – the importance of mental health prophylaxis, early detection of destructive behavioral changes, psychological support, and the development of emotional self-regulation skills. The article presents

the results of an empirical study conducted among high school students, revealing high levels of emotional tension, frequent mood swings, difficulties in establishing social connections, and a predisposition to risky behavior. The findings highlight the relevance of the issue and the necessity for a systemic approach to supporting youth mental health.

A set of practical preventive measures is proposed, including the implementation of emotional learning programs, regular psychological assessments, and the creation of a safe and supportive educational climate.

The article underscores the crucial role of educational institutions, family environments, and state policy in fostering a culture of mental health care, which should become a priority in contemporary society.

Key words: mental health, personality development, ontogenesis, age crises, destructive behavior, pathopsychology, adolescence, mental health prevention, educational environment, emotional well-being.

Постановка проблеми. Розвиток особистості є складним і динамічним процесом, що відбувається упродовж усього життя людини й охоплює зміни в емоційній, мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах. Водночас цей розвиток тісно пов'язаний із психічним здоров'ям, яке є основою гармонійного функціонування особистості в соціальному середовищі. Упродовж онтогенезу на різних вікових етапах виникають нові психологічні утворення, кризові стани, які можуть як сприяти зміцненню особистості, так і створювати ризики для появи психічних порушень. Саме тому важливим є вивчення вікових особливостей психічного розвитку та їхнього впливу на формування особистості.

Своєчасне виявлення чинників ризику, що загрожують психічному здоров'ю на різних етапах розвитку, дозволяє не лише краще зрозуміти механізми виникнення психологічних труднощів, але й сприяти їх попередженню через психопрофілактику та психологічну підтримку. У цьому контексті постає необхідність комплексного підходу до аналізу особистісного розвитку, що враховує вікову динаміку, індивідуально-психологічні характеристики та умови соціального оточення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з уявленнями З. Фрейда, психологічно здорова людина – це та, яка здатна гармонійно поєднувати принцип задоволення з принципом реальності, тобто отримувати насолоду від життя, не порушуючи при цьому соціальних норм і обмежень.

Карл Густав Юнг визначав психічне здоров'я як здатність особистості асимілювати зміст власного несвідомого – інтегрувати тінь, аніму, анімус тощо – і водночас не потрапляти під домінування жодного з архетипів. Лише така людина, за Юнгом, може досягти внутрішньої цілісності та справжньої свободи.

Вільгельм Райх пов'язував невротичні та психосоматичні порушення з блокуванням біологічної енергії в тілі. На його думку, психічне здоров'я проявляється у вільному, природному русі життєвої енергії без хронічного напруження та внутрішніх затисків.

Таким чином, у класичних психоаналітичних підходах психічне здоров'я розгля-

дається як динамічний баланс між внутрішніми імпульсами й зовнішніми вимогами, як цілісність свідомого й несвідомого, а також як тілесна та енергетична свобода [6; 7].

Учена Л. Карамушка досліджує сутність психічного здоров'я особистості, його структуру та значення в умовах війни. У своїх працях авторка детально розкриває ключові складові психічного здоров'я, серед яких – здатність протидіяти стресу, ефективна взаємодія з соціальним оточенням, залучення до суспільно корисної професійної або волонтерської діяльності, а також реалізація особистісного потенціалу. Окрему увагу приділяє рівням і формам психологічного втручання, необхідного для підтримання та збереження психічного благополуччя в умовах воєнного стану. Зокрема, акцент робить на роботі з індивідумом, групами, організаціями та громадами як цілісною системою психологічної допомоги, здатною протистояти викликам сучасності [3].

Проблематика психічного здоров'я висвітлена в наукових працях таких учених, як Є. Антипін, І. Бех, І. Євтушенко, Н. Гавриловська, О. Гладощук, Н. Гончаренко, Т. Дзюба, І. Загурська, Л. Карамушка, А. Кушнерьова, С. Максименко, В. Міхєєва, В. Невмержицький, Е. Носенко, Л. Павлик, Є. Потапчук, Я. Руденко, Ю. Савченко, Б. Савчук, О. Сергієнкова, О. Столярчук та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

Метою статті є: проаналізувати стан психічного здоров'я на різних етапах онтогенезу; визначити психопрофілактичні підходи до збереження ментального благополуччя, з урахуванням ризиків патопсихологічних порушень у сучасних соціокультурних умовах.

Завдання: охарактеризувати основні теоретичні підходи до поняття психічного здоров'я особистості у вітчизняній та зарубіжній психології; визначити ключові чинники, що впливають на формування та збереження психічного здоров'я в різні вікові періоди; дослідити патопсихологічні аспекти вікового розвитку, зокрема – ознаки деструктивної поведінки в підлітковому віці; проаналізувати результати емпіричного дослідження щодо психоемоційного стану підлітків та поширеності ризикованої поведінки; розробити психопрофілактичні рекомендації щодо

підтримки психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Методологія. Дослідження базується на міждисциплінарному підході, що поєднує: психоаналітичну традицію (З. Фрейд, К. Юнг, В. Райх) – для аналізу глибинних механізмів психічного функціонування; гуманістичну психологію (А. Маслоу) – для визначення зв'язку психічного здоров'я із самореалізацією; патопсихологічний підхід – для ідентифікації відхилень у психічному розвитку. Емпіричні методи: анкетування старшокласників з метою вивчення проявів деструктивної поведінки. Контент-аналіз сучасних наукових джерел щодо ментального здоров'я в умовах війни та кризи.

Наукова новизна: розкрито взаємозв'язок між віковими кризами та ризиками порушення психічного здоров'я особистості; проаналізовано деструктивні поведінкові прояви підлітків у контексті патопсихологічного підходу на основі емпіричних даних; уточнено психопрофілактичні напрями в освітньому середовищі з урахуванням сучасних соціальних викликів (війна, інформаційне перенасичення, криза адаптації); запропоновано системний підхід до формування культури ментального здоров'я як важливого компонента розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість є основною темою в академічній та прикладній психології. Багато учених визнають її важливим аспектом рефлексії над власним життям. Особистість часто стає основою для роздумів над пережитими труднощами та досягнутими успіхами – особистими, соціальними, освітніми та професійними.

Термін «особистість» інтерпретується як сукупність психологічних рис, установок та схильностей, що дозволяють описати основні форми людської поведінки, а також сукупність внутрішніх умов, що визначають, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем. З погляду учених існує інше тлумачення, що особистість – це структура, яка поєднує сфери: біологічну, соціальну та психологічну.

Розвиток особистості – це багатовимірний і тривалий процес, який охоплює зміну й становлення індивідуальних психологічних характеристик людини впродовж усього життя. Основним елементом цього процесу є взаємозв'язок між віковими етапами розвитку, психічним здоров'ям та впливом соціального середовища. Психічне здоров'я є не лише показником відсутності психопатології, але й важливою умовою гармонійного функціонування особистості, її здатності адапту-

ватися до змін, долати життєві труднощі та досягати внутрішньої цілісності.

На різних етапах онтогенезу особистість стикається з віковими кризами, які є водночас викликами й точками зростання. У дитинстві, підлітковому віці, юності та зрілості людина переживає глибокі трансформації у сфері самосприйняття, самооцінки, мотивації, міжособистісних відносин. У цей період формуються основи ціннісної системи, життєвої позиції, здатності до саморегуляції. Якщо ж процеси розвитку проходять у несприятливих умовах – за наявності психологічної травми, хронічного стресу або порушення підтримки з боку близьких – це може призводити до виникнення відхилень у психічному функціонуванні, що досліджується в межах патопсихології.

Патопсихологічні аспекти розвитку особистості передбачають аналіз механізмів виникнення поведінкових та емоційних порушень, які можуть мати як тимчасовий, так і хронічний характер. Особливо важливим є вміння фахівця відрізнити нормативні прояви вікових змін – наприклад, протестну поведінку підлітка або тимчасові труднощі у спілкуванні – від симптомів глибших психічних розладів. Таке розрізнення дає змогу вчасно надати підтримку, уникнути надмірної патологізації природних етапів розвитку й водночас не пропустити момент, коли вже потрібне професійне втручання.

Психічне здоров'я людини є динамічним явищем, яке змінюється протягом усього життя – від раннього дитинства до глибокої старості. На кожному етапі онтогенезу психічне здоров'я набуває різного змісту, відображаючи специфіку вікових змін, особистісних трансформацій, соціальних очікувань і психологічних викликів. Розуміння цих змін дозволяє не лише своєчасно виявляти ризики для ментального благополуччя, а й формувати ефективну систему підтримки на кожному віковому рівні.

У дитячому віці психічне здоров'я тісно пов'язане з емоційною безпекою, прив'язаністю до значущих дорослих, стабільністю оточення та умовами раннього виховання. У цей період формуються базові психологічні механізми: довіра до світу, почуття безпеки, здатність до емоційного реагування. Порушення в емоційному контакті, дефіцит уваги або психотравматичні ситуації можуть стати основою для подальших труднощів у розвитку.

Підлітковий вік – період інтенсивних психологічних змін, пов'язаних із становленням ідентичності, самосвідомості та автономії.

У цьому віці психічне здоров'я найбільше залежить від якості міжособистісних стосунків, підтримки з боку родини та школи, а також здатності особистості справлятися з емоційною нестабільністю, внутрішніми конфліктами та соціальним тиском. Важливо вчасно розрізняти вікові кризи (наприклад, протестну поведінку, емоційні коливання) від перших ознак серйозніших патопсихологічних порушень, таких як депресивні тенденції, аутоагресія чи девіантна поведінка.

У юності та молодості психічне здоров'я пов'язане зі здатністю до самореалізації, побудови значущих стосунків, прийняття відповідальності за власне життя. Соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, зниження ціннісних орієнтирів можуть провокувати емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани. Водночас саме в цьому віці відбувається активне формування особистісної цілісності, що є ресурсом для психологічної зрілості.

Зрілий вік асоціюється з реалізацією життєвих цілей, професійною самореалізацією, турботою про сім'ю та участю в суспільному житті. Психічне здоров'я на цьому етапі характеризується стабільністю, але може порушуватися внаслідок хронічного стресу, професійного виснаження, життєвих втрат або екзистенційних криз. Особливо важливою є здатність до психологічної адаптації, саморефлексії, збереження внутрішньої гармонії та сенсу життя.

У літньому віці психічне здоров'я часто пов'язане з процесами переосмислення прожитого життя, втрати фізичних можливостей, відходу від активної соціальної ролі. Частими стають стани самотності, тривожності, страх перед смертю. Водночас у сприятливому середовищі літні люди здатні зберігати емоційну рівновагу, ментальну ясність, активність і внутрішній спокій, якщо мають підтримку близьких та відчуття значущості.

Отже, психічне здоров'я є багатовимірним конструктом, який набуває різних форм і проявів на кожному етапі онтогенезу. Для його підтримки необхідно враховувати вікові особливості, соціальні умови, індивідуальні потреби та психологічні ресурси людини. Комплексний підхід до розуміння цих процесів дозволяє ефективніше формувати програми психопрофілактики, психокорекції та психологічної підтримки на всіх етапах життя.

На сучасному етапі актуальним постає питання психологічного неблагополуччя дітей та молоді. Вплив соціальних, економічних, інформаційних і культурних чинників

нерідко створює додаткові навантаження на психіку, що може ускладнювати як віковий розвиток, так і формування стабільної, зрілої особистості. У цьому контексті важливо враховувати не лише біологічні передумови розвитку, а й мікросоціальні умови: характер сімейного виховання, якість шкільного середовища, рівень підтримки з боку дорослих.

Особливо чутливим періодом є підлітковий вік, коли зростає ризик формування деструктивних форм поведінки – від ізоляції та самознищення до агресії та девіацій. Патопсихологічний аналіз дозволяє виявляти такі тенденції ще на ранніх етапах, до моменту їх закріплення, що відкриває можливість для профілактичної чи корекційної роботи. Водночас педагогічні й психологічні фахівці повинні володіти не лише знаннями про типові вікові прояви, а й мати навички диференціації поведінкових реакцій – розуміти, де межа між віковою кризою і першим симптомом психічного розладу.

Проаналізуємо проведене нами дослідження деструктивної поведінки в підлітковому віці. Метою дослідження було виявлення поширеності деструктивних поведінкових тенденцій серед підлітків у віці 14–17 років. Опитування проводилося анонімно серед учнів старших класів. Вибірку склали 25 підлітків (13 дівчат і 12 хлопців).

Результати виявили наступне: 9 осіб (36%) повідомили про почуття емоційної ізоляції та соціального відчуження; 5 осіб (20%) зазначили наявність аутоагресивних думок; 4 особи (16%) зізналися, що хоча б раз замислювалися над суїцидом; 7 осіб (28%) мали досвід агресивної поведінки (словесні конфлікти, фізичні суперечки або агресія в соцмережах); 3 особи (12%) повідомили про участь у девіантній поведінці – наприклад, регулярні прогули, порушення дисципліни, вживання алкоголю.

Отже, 16 із 25 учасників (64%) продемонстрували принаймні одну форму деструктивної поведінки чи емоційної нестабільності. Це свідчить про високу поширеність психологічних труднощів навіть у межах малої вибірки. Результати відображено на (рис. 1).

Результати підкреслюють важливість регулярного моніторингу психоемоційного стану учнів, посилення профілактичної роботи у школах, а також необхідність індивідуального підходу до учнів із проявами ризикованої поведінки. Отримані результати свідчать про актуальність проблеми психоемоційного стану учнів у сучасному освітньому середовищі. Усе частіше школярі стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційним висна-



Рис. 1. Результати дослідження деструктивної поведінки в підлітковому віці

женням, а іноді й із проявами ризикованої або деструктивної поведінки. Це зумовлює необхідність систематичного моніторингу психологічного благополуччя учнів, що має стати невіддільною частиною освітнього процесу. Особливої уваги потребують діти, схильні до емоційної нестабільності, соціальної ізоляції або ті, хто демонструє ознаки хронічного психічного перенапруження. Для ефективної профілактики психоемоційних розладів важливо не лише вчасно виявляти такі стани, а й формувати в учнів навички емоційного саморегулювання, стресостійкості та усвідомленого ставлення до свого ментального здоров'я.

Психопрофілактична робота в школі має носити системний, багатоаспектний характер і включати такі ключові напрямки: психологічна освіта учнів (проведення занять, тренінгів, інтерактивних лекцій щодо управління емоціями, подолання тривожності, конфліктів, розвиток емпатії та комунікативних навичок); підвищення психологічної грамотності педагогів та батьків (формування у дорослих здатності своєчасно помічати тривожні сигнали в поведінці дітей, надавати первинну підтримку або скеровувати до фахівців); створення безпечного психологічного клімату в школі (запобігання булінгу, розвиток толерантності, довірливих стосунків між учнями та вчителями); індивідуальна психологічна підтримка (регулярна робота шкільного психолога з учнями, які мають труднощі з адаптацією, знижений емоційний стан або ознаки ризикованої поведінки); впровадження програм соціально-психологічного розвитку (розвиток життєвих компетентностей, самопізнання, самооцінки, позитивного мислення).

Таким чином, комплексна психопрофілактика є необхідною умовою збереження та зміцнення психічного здоров'я учнів, їхньої соціальної адаптації та успішної реалізації в навчальному процесі й житті загалом.

На думку американського психолога Абрагама Маслоу, здорова людина – це насамперед щаслива особистість, яка живе в гармонії із собою, не має внутрішніх конфліктів, уміє постояти за себе, але ніколи не вдається до агресії першою [7, с. 366].

Психічне здоров'я тісно пов'язане з прагненням людини до самореалізації – однією з основних цілей її існування, що проявляється насамперед у соціальній сфері. Повноцінна реалізація в суспільстві стає можливою за умов наявності достатнього рівня психічної енергії, яка забезпечує працездатність та життєві сили. Водночас важливою є й гнучкість, гармонійність психіки, що дозволяє людині адаптуватися до соціальних умов і відповідати вимогам навколишнього середовища.

Учена Людмила Карамушка розглядає психічне здоров'я особистості в умовах війни, і зазначає, що воно складається з кількох важливих компонентів: здатність ефективно протистояти повсякденним стресам, що виникають у складних воєнних обставинах; вміння встановлювати і підтримувати конструктивні стосунки з іншими людьми, незважаючи на виклики війни; спроможність продуктивно працювати на благо своєї організації, громади та суспільства в цілому, навіть в умовах нестабільності та небезпеки; можливість реалізовувати власні таланти і потенціал, адаптуючись до нових реалій і зберігаючи внутрішню мотивацію [3, с. 8].

Варто зазначити, що окрім спадкових чинників, на стан психічного здоров'я значний вплив мають і життєві обставини, які супроводжують людину впродовж життя. Одним із таких впливів є психічний стрес, що виникає внаслідок емоційного або інтелектуального перенавантаження, а також психологічних травм, які нерідко супроводжуються стресовими реакціями.

Стрес – це стан внутрішньої напруги, що виникає тоді, коли сила зовнішніх подразників перевищує адаптаційні можливості організму. У процесі пристосування до нових умов виділяють кілька стадій психічного стресу: 1. Ігнорування психотравмального чинника – спроба мінімізувати витрати енергії, оминаючи проблему. 2. Стадія збудження – характеризується хаотичною активністю, спрямованою на усунення психотравмуючої ситуації. 3. Депресивна стадія – настає внаслідок виснаження ресурсів, є реактивною формою відповіді організму. 4. Стадія концептуалізації – формування нової життєвої позиції, прийняття рішень, переосмислення ситуації та шляхів подальших дій [7, с. 368].

Цей адаптаційний процес особливо помітний під час гострих психоемоційних навантажень або серйозних психологічних травм. Якщо ж стресова ситуація триває довго, може розвинутих хронічний психічний стрес, що проявляється у вигляді невротичних симптомів – емоційної нестабільності, зниження загального самопочуття та працездатності.

Емоції виступають головним механізмом, що запускає психічний стрес. Особливо сильний вплив мають негативні емоції, оскільки вони, як правило, глибші за інтенсивністю і триваліші за часом, ніж позитивні. Водночас негативні емоції не лише деструктивні – вони також виконують мотиваційну функцію: активізують людину на досягнення мети та задоволення важливих потреб.

На біологічному рівні йдеться про базові потреби – у безпеці, харчуванні, реалізації статевих та батьківських інстинктів. На вищих – емоційно-психологічному та духовному – рівнях, негативні емоції спонукають до пошуку емоційної близькості, самоствердження, творчої самореалізації, збереження особистого простору та цінностей [2].

Позитивні емоції натомість є індикаторами задоволення потреб. Утім, за надмірної інтенсивності вони можуть спричинити емоційне перенапруження, подібне до стресової реакції, характерної для негативних переживань. Реакція на емоції, а також їх запам'ятовування, індивідуальні. Наприклад: «люди дії», в яких активні процеси обміну

катехоламінів у головному мозку (зокрема дофаміну, адреналіну), мають тенденцію краще запам'ятовувати негативні емоції як цінний досвід, необхідний для адаптації та виживання. Натомість «творчі особистості» схильні зберігати в пам'яті переважно позитивні емоції, оскільки саме на основі доброзичливої, гармонійної атмосфери можливе справжнє творче натхнення та емпатія.

Хронічне емоційне перенапруження та виснаження психіки з часом призводять до погіршення як психологічного, так і фізичного стану людини. У таких випадках нерідко виникають так звані «хвороби адаптації» – психосоматичні порушення, що є прямим наслідком тривалого стресу та незадоволених внутрішніх потреб.

Порушення психічного стану під впливом стресу може проявлятися у різних формах – як психологічних, так і фізіологічних. Серед найпоширеніших симптомів спостерігаються підвищена втомлюваність, роздратованість, а іноді – навпаки – апатія або депресивні стани. До фізичних проявів належать головний біль, розлади сну, а також порушення харчової поведінки, зокрема підвищений апетит, що може слугувати своєрідним способом відновлення енергії, сили та впевненості [8].

У стані хронічного стресу нерідко виникає психологічна залежність від штучних стимуляторів нервової системи – таких як нікотин, алкоголь або наркотичні речовини природного чи синтетичного походження. Ці засоби часто сприймаються як «швидке рішення», однак насправді лише поглиблюють психічне виснаження та формують ще більш небезпечні стани.

Висновки. Психічне здоров'я є фундаментом розвитку особистості на всіх етапах життя. Від раннього дитинства до зрілої дорослості, саме стан психіки визначає емоційну стабільність, здатність до адаптації, ефективну соціальну взаємодію та реалізацію особистісного потенціалу. Формування здорової психіки з ранніх років позитивно впливає на здатність людини створювати гармонійні стосунки, долати життєві виклики, приймати зважені рішення та досягати життєвих цілей. Неперервний розвиток психіки та підтримка з боку соціального оточення – родини, друзів, педагогів, колег – мають вирішальне значення для формування внутрішніх ресурсів, впевненості в собі та самоповаги. У сприятливому середовищі людина почувається прийнятою, розуміє власну цінність, має можливість відкрито висловлювати емоції, розвивати свої здібності та шукати підтримки в кризових ситуаціях.

Сучасні реалії, особливо швидкі соціальні зміни, інформаційне перевантаження, економічна нестабільність і воєнні конфлікти, суттєво впливають на психічне благополуччя населення. Особливо вразливими є діти, підлітки, молодь, а також люди похилого віку. У таких умовах зростає роль психологічної просвіти, доступу до кваліфікованої психологічної допомоги та створення інклюзивного, безпечного середовища. Психічне здоров'я не зводиться лише до відсутності психічних захворювань. Це – здатність жити повноцінним життям, реалізовувати свій потенціал, долати щоденні труднощі, працювати продуктивно та робити внесок у життя суспільства. Психічно здорова людина – це не та, яка ніколи не стикається з проблемами, а та, яка має ресурси для подолання стресів і криз, здатна звертатися по допомогу та відновлювати внутрішню рівновагу.

Отже, важливо формувати в суспільстві культуру турботи про ментальне здоров'я, де звернення до психолога чи психотерапевта не сприймається як слабкість, а навпаки – як вияв

зрілості та відповідальності за своє життя. Профілактика, раннє виявлення проблем і своєчасне втручання дають змогу уникнути серйозних ускладнень і підвищують шанси на повноцінне життя.

Варто звернути увагу на роль освітніх закладів у формуванні психічного здоров'я молодого покоління. Школа та університети мають бути не лише джерелом знань, а й середовищем, у якому формуються навички емоційного інтелекту, комунікації, саморегуляції, де панує атмосфера підтримки, взаємоповаги та прийняття.

Таким чином, піклування про психічне здоров'я – це довготривалий процес, який охоплює всі сфери життя: від сімейного виховання до державної політики. Здорове суспільство починається з психічно здорової особистості. І саме зараз, коли виклики стають дедалі складнішими, важливо об'єднати зусилля – сім'ї, освітніх установ, медичної системи та громадськості – задля створення умов, у яких кожна людина матиме можливість зберігати та зміцнювати своє ментальне здоров'я.

Література:

1. Антипін Є., Савченко Ю. Фактори психічного здоров'я дітей дошкільного віку в період вікової кризи. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. Зб. наук. пр. № 42 (2). 2024. С. 95–101.
2. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 25(54) Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування». 2023. С. 56–69.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Міхєєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.152–156. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення: 22.08.2025р.).
5. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. № 1(21). 2022. С. 34–59.
6. Проблеми психічного здоров'я у часі війни: Зб. наук. пр. [за матер. регіон. студент.-викл. наук.-практ. інтернет-конф.]. Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. 143 с.
7. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Вид-во Людмила», 2021. 438 с.
8. G. Arslan, K. Allen. Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. Submitted for publication, 2020.
9. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S. Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. 22(6). P. 611–619.
10. Savchuk B., Borys, U., Sholohon L. et al. Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. 75 (12). P. 3018–3024.

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025