



---

УДК 364.628:316.3(477)]-029:(1+316)  
DOI 10.35433/PhilosophicalSciences.1(95).2024.140-152

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА: СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

І. Г. Утюж\*, Н. В. Спиця\*\*

У статті здійснено соціально-філософський аналіз смислу ментального здоров'я суспільства в умовах глибокої кризи, розглянуто питання збереження ментального здоров'я української нації та пропонується ряд векторів трансформацій в системі вищої освіти та в системі охорони здоров'я щодо вирішення даної проблеми. Питання збереження ментального здоров'я виходить на перший план для українського суспільства особливо з початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. До 2022 року проблеми такого роду не обговорювались активно на широкий загал та не вважались пріоритетними для державного управління, але все почалось кардинально змінюватись під час великої кризи, яку принесла з собою війна.

В Україні розгорнулися офіційні програми психологічної допомоги, активно залучаються волонтерські організації, спеціалісти з інших країн з питань кризової психології активно долучаються до нового простору, який будується в країні – простору захисту ментального здоров'я нації. Прийшло чітке усвідомлення, що збереження ментального здоров'я – це одне з першочергових завдань по збереженню нації. В даній статті надано обґрунтування актуальності філософського інструментарію для подальшого вивчення проблеми роботи із ментальним здоров'ям нації.

Визначено, що репрезентована в статті субстанційна природа феномена ментального здоров'я людини конститує і детермінує собою всі сфери соціального буття людини, у повній відповідності зі своєю логікою, логікою особистісного росту, базою якого буде формування і розвиток світогляду. Саме тому, система вищої освіти, яка готує майбутніх фахівців з медицини та психології, має звертатися за допомогою до філософії з приводу отримання теоретичної матриці ментального здоров'я нації. Адже саме філософія формує певний цивілізаційний простір де має не тільки відроджуватись ментальне здоров'я нації але і зростати, дорослішати, визрівати та розкриватись творчий потенціал українського суспільства.

---

\* Ірина Утюж / Irina Utiuzh, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри суспільних дисциплін (Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна)  
utyh13@ukr.net  
ORCID: 0000-0003-1152-0151

\*\* Наталія Спиця / Natalia Spytzia, кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін (Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна)  
spitsa16@gmail.com  
ORCID: 0000-0003-1004-5774

**Ключові слова:** *ментальне здоров'я, психологія, світогляд, філософія, ментальність, криза, психологічний стрес, культура, медична антропологія.*

## **MENTAL HEALTH OF CONTEMPORARY UKRAINIAN SOCIETY: SOCIAL-PHILOSOPHICAL PERSPECTIVE ON THE ISSUE**

**I. G. Utuzh, N. V. Spytzia**

*The article carries out a socio-philosophical analysis of the meaning of the mental health of society in conditions of a deep crisis, considers the issue of preserving the mental health of the Ukrainian nation, and proposes a number of vectors of transformations in the system of higher education and in the health care system to solve this problem. The issue of preserving mental health comes to the fore for Ukrainian society, especially since the beginning of the full-scale invasion of Russia into Ukraine. Until 2022, such kind of problem was not actively discussed widely and was not considered a priority for state management, but everything changed cardinally during the great crisis that the war brought.*

*Official psychological assistance programs have been launched in Ukraine, volunteer organizations are actively involved and crisis psychology specialists from other countries are actively involved in the new space that is being built in the country - the space of protecting the nation's mental health. There is a clear realization that the preservation of mental health is one of the primary tasks for the preservation of the nation. This article provides a reasoning for the relevance of the philosophical toolkit for further study of the problem of nation's mental health/*

*It was determined that the substantial nature of the phenomenon of human mental health represented in the article, constitutes and determines all spheres of human social existence, in full accordance with its logic, the logic of personal growth, the basis of which will be the formation and development of worldview. That is why the system of higher education, which prepares future specialists in medicine and psychology, should turn to philosophy for help in obtaining a theoretical matrix of the nation's mental health. After all, it is philosophy that forms a certain civilizational space where not only the mental health of the nation should be revived, but also the creative potential of Ukrainian society should grow, mature and unfold.*

**Key words:** *mental health, psychology, worldview, philosophy, mentality, crisis, psychological stress, culture, medical anthropology.*

**Постановка проблеми.** З початком повномасштабної війни Росії проти України, ми постійно задаємо собі питання: як можна мільйони людей загнати в глухий кут, як можна не розуміти очевидні речі деструктивності і насилля, як маніпулюють людьми та змушують виконувати абсурдні вимоги, як зупинити формування "простору смерті", в якому людина, залишається безпорадною, психологічно пораненою, перестає вірити в себе, і починає сподіватись тільки на авторитети, або владу, і починає любити владу, не розуміючи, що насправді варто любові.

Питання ментального здоров'я постало перед нашим суспільством особливо гостро, тим більш що до війни про його збереження не було прийнято говорити багато. За замовчуванням в українському суспільстві завжди

вважалося, що люди якось вже самі собі дадуть ради, якось зберегти свою психіку. І тільки після того як ми всі почали розуміти, що – ні, самі не в змозі, аж надто важко, в країні розгорнулися офіційні програми психологічної допомоги, активно залучаються волонтерські організації, спеціалісти з інших країн з питань кризової психології активно долучаються до нового простору, який активно будується в Україні – простору захисту ментального здоров'я нації. Прийшло чітке усвідомлення, що збереження ментального здоров'я – це одне з першочергових завдань по збереженню нації. І цей напрямок роботи, сподіваємось, буде з кожним роком все більше розвиватись. Саме для формування максимально потужного підґрунтя для роботи спеціалістів в

площині психології необхідно опрацювати вітчизняний інструментарій психології, який народжується з філософського знання. Тому в даній статті і було вирішено проаналізувати саме філософський інструментарій ментального здоров'я, намагатися дати відповідь на що саме маємо зробити акценти найближчим часом. Яким чином розширювати діапазон можливостей української науки та українських спеціалістів, щоб, долучаючи дослідження міжнародного рівня наукової спільноти не втратити щось вкрай важливе та унікальне – наше українське.

Історія вирішення проблем психічного здоров'я в країнах Європейського Союзу (ЄС) і Сполучених Штатах розвивалася з часом, і в обох регіонах відбулися зміни у ставленні, політиці та підходах до охорони психічного здоров'я. Історичну трансформацію щодо питання і державних програм по реалізації ментального здоров'я, можна презентувати з епохи після Другої світової війни (1940-1950-ті роки). Зрозуміло, що після Другої світової війни багато європейських країн зіткнулися з проблемою відновлення своїх суспільств. Сфера психічного здоров'я почала отримувати визнання, і відбувся зсув у бік деінституалізації, відходу від великих психіатричних установ [1-3].

З 60-х років ХХ ст. починається новий громадський рух за психічне здоров'я. Європейські країни почали впроваджувати громадські підходи до психічного здоров'я. Наголос робився на наданні допомоги та підтримки в місцевих громадах, а не у великих психіатричних лікарнях [4].

Економічні проблеми, з якими зіткнулися деякі країни ЄС на початку ХХІ століття, призвели до заходів жорсткої економії, що вплинуло на служби психічного здоров'я. Незважаючи на це, зросло усвідомлення важливості психічного здоров'я для загального добробуту. І тому у 2016 Європейський Союз прийняв програму стратегії психічного здоров'я, наголошуючи на зміцненні психічного благополуччя, профілактиці

проблем психічного здоров'я та покращенні доступу до медичної допомоги. Це відображало більш комплексний та проактивний підхід [5].

І Європейський Союз, і Сполучені Штати продовжують боротися з проблемами, що розвиваються, у сфері психічного здоров'я, включаючи зменшення стигми, розподіл ресурсів та інтеграцію психічного здоров'я в більш широкі системи охорони здоров'я. Постійні зусилля зосереджені на сприянні психічному благополуччю, профілактиці та забезпеченні справедливого доступу до послуг психічного здоров'я.

Але ж розуміння ментального здоров'я, як вже зазначалось раніше в цій статті, починається не в площині психології, а в царині філософського знання.

**Метою статті** є соціально-філософське дослідження ментального здоров'я сучасного українського суспільства.

**Дискусія та результати.** Проблема ментального здоров'я виникає тоді, коли людський світ "покидає" Бог, з легкістю знищений цинізмом та байдужістю сучасної цивілізації. У давні часи людина гармонізувала своє ментальне здоров'я підпорядковуючи себе релігійним культам, міфологічним віруванням. Війни, насилля та несправедливість були і тоді, світ навряд чи був легким для проживання, але світ людського буття був наповнений смыслом який ніс з собою Бог у різних інтерпретаціях людської віри. Не коректно стверджувати, що тоді ментальне здоров'я було кращим – проблема страждаючою людської психіки була присутня у всі часи існування цивілізації. Просто у випадку існування цивілізації наповненої вірою у вищі сили, існують інші механізми корегування психічного здоров'я, розуміння яким воно має бути. Такі контексти неможливо використовувати у світі людського буття, що існує зараз.

В 1984 році Мераб Мамардашвілі представляє світу свою доповідь "Свідомість та цивілізація" [6] в якій буквально заявляє про антропологічну катастрофу. Користуючись метафорою

Айзека Азімова "чорна діра", автор стверджує, що вона вже існує, не як космічне явище, а як властивість нашої свідомості. Мамардашвілі стверджував, що існує фундаментальний зв'язок (включеність) свідомості з процесами реальності та її пізнання. Так зване внутрішнє знання, як до досвідна свідомість, яке не може бути доступним зовнішньому спостерігачу. Буревії особистої свідомості не зрозумілі нам, авторство та визначеність нашої свідомості є для нас не зрозумілими та, здається, недосяжними. Людям вкрай важко розуміти одне одного, адже в багатьох випадках світ існує на засадах релятивізму – що добре для одного, погано для іншого. Невизначеність особистої свідомості породжує невизначеність людського світу, постійне потрапляння людей та цілих народів у прірви чорних дір: "За умови відокремлення та реалізації цієї властивості у чистому вигляді саме вони і є тими "чорними дірками", в які можуть потрапляти цілі народи та великі сфери людського життя" [6].

Мамардашвілі використовує «принцип трьох "К" (Картезій, Кант, Кафка). Картезіанське "Cogito ergo sum" передбачає те, що людина дивиться на цей світ через себе, через свою свідомість, яка і визначає всі її погляди. Світ автоматично стає залежним від наших думок і дій. Тому, без наших особистих рішень, думок, зроблених кроків буквально реалізується можливість самого світу. І людське "Я" не може бути стовідсотково залежним від сім'ї, батьків, адже батьки не народжують «Я» із вродженими ідеями.

Від розуміння філософської позиції Декарта народжується ідея, що для нашого існування ми маємо постійно працювати над собою, постійно в процесах мислення робити більше, виходити за зону комфорту (як зараз любляють говорити не завжди розуміючи, що вкладають в це поняття). Збільшувати свій потенціал мислення можливо тільки через філософію, як джерело інструментарію мислення.

Кантіанське вчення дає нам впевненість у тому, що світ може бути

для нас зрозумілим, нехай до певної міри, але інтелігібельність об'єктів, які безпосередньо постають перед людиною, існує.

Питання третього К (Кафки) є питанням неможливості чітко і назавжди визначити добро і зло, яке б спрацьовувало на всезагальному рівні "за таких самих зовнішніх знаків і предметних номінацій, і можливості спостереження їх натуральних референтів (предметних відповіностей) не виконується усе те, що задається вищезгаданими двома принципами. Це вироджений, або регресивний варіант здійснення загального К-принципу" [6].

Сенс синтезу всіх "трьох К" в тому, що кожна людина, для того, щоб бути людиною, реалізовувати себе в живому бутті має мислити, діяти, оцінювати, наповнювати життя та нести за все це свідомо відповідальність.

Цивілізація, стверджував Мераб Мамардашвілі, створена для того, щоб допомагати впорядковувати мислення людства, давати певні "підтримки", забезпечувати простір реалізації як для думки так і для людського стану. Цивілізація передбачає наявність механізмів впорядкованої, правової поведінки, яка не залежить від чийось ідей або волі. Це і є умова соціального мислення: "Адже, перебуваючи всередині ситуації, домовитися назавжди не завдавати один одному шкоди не можна, оскільки комусь завжди буде "ясно", що він має відновити порушену справедливість. Зла, яке відбувалося б без такої ясної пристрасті, в історії не було, бо всяке зло трапляється на найкращих підставах, і ця фраза зовсім не іронічна. Енергія зла черпається з енергії істини, впевненості у баченні істини. Цивілізація блокує це, зупиняє настільки, наскільки ми, люди, взагалі на це здатні" [6]. Важко оминати увагою глибокі думки філософа про криваву історію людства, коли смерті людей не мали ніякого сенсу (єдиний сенс загинути, стверджує Мамардашвілі, це визвольна війна, яка наділяє смыслом смерті). І якщо люди не навчилися

мислити, шукати та знаходити сенс свого життя, не створили собі життєдайний ґрунт та не накопичили сили для зростання, то вони просто не здатні плодоносити, не здатні народжувати культуру.

Провідне завдання цивілізації, соціуму, держави в першу чергу не надавати людині матеріальні блага, а надавати людині всі можливості бути людиною. Реалізувати свій проєкт "Людина", даючи поживний ґрунт для постійного зростання людини через процес мислення. Тому, повертаючись до нашої безпосередньої теми – проблеми ментального здоров'я, ми говоримо не тільки про психологічний комфорт і спокій, який є таким бажаним для людей України в часи війни. Ми говоримо про необхідність звертати увагу на неспокій, як креативного хаосу, який надає нам змогу зростати в своїх процесах пізнання світу та самопізнання. Ментальне здоров'я – це і про затишність світу де базові необхідності піраміди Маслоу забезпечують нас вивільненням часу для мислення про щось більше ніж здобування шматка їжі та пошуку безпечного прихистку від холоду, вітру, а зараз і від балістичних ракет ворога. Ментальне здоров'я передбачає існування можливості вчитися, отримувати повноцінну освіту в якій є місце філософії, тобто, отримувати інструментарій мислення. Навряд чи можна бути гарним садівником, якщо в тебе є земля і насіння, але немає лопати, грабелів та інших інструментів для оброблення землі. Навряд чи можливо отримувати гарні результати в освіті, сенс якої – мисляче суспільство, якщо надавати здобувачам тільки інструментарій практичних дій без розуміння процесів.

Як би дивно це не звучало, але піклування про повноцінне освітнє середовище – це не тільки про соціальне життя, про економіку та про політичне становище країни. Це піклування про цивілізацію і про Людину як таку в її можливості становлення.

Якщо ми говоримо, що ментальне здоров'я, це про затишність світу, то,

дивлячись на сьогоднішня можна з впевненістю стверджувати – світ не зупиняється робити все можливе, щоб позбавити нас ментального здоров'я, адже світ наповнений війнами (і тут варто бути чесними – люди самі створюють світовий хаос самознищення – регулярно, зятято та невпинно).

"Історія переважно завжди була війною, вона наповнена війнами. Були лише порівняно короткі періоди миру, відносної рівноваги, які легко змінювались. Історія протікала на вулканічному ґрунті, і періодично лава вивергалася. Історія має закінчуватися, тому що історія є війною", напише М. Бердяєв в своїй роботі "Війна та есхатологія" [7]. Влучні смисли М. Бердяєва направляють нас на думки, що не може бути погляду на майбутнє, до поки ми не переглянемо минуле. І тому, можна з впевненістю сказати, що людина ХХІ ст. не змогла стати краще, розумніше, духовніше. Прояв агресивності, жорстокості, байдужості, не здорової конкурентної боротьби, знову і знову підкреслює певну універсальну природну значимість людини, яка не змінюється ні за яких умов, які б прекрасні умови не були б створені для людей. Зараз людська історія проживається значно швидше, а військово-комунікативні технології, що руйнують життєві цінності людини, в угоду ідеологіям і владам, не залишають людині простору для розуміння і формування любові, духовності, поваги і гармонії.

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. За словами урядовця, війна відобразилась на психологічному стані близько 14 мільйонів українців. "Війна має значний вплив на психоемоційний стан, і ми розцінюємо, що десь близько 14 мільйонів українців відчувають вплив війни на свій психоемоційний стан. Велика кількість з них потребуватиме психологічної підтримки. Й найперше, що ми хотіли б, аби люди робили, – це не шукали психологів, адже не завжди їх можна знайти в населеному пункті, де

вони проживають, а мали доступ до психологічної підтримки", – зазначив Віктор Ляшко. За його словами, отримати таку допомогу буде можливо через команду сімейного лікаря.

"Зараз запущений курс навчання для сімейних лікарів за стандартом ВООЗ, який чітко описує всі проблеми психоемоційного стану, на які може звернути увагу сімейний лікар", – розповів міністр [8]. Тому, не випадково, в нашій державі, за ініціативою першої леді Олени Зеленської створено Всеукраїнську програму ментального здоров'я "Ти як?". Місія проєкту – зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців.

Ментальне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя людини. Це стосується її емоційного, психічного та соціального стану. Офіційно ж жодного загальноприйнятого визначення ментального здоров'я не існує, але деякі ключові аспекти можуть включати розуміння: емоційної стійкості, як здатність ефективно впоратися зі стресом, розробити стратегії подолання труднощів та управляти емоціями; самоприйняття, як здатності бачити себе об'єктивно, розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також приймати себе таким, як ви є; соціальних відносин, як здатність встановлювати та підтримувати здорові відносини з іншими людьми, бути взаємодійно підтримуючим та вміти розв'язувати конфлікти.

Також до критеріїв, які характеризують ментальне здоров'я людини ми віднесемо поняття саморозвитку, як процесу постійного вдосконалення себе, вивчення нового та досягнення особистих цілей. Адаптація, як здатність адаптуватися до змін в житті, включаючи стресові ситуації та неочікувані виклики. Самоповага – почуття власної цінності та поваги до себе. Реалізація потенціалу, як можливості розвивати свої здібності та використовувати їх для досягнення особистих та професійних цілей.

Ментальне здоров'я є комплексним поняттям, що враховує взаємодію

фізичних, психологічних та соціокультурних чинників. Важливо розуміти, що ментальне здоров'я – це динамічний процес, і відданість його збереженню та підтримці є важливою частиною загального благополуччя людини.

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштотувати на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле [9]

Комунікаційні майданчики Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" створені по всій країні. І зрозуміло, перші авторитети в суспільстві, які реалізують цю програму стають лікарі. І тому, лікареві потрібні знання, щоб допомогти людині. "Станом на початок 2024 року майже 70 тисяч медичних працівників (лікарі, медсестри, медбрати, фельдшери, керівники медзакладів, інші медичні працівники) пройшли навчання за програмою ВООЗ mhGAP і можуть допомагати в охороні ментального здоров'я. Серед них – 16 тисяч лікарів "первинки" (сімейні лікарі, педіатри, терапевти), а це більше ніж кожен третій, тож шанси, що саме ваш лікар може розпізнати, діагностувати та підставити плече, – дуже високі" [10].

Ментальне здоров'я – це свого роду розвинений світоглядний імунітет для людини. Як зазначить К. Ясперс "Світогляд – це не лише знання, він розкривається в оцінках, облаштуванні життя, долі, у пережитій ієрархії цінностей. Або ж, передаючи це іншими словами, і те, і те: коли ми ведемо мову про світогляди, маємо на увазі ідеї, останнє і всеціле в людині, тобто – суб'єктивно, як переживання, зусилля, спосіб міркування, а об'єктивно – як предметно сформований світ" [11: 13].

І як вище було зазначено, людина без системи цінностей, це людина, яка є обмеженою, власним небажання працювати над собою, або в рамках об'єктивних причин, знаходиться в такому соціальному просторі, де особистісний розвиток дуже ускладнений, отже основна ідея полягає в тому, що така людина обмежена в своєму розумінні, інтересах або життєвих переживаннях.

Світогляд завжди був пов'язаний з філософією, як духовним інструментом, який з давніх давен, надає людині імпульси, встановлює ієрархію системи цінностей, визначає смисл і мету людського життя, відкриває світ в якому людина почувається захищеною, одним словом філософія і є світогляд.

Бути людиною – значить постійно проходити в танці по краю прірви (Ніцше), постійно вдивлятися в невичерпну прірву в собі. Жити самотньо, значить жити мужньо: постійно перемагати в собі тваринний початок, «не спати», приймати на себе безглуздість навколишнього світу і жити з цією нісенітницею, з цією недоступною людському розуму таємницею трансцендентного, стверджуючи своє буття всупереч тому, що швидше має бути ніщо, а не щось, і стверджувати своїм життям щось. Як нам здається в цьому і полягає екзистенційний вимір людини в умовах війни, коли з'являються нові виміри стресу, в якому довго має жити людина, це феномен посттравматичного зростання, як можливості стати сильнішим і дорослішим, розумно та раціонально використовуючи знання про свою суперечливу природі, зберігати силу духу, а от же психологічне (ментальне) здоров'я.

Посттравматичний ріст – це концепція, яка вказує на можливість позитивних змін у житті людини після досвіду травми чи стресу. Це явище вказує на те, що деякі люди, попри тяжкості досвіду травми чи стресу, можуть розвивати нові перспективи, цінності та зростати як особистість. Посттравматичний ріст – це перемога

особистості, це основа ментального здоров'я людини.

Слід зауважити, що розгляд страждань як чогось, що може призвести до позитивних наслідків, вже не є настільки новаторським, якщо звернутися до філософії та релігії. Тема страждань як чогось, що може мати сенс та зробити людину міцнішою, проходить через історію християнства, ісламу, буддизму, індуїзму [12], виявляється у філософії А. Шопенгауера, С. К'єркегора, Ф. Ніцше, Ф. Франкла та інших.

Але до 80-х років позитивні наслідки негативних подій систематично не досліджувалися. Існують окремі звіти, наприклад, від Н. Фінкеля (1975), в якому виявлено, що студенти, які пережили травматичний досвід, описують не лише негативні наслідки, але також певні покращення у своєму житті [13]. Розширення меж розуміння стресових ситуацій для людини, змінилася після публікації ряду досліджень, зокрема робіт С. Джозефа, Р. Тедескі, А. Калхуна. Наприкінці 80-х років, наприклад, С. Джозеф працював під керівництвом В. Юле та Р. Вільямса, досліджуючи осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise (6 березня 1987) [14].

І як влучно підкреслить Віталій Климчук, доктор психологічних наук, доцент, виконавчий директор Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету: "Зростання після травми розглядайте як таке, що походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби з подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося" [15].

Отже, зрозуміло, що феномен посттравматичного росту обов'язково пов'язаний з світоглядною системою особистості і тому основними аспектами посттравматичного росту є:

1. Зміна цінностей: Люди можуть переосмислити свої цінності та пріоритети, набуваючи нового розуміння життя.

2. Зміна відносин: Досвід травми може вплинути на відносини з іншими

людьми, змінюючи спосіб спілкування та взаємодії.

3. Розвиток внутрішньої сили: Особистісний зріст може включати розвиток внутрішньої міцності, сили духу та самостійності.

4. Більш глибоке розуміння себе: Люди можуть розкривати нові аспекти своєї особистості та розуміти себе глибше після травматичного досвіду.

5. Зміна життєвої перспективи: Травма може призвести до нового сприйняття світу та більшого розуміння значення життя.

Це явище підкреслює наявність психологічного імунітету людини, можливість росту та розвитку, навіть у контексті важких життєвих обставин. Важливо зауважити, що не кожна людина досягає вершин посттравматичного росту, і кожен процес є індивідуальним, і в рамках прикладу, знову звернемось до статті Віталія Климчука "Будьте свідомі потенціалу до зростання, але не думайте, що зріст має обов'язково статися, або що те, що його не сталося, є наслідком неспроможності людини взяти щось зі свого досвіду" [15: 49].

В рамках даного дискурсу, буде значимо і актуально включити дані медико-біологічних, природничих та нейронаукових досліджень в традиційні філософські концепції, що пояснюють ідею ментального здоров'я людини, феномен посттравматичного росту, який ми взяли, щоб показати силу духу людських почуттів і людської агресивності, щоб мати матеріалістичну основу для розуміння і пояснення людської природи, людського соціального. Ця проблема актуальна як ніколи, адже в умовах повномасштабної війни ми знову і знову піднімаємо питання, пов'язані з розумінням амбівалентної людської природи.

Так автори Брендон А. Корт, Кетрін Оттман, Кетрін Пантер-Брік, Мелвін Коннер, Вікрам Патель, в статті "Чому ми зцілюємося: еволюція психологічного зцілення та наслідки для глобального психічного здоров'я" надають дисциплінарну матрицю розуміння соціальної природи людини,

певний матеріалістичний фактаж, який презентує оптимізм еволюції життя, в якому людини, повинна розуміти свою значимість як ДУХОВНА, ВІЛЬНА, ВИСОКООРГАНІЗОВАНА одиниця природи.

Автори зазначають, що "хоча кінцевою метою біологічної еволюції є репродуктивна придатність, тобто поширення своїх генів, еволюція працює лише шляхом вибору безпосередніх механізмів біології та поведінки, що керують диференційним виживанням та розмноженням, що включає епігенетичні механізми. Близькі механізми можуть бути корисними, нейтральними або шкідливими, залежно від соціального та екологічного контексту. Тому не існує універсальної деконтекстуалізованої еквівалентності між репродуктивною придатністю та фізичною, медичною або етичною придатністю. Кінцеве пояснення співпраці, наприклад, вказує на її філогенетичну історію або адаптивну проблему, яку вона вирішує. Близьке пояснення вказує на психологічні здібності, які лежать в основі або примушують до кооперативної поведінки" [16].

Тому в даному контексті, цікавим буде інтерпретація і аналітика, що стосується міжособистісної регуляції емоцій, автори зазначають, що "корисно зрозуміти пояснення соціальної співпраці на найвищому рівні, а також безпосередні механізми, такі як емоційне зараження, емпатія та втішання, які роблять можливим спільну поведінку. Всі ці процеси додатково формуються культурною еволюцією, яка не зводиться лише до розмноження та виживання. Еволюція людини є коеволуцією: ми успадковуємо біологічний набір параметрів через генетику; крім того, є поведінка, символи, інститути та способи мислення, які є культурно успадкованими. Завдяки концепціям епігенетики та соціальної геноміки ми знаємо, що ці два процеси не є незалежними, а сильно взаємопов'язані" [16].



Відносини, емоції та розум вимагають кінцевої причини в еволюції, результуючого генетичного та дорослого плану, процесу соціалізації, який у нас є спільним з іншими соціальними видами, та культурного процесу для індивіда та групи, який є унікальним для людей.

Отже, на думку авторів, психологічний стрес часто повідомляє про необхідність відновлення порушених соціальних відносин. "Поведінка соціального відновлення включає втішання, зменшення стресу та соціальний супровід. Прощення – ще один важливий соціальний механізм відновлення, заснований на афективних та поведінкових процесах" [16].

В кризові моменти життя питання ментального здоров'я дихотомічне: його збереження не може розглядатись окремо від можливості трансформації. "Криза" від грецького – рішення, поворотний пункт, переломний момент, нестійкий стан. З китайської спеціалісти перекладають поняття яке несе в собі неймовірно глибоку по значущості сутність – "сповнений загроз шанс". Тому, скоріше за все, кризові моменти представляють собою життєву необхідність для розвитку людини. Криза передбачає загрозу, але вона передбачає і трансформацію. Тому, збереження ментального здоров'я людини і вихід на людський психологічний ріст, це не просто утримання людини у певному гомеостазі та на певному рівні, це надання їй можливості бути гнучкою та підлаштовуватись під швидкозмінюваний світ. Криза має загрозу для особистісного зростання та потенціал зростання. Криза може принести людині психологічну травму, коли втрачається віра у впорядкованість цього світу та життя, втрачається контроль над життям. В такі моменти людина переосмислює не тільки даний часовий відрізок – змінюється погляд на минуле та майбутнє. Якщо людина не прожила та не вийшла із стану травми, то вона залишається в минулому і не може розвиватися далі. Людина має потребу

в психологічній перспективі – когнітивній здатності бачити своє майбутнє, планувати його, уявляти себе в ньому, а відтак – ставити цілі та прагнути до них, здійснюючи поступові кроки. Якщо людина травмована, вона втрачає психологічну перспективу.

Можливо, глибока травматизація цілих поколінь українців так довго тримала нашу країну в стані зависання у минулому (російське суспільство ще більшою мірою зависло в минулому не маючи психологічних перспектив, а тільки пригадуючи "двухрубльову" радянську ковбасу). Саме тому піклування про ментальне здоров'я українців є питанням буквально національної безпеки. Людей, які в змозі ставити цілі і розвиватись не можна гіпнотизувати ідеями минулого щастя радянщини та ностальгічними мотивами "міцних зв'язків братерських республік". Наслідки травматичних подій – страх, розпач, вивчена безпорадність, які визначають життя людини, або ж і цілого суспільства.

Тому, так важливо на рівні держави взяти відповідальність за підтримку нації у її ментальному здоров'ї, в її можливості, як можливості кожної! людини подолати кризову ситуацію, на даний момент найрізноманітнішими зв'язками поєднану з війною. Стратегії подолання кризових ситуацій бувають різними: альтруїзм, компенсація, конструктивна діяльність, солідарність, стоїцизм, релігійність, усвідомленість, оптимізм, примирення і, навіть, лють. Українці самі того не усвідомлюючи, почали активно використовувати всі ці стратегії через активну волонтерську діяльність, допомогу ВПО та українським воїнам на рівні вирішення побутових проблем із наявністю теплого одягу і сухих шкарпеток. Донати для більшості людей вже не є символічною доброю справою, яка вважатиметься інвестицією для "задобрення" долі, або символічне жертвопринесення для того, щоб зарахували "на тому світі". Донати відбуваються цілеспрямовано, коли ти буквально знайомий із тими, кому допомагаєш. Це норма поведінки свідомого суспільства, коли єдина

трагедія, єдина криза передбачає існування певних єдиних стратегій подолання кризи. Донати стають ознакою усвідомленості суспільства та механізмом виходу із особистої кризи для кожного.

Соціальні мережі наповнюються мемами про всі події, які з нами відбуваються, але ж гумор є одним із найпотужніших шляхів подолання кризи. Одне із останніх: черговий масований обстріл міста Харків (січень 2024 р.), чергове руйнування домівок мирних жителів. Соцмережі знову наповнюються страшними фотографіями зруйнованих будівель, а під ними припис харків'янки, яка втратила житло, але вижила разом із чоловіком – вона радіє, що серед руїн знайдено валізу з її вечірніми сукнями і вже знає, що їй буде що вдягнути на перемогу.

В Інтернет мережі неймовірна кількість зворушливих відео про українських воїнів, які під час відпочинку на нулі встигають піклуватися про беззатніх покинутих тварин, життя яких також не пошкодувала війна. Піклування про беззахисних кристалізується як ознака людяності, коли на тлі руїнації та болю, включаються найсвітліші з точки зору цивілізації людські якості – емпатії, турботи і піклування. Властивості, які прямо вплинули на антропогенез та соціогенез.

І тут на думку спадає вкрай важлива річ – для того, щоб підтримувати та зцілювати ментальне здоров'я, потрібно чітко усвідомлювати його особливості: властивості, які були сформовані століттями історії поколінь, які закарбовані в ментальних кодах та є ключовими ДНК нації. А від цього логічним висновком маємо необхідність зосередитись на медичній антропології, яка надає змогу розуміти що таке здоров'я у всій його повноті з урахуванням особливостей культури.

Цікаве кейсове спостереження: молода українська дівчина в соціальних мережах ділиться своєю історією навчання в американському університеті. Коли професор цього університету, консультуючи її робить зауваження щодо невміння написати резюме. Пояснення: логіка українського

стилю викладання інформації про себе в резюме – наявність купи деталей, які, на думку закордонного спеціаліста, унеможливають успішність даного резюме. Деталі відволікають та знецінюють головне. Але це необхідність для того, щоб потрапити в американський ЗВО, або ж отримати роботу в західній компанії. Та якщо така деталізація є типовою для українських студентів та пошукачів, то, можливо, вона є нормою для українського суспільства. Можливо, наша ментальність передбачає наявність деталізації для того, щоб максимально побачити людину яку приймаємо до ЗВО або на робоче місце. Можливо, саме суб'єктивна деталізація в авто-резюме вказує на такі особливості людини, які є ключовими ознаками згідно яких вона стане цінним робітником, або навпаки взагалі не впишеться у філософію компанії. Нехай приклад є одиничним і не представляє наукової цінності, але він примушує замислитись і звернути увагу на тому, що нам, українцям буде недостатньо використовувати тільки західний досвід роботи з кризовими ситуаціями, адже ми можемо принципово відрізнятись від представників інших культур. На початку повномасштабного вторгнення у 2022 році, Європа мало вірила в успішність України. Говорили про швидку окупацію та занепад. Українці обрали інший шлях. Судження тих хто не вірив було здійснено по асоціації із своєю поведінкою, із своєю вмотивованістю. Європа колись швидко здалась перед навалою фашистської Німеччини і тільки деякі сили обрали інший шлях. Отже, не зважаючи на те, що наше прагнення до європейських цінностей є щирим, ґрунтовним та безсумнівним, варто пам'ятати про унікальність кожної окремої культури в європейській сім'ї. Особливості менталітету формують особливості здоров'я, в тому числі і ментального: що саме буде для нас ознаками здоров'я та нездоров'я, на що ми звертатимемо увагу в першу чергу, як ставимось до кризи і як будемо

справлятися з нею – все це вже закодовано в культурному ДНК нації.

В іншій своїй статті чотири роки тому [17] ми вже вказували на необхідність вивчення та залучення до держаної політики ментальних кодів, соціокодів українського суспільства, які буквально вказують на найважливіші точки сили нашої нації. Звертали увагу на феномен антеїзму, який не є метафізикою, а повністю матеріальний. І продовжуємо наголошувати на тому, що маємо вивчати не тільки світовий науковий потенціал щодо збереження ментального здоров'я, але й розробляти свою національну стратегію роботи по збереженню психічного здоров'я нації.

**Висновки.** Звичайно, що грубо узагальнювати неможна, це призводить до редукції, адже всі люди мають свою унікальність, у кожного свій характер, своя історія зростання у певних умовах. Але загальні риси варто виділити задля оптимального поєднання знань та досвіду міжнародного рівня в площині збереження ментального здоров'я та культуральних особливостей.

Медичною антропологією в українській традиції вищої освіти нехтували так само як і за радянських часів, зосереджуючись на основах доказової медицини. Час змінювати цю систему, адже, якщо допомогою щодо підтримки ментального здоров'я буде займатись сімейний лікар, то це має бути людина глибокого світогляду, щоб «помістити» туди світогляд іншої

людини, зрозуміти іншого, віддзеркалити та надати дієву допомогу психологічно травмованій людині.

Тому, такі дисципліни як "Філософія", "Деонтологія в медицині", "Біоетика", "Культурологія", "Медична антропологія" мають постати не як вибіркові, а як обов'язкові дисципліни, які формують суму знань необхідну як для майбутнього лікаря, так і для майбутнього психолога. Такі знання формують спеціаліста майбутнього який в змозі пройти кризу випробування тектонічного зсуву, що вже розпочався – розвитку особистісно-орієнтованої медицини там, де довгий час домінувала парадигма доказової медицини.

Отже, в рамках висновків до нашої статті, зазначимо. Репрезентована субстанційна природа феномена ментального здоров'я людини конституює і детермінує собою всі сфери соціального буття людини, у повній відповідності зі своєю логікою, логікою особистісного росту, базою якого буде формування і розвиток світогляду. Тому соціально-відроджувальна роль у формуванні цивілізаційного простору ЛЮДСЬКОГО, буде покладено на освіту і медицину, це свого роду пускові механізми нового епігенетичного простору, в якому сформується новий антропологічний тип людини, який буде обумовлений не "потягами до смерті", а бажанням створювати "простори для життя".

## ЛІТЕРАТУРА

1. Brown P. The transfer of care: u.s. mental health policy since world war II. *International Journal of Health Services*. 1979. № 9 (4). P. 645–662. URL: <http://www.jstor.org/stable/45130487> (дата звернення: 04.03.2024).
2. Bramsen I, Henk M. van der Ploeg. Use of medical and mental health care by World War II survivors in The Netherlands. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 12. №. 2. 1999. P. 243–261.
3. Pols H, Oak S. War & Military Mental Health: The US Psychiatric Response in the 20th Century. *American Journal of Public Health*. 2007. Vol. 97. № 12. P. 2132–2142.
4. Brown P. The mental patients' rights movement and mental health institutional change. *International Journal of Health Services*. 1981. Vol. 11. № (4). P. 523–540. URL: <http://www.jstor.org/stable/45130977> (дата звернення: 04.03.2024).
5. Mental Health Europe's Strategic Plan. URL: [https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2021/10/MHE\\_BrochureA4\\_PROD\\_DEF.pdf](https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2021/10/MHE_BrochureA4_PROD_DEF.pdf) (дата звернення: 04.03.2024).

6. Мамардашвілі М. Свідомість і цивілізація. Доповідь на III всесоюзній школі з проблем свідомості. Батумі, 1984. URL: [https://psylib.org.ua/books/\\_mamar02.htm](https://psylib.org.ua/books/_mamar02.htm) (дата звернення: 04.03.2024).
7. Бердяєв М. Війна та есхатологія. *Психологія і суспільство*. 2015. № 4. С. 6–11. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/4323/1/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8F%D1%94%D0%B2%20%D0%9C..pdf> (дата звернення: 04.03.2024).
8. "14 млн українців потребують психологічної допомоги через війну" – Віктор Ляшко. URL: <https://suspilne.media/357122-14-mln-ukrainciv-potrebuut-psihologicnoi-dopomogi-cerez-vijnu-viktor-lasko/> (дата звернення: 04.03.2024).
9. "Ти як?". Триває Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <https://mtu.gov.ua/news/34479.html> (дата звернення: 04.03.2024).
10. Турбує ментальне здоров'я – поговори зі своїм сімейним лікарем. URL: <http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/golovna/novini/14306-turbue-mentalne-zdorov-ya-rogovori-zi-svojim-simejnim-likarem> (дата звернення: 04.03.2024).
11. Ясперс К. Психологія світоглядів / З нім. пер. О. Кислюк, Р. Осадчук. К.: Юніверс, 2009. 464 с.
12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15 (1). P. 1–18.
13. Finkel N. Strens, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*. 1975. № 3 (2). P. 173–178.
14. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. № 18 (2). P. 335–344.
15. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. Вип. 5. С. 46–52.
16. Kohrt B, Ottman K, Panter-Brick C, Konner M, Patel V. Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for global mental health. *Clinical Psychology Review*. 2020. № 82. P. 101920.
17. Utiuzh I. G., Spysia N. V. World-view problems of existential uncertainty of human being in traumatized modern societies. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2020. Вип. (87). С. 120–130.

#### **REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)**

1. Brown, P. (1979). The transfer of care: u.s. mental health policy since world war II. *International Journal of Health Services*. № 9 (4). P. 645–662. URL: <http://www.jstor.org/stable/45130487> (last accessed: 04.03.2024) (in English).
2. Bramsen, I, Henk, M. van der Ploeg. (1999). Use of medical and mental health care by World War II survivors in The Netherlands. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 12. №. 2. P. 243–261 (in English).
3. Pols, H, Oak, S. (2007). War & Military Mental Health: The US Psychiatric Response in the 20th Century. *American Journal of Public Health*. Vol. 97. № 12. P. 2132–2142 (in English).
4. Brown, P. (1981). The mental patients' rights movement and mental health institutional change. *International Journal of Health Services*. Vol. 11. № (4). P. 523–540. URL: <http://www.jstor.org/stable/45130977> (last accessed: 04.03.2024) (in English).
5. Mental Health Europe's Strategic Plan. URL: [https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2021/10/MHE\\_BrochureA4\\_PROD\\_DEF.pdf](https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2021/10/MHE_BrochureA4_PROD_DEF.pdf) (last accessed: 04.03.2024) (in English).
6. Mamardashvili, M. (1984). Svidomist i tsyvilizatsiia. [Consciousness and civilization]. *Dopovid na III usesoiuznii shkoli z problem svidomosti*. Batumi. URL: [https://psylib.org.ua/books/\\_mamar02.htm](https://psylib.org.ua/books/_mamar02.htm) (last accessed: 04.03.2024) (in Ukrainian).
7. Berdiaiev, M. (2015). Viina ta eskhatolohiia. [War and eschatology]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. № 4. S. 6–11 (in Ukrainian).
8. "14 mln ukraintsiv potrebuiut psykhologichnoi dopomohy cherez viinu" – Viktor Liashko. ["14 million Ukrainians need psychological help because of the war" – Viktor

Lyashko]. URL: <https://suspilne.media/357122-14-mln-ukrainciv-potrebut-psihiologicnoi-dopomogi-cerez-vijnu-viktor-lasko/> (last accessed: 04.03.2024) (in Ukrainian).

9. "Ty yak?". Tryvaie Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia. ["How are you?". The All-Ukrainian mental health program continues]. URL: <https://mtu.gov.ua/news/34479.html> (last accessed: 04.03.2024) (in Ukrainian).

10. Turbuie mentalne zdorov'ia – pohovory zi svoim simeinym likarem. [Mental health concerns - talk to your family doctor]. URL: <http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/golovna/novini/14306-turbue-mentalne-zdorov-ya-pogovori-zi-svojim-simejnim-likarem> (last accessed: 04.03.2024) (in Ukrainian).

11. Iaspers, K. (2009). Psykholohiia svitohliadiv. [Psychology of worldviews]. 3 nim. per. O. Kysliuk, R. Osadchuk. K.: Yunivers (in Ukrainian).

12. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. № 15 (1). P. 1–18 (in English).

13. Finkel, N. (1975). Strens, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*. № 3 (2). P. 173–178 (in English).

14. Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. № 18 (2). P. 335–344 (in English).

15. Klymchuk, V. (2016). Posttravmatychnе zrostannia ta yak mozhna yomu spryiaty u psykhoterapii. [Post-traumatic growth and how it can be facilitated in psychotherapy]. *Nauka i osvita. Psykholohiia*. Vyp. 5. S. 46–52 (in Ukrainian).

16. Kohrt, B, Ottman, K, Panter-Brick, C, Konner, M, Patel, V. (2020). Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for global mental health. *Clinical Psychology Review*. № 82. P. 101920 (in English).

17. Utiuzh, I. G., Spysia, N. V. (2020). World-view problems of existential uncertainty of human being in traumatized modern societies. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filosofski nauky*. Вип. 1 (87). С. 120–130 (in Ukrainian).

Receive: March 18, 2024

Accepted: April 20, 2024