

себе щодо зміни власних світоглядних переконань. Саме історичні цінності допомагають сформувати справжнього громадянина України.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Крижко В.В., Мамаєва І.О. Аксіологічний потенціал державного управління освітою. Навч.посібник. К.: Освіта України, 2005. 224с.
2. Мармаза О. І. Менеджмент освітньої організації : навч.-метод. посіб. Харків : Щедра садиба, 2017. 126 с.
3. Ціннісні орієнтири сучасної української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/Serpneva%20conferentcia/2019/Presentation-Roman-Stesichin.pdf> (дата звернення 4.04.2024)
4. Nuttall Dan. What is the purpose of studying history? Developing students' perspectives on the purposes and value of history education. April 2021History Education Research Journal 18(1). С. 89-108. URL: <https://www.researchgate.net/publication/> (дата звернення 20.04.2024).

**Ірина ТИМКІВ**

*Кандидат філософських наук, доцент,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
tymkiv@tnpu.edu.ua*

**Іван ТИМКІВ**

*Кандидат історичних наук, асистент,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна  
timkvan@tnpu.edu.ua*

### **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ: ФІЛОСОФСЬКО-АКСІОЛОГІЧНИЙ ВИМІР**

Ментальне здоров'я дітей та молоді є актуальною темою у філософських, педагогічних, психологічних дискурсах. Розуміння ціннісних засад ментального здоров'я допомагає формувати методологічну базу для розробки ефективних стратегій його підтримки та розвитку.

Пропонуємо виділити кілька базових аспектів досліджуваної проблеми:

1. Філософія особистісного розвитку та ментальне здоров'я.
2. Ціннісні засади ментального здоров'я згідно з філософією прав та обов'язків.
3. Роль суспільства та культурних норм у формуванні ментального здоров'я.

4. Стійкість та ментальне здоров'я.

5. Футурологічний підхід до ментального здоров'я.

*Філософія особистісного розвитку та ментальне здоров'я.*

Основоположним елементом філософії ментального здоров'я є поняття особистісного розвитку та самореалізації. Відповідно до екзистенціалістських та гуманістичних теорій, ментальне здоров'я виходить за рамки відсутності психічних розладів і охоплює здатність індивіда до самореалізації, самовираження і продуктивної взаємодії з соціальним середовищем.

Філософія особистісного розвитку відіграє критичну роль у формуванні підходів до ментального здоров'я. Основоположними є концепції, які розглядають особистість не просто як суб'єкта соціальних впливів, а як активного учасника свого власного психологічного розвитку.

Розглянемо детальніше кілька концепцій. **Екзистенціалізм**, зокрема філософія Жана-Поля Сартра та Мартіна Хайдеггера, ставить на перше місце поняття свободи вибору і особистої відповідальності. В контексті ментального здоров'я це означає, що діти та молодь мають змогу (і відповідальність) формувати власне життя, незалежно від обставин. Це підкреслює важливість самопізнання та самовизначення як ключових факторів психічної стабільності.

**Гуманістична психологія**, заснована на ідеях Абрахама Маслоу та Карла Роджерса, фокусується на потенціалі людини до зростання та самореалізації. Вона вважає, що кожна особа прагне до самовдосконалення та реалізації своїх основних потреб, включно з потребою в самоактуалізації. В контексті ментального здоров'я це означає підтримку особистісного розвитку, що сприяє загальному благополуччю та внутрішньому гармонійному стану.

**Філософія особистісної ідентичності** включає розгляд того, як індивіди формують своє розуміння себе через соціальні взаємодії та особистісні дослідження. Такі теорії, як соціальний конструктивізм, стверджують, що ідентичність формується в процесі соціальних взаємодій. В контексті ментального здоров'я, розуміння та прийняття власної ідентичності є важливими для психологічного благополуччя.

Самоприйняття та самоповага є важливими компонентами ментального здоров'я. Вони включають в себе здатність особистості визнати та прийняти свої сильні та слабкі сторони, а також відчувати внутрішню цінність незалежно від зовнішніх оцінок та умов. Філософські дискусії про самоприйняття часто пов'язані з концепціями автономії та

самодетермінації, які вважаються критичними для розвитку здорової самооцінки та особистісного зростання.

Філософський аналіз також включає етичні аспекти саморефлексії – процесу, у якому індивіди оцінюють свої дії та мотивації для забезпечення їх відповідності власним моральним та етичним стандартам. Саморефлексія є важливою для розвитку критичного мислення, самосвідомості та емоційної інтелігентності, що всі є ключовими компонентами ментального здоров'я.

Також варто зазначити, що філософські підходи можуть впливати на розробку та виконання психотерапевтичних практик. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що базується на ідеї, що наші думки впливають на наші емоції та поведінку, частково корениться в стоїчній філософії, яка наголошує на важливості раціонального аналізу та контролю над власними переконаннями для досягнення емоційної стійкості.

*Ціннісні засади ментального здоров'я згідно з філософією прав та обов'язків:*

Філософія прав людини і соціальної справедливості наголошує на необхідності забезпечення умов для підтримки ментального здоров'я як фундаментального права кожної особи. Це включає доступ до якісної освіти, соціальних і медичних послуг, а також забезпечення соціальної підтримки та захисту від дискримінації та насильства.

Філософія прав людини визначає ментальне здоров'я як фундаментальне право, яке має бути захищене державою та суспільством. Це означає, що кожна особа, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи етнічної приналежності, має право на доступ до якісних медичних та психологічних послуг, що сприяють підтримці або відновленню ментального здоров'я.

Суспільство та держава несуть обов'язки забезпечення умов, що дозволяють кожній особі реалізувати своє право на ментальне здоров'я. Це включає забезпечення доступності освітніх програм, психологічної підтримки в школах та університетах, розвиток громадських ініціатив, що сприяють добробуту, а також впровадження політик, що попереджають проблеми з ментальним здоров'ям.

Філософія прав та обов'язків також займається аналізом моральних дилем, що виникають при реалізації прав на ментальне здоров'я. Наприклад, як збалансувати право на конфіденційність пацієнта з необхідністю забезпечення безпеки та добробуту інших осіб, особливо коли мова йде про молодих людей з серйозними психічними розладами.

Також важливо визначити, коли втручання для захисту добробуту особи може обмежувати її особистісні свободи, і як це втручання можна виправдати з моральної та етичної точок зору.

*Роль суспільства та культурних норм у формуванні ментального здоров'я:*

Культурні цінності та соціальні норми мають глибокий вплив на ментальне здоров'я дітей та молоді. Філософія культури вказує на важливість врахування культурної специфіки в підходах до психічного здоров'я, адаптації методів лікування та підтримки, що відображає місцеві цінності, вірування та традиції. Соціальні норми, що сприяють відкритості, інклюзивності та підтримці, можуть значно покращувати ментальне здоров'я, тоді як стигматизація і дискримінація можуть мати протилежний вплив.

Культурні цінності включають уявлення суспільства про те, що вважається «нормальним», «здоровим» або «бажаним». Ці уявлення суттєво впливають на психологічні очікування, які суспільство висуває до своїх членів, включаючи дітей та молодь. Наприклад, у суспільствах, де високо цінуються колективістські цінності, може бути більший тиск на згуртованість і сімейні зобов'язання, що може як підтримувати, так і негативно впливати на ментальне здоров'я.

*Стійкість та ментальне здоров'я*

Філософське осмислення ментального здоров'я також включає поняття стійкості, як здатності особи адаптуватися до стресових умов та відновлювати своє психічне благополуччя. Розвиток стійкості може бути підтриманий через освітні програми, соціальну підтримку та культурну діяльність, що відображає та підтримує ціннісні орієнтири спільноти.

Поняття стійкості є важливим аспектом у контексті ментального здоров'я, особливо коли йдеться про дітей та молодь. Стійкість може бути визначена як здатність особи ефективно справлятися зі стресом та викликами, адаптуватися до негараздів та відновлювати своє емоційне благополуччя.

Психологічна стійкість не є статичною характеристикою; вона може бути розвинена та зміцнена протягом життя. Основні фактори, що впливають на розвиток стійкості, включають позитивні взаємовідносини, високі очікування та особистісні компетенції, такі як саморегуляція та розвинені соціальні навички. До факторів, які підтримують або зміцнюють стійкість, належать: емоційна підтримка з боку сім'ї та друзів, позитивні шкільні досвіди, розвиток у дітей навичок вирішення проблем.

Зазначимо, що різні культури можуть мати різні підходи до стійкості, залежно від своїх цінностей та соціальних норм. У деяких культурах стійкість може бути пов'язана з сімейними зобов'язаннями та колективним благополуччям, тоді як в інших – з індивідуальним досягненням та самостійністю.

Стійкість може бути викликана та зміцнена через цілеспрямовані програми та стратегії. Школи, громадські організації та сім'ї можуть впроваджувати програми, які навчають дітей та молодь копінговим стратегіям, розвитку емоційної інтелігентності, та вмінню працювати з власними емоціями. На наше переконання стійкість повинна бути інтегрована в шкільні навчальні програми. Наприклад, викладання соціальних наук та літератури може включати аналіз випадків, де персонажі демонструють стійкість у складних обставинах. Це дозволяє учням вивчати та обговорювати концепції стійкості в контексті реальних і вигаданих ситуацій.

#### *Футурологічний підхід до ментального здоров'я:*

На завершення, важливо звернути увагу на майбутнє ментального здоров'я в контексті глобалізації та технологічного розвитку. Філософський аналіз повинен враховувати, як зміни в технологіях, економіці та суспільних умовах впливають на ціннісні засади ментального здоров'я, відкриваючи нові можливості для просування благополуччя. Футурологічний підхід до ментального здоров'я дітей та молоді оцінює потенційні виклики та можливості, які можуть виникати в майбутньому, з огляду на швидкі соціальні, технологічні та економічні зміни. Цей підхід включає аналіз трендів, які впливають на психічне здоров'я, і розробку стратегій, які можуть допомогти адаптуватися до майбутніх умов.

Одним з ключових аспектів футурологічного підходу є вплив цифрових технологій на психічне здоров'я. Зростання використання соціальних медіа, онлайн-ігор та інтернету загалом може мати як позитивний, так і негативний вплив на молодь. Наприклад, з одного боку, онлайн платформи можуть сприяти соціалізації та наданню підтримки, з іншого – можуть підвищувати ризик депресії, анксіозності та кібербулінгу.

Ще один важливий аспект полягає в адаптації освітніх систем до змінюваних умов. Школи та університети повинні впроваджувати програми, що готують студентів не тільки до академічних викликів, але й до ментальних викликів, пов'язаних з роботою і повсякденним життям у швидко мінливому світі. Це може включати навчання навичкам критичного мислення, емоційного інтелекту, а також стратегіям управління стресом.

Інновації в галузі штучного інтелекту та аналізу великих даних (big data) відкривають нові можливості для моніторингу та втручання у ментальне здоров'я. Ці технології можуть допомогти в ідентифікації ранніх ознак психічних розладів та надати індивідуалізовані стратегії втручання, що засновані на даних про поведінку користувача. Футурологічний підхід також включає розгляд етичних питань, таких як конфіденційність та приватність інформації, автономія особистості та право на відмову від технологічних втручання. Важливо визначити, як збалансувати потенційну користь від використання передових технологій із захистом особистих прав і свобод.

Отже, ментальне здоров'я виходить за рамки відсутності психічних розладів і охоплює здатність індивіда до самореалізації та продуктивної соціальної взаємодії. Філософії екзистенціалізму та гуманізму підкреслюють значення особистої свободи і самореалізації у формуванні ментального здоров'я. Ментальне здоров'я визнається як фундаментальне право, яке вимагає забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, підтримки і освіти. Суспільство і держава несуть відповідальність за створення умов, які сприяють ментальному здоров'ю через соціальну підтримку та доступність ресурсів. На ментальне здоров'я суттєво впливають культурні цінності та соціальні норми, що формуючи уявлення про «нормальність» і прийнятність поведінки. Розуміння та повага до культурної специфіки є важливими для ефективної підтримки ментального здоров'я. Стійкість, як здатність особи адаптуватися до викликів і відновлювати своє благополуччя, є ключовою для ментального здоров'я. Розвиток стійкості через підтримку сім'ї, освітні програми та громадські ініціативи є важливим для формування здорових індивідів.

### ***ЛІТЕРАТУРА***

1. Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet*, 378(9801), p. 1515-1525.
2. Sartre, Jean-Paul. *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*. Philosophical Library, 1956. 491 p.
3. Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, 2002. 336 p.
4. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row. 411 p.
5. Rogers, Carl. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.