

## Psychological bases of human health

### Психологічні основи здоров'я людини

Mykola Kostenko

Микола Костенко

Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ, Україна

Хотя человеческой жизни нет цены,  
мы всегда поступаем так,  
будто есть нечто более ценное.  
Антуан де Сент Экзюпери.

Перед кожним поколінням постають питання таємниці і сенсу людського буття. Незнання або нерозуміння об'єктивних закономірностей свідомості, психіки, моральних основ, які управляють людським життям часто призводять до складних життєвих ситуацій з яких важко знайти вихід. Темп життя, сучасні швидкості і технології виявилися психологічно, а часто і фізіологічно не прийнятними для більшості людей. Агресивність навколишнього середовища і перевага негативних емоцій призводять до того, що майже всі хвороби які переносить сучасна людини протягом життя мають один корінь – стрес.

Наш час характеризується збільшенням захворюваності від звичайної неврівноваженості до тяжких душевних депресій. Останні статистичні дані МОЗ України свідчать про збільшення кількості психічно хворих. Це число на сьогодні становить 1,5 млн. осіб (це тільки офіційна статистика), дані неофіційної – набагато тривожніші [1, 57]. Одні стреси накладаються на інші провокуючи внутрішньо-особистісні конфлікти. Спостерігаються системні захворювання організму, що проявляються в різних формах. Людина зношується, передчасно старіє – це викликає в кінцевому результаті хвороби душі і тіла.

Можна сказати, що всі ми сьогодні переживаємо кризу адаптації, яка більшою мірою залежить від психічних можливостей людини. Наше ставлення до життя часто межує з відчуттям неспроможності щось змінювати. Для деяких людей життя суцільні розчарування, для інших – постійна біль. Результатом такого становища часто буває відмова від активного життя. Є цікава східна мудрість: „Найгірша хвороба – втома від життя”. На сьогодні кількість втомлених, незадоволених, депресивних, тривожних, переляканих катастрофічно збільшується. Адаптивність людей різна і обумовлена багатьма вродженими і набутими якостями (це стійкість до невдач, витривалість, комунікативність, психічна і фізична гармонія і навіть зовнішні дані). Молодь, яка є індикатором суспільних процесів, ще гостріше відчуває дисгармонійність буття. Багато з нас роблять ті ж самі помилки з постійною періодичністю. При цьому ми переконані в своїй правоті, і вважаємо, що повторення тих самих вчинків достатньо для того, щоб оточуючі зрозуміли істинність нашої позиції і змінили свою поведінку. Ми хочемо, щоб життя змінилося при цьому не бажаємо змінюватися

особисто. Однак для того, щоб змінити іншу людину насамперед треба змінитися самому.

Існують універсальні закони буття, суть яких полягає в унікальності самоідентифікації людини. До індивідуальних форм прояву відносять особливості просторово-часових характеристик процесів, характер міжособистісних стосунків, усвідомлення функцій і життєвих ролей, та певна швидкість їх реалізації [2]. Людство розвивається в напрямку організації первинного хаосу, що проявляється в двох основних позиціях: розвиток особистості і розвиток соціуму. Даний принцип розвитку розкривається в контексті дуальності (два типи темпераменту, які задають або точку відліку, або систему обмеження часу, два типи моралі, що обумовлюють або прив'язку до природного часу, або задають рамки соціального часу). Перше пов'язано з конфліктами, обумовленими особистісним зростанням, проблемами поєднання свідомого і несвідомого, внутрішнього і зовнішнього. По ідеальній схемі, людина розвивається ступенево, розширюючи свідомість і залучаючи до неї об'єкти зовнішнього і внутрішнього світу, самоорганізується, а в подальшому, виходячи з нових позицій, свідомість адаптується до реалій життя, після цього весь цикл повторюється знову. В реальності цей процес залишається маловивченим, але вже відомо, що для таких перетворень необхідна адаптаційна процедура і в цьому випадку конфлікти є необхідними складовими які стимулюють особистість, що саморозвивається.

Зниження показників фізичного і психічного здоров'я в загальнонаціональному масштабі призводить до того, що від покоління до покоління відбувається дегенерація енергетичних і фізіологічних потенціалів, оскільки тілесно і психічно незрілі люди схильні до народження ще більш ослаблених нащадків. Таким чином, сьогодні можна говорити про здоров'я як фактор національної безпеки і моральності.

На психічне здоров'я людини впливає багато факторів: прийняття відповідальності за своє життя і частково за своє здоров'я, психологічна самоактуалізація людини. Часто ми чуємо фразу: „ життя не склалося”, „не судьба”. Позбавлені займенника „я”, ці фрази свідчать про відмову від особистої відповідальності і пасивну залежність від обставин навіть у ставленні до самого себе.

Самоактуалізація передбачає наявність „Я”. Людина – це не *tabula rasa*, не пластилін. Вона завжди є дещо, певна стрижньова структура: певний темперамент, біохімічний баланс і т.п. Але, на жаль, більшість з нас частіше прислухаються не до самих себе, а до голосу керівництва, влади, традицій, батьків, а в реальній поведінці це проявляється в тому, що ми не завжди розуміємо чи дійсно те що ми робимо нам потрібно!

Рано чи пізно ми всі усвідомимо, що всі неприємності є наслідком неуважного ставлення до себе самого та до інших людей. Формування нової системи цінностей, яка б базувалася на реальних потребах і можливостях - ось шлях для гармонійного розвитку особистості.

### Література

1. Хаустова О.О. Психосоматичні маски тривоги / О.О. Хаустова // Український медичний часопис. – 2019. – №. – 4(132), Т.1. – С.2 - 8.
2. Шмаргун В.М. Когнітивно-стильові особливості дітей як прояви

своєрідності індивідуального інтелекту / В.М. Шмаргун // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №10. – С.10-21