

Еволюція психологічної культури здорового способу життя

Волошко Н.І.

Постановка проблеми. Кінець минулого і початок нового тисячоліття привніс у суспільне життя багатьох країн світу і України нові реалії. Здобуття незалежності, демократизація, перехід до ринкових відносин не тільки забезпечили умови для прогресу, але й породили проблеми перехідного періоду, що вплинули на стан здоров'я населення України, створивши необхідність формування здорового способу життя (ЗСЖ) на індивідуальному і державному рівнях. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням фізичного та психічного стану здоров'я населення, що викликає занепокоєння багатьох вчених і фахівців. Потреба використання багатого історичного досвіду людства у розв'язанні питань збереження і зміцнення здоров'я людей шляхом формування ЗСЖ, залучення кращих світових здобутків учених і практиків для віднайдення біологічно і соціально перспективних моделей здоров'язберігальної поведінки особливо актуальні в тій критичній ситуації, що зараз склалася зі здоров'ям населення в Україні.

Метою статті є теоретичний аналіз історичних аспектів виникнення і розвитку проблеми формування психологічної культури ЗСЖ.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблема становлення психологічної культури ЗСЖ потребує вивчення виникнення і розвитку основних підходів до культивування ЗСЖ у світовій практиці.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я. **Психологічна культура ЗСЖ** – складова частина загальної і професійної культури, що є системною характеристикою особистості, яка являє собою соціально, онтологічно і внутрішньоособистісно детермінований рівень засвоєння, усвідомлення, використання і функціонування спеціальних психологічних цінностей, в якості яких

виступають ефективні медико-психологічні знання, вміння, навички, здібності до ЗСЖ, збереження та зміцнення здоров'я.

Дослідження історичних аспектів виникнення і становлення ЗСЖ було здійснене багатьма вченими [2; 4; 7; 11]. Аналізуючи літературні джерела ми визначили, що розвиток знань про здоров'я та методи його зміцнення й збереження мають значне місце в історії розвитку людства. Науковці визначають різноманітні тенденції зміцнення й збереження здоров'я, що пов'язані з культурою та етнографічними особливостями кожного народу. Високо оцінюючи напрацювання попередників, спробуємо на основі узагальнення їх напрацювань представити своє розуміння еволюції психологічної культури ЗСЖ. Історія розвитку людства свідчить, що в усіх суспільствах незмінним було прагнення людей жити якомога довше і бути здоровими, народжувати і виховувати життєздатне потомство. Кожне суспільство намагалося знайти розв'язання цієї проблеми, яке б відповідало створеним економічним, культурним умовам. Глибоке минуле людства містило зачатки емпірично віднайдених способів виживання, зміцнення здоров'я, лікування хвороб, збереження потомства [4].

Одна з найбільш ранніх цивілізацій, якій належать перші кроки на шляху до усвідомлення причинного зв'язку станів «здоров'я-хвороба» і способу життя – *вавилонська* (IV тис. років до н.е.), що існувала до того, як релігія, наука і мистецтво набули організованих форм. Пояснення причин хвороб для вавилонян було магічним, а досвід оздоровлення був частиною релігійної практики. Великим кроком в еволюції культури ЗСЖ було проведення вавилонянами паралелі між способом життя людини і її самопочуттям: вони вперше почали досліджувати історію життя пацієнта і пов'язували її з виникненням хвороб, започаткувавши практику анамнезу [2].

Аналіз досягнень ще однієї визначної цивілізації древності – *єгипетської* – свідчить про те, що єгиптяни з успіхом застосовували в храмах, побудованих на честь цілителя Імхотепа, ту атмосферу для хворих, яка і в

наші дні може бути визнана корисною для здоров'я людини. І хоча стародавні єгиптяни ще не оперували терміном «ЗСЖ», але їм вдалося з успіхом застосувати його компоненти – культуру дозвілля, емоційне розвантаження, отримання позитивних емоцій – для зміцнення здоров'я [2].

Самобутність оздоровчої практики в Стародавній Іудеї визначила віра в єдиного Бога. Старий Заповіт привніс розуміння причинності здоров'я і хвороб, джерелом і подавцем яких був Бог. Якщо людина вела спосіб життя, у якому допускався гріх, її чекала божественна кара – хвороба. І тільки Бог міг дати зцілення. Біблія стала проповідником ЗСЖ. Найсильнішою рисою *давньоєврейської* медицини було її профілактичне значення (проповідується дотримання певних правил і норм для збереження здоров'я). Велика увага у Біблії приділяється правильному харчуванню, особистій гігієні. Здобуття людиною духовності ставиться у тісний взаємозв'язок із свідомим ставленням до свого здоров'я, дотриманням ЗСЖ [2].

Інші писемні пам'ятки давнини – зороастрійська «Авеста», індійська «Аюрведа», китайські медичні трактати та інші джерела містять відомості з анатомії і фізіології людини, про лікувальні і цілющі засоби, про норми гігієни, та спроби систематизації накопичених знань. Це свідчить про формування холістичного підходу до розуміння проблем здоров'я, усвідомлення народами країн Сходу важливості ЗСЖ, взаємозв'язку фізичного, психічного і духовного стану в досягненні досконалого здоров'я [4].

Перший значний період пізнання *персами* проблем власного здоров'я почався десь у середині I тисячоліття до н.е. Для персів характерним було переконання, що дотримання моральних чеснот робить спосіб життя людини здоровим. Його складники – профілактика і особиста гігієна, здоровий розум і здорове тіло, добрі справи і думки – традиційно у Персії розумілися як шлях до збереження і зміцнення здоров'я.

У *Стародавній Індії* була широко поширена ідея відмови від земних радощів буття заради можливості пізнати друге життя у майбутньому. Такий

спосіб життя давніх індусів, метою якого було повне відсторонення від земних пристрастей, відхід від реалізації себе в земному житті та пошук внутрішньої гармонії, був довго не зрозумілим культурній традиції способу життя Заходу, у якій людина - дієвий творець своєї долі. Але в останні десятиліття західна людина стала прихильна до східної філософії, зокрема вчення буддизму. Буддизм є цікавою і повчальною концепцією духовного життя людини, основу якої становить твердження: «щоб позбутися страждань необхідно вести добродійне життя за законами «правильної поведінки і знання». «Правильна поведінка» означає організацію способу життя за такими принципами: не вбивай і нікому не шкодь; не кради; не бреш; не прелюбодій; не вживай напоїв, що дурманяють. Буддисти переконані, що «правильна поведінка і знання» допомагають людині побудувати той спосіб життя, який приведе до духовного і фізичного здоров'я, допоможе досягнути вічності духу [7].

Цікавим ученням про людину, її спосіб життя і здоров'я є система оздоровлення *Стародавнього Китаю*. Це вчення можна вважати прообразом сучасного системного підходу до вивчення людини і питань збереження її здоров'я. Концепція єдиного організму, взаємозв'язок психічного і тілесного, окремого органа і всього організму – основа розуміння давньокитайськими цілителями станів здоров'я і хвороби, умов активного довголіття. Найкраще за все ця концепція викладена у вченні про два світових начала – «їнь» і «ян», про канали організму, про п'ять першоелементів і енергію [2].

Узагальнюючи вищесказане, слід відзначити, що головним позитивним надбанням древніх було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла. Дотримання певних правил його організації має позбавити людину фізичних і психічних страждань, зробити щасливою у земному житті.

Сучасне розуміння прямої залежності способу життя людини і стану її здоров'я базується на міркуваннях представників давніх цивілізацій і суттєво

доповнюється вченнями корифеїв класичної епохи, зокрема Стародавньої Греції. В Давній Греції культ здорового тіла зводився в рамки державних законів, де на перший план висувалося гармонійне поєднання в людині здоров'я фізичного та духовного. Слід зазначити, що в Стародавній Греції поряд із обов'язковим навчанням грамоті й музиці стояли заняття фізичними вправами, загартування і особиста гігієна вихованців. Саме стародавні греки сформулювали ідею гармонійного розвитку людини, тобто єдності прекрасного і доброго, гармонію тілесного і духовного. Греки високо цінували здорове, вправне тіло, котре вдосконалювалося в результаті фізичних вправ, харчових обмежень, постійного тренування [4]. Історія зберегла переконливі докази захопленого ставлення греків саме до фізичної краси (скульптури Аполлона, Геракла, Венери і т.д.). В Давній Греції культ тіла підноситься до державних законів, формується чітка система фізичного виховання. Зокрема, в Афінах створюється школа, у якій формування ЗСЖ здійснюється під впливом гуманістичних ідеалів, а у Спарті ЗСЖ набуває державної чинності і розглядається не як особистий вибір людини, а як громадянський обов'язок, вимога слідування цілям войовничої країни. У цей період з'являються сталі традиції ЗСЖ, одна з яких – Олімпійські ігри (776 р. до н.е.), що зберегли своє значення і в наш час, набувши світового масштабу проведення, зачаровуючи красою і здоров'ям їх учасників.

Узагальнені відомості того часу про взаємозв'язок здоров'я і способу життя людини містяться в трактатах Гіппократа (460-377р. до н.е.). Він стверджував, що більшість хвороб залежить від дій, вчинків, думок людини, умов її життя та природних факторів; та зазначав: «Яка діяльність людини, така і вона сама, такі її хвороби». Він рекомендував для збереження міцного здоров'я застосовувати оздоровчі процедури – ванни, дієту (вчений називав неправильне харчування «матір'ю усіх хвороб»), дотримуватися гігієни [2].

Піфагор (580-500 р. до н.е.) звернув увагу на здатність людини мислити, закликав до пізнання людини. Піфагор заснував спілку, спосіб життя членів

якої базувався на дотриманні основних принципів ЗСЖ, а саме: «фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність у їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил» [7].

Міркування Платона про взаємозв'язок фізичного тіла із світом розуму, бажань, почуттів стало підґрунтям для подальших наукових концепцій щодо взаємозумовленості фізичної, психічної і духовної складових способу життя людини у досягненні досконалого здоров'я [7]. Великого значення у формуванні здоров'я Платон надавав фізичним вправам, підкреслюючи при цьому, що для домірності краси й здоров'я потрібна не тільки освіта, але й заняття все життя фізичними вправами, гімнастикою.

В Давній Греції у цей період здійснюються спроби визначити соціальну зумовленість здоров'я людини, зазначається його значущість для розквіту і добробуту суспільства.

Якщо спосіб життя в Стародавній Греції у період розквіту її культури втілював внутрішню гармонію, досконалість фізичних форм, велич розуму і прагнення до пізнання, то громадяни *Стародавнього Риму* свій спосіб життя будували, спираючись на соціальні інститути та раціональну організацію суспільства, заснованих на законодавстві, технологічних досягненнях і військовій міці [2]. На початку становлення Римська Імперія, як тоталітарна держава, висувала до своїх громадян сувору вимогу дотримуватися способу життя, що вів до досконалого фізичного здоров'я, витривалості у воєнних походах, невибагливості до побутових умов, загартованості і стійкості до несприятливих природних чинників. Воїни отримували їжу раз на день, постійно тренувалися і могли бути покараними за порушення правил гігієни.

У ті часи проблема здоров'я була провідною у спартанській і афінській системах навчання. Так, у Спарті ідеалом вважався здоровий, витривалий і мужній воїн, а народжена слабка дитина не мала можливості знайти свого місця у суспільстві (виховання носило яскраво виражений військово-фізичний

характер). Велике значення спартанці надавали загартуванню дітей, починаючи загартовувати їх з раннього віку, привчали переносити холод, спрагу, біль.

Згодом, коли Імперія стала могутньою і завоювання інших територій не висувалося як умова існування і розвитку держави, змінилися й погляди Риму на спосіб життя. Життєвим кредо громадян Імперії у період її розквіту стало гасло: «Хліба й видовищ!». Саме у цей період медицина, що до цього часу увібрала, систематизувала знання про немедикаментозні системи збереження здоров'я людей, поступово втрачала своє оздоровче та профілактичне значення і більше спеціалізувалася на лікуванні хвороб [2].

Слід зазначити, що із занепадом грецької і римської культур розуміння оздоровлення, ЗСЖ почало нехтуватися і зникло практично з усіх галузей життя людини на тривалий період, щоб відродитися знову у період Ренесансу.

У *Середньовіччі* дивним чином переплелися досить суперечливі течії: греко-римські ідеї, відродження ранньохристиянського руху, надприродна демонологія і вплив Сходу. У середні віки на перший план виходить духовний компонент структури способу життя. В ті часи релігія охоплювала всі сфери життєдіяльності віруючих. Християнство висувало новий тип людини, яка вміє відмовитися від матеріальних благ заради духовних.

Характерним для середньовічних учених було прагнення звести свою основну діяльність до збереження наукової спадщини, а не розроблення нових ідей. Лише зрідка відбувалися спроби арабських учених внести нове в науку авторитетів, яка суворо охоронялася схоластами і монахами [7]. Арабські вчені намагалися не лише осмислити античну ідею єдності фізичного і духовного здоров'я: «У здоровому тілі – здоровий дух», але й розвинути її, адаптуючи до умов своєї життєдіяльності. Найбільшу популярність серед своїх сучасників і нащадків набув Авіценна (980 – 1037), який виклав власну систему поглядів на ЗСЖ. Чинниками ЗСЖ Авіценна вважав такі: «1. Врівноваженість природи. 2. Вибір їжі і пиття. 3. Очищення (тіла) від

надлишків. 4. Збереження (правильної) тілобудови. 5. Поліпшення того, що вдихується через ніс. 6. Пристосування одягу. 7. Врівноваженість фізичного і душевного рухів». Авіценна [1] відзначав: «Мистецтво збереження здоров'я є ніби засобом доведення людського тіла шляхом збереження необхідних для нього сприятливих умов до того віку, коли настає природна смерть». Тобто, Авіценна висловив цікаву думку про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини.

Однак практичні методи Авіценни мало використовувалися в тодішній практиці європейців. Оскільки монахам довіряли людину і її здоров'я, вони вбачали шлях до зцілення лише через духовну практику. Тільки діяльність заснованого в XI–XII ст. університету в Салерно сприяла вивільненню підходу до здоров'я, ЗСЖ від засилля схоластики [2].

Узагальнюючи наукові і практичні надбання Середньовіччя, зазначимо, що, незважаючи на регресивні тенденції цього періоду, медико-гігієнічний зміст поняття «ЗСЖ» поглиблюється, звертається увага на його соціальний підтекст. Період Середньовіччя призвів до повернення людини під захист релігії та християнської етики, відкрив можливість вибору шляху до духовності як умови гармонізації фізичного, психічного і духовного.

Подальший етап у напрямі до реалістичного розуміння людини як особистості, її позиції в організації своєї життєдіяльності, свідомому виборі способу життя належав гуманістам *Ренесансу*. Наприкінці XIII ст. у Європі почався період Відродження. Європейська думка почала звільнятися від середньовічної догми і вперше з часів греків світ людини, її здоров'я і спосіб життя були осмислені відповідно до реальності [2]. Загальним знаменником великих досягнень того періоду у розумінні значення ЗСЖ стала нова впевненість у можливості самої людини вивчити себе і свої проблеми з допомогою спостережень і аналізу. Це знайшло відображення у скульптурах Мікеланджело, у полотнах Рафаеля, Тиціана. Відкриття того часу спонукали вчених до подальшого проведення досліджень та створення узагальнень у

галузі вивчення найважливіших складових ЗСЖ людини та їх впливу на її здоров'я. Внесок учених і практиків XVII ст. полягав у тому, що вони привернули увагу до ролі розуму в спробах людини осмислити своє ество, насамперед взяти під контроль сили природи, скерувати процеси, що регулюють життєдіяльність організму, а значить, і здоров'я. У більшості праць вчених цього періоду і далі досліджується аксіологічний аспект поняття «здоров'я» та шляхи досягнення ЗСЖ.

XVII ст. характеризувалось стрімким розвитком промислового виробництва і змінами у сфері суспільних відносин; стрімко змінювалися і сам життєвий устій людини, її спосіб життя. Головною рисою XVIII ст. можна вважати те, що віра в розум оволоділа всіма верствами суспільства. Подією того часу було створення І. Кантом (1724 – 1804 рр.) власної програми зміцнення здоров'я, викладеної ним у трактаті «Про здатність людського духу силою лише твердої волі перемагати хворобливі відчуття».

В цей період продовжує функціонувати і зміцнювати свої позиції теологічний підхід до формування ЗСЖ, представники якого прагнули обґрунтувати взаємозумовленість формування ЗСЖ і соціальних умов проживання людини, пристосувати його до життя віруючих [4]. У цей період особлива увага приділяється дослідженню умов збереження і зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини.

У феодально-кріпосницькій *Росії* про необхідність дослідження причин здоров'я та хвороб висловлювалися такі мислителі, як М.В. Ломоносов, О.М. Радищев, Л.М. Толстой та інші [8]. Їх ідеї та рекомендації зі збереження здоров'я стосувалися передусім кріпосного селянства. Зокрема, М.В. Ломоносов писав: «лише здоровий народ, який не викорінює, а, навпаки, всмоктує в себе всі моральні ідеали, шанує мораль, а також бачить користь у праці та знаннях, лише той народ може називатися народом майбутнього, великим народом!». О.М. Радищев визначав спосіб життя як спілкування, у процесі якого формуються характер, звички, нахили людини та її фізичне і духовне

здоров'я. «Правила співжиття, – писав він, – повинні стосуватися і вашої моральності, що слугуватиме здоровію вашому і довгому життю».

Про ставлення Російської держави до проблем фізичного і духовного здоров'я свідчить багатовіковий досвід монастирів, створення лікарень і притулків [8]. Наукова думка в Росії збагатилася й завдяки незвичайній проникливості письменників, публіцистів тієї епохи, зокрема М.О. Добролюбова, Д.І. Писарева, М.Г. Чернишевського, А.П. Чехова. Російські письменники вважали важливою позицію самої людини у формуванні ЗСЖ, надавали поняттю «ЗСЖ» соціального і медико-гігієнічного спрямування, розуміючи його як таке, що виключає дію шкідливих для здоров'я факторів і визначається умовами праці, побуту, характером харчування. Відомі лікарі С.П. Боткін, С.Г. Зибелін, І.І. Мечников, Ф.Ф. Ерісман у своїх працях особливу увагу приділяли формуванню ЗСЖ.

Численні підтвердження важливості ЗСЖ зустрічаються у билинах слов'янських народів. Одним із мотивів билин є уславлення фізичної сили, вправності, витривалості. Про цінність здоров'я людини свідчать образи героїв билинного епосу, серед яких – Ілля Муромець, Добриня Микитович і Альоша Попович наділені високими моральними, вольовими і фізичними якостями. Якщо згадати персонажів українських казок, легенд, дум, то всі вони наділені надзвичайною фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернидуб. Спільне, що об'єднує цих героїв: богатирська сила вкупі з такими якостями, як простота, відданість, бажання служити людям.

Народні традиції ЗСЖ *українців* мають свої історичні, соціальні, релігійні, економічні та культурологічні корені [10]. У способі життя наших предків чільне місце посідала праця: хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджільництво. Раціонально організована праця і відпочинок чергувалися між собою і позитивно впливали на здоров'я українців. Дохристиянські вірування і культу українського народу також мають великий оздоровчий потенціал, що полягає у тісному зв'язку

прадавніх українців з природою, яку вони знали досконало і намагалися жити в гармонії з нею. Існував річний ритуальний календар, за допомогою якого духовне життя давніх слов'ян синхронізувалося із природно-космічними ритмами. До кожного свята заздалегідь готувалися, зокрема чистили і прибирали домівки, щоб вивести з хати всяку «нечисть». Поступово накопичувався і досвід лікування хворих. Давні народні рецепти запобігання недугам та їх лікування і сьогодні широко використовуються в галузі «нетрадиційної» медицини.

Слід зазначити, що культура і традиції українського народу тісно пов'язані з релігійними віруваннями. Наприклад, православні пости, які за часом їх дотримання становили майже півроку, призвели до появи в українській кухні багатьох страв із рослинних продуктів і риби та до широкого застосування рослинної олії. Упродовж віків формувалися основні принципи здорового харчування українців: збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність їжі, дотримання певного режиму, простота у приготуванні страв [10].

Важливим компонентом ЗСЖ українців завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається. Відомі традиційні для українців рухливі ігри: «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій-зайвий», «квач». Ці ігри були спрямовані на розвиток фізичної витривалості дітей, виховання спритності, рішучості, ініціативи, взаємодопомоги, привчали долати психічні навантаження, створювали бадьорий настрій. Ігрища, розваги супроводжувалися різноманітними фізичними вправами (перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні гаївки, хороводи). Українські танці – це своєрідні тренувальні, фізичні вправи.

Особиста гігієна завжди була невіддільним елементом ЗСЖ українців. Мудрість народу з прадавніх часів увела компоненти гігієни і профілактики захворювань у традиції, звичаї, обряди, ритуали. У сім'ї дорослі змалечку

прищеплювали дітям гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло [10].

Загальнодоступними засобами гігієни в традиціях українців завжди були сонячні промені, свіже повітря, чиста вода. Цілющі властивості сонця широко використовували ще стародавні слов'яни, у яких побутовав звичай виносити хворих із хати під пряме чи розсіяне сонячне проміння. А у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичному розвитку та загартовуванню. Вони вміли ефективно використовувати сили природи для оздоровлення і загартовування. Завдяки загартовувальним процедурам поліпшувався сон, з'являвся бадьорий та життєрадісний настрій. Це сприяло нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. У теплу пору козаки спали на свіжому повітрі, а це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань. Козаки прокидалися зі сходом сонця і йшли вмиватися та купатися на річку [10]. Загартовування водою справляло оздоровчий вплив на організм, сприяло швидкій адаптації до різних умов середовища.

Український народ упродовж історії свого існування відобразив ставлення до здоров'я і здорового способу життя у численних прислів'ях та приказках. Багато з них свідчать про розуміння українцями залежності здоров'я і способу життя, наприклад: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий», «Весела думка – половина здоров'я», «Веселий сміх – здоров'я», «Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі», «Журба здоров'я забирає, до труни попихає», «Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо» і т.д.

Отже, знання народних традицій українців щодо формування ЗСЖ, їх осмислення з позицій прийнятності для застосування у повсякденному житті може слугувати сучаснику могутнім важелем зміцнення його здоров'я.

Висновок. Отже, головне в ЗСЖ - це активне цілеспрямоване творення здоров'я, включаючи всі його компоненти (фізичне, психічне, соціальне і духовне). Для творення здоров'я необхідне глибоке розуміння чинників

здоров'я і хвороби; набуття навичок і вмiле використання методiв, якi змiцнюють здоров'я; формування цiннiсного ставлення i установки на ЗСЖ.

Поняття культури ЗСЖ є багатогранним i ще недостатньо дослідженим.

Література

1. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки / Абу Али ибн Сина (Авиценна). – Ташкент: Фан, 1981. – Кн. 1. – 550 с.
2. Александер Ф. Человек и его душа: познание и врачевание от древности до наших дней / Ф. Александер, Ш. Селесник. – М.: Прогресс-Культура, 1995. – 608 с.
3. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: Навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
4. Гарбузов В.И. Человек – жизнь – здоровье. Древние и новые каноны медицины. / В.И. Гарбузов. – СПб.: Комплект, 1995. – 436 с.
5. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
6. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - № 6 (111). – С. 72 – 76.
7. Надточаев А.С. Философия и наука в эпоху античности. / А.С. Надточаев. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 107 с.
8. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
9. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
10. Січинський В.Ю. Чужинці про Україну / В.Ю. Січинський. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
11. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.

Проблема психологической культуры здорового образа жизни требует изучения возникновения и развития основных подходов к культивированию здорового способа жизни в мировой практике. Статья посвящена теоретическому анализу исторических аспектов возникновения и развития психологической культуры здорового способа жизни. Анализ исторического пути человечества относительно поиска ответов на вопрос о сохранении здоровья человека, вклада общественно-исторических формаций в развитие моделей поведения и способа жизни, которые способствовали сохранению здоровья, продлению жизни, расцвету общества, даст возможность обосновать целесообразность использования тех или иных оздоровительных методик, их приемлемость для современника. Статья является своеобразной попыткой провести определенный аналитический срез сквозь культурную историю человечества, что даст возможность выявить своеобразие подходов в разные времена и у разных народов к выработке основных элементов того способа жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья людей.

The problem of psychological culture of healthy lifestyle requires the study of origin and development of the basic aspects of the cultivation of healthy lifestyle in world practice. The article is devoted to the theoretical analysis of historical aspects of origin and development of psychological culture of healthy lifestyle. Analysis of historical way of humanity in relation to the search of answers for a question about maintenance of health, contribution of historical society to development of lifestyle, which assisted maintenance of health, extension of life, bloom of society, will enable to ground expediency of the use of one or another health methods, their acceptability for a contemporary. The article is an original attempt to conduct a certain analytical cut through cultural history of humanity, that will enable to educe originality of approaches in different times and at different people to making of basic elements of lifestyle, which assists maintenance and strengthening of health of people.

Довідка про автора

1. Волошко Наталія Іванівна
2. Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці, докторант
3. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України