

Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).

*Первый в России учебник «Психология здоровья» посвящен новому, интенсивно развивающемуся, направлению исследований. Обсуждаются основные этапы становления психологии здоровья и ее предметная область. Само понятие здоровья трактуется как системный феномен. В книге рассматриваются слабо разработанные в зарубежной и отечественной психологии здоровья проблемы: критерии психического и социального здоровья, вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия человека. Учебник предназначен студентам, аспирантам и преподавателям факультетов психологии университетов. Он может быть интересен и полезен философам, педагогам, врачам, социальным работникам — всем, чьи профессиональные интересы так или иначе связаны с темой здоровья.*

# Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| Предисловие .....  | 9         |
| <b>Раздел I. Психология здоровья: новое научное направление.....</b>             | <b>11</b> |
| <b>Глава 1. Психология здоровья .....</b>  | <b>12</b> |
| История становления и современное состояние.....                                 | 12        |
| Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте<br>русской культуры ..... | 19        |
| Определение психологии здоровья и задачи исследования.....                       | 26        |
| Взаимосвязь с другими науками .....  | 28        |
| Психологические факторы здоровья.....  | 31        |
| Контрольные вопросы .....  | 39        |
| Литература.....  | 40        |
| <b>Глава 2. Здоровье как системное понятие.....</b>                              | <b>41</b> |
| Значение здоровья и подходы к его определению .....                              | 41        |
| Идея системности в толковании понятия здоровья.....                              | 44        |
| Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.....                         | 50        |
| Критерии психического и социального здоровья.....                                | 55        |
| Исследование представлений о критериях здоровья.....                             | 61        |
| Контрольные вопросы .....  | 66        |
| Литература.....  | 66        |
| <b>Раздел II. Физическое, психическое и социальное здоровье.....</b>             | <b>67</b> |
| <b>Глава 3. Физическое здоровье .....</b>  | <b>68</b> |
| Понятие «физическое здоровье».....   | 68        |
| Факторы физического здоровья .....   | 70        |
| Адаптационные резервы организма.....   | 73        |
| Двигательная активность и физическое здоровье.....                               | 79        |
| Оценка и самооценка физического здоровья.....                                    | 81        |
| Контрольные вопросы .....  | 88        |
| Литература.....  | 88        |
| <b>Глава 4. Гармония личности.....</b>   | <b>90</b> |
| Здоровье и гармония .....  | 90        |
| Понятие гармонии личности .....  | 91        |
| Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.....                       | 92        |
| Гармония личности как гуманитарная проблема .....                                | 93        |
| Гармония отношений личности .....  | 97        |

|  |            |
|--|------------|
| Гармония развития личности.....  | 98         |
| Духовное бытие и смысл жизни личности .....                                      | 100        |
| Контрольные вопросы.....   | 103        |
| Литература.....  | 103        |
| <b>Глава 5. Психологическая устойчивость личности .....</b>                      | <b>104</b> |
| Понятие «психологическая устойчивость» .....                                     | 104        |
| Общее представление о психологической устойчивости.....                          | 106        |
| Составляющие психологической устойчивости .....                                  | 108        |
| Вера как опора психологической устойчивости.....                                 | 112        |
| Вера в магические силы (магическая направленность сознания)                      | 116        |
| Религиозная ориентация.....  | 117        |
| Доминанты активности как опоры психологической устойчивости.....                 | 118        |
| Психологическая устойчивость как сопротивляемость .....                          | 120        |
| Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.....             | 122        |
| Контрольные вопросы.....   | 124        |
| Литература.....  | 124        |
| <br>   |            |
| <b>Глава 6. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья .....</b> | <b>126</b> |
| Общие положения .....  | 126        |
| Психологические типы как формы психического здоровья.....                        | 127        |
| Акцентуации личности и психическое здоровье .....                                | 134        |
| Контрольные вопросы.....   | 141        |
| Литература .....   | 142        |
| <br>   |            |
| <b>Глава 7. Социальное здоровье .....</b>  | <b>143</b> |
| Здоровье как социальный феномен.....   | 143        |
| Социальная структура и здоровье .....  | 151        |
| Здоровье в территориальных общностях.....  | 161        |
| Здоровье и социальные организации .....  | 165        |
| Социальные изменения и здоровье общества .....                                   | 170        |
| Система здравоохранения как институт социального контроля .                      | 172        |
| Контрольные вопросы .....  | 173        |
| Литература .....   | 174        |
| <br>   |            |
| <b>Глава 8. Душевное здоровье и культура .....</b>                               | <b>176</b> |
| Представления о душевном здоровье в истории европейской философии.....           | 176        |
| Душевное здоровье и культура в трудах психологов .....                           | 202        |
| Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция.....     | 216        |
| Контрольные вопросы.....   | 228        |

|   |            |
|---|------------|
| Литература .....  | 229        |
| <b>Глава 9. Тендер и здоровье.....</b>  | <b>230</b> |
| Тенденции в здоровье мужчин и женщин.....   | 232        |
| Тендерные предубеждения специалистов .....  | 235        |
| Контрольные вопросы .....   | 240        |
| Литература .....  | 240        |
| <b>Раздел III. Образ жизни .....</b>  | <b>241</b> |
| <b>Глава 10. Здоровье и образ жизни.....</b>  | <b>242</b> |
| Понятие «образ жизни» .....   | 242        |
| Основы рационального питания . , .....  | 245        |
| .Личная гигиена и здоровье.....   | 252        |
| Двигательная активность и здоровье.....   | 262        |
| Литература .....  | 262        |
| <b>Глава 11. Психология здорового образа жизни в<br/>контексте Нового Просвещения.....</b>                      | <b>264</b> |
| Контрольные вопросы .....   | 273        |
| Литература.....   | 274        |
| <b>Глава 12. Отношение к здоровью.. .....</b>   | <b>275</b> |
| Концепция «психология отношения» .....  | 276        |
| Отношение к здоровью .....  | 279        |
| Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.....   | 283        |
| Контрольные вопросы .....   | 291        |
| Литература.....   | 291        |
| <b>Глава 13. Основы сексуального здоровья.....</b>  | <b>292</b> |
| Краткий исторический обзор.....   | 293        |
| Понятие сексуального здоровья.....  | 296        |
| Количественные основы сексуальности.....  | 299        |
| Качественные основы сексуальности.....  | 302        |
| .Мужская и женская сексуальность.....   | 303        |
| Личностные особенности и сексуальность.....   | 307        |
| Гармония и дисгармония сексуальных отношений .....  | 310        |
| Профилактика сексуальных дисгармоний (Консультации<br>по вопросам совершенствования сексуальных отношений)..... | 314        |
| Контрольные вопросы:.....   | 319        |
| Литература.....   | 320        |
| <b>Глава 14. Психологические аспекты эпидемии<br/>ВИЧ/СПИДа .....</b>   | <b>321</b> |

|  |            |
|--|------------|
| Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. ....                      | 322        |
| Сексуальность и СПИД .....   | 326        |
| Психологические факторы рискованного поведения.....                                  | 332        |
| Контрольные вопросы: .....   | 336        |
| Литература.....  | 336        |
| <b>Глава 15. Профилактическая наркология.....</b>                                    | <b>337</b> |
| Психологические основы первичной профилактики зависимостей.....                      | 337        |
| Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей ..... | 340        |
| Психологические модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам .....       | 343        |
| Человечество без наркотиков? .....   | 346        |
| Легальные наркотики.....   | 347        |
| Табак.....   | 347        |
| Алкоголь .....   | 349        |
| Лекарства .....  | 357        |
| Нелегальные наркотики.....   | 359        |
| Личность и наркотики .....   | 361        |
| Молодежь и риск употребления наркотиков .....  | 364        |
| Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.....                       | 365        |
| Факторы защиты .....   | 367        |
| Спор о легализации.....  | 367        |
| Политоксикомания .....   | 368        |
| Созависимость.....   | 369        |
| Контрольные вопросы .....  | 370        |
| Литература.....  | 371        |
| Интернет против наркотиков: .....  | 372        |
| Приложение .....   | 372        |
| «Групповой портрет» психоактивных веществ .....                                      | 376        |
| Ориентировочные индикаторы употребления наркотиков.....                              | 381        |
| <b>Глава 16. Психическая саморегуляция и здоровье.....</b>                           | <b>386</b> |
| Концепции психической саморегуляции .....  | 386        |
| Виды психической саморегуляции .....   | 390        |
| Контрольные вопросы.....   | 408        |
| Литература .....   | 408        |
| <b>Раздел IV. Жизненный путь человека и его здоровье.....</b>                        | <b>409</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 17. Перинатальная психология .....</b>   | <b>410</b> |
| Перинатальная психология, психопатология и психотерапия.....  | 410        |
| Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его<br>здоровье.....                                    | 411        |
| Влияние особенностей течения беременности на развитие<br>человека и его здоровье .....                      | 417        |
| Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его<br>здоровье .....                             | 422        |
| Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие<br>человека и его здоровье.....             | 424        |
| Контрольные вопросы.....  | 429        |
| Литература.....   | 429        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 18. Программы ранней помощи для детей от рождения до<br/>трех лет ... ..</b>                       | <b>430</b> |
| ранняя психотерапевтическая помощь .....  | 430        |
| Социально-педагогическая ранняя помощь .....  | 432        |
| Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы<br>образования .....                                | 434        |
| Контрольные вопросы .....   | 435        |
| Литература .....  | 436        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 19. Внутренняя картина здоровья детей и подростков .</b>   | <b>437</b> |
| Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней<br>картины здоровья .....                      | 437        |
| Возрастные особенности внутренней картины здоровья<br>ребенка .....   | 441        |
| Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании<br>внутренней картины здоровья ребенка ..... | 448        |
| Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья .....   | 453        |
| Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной<br>внутренней картиной здоровья .....                | 457        |
| Контрольные вопросы .....   | 463        |
| Рекомендуемая литература .....  | 464        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 20. Психическое здоровье студентов.....</b>  | <b>466</b> |
| Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.....  | 466        |
| Стресс в студенческой среде .....   | 470        |
| Ранняя профилактика психического здоровья студентов.....  | 475        |
| Социальная поддержка как фактор психического здоровья<br>студентов .....                                    | 476        |
| Контрольные вопросы .....   | 479        |
| Литература .....  | 480        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 21. Психология профессионального здоровья</b>  | <b>481</b> |
| Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. .                                       | 481        |
| Психологическое обеспечение профессионального здоровья.....                                       | 485        |
| Профессиональное самоопределение .....  | 485        |
| Профессиональная подготовка .....   | 486        |
| Профессиональная адаптация .....  | 488        |
| Надежность профессиональной деятельности. ....  | 490        |
| Стресс в профессиональной деятельности... ..  | 495        |
| Безопасность труда.....   | 503        |
| Контрольные вопросы .....   | 506        |
| Литература.....   | 506        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 22. Работоспособность как критерий профессионального здоровья</b>                        | <b>508</b> |
| Понятие профессионального здоровья .....  | 508        |
| Факторы профессиональной работоспособности.....   | 509        |
| Профессиональная реабилитация.....  | 513        |
| Контрольные вопросы .....   | 516        |
| Литература .....  | 517        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 23. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека</b>                           | <b>518</b> |
| Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности .....                     | 518        |
| Общая характеристика чрезвычайных ситуаций .....  | 521        |
| Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях ..... | 526        |
| Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях .....       | 533        |
| Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях .....                        | 538        |
| Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.....                | 541        |
| Контрольные вопросы .....   | 546        |
| Литература.....   | 546        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 24. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления</b>                             | <b>548</b> |
| Феномен «выгорания» и его причины .....   | 548        |
| Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности .....  | 559        |
| Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.....  | 564        |
| Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания.....  | 564        |
| Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости .....                             | 567        |

|   |            |
|---|------------|
| Классификации типов ресурсов преодоления.....   | 567        |
| Выгорание и теория «консервации ресурсов» .....   | 569        |
| Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их<br>взаимодействие с выгоранием..... | 571        |
| Контрольные вопросы.....  | 572        |
| Литература.....   | 572        |
| <b>Глава 25. Психология старения и долголетия.....</b>                                  | <b>574</b> |
| Основные понятия геронтологии.....  | 574        |
| Признаки психического старения .....  | 578        |
| Профилактика старения .....   | 588        |
| Контрольные вопросы .....   | 597        |
| <b>Литература .....</b>   | <b>597</b> |
| <b>Алфавитный указатель.....</b>  | <b>599</b> |