

88  
ПЗ1

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина

# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

УЧЕБНИК  
2-е издание



**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина

# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание, исправленное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по всем направлениям*



Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73

ПЗ0

**Авторы:**

**Петрушин Валентин Иванович** — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета;

**Петрушина Наталья Владиславовна** — кандидат педагогических наук, доцент.

**Петрушин, В. И.**

ПЗ0

Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-04553-6

В настоящем учебнике раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. В нем представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по всем направлениям.*

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73



**Н. Ф.**



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфы».

- © Петрушин В. И., Петрушина Н. В., 2002
- © Петрушин В. И., Петрушина Н. В., 2017, с изменениями
- © ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04553-6

## Оглавление

Предисловие .....	7
<b>Введение. Время пробуждения — от рабства к свободе .....</b>	<b>14</b>
Хозяин и раб .....	14
Советский матриархат .....	17
Инцест .....	18
Нарциссизм .....	21
Поможет ли нам Бог? .....	23
Пути к свободе .....	26
Краткие итоги .....	28
<b>Глава 1. Исторические аспекты валеологии .....</b>	<b>30</b>
§ 1. Проблема жизненного пути в религиозных учениях .....	30
Жизненный путь православного христианина .....	31
Жизненный путь протестанта .....	35
Жизненный путь мусульманина .....	38
Жизненный путь буддиста .....	44
Жизненный путь конфуцианца .....	50
Жизненный путь даоса .....	53
Жизненный путь йогины .....	54
Краткие итоги .....	57
§ 2. Жизненный путь личности в античной философии .....	59
Демокрит .....	60
Сократ .....	63
Эпикур .....	65
Сенека .....	68
Эпиктет .....	73
Марк Аврелий .....	75
Краткие итоги .....	78
§ 3. Психология жизненного пути .....	80
Периодизация жизненного пути .....	81
Особенности процессов развития .....	82
Ресурсы и мотивация .....	90
Краткие итоги .....	93
§ 4. Психология личностного роста .....	94
Зигмунд Фрейд .....	96
Альфред Адлер .....	99
Вильгельм Райх .....	101

Абрахам Маслоу .....	104
Фредерик Перлз .....	107
Роберто Ассаджолли .....	113
Карл Роджерс .....	124
Лоуренс Колберг .....	126
Краткие итоги .....	131
<b>Глава 2. Ортопсихология повседневной жизни .....</b>	<b>133</b>
§ 1. Характер и успех .....	133
Характер в концепции Э. Фромма .....	134
Русский характер .....	138
Краткие итоги .....	149
§ 2. Управление временем .....	152
Планирование судьбы .....	152
Планирование рабочего времени .....	161
Факторы хроносэйвинга .....	164
Факторы хронографии .....	165
Принцип Парето .....	166
Закон Паркинсона .....	166
Контроль результатов .....	167
Выигрывающие и проигрывающие .....	168
Время в концепции Э. Берна .....	169
Часовое и целевое время .....	171
Обратная связь и «дожигание» .....	172
Искусство начинать .....	173
Синдром конечной остановки .....	174
Краткие итоги .....	175
§ 3. Психологические ловушки личностного роста .....	176
Психологическая защита .....	176
Стереотипы восприятия и дефекты характера .....	185
Психологические игры .....	187
Краткие итоги .....	189
§ 4. Общение — восприятие и понимание партнера .....	190
Ошибки восприятия .....	191
Практика нейролингвистического программирования (НЛП) .....	195
Активное и пассивное слушание .....	196
Диспозиции в общении .....	198
Ролевые позиции в общении .....	200
Манипуляции в общении .....	201
Конфликты и переговоры .....	204
Разрешение конфликтов .....	208
Краткие итоги .....	216
§ 5. Психология любви .....	217
Искусство любви по Э. Фромму .....	219

О психологической совместимости.....	228
Ценностные ориентации .....	231
Ловушки и капканы добрых отношений .....	231
Горячие точки семейных отношений.....	233
Браки совместимые и сработавшиеся .....	237
Счастливый брак.....	238
Сексуальные отношения.....	240
Основные понятия в сексуальных отношениях.....	241
Фригидность и импотенция .....	243
Краткие итоги .....	245

### **Глава 3. Валеология повседневной жизни. Пути**

<b>оздоровления организма .....</b>	<b>247</b>
§ 1. Психология здоровья.....	247
Психология счастья .....	253
Краткие итоги .....	258
§ 2. Приемы и методы физического оздоровления организма.....	259
Система Купера.....	261
Система Амосова.....	268
Йога .....	271
Закаливание.....	278
Массаж.....	282
Дыхание.....	289
Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.....	292
Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко .....	294
Краткие итоги .....	297
§ 3. Приемы и методы психологического оздоровления организма .	299
Медитация.....	300
Молитва и покаяние .....	308
Аутогенная тренировка (АТ).....	310
Позитивное мышление .....	316
Краткие итоги .....	318
§ 4. Приемы и методы оздоровления при помощи	
рационального питания и очищения организма .....	320
Основные питательные вещества .....	321
Витамины .....	325
Кислотно-щелочной баланс .....	326
Правила питания .....	330
Методы очищения организма.....	333
Краткие итоги .....	339

### **Глава 4. Психология кризисных ситуаций и методы их**

<b>преодоления.....</b>	<b>342</b>
§ 1. Психология стресса .....	342
Классификация стрессовых ситуаций .....	346

Синдром хронической усталости.....	348
Психосоматические последствия стресса .....	349
Профилактика стресса .....	351
Синдром посттравматического стресса .....	355
Краткие итоги .....	358
§ 2. Валеология беременности и подготовки к родам .....	360
Правила гигиены.....	364
Диета .....	366
Физиология родов.....	369
Обезболивание родов.....	372
Краткие итоги .....	377
§ 3. Патология влечений и их преодоление .....	378
Наркомания и ее виды .....	379
Акцентуация характера в наркомании .....	383
Особенности воспитания .....	385
Решение проблемы патологии влечений.....	387
Профилактика наркозависимости.....	390
Краткие итоги .....	393
§ 4. Психологические проблемы взрослого и пожилого возраста .....	394
Общие возрастные изменения .....	397
Возрастные изменения у женщин.....	398
Возрастные изменения у мужчин .....	399
Психологическая стагнация.....	400
Выход на пенсию.....	401
Проблема ухода из жизни.....	404
Суицид.....	405
Философия смерти .....	407
Жизнь после жизни.....	409
Личное осознание смерти .....	411
Краткие итоги .....	413

<b>Заключение. Барьеры и трудности в становлении валеологического сознания .....</b>	<b>415</b>
--	------------

<b>Приложения.....</b>	<b>419</b>
------------------------	------------

1. Валеологический словарь.....	419
2. Нормы физических нагрузок для старших школьников.....	423
3. Аэробика для хорошего самочувствия .....	424
4. Плавание .....	424
5. Калорийность некоторых продуктов питания .....	427
6. Рекомендуемая масса тела для мужчин.....	429
7. Рекомендуемая масса тела для женщин .....	430

<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>431</b>
---------------------------------------	------------