

УДК 159.9 (075.8)  
ББК 88.3 я73  
П 96

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Северо-Кавказского федерального  
университета

***Рецензенты:***

канд. пед. наук, доцент ***Л. В. Белова***,  
канд. пед. наук, доцент ***З. В. Сапронова***

П 86 **Психология здоровья:** практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – 99 с.

Пособие содержит теоретический и методический материалы для курса по выбору «Психология здоровья», а также вопросы и задания для самопроверки и рекомендуемую литературу.

Предназначено для магистров факультета физической культуры, обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура.

УДК 159.9 (075.8)  
ББК 88.3 я73

***Автор-составитель***

канд. пед. наук, доцент ***Е. В. Титаренко***

Издательство Северо-Кавказского  
федерального университета, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
1. Психология здоровья как новое научное направление. Понятие здоровья человека. Понятие психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Составляющие психологии здоровья человека .....	5
2. Исторический аспект проблемы. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области психологии здоровья ..	15
3. Психофизиологические основы психологии здоровья. Современные представления о соотношении психического и физиологического. Принцип саморегуляции физиологических процессов .....	19
4. Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья. Оценка и самооценка физического здоровья. Гармония и культура физического развития .....	24
5. Психическое здоровье. Понятие психического здоровья. Факторы, формирующие психическое здоровье. Духовное здоровье и смысл жизни .....	28
6. Социальное здоровье. Факторы психосоциальных отношений и их влияние на психическое здоровье .....	31
7. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция». Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции .....	34
8. Средства психорегуляции. Методы психорегуляции. «Наивная психорегуляция». Гармония адаптационных процессов .....	38
9. Основы здоровой жизнедеятельности. Понятие «образ жизни». Принципы и проблемы здоровой жизнедеятельности. Проблема зависимости от алкоголя, табакокурения, наркотиков, медикаментов .....	43
10. Психология отношений. Психология семейных отношений. Гармония и культура сексуальных отношений. Психология профессиональных отношений .....	49
11. Питание. Психология питания. Витамины и минералы. Биологически активные добавки .....	53

12. Психосоматическое здоровье. Психосоматика. Двигательная активность человека. Оздоровительная функция физических упражнений .....	61
13. Оптимальное сочетание работы, отдыха и физической деятельности. Гигиена, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры .....	66
14. Альтернативная медицина и психология здоровья. Основы медитации. Медитативные упражнения. Личностная медитация. Групповая медитация. Образная терапия. Творческая визуализация .....	72
15. Энергетические потоки человека. Позитивное мышление. Программа по саморазвитию. Программа по самосовершенствованию. Лучшая версия себя .....	76
16. Современные оздоровительные системы. Понятие «оздоровительные системы». Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы .....	81
17. Исторический аспект возникновения и развития восточных систем. Йога. Классификация и виды .....	86
18. Адаптированные к современному человеку системы: Цигун, Система Норбекова – Чжуд-Ши, Шиаци, Система Ниши, Аюрведа и др. ....	90
Рекомендуемая литература .....	95