



# ЧЕЛОВЕК РАБОТАЮЩИЙ

Междисциплинарный  
подход в психологии  
здоровья

под редакцией  
К.А. Бочаера,  
А.Б. Данилова



## ЧЕЛОВЕК РАБОТАЮЩИЙ

Современные научные знания о здоровье, глубокие, но порой фрагментарные, нуждаются в интеграции, когда речь идет о прикладной работе.

Книга, которую вы держите в руках, объединила ведущих отечественных психологов и медицинских экспертов в попытке исследовать здоровье, продуктивность и счастье современного Человека Работающего с новой, междисциплинарной позиции.

В монографии исследуются социальные проблемы здоровья, особенности современной семьи, культуры и организации труда, пищевое поведение и управление стрессом, глазами взрослого и ребенка рассматривается пространство современной школы и устройство повседневной жизненной среды, изучаются наши привычки и физическая активность.

Сегодня общество и наука не может и не должно рассматривать здоровье обособленно от того, где человек живет, чем питается и как работает, каковы его взгляды и ценности, поступки и привычки, что составляет и что угрожает его счастью и благополучию. Эта книга призвана помочь врачам, психологам, дизайнерам, архитекторам, педагогам, специалистам в области кадров, управления и менеджмента, а также широкому кругу читателей по-новому посмотреть на механизмы здоровья, благополучия и продуктивности человека в современном обществе и достичь синергии, выбрав в практической работе позицию междисциплинарного подхода.

Надеемся, данная работа станет стимулом и вдохновением осознанно и бережно относиться к здоровью Человека Работающего, повышать продуктивность его труда, не забывая о благополучии и счастье.

ISBN 978-5-00122-327-6



9 785001 222958



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ</b> <i>Белинская Е. П., Савинкина А. О.</i>	
1.1. Введение .....	7
1.2. Социально-психологический взгляд на здоровье .....	11
1.3. Основные теоретические модели здоровья и благополучия в рамках психологического и социально-психологического знания .....	18
1.4. Социально-психологические детерминанты здоровья .....	28
1.5. Заключение .....	31
<b>2. СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ ИСТОЧНИК СТРЕССА И ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ РЕСУРС .....</b>	<b>38</b>
<i>Шнейдер Л. Б.</i>	
2.1. Введение .....	38
2.2. Психологическое здоровье современной семьи .....	40
2.3. Любовь как индикатор душевного здоровья семьи .....	48
2.4. Социальное здоровье семьи .....	56
2.5. Значимые отношения: обретение и завершение, радость и боль .....	63
2.6. Физическое здоровье семьи .....	71
2.7. Семья и больной ребенок .....	77
2.8. Семейное горе: потеря близкого человека .....	81
2.9. Заключение .....	83
<b>3. КУЛЬТУРА ТРУДА И ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА .....</b>	<b>88</b>
<i>Кузнецова А. С., Заварцева М. М.</i>	
3.1. Введение .....	88
3.2. Культура труда и качество трудовой жизни .....	89
3.3. Эпоха преобладания индустриального труда: тяжесть работы как объективный фактор развития хронических и пограничных состояний. Рационализация режимов труда и отдыха как направление профилактики профессиональных заболеваний .....	93
3.4. Конвейерные формы промышленного труда. Опасные последствия однообразной работы как фактора риска возникновения несчастных случаев и производственного травматизма .....	99



3.5.	Факторы деструктивного влияния на здоровье видов труда, связанных с преобладанием информационной нагрузки. Стрессовые состояния как причина развития профессионально-личностных деформаций и нарушений здоровья . . . . .	101
3.6.	Новые формы организации труда в постиндустриальном обществе. Гибкие взаимоотношения между организацией и сотрудниками и высокая автономия работника: источники новых риск-факторов и ресурсы повышения культуры труда . . . . .	112
3.7.	Пространственная организация труда: где современный профессионал может организовать свое рабочее место? Факторы риска альтернативной организации рабочего пространства . . . . .	118
3.8.	Временной аспект культуры современного труда: сколько времени люди проводят за работой?... . . . . .	122
3.9.	Новые виды профессионально-личностных деформаций как последствия нерационального использования организационно разрешенных возможностей автономного выполнения работы и планирования рабочего времени . . . . .	127
3.10.	Эффективная саморегуляция как предиктор сохранения здоровья и успешного профессионального развития в условиях высокой автономии труда . . . . .	132
3.11.	Отдых как ресурс сохранения здоровья современного профессионала: актуальные направления исследований и перспективы развития . . . . .	140
3.12.	Рекомендации. . . . .	145
4.	<b>ПИЦЦА, СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ</b> . . . . .	154
	<i>Мешкова Т. А.</i>	
4.1.	Введение . . . . .	154
4.2.	Пицца и риски . . . . .	163
4.3.	Пицца и стресс . . . . .	179
4.4.	Рекомендации. . . . .	185
5.	<b>ШКОЛА КАК ТРУД: ОБРАЗОВАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ</b> . . . . .	194
	<i>Вачков И. В., Резниченко С. И.</i>	
5.1.	Введение . . . . .	194
5.2.	Ученик. . . . .	196
5.3.	Учитель. . . . .	198
5.4.	Семья . . . . .	200
5.5.	Школьный уклад . . . . .	201
5.6.	Дизайн школы. . . . .	207
5.7.	Выводы. . . . .	220



6.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: ДЕТЕРМИНАНТЫ И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ .....	226
	<i>Бондарев Д. В., Новорадовская Е. А., Бочавер К. А.</i>	
6.1.	Введение .....	226
6.2.	Двигательная активность и здоровье .....	230
6.2.1.	Превентивная роль двигательной активности .....	230
6.3.	Оценка двигательной активности .....	239
6.3.2.	Уровень двигательной активности в России и других странах .....	249
6.4.	Детерминанты двигательной активности .....	254
6.5.	Приобщение к регулярной двигательной активности .....	259
6.5.1.	Социально-когнитивная теория .....	259
6.5.2.	Теория самодетерминации .....	261
6.5.3.	Теория запланированного поведения .....	263
6.5.4.	Транстеоретическая модель .....	265
6.6.	Заключение .....	273
7.	ЖИЗНЕННАЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕКА: ИСТОЧНИК ТРУДНОСТЕЙ И РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....	281
	<i>Нартова-Бочавер С. К.</i>	
7.1.	Введение .....	281
7.2.	Психотерапия естественная и управляемая .....	282
7.3.	Позитивное функционирование личности .....	289
7.4.	Феноменологическая и эмпирическая личность .....	294
7.5.	Естественная психотерапия в решении дефицитарных и самоактуализационных задач .....	299
7.6.	Персонализированная среда как источник техник самопомощи .....	303
7.7.	Заключение .....	316
8.	НАШИ ПОМОЩНИКИ НА ПУТИ К УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ .....	323
	<i>Данилов А. Б., Бочавер К. А.</i>	
8.1.	Стойкость перед лицом стресса: тело и душа .....	324
8.2.	Братья наши меньшие .....	340
8.3.	Умная и здоровая среда: идеи салютогенеза в дизайне повседневной жизни .....	350
8.3.1.	Среда и скученность людей .....	357
8.3.4.	Влияние цвета на здоровье .....	361
8.3.5.	Влияние объектов дизайна на здоровье и благополучие .....	362
8.3.6.	Влияние уровня шума на здоровье и условия жизни. Акустический комфорт .....	363
8.4.	Обсуждение и заключение .....	367
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	376



## КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ:

### **Белинская Елена Павловна**

Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной психологии факультета психологии Московского Государственного Университета имени М.В. Ломоносова (МГУ)

### **Бондарев Дмитрий Владимирович**

Кандидат педагогических наук, научный сотрудник университета Ювяскюля (University of Jyväskylä), Финляндия, доцент Балтийского федерального университета им. И. Канта (БФУ)

### **Бочавер Константин Алексеевич**

Кандидат психологических наук, зав. лабораторией «Психология здоровья» Института Междисциплинарной Медицины (ИММ), зав. лабораторией «Психология спорта» Московского Института Психоанализа (МИП)

### **Вачков Игорь Викторович**

Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии факультета психологии Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХИГС)

### **Данилов Алексей Борисович**

Доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России, исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины

### **Заварцева Марина Михайловна**

Кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии труда факультета психологии Московского Государственного Университета им. М.В. Ломоносова (МГУ)

### **Кузнецова Алла Спартаковна**

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда

и инженерной психологии факультета психологии Московского Государственного Университета им. М.В. Ломоносова (МГУ)

### **Мешкова Татьяна Александровна**

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, зав. кафедрой дифференциальной психологии и психофизиологии факультета клинической и специальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ)

### **Нартова-Бочавер Софья Кимовна**

Доктор психологических наук, профессор, профессор департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ-ВШЭ)

### **Новорадовская Елизавета Андреевна**

Научный сотрудник университета Кертин (Curtin University), Австралия, председатель сектора country representatives Европейского союза спортивных психологов (ENYSSP)

### **Резниченко Софья Ивановна**

Кандидат психологических наук, преподаватель департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ-ВШЭ)

### **Савинкина Александра Олеговна**

Научный сотрудник лаборатории «Психология спорта» Московского института психоанализа (МИП), младший научный сотрудник Института медико-биологических проблем РАН (ИМБП РАН)

### **Шнейдер Лидия Бернгардовна**

Доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой специальной психологии Института психологии им. Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ)