

Министерство образования и науки РФ  
Алтайский государственный университет

**Л.Д. Дёмина, И.А. Ральникова**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ**

*Монография*



Барнаул

---

Издательство  
Алтайского государственного  
университета  
2014

УДК 159.923

ББК 88.53

Д306

*Рецензенты:*

доктор психологических наук, профессор **О.М. Краснорядцева**;  
доктор биологических наук, профессор **Н.З. Кайгородова**

**Д 306 Дёмина, Л.Д.**

Психологическое здоровье личности [Текст] : монография / Л.Д. Дёмина, И.А. Ральникова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 140 с.

ISBN 978-5-7904-1903-4

Монография посвящена анализу подходов к пониманию психологического здоровья личности и факторов, его детерминирующих. Даются новые определения психологического здоровья, рассматриваются защитные механизмы личности. Приводятся примеры деструктивного развития личности, опосредованного «психологическими защитами». Предлагается «футуропрактика» как психотехнология оптимизации психологического здоровья. Данный труд представляет интерес для психологов, психотерапевтов, социологов, культурологов, социальных работников и всех интересующихся проблемами оптимального развития личности.

УДК 159.923

ББК 88.53

*Настоящее издание опубликовано  
в рамках реализации Программы стратегического развития  
Алтайского государственного университета*

ISBN 978-5-7904-1903-4

© Дёмина Л.Д., Ральникова И.А., 2014

© Оформление. Издательство Алтайского  
государственного университета, 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
<b>Глава 1</b>	
<b>Психологическое здоровье как система .....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретико-методологические основания изучения проблемы психологического здоровья личности .....	6
1.2. Проявления субъектности как показатель психологического здоровья .....	17
1.3. Самоценность в структуре психологического здоровья личности .....	24
Библиографический список .....	39
<b>Глава 2</b>	
<b>Психологическое здоровье: контекст деструктивного личностного развития .....</b>	<b>41</b>
2.1. Общее понятие о деструктивном развитии личности .....	41
2.2. Механизмы психологической защиты .....	53
2.3. Типология, виды, функции защитных механизмов .....	58
Библиографический список .....	95
<b>Глава 3</b>	
<b>Футуропрактика — психотехнология оптимизации психологического здоровья человека .....</b>	<b>96</b>
3.1. Психологическое здоровье человека в контексте перестройки системы жизненных перспектив на этапе переломных событий .....	96
3.2. Футуропрактика как направление психотерапевтической помощи человеку .....	115
3.3. Психотехники футуропрактики .....	119
Библиографический список .....	136
Заключение .....	138

*Научное издание*

**Л.Д. Дёмина, И.А. Ральникова**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ**

*Монография*

Редактор *Н.Ю. Ляшко*

Подготовка оригинал-макета,  
дизайн обложки — *Т.И. Котикова*

Издательская лицензия ЛР №020261 от 14.01.1997.

Подписано в печать 15.04.2015. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл.-печ. л. 8,1. Тираж 100. Заказ №91.

Издательство Алтайского государственного университета;  
типография Алтайского государственного университета:  
656049 Барнаул, ул. Димитрова, 66