

УДК 159.923.2(075)

ББК Ю93вя7

Л640

Рецензенты: канд. психол. наук, доц. С. В. Медников,  
канд. психол. наук, доц. Н. В. Зоткин

***Литягина, Елена Викторовна***

Л640      **Психологические аспекты качества жизни:** учебное  
пособие / *Е.В. Литягина*. – Самара: Издательство Самарского  
университета, 2023. – 96 с.

**ISBN 978-5-7883-1909-4**

Пособие содержит обзор подходов, моделей, факторов, методов психодиагностики качества жизни. Рассматривается технология организации обследования качества жизни, содержатся рекомендации к разработке психопрофилактических и психокоррекционных программ. Каждый раздел включает контрольные вопросы, темы для самостоятельного изучения, а также практические задачи.

Предназначено для обучающихся магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология, изучающих дисциплину «Психология качества жизни».

Подготовлено на кафедре психологии развития.

УДК 159.923.2(075)

ББК Ю93вя7

ISBN 978-5-7883-1909-4

© Самарский университет, 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>1 Качество жизни как оценочная категория жизни человека и общества.....</b>	<b>7</b>
1.1 Междисциплинарность понятия «качество жизни». Показатели качества жизни в различных науках .....	7
1.2 Определение, компоненты, характеристики, условия повышения качества жизни человека: психологический подход.....	26
1.2.1 Понятие «качество жизни» в психологии. Психологические показатели качества жизни.....	26
1.2.2 Качество жизни и индивидуальное пространство человека через призму системы личностных конструкторов и когнитивной сложности.....	30
1.3 Здоровье в контексте качества жизни .....	33
1.4 Модели качества жизни, здоровья и психологического благополучия .....	39
1.5 Методы и методики диагностики качества жизни .....	49
Контрольные вопросы и задания.....	54
<b>2 Характеристики факторов качества жизни, здоровья и психологического благополучия .....</b>	<b>61</b>
2.1 Факторы качества жизни, здоровья и психологического благополучия детей.....	61
2.2 Факторы качества жизни, здоровья и психологического благополучия подростков .....	64
2.3 Факторы качества жизни, здоровья и психологического благополучия в юношеском и взрослом возрасте .....	67
Контрольные вопросы и задания .....	68

<b>3 Организация психодиагностического обследования и проектирование программ профилактики .....</b>	<b>71</b>
3.1 Методика проведения обследования и составление психологического заключения .....	71
3.2 Проектирование программ психологического сопровождения в области сохранения здоровья и повышения качества жизни.....	75
Контрольные вопросы и задания .....	80
<b>Заключение .....</b>	<b>83</b>
<b>Литература.....</b>	<b>85</b>
Приложение 1.....	90
Приложение 2.....	91
Приложение 3.....	94