

М.А. Одинцова

ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Учебное пособие

3-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2020

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73
О-42

Рецензенты:

д-р психол. наук, проф. *Н.Л. Шлыкова*;
д-р психол. наук, проф. *И.В. Вачков*

Одинцова М.А.

О-42 Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Одинцова. — 3-е изд. стер. — М. : ФЛИНТА, 2020. — 292 с.

ISBN 978-5-9765-2082-0

В пособии делается детальный анализ повседневных и неповседневных жизненных ситуаций, способствующих развитию жизнестойкости человека. Прослеживается взаимосвязь личности, ситуации и поведения; анализируются возможности превращения человеком ситуации в собственные ресурсы. Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, содержащими материалы для анализа (статьи, притчи, отрывки из художественных произведений); тесты и опросники; проективные методики; психологические игры и упражнения.

Для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений при изучении дисциплин: «Психология безопасности жизнедеятельности», «Кризисная психология», «Экстремальная психология», «Психология стресса», «Социальная психология», «Психология трудных жизненных ситуаций», «Психология жизнестойкости», а также для всех, кто интересуется проблематикой жизненного пути человека, вопросами преодоления трудных жизненных ситуаций, проблемой личностных ресурсов и жизнестойкости.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73

ISBN 978-5-9765-2082-0

© Одинцова М.А., 2015
© Издательство «ФЛИНТА», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

Раздел 1. ПОВСЕДНЕВНЫЕ И ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	8
---	----------

Тема 1. Понятие «ситуация» в психологии	8
Тема 2. Ситуации повседневной жизни	17
Тема 3. Трудные ситуации повседневной жизни (нормативные)	25
Тема 4. Ситуации аномии	33
Тема 5. Ситуации социальной энтропии	51
Тема 6. Повседневные стрессы	65
Тема 7. Проблемные ситуации повседневной жизни	75

Раздел 2. ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА РАМКИ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. ВИДЫ, ОСОБЕННОСТИ	88
---	-----------

Тема 1. Катастрофа и экстремальная ситуация	89
Тема 2. Кризисные ситуации	104
Тема 3. Критическая ситуация	116
Тема 4. Стрессовые ситуации	131
Тема 5. Ситуации фрустрации	148
Тема 6. Конфликтные ситуации	158
Некоторые промежуточные итоги	168

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ	173
--	------------

Тема 1. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления	173
Тема 2. Дуальная природа виктимного поведения. Существуют ли основания жизнестойкости в поведении жертвы?	197

Тема 3. Игровые и социальные роли жертвы как типы социально приемлемых и социально одобряемых виктимных отношений	213
Тема 4. Виктимные личностные типы. Ресурсы аутовиктимных, виктимных и гипервиктимных лиц	235
Тема 5. Жизнестойкость, жизнеспособность, жизнотворчество как основа «науки устойчивого развития личности»	251
ЛИТЕРАТУРА	270
ПРИЛОЖЕНИЯ	287
Приложение 1. Проективная методика «Образ мира»	287
Приложение 2. Проективная методика «Нарисуй свое одиночество»	288
Приложение 3. Проективная методика «Человек под дождем»	289