

УДК 316.6
ББК 88.37
3-62

Р е ц е н з е н т ы :

Кандидат психологических наук, профессор
ГОУ ВПО «Магнитогорский государственный университет»

Джумагулова Т.Н.

Кандидат педагогических наук
(Дворец творчества детей и молодежи г. Магнитогорска)

Соловьева И.В.

Зимарева Т.Т.

3-62 Психология жизненных ситуаций [Электронный ресурс] : учеб.
пособие / Т.Т. Зимарева. – 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2019. –
156 с.

ISBN 978-5-9765-2080-6

В учебном пособии приводится общая характеристика жизненных ситуаций, раскрываются основные подходы к их анализу, описываются различные классификации стратегий поведения в жизненных ситуациях. Содержится краткая характеристика методического инструментария, используемого в курсе. Особенность пособия заключается в том, что оно представлено в схемах, таблицах, рисунках и комментариях. Поэтому материал пособия может быть использован в качестве основы для составления мультимедийных презентаций.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению и специальности «Психология». Оно будет полезно для работников помогающих профессий: психологов, социальных работников, работников службы безопасности и социальных педагогов.

УДК 316.6
ББК 88.37

ISBN 978-5-9765-2080-6

© Зимарева Т.Т., 2014
© Издательство «ФЛИНТА», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

оглавление	3
Введение.....	6
Учебная программа КУРСА «психология жизненных ситуаций»	7
Основные направления психологии, изучающие концепт «ситуация»	16
Парадигмы социальной психологии (по Шихиреву П.Н.)	17
Анализ вклада различных авторов в разработку концепта «ситуация»	19
Соотношение понятий «среда» и «ситуация».....	25
Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения (по Х. Хекхаузену)	26
Взаимодействие личностных и ситуационных факторов (по Х. Хекхаузену)	27
Социокультурный подход к объяснению поведения (по Х. Хекхаузену).....	28
Классификация жизненных ситуаций (по Р. Бендлеру и Дж. Гриндеру)	33
Классификация жизненных ситуаций зарубежных и отечественных авторов	34
Классификация жизненных ситуаций (по Г. Бендлеру и Л. Юнсону)	35
Концепция жизненных миров личности (по Ф.Е. Василюку)	36
Типология критических ситуаций (по Ф.Е. Василюку)	37
Проблемы изучения психологии ситуаций (по Д. Магнуссону).....	38
Разновидности сложных ситуаций и основные параметры их категоризации (по А.В. Либиной).....	39
Фазы развития стресса (по Г. Селье).....	42
Формирование механизмов адаптации к стрессовой ситуации	43
Синергетическая модель кризиса	44
Темпоральная (временная) характеристика кризиса	45
Варианты прохождения фаз кризиса	46
Закономерности протекания кризиса	47
Трансформация структуры личности в период прохождения кризиса	48
Динамика изменений самосознания в период кризиса (по А. Шадуре)	50

Классификация кризисов (по В.Г. Ролинеку, В.А. Контрович, Е.И. Крукович).....	51
Кризисы адаптации к жизни (по Р.А. Ахмерову)	52
Типология критических ситуаций (по Р.А. Ахмерову).....	53
Модель прохождения женщинами возрастных кризисов (по Гейл Шихи)	54
«Модели поведения» женщины при выборе жизненного пути	55
Наиболее общие стратегии поведения в значимых ситуациях.....	63
Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	64
Классификация стратегий поведения в жизненных ситуациях (по Л. Бурлачук, Е. Коржовой)	67
Влияние событий на поведение индивида	68
Формирование поведения в стрессовой ситуации	69
Колесо компетентности (по Н.Г. Осуховой).....	70
Связь отношения к себе и возможности противостояния стрессу	71
Личностные диспозиции и их влияние на противостояние стрессу	71
Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации	74
Динамика аффективных переживаний в зоне чрезвычайной ситуации	75
Стратегии преобразования трудных жизненных ситуаций	77
Уровни организации психологической защиты личности.....	78
Параметры формирования психологических защит.....	79
Факторы формирования механизмов психологической защиты	80
Функционирование межличностных психологических защит.....	81
Классификация психологических защит в соответствии с этапами развития «Я»	82
Классификации психологических защит	83
Иерархическая классификация защит и свойственных им способов коррекции (по материалам Дж. Вейлланта)	84
Взаимосвязь дисгармоничного воспитания, акцентуаций характера и защитных установок	86
Функциональные особенности механизмов психологической защиты и копингов.....	89

Защитная и совладающая стратегии в зависимости от специфики организации усилий относительно конечного результата в концепции Совладающего Интеллекта	90
Формирование копинг-стратегии	91
Проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное совладание с внешним и/или внутренним стрессором	93
Классификация стратегий совладания Чарльза Карвера	94
Копинг – стратегии	95
Характеристика «удачных» и «неудачных» процессов переживания	96
Приемы приспособления в трудных жизненных ситуациях	97
Модель взаимодействия психолога и клиента в кризисных ситуациях и при работе с жертвами чрезвычайных ситуаций	106
Стадии психологического сопровождения	109
Психологический дебрифинг	115
Развитие интегративных механизмов психики в онтогенезе	119
Уровни психической интеграции	126
Концепция персонального пространства в проксемике (Э. Холла)	131
Пространственное реагирование человека	132
Психодиагностический инструментарий, используемый в курсе «психология жизненных ситуаций»	135
Терминологический справочник	143
литература	154