

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.37я73
А92

Перевод с английского
Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимовой, Л.П. Мордвинцевой, О.Н. Родиной

Главный редактор издательства
доктор экономических наук Н.Д. Эриашвили

Атватер И., Даффи К.Г.

А92 Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учеб. пособие /Пер. с англ. под ред. проф. Е.А. Климова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 535 с.

ISBN 0-13-958778-0 (англ.)
ISBN 5-238-00549-0 (русск.)

Авторы рассматривают множество *типичных жизненных обстоятельств*, с которыми сталкивается человек в современном мире: осознание и уточнение каждым своего места в изменчивом мире, выбор жизненного пути, забота о здоровье, создание семьи, достойное расставание с жизнью и др. *Читателю даются необходимые научные психологические сведения для выработки правильного понимания хода событий (включая самопонимание) и построения наилучших решений при выборе линий поведения, активности.*

Читатель найдет в книге множество практических средств для самопознания, саморегуляции, обдумывания и выстраивания поведения в общественной среде.

Эта книга — и *отличный учебник для студентов*, в котором они найдут интересные примеры (истории) и разнообразный методический материал, в том числе и эффективные методы изучения учебного материала.

Для широкого круга читателей: студентов высших и средних учебных заведений, молодых специалистов, осваивающих профессии, предполагающие работу с людьми (психолог, педагог, акмеолог, социальный работник, менеджер по персоналу и пр.), а также для каждого из нас.

ББК 88.37я73

ISBN 0-13-958778-0 (англ.)
ISBN 5-238-00549-0 (русск.)

Translation copyright © 2003 by **UNITY-DANA**

Publisher

Psychology for Living: Adjustment, Growth and Behavior Today, Sixth Edition by Eastwood Atwater,

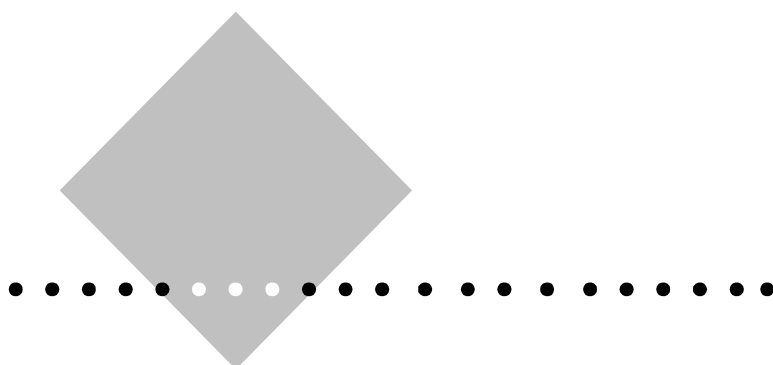
Copyright © 1999, All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher,

PRENTICE HALL, INC, a Pearson Education Company.

© ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА,

перевод, оформление, 2003



Оглавление

♦ Глава 1. Самоопределение		Тест для самопроверки	27
в меняющемся мире	1	Упражнения	28
Цели обучения	2	Вопросы для самопознания	28
Социальные изменения	3	Для углубленного изучения	29
Постиндустриальное общество	3		
Неопределенное, но		♦ Глава 2. Личность и социальное	
оптимистическое будущее	5	развитие	30
Другие социальные изменения	6	Цели обучения	31
Выбор собственного жизненного		Различные подходы к пониманию	
пути	8	личности	31
Неоднозначность личностной		Биологический подход	32
свободы	8	Как применить этот подход	
Брать на себя ответственность		к себе	35
за собственную жизнь	11	Психодинамический подход	36
Новые правила	17	Структура личности	37
Направленность этой книги	19	Личностная динамика	38
Преимственность		Развитие личности	40
и перемены	20	После Фрейда	41
Как мы переживаем личност-		Критика и оценка	42
ный рост	21	Как применить этот подход	
По ту сторону индиви-		к себе	44
дуализма	23	Социально-когнитивный подход	45
Обзор главы	25	Теории социального	
Социальные изменения	25	научения	45
Выбор собственного жизнен-		Познавательные процессы и	
ного пути	26	поведение	47
Направленность этой книги	26	Критика и оценка	48

VI

Как применить этот подход к себе	49	Управление эмоциями	80
Гуманистический подход	50	Тревога, гнев, ревность, счастье	82
Феноменальное Я	50	Обзор главы	88
Человеческая свобода	52	Понятие мотивации	88
Самоактуализация	53	Эмоции	88
Критика и оценка	56	Интерпретация результатов	89
Как применить этот подход к себе	57	Ответы и объяснения к вопроснику «Контроль собственного веса»	89
Обзор главы	58	Как подсчитывать баллы по шкале поиска новых ощущений	90
Различные подходы к пониманию личности	58	Как подсчитывать баллы по шкале самооффективности	90
Биологический подход	58	Как подсчитывать баллы по шкале счастья	90
Психодинамический подход	58	Тест для самопроверки	91
Социально-когнитивный подход	59	Упражнения	92
Гуманистический подход	59	Вопросы для самопознания	93
Интерпретация результатов	59	Для углубленного изучения	93
Ключ к тесту самоактуализации	59		
Тест для самопроверки	60	♦ Глава 4. Стресс	95
Упражнения	61	Цели обучения	96
Вопросы для самопознания	62	Что такое стресс	96
Для углубленного изучения	62	Понятие стресса	97
		Измерение стресса	99
♦ Глава 3. Мотивация и эмоции	64	Личностные и ситуационные факторы	103
Цели обучения	65	Реакции на стресс	104
Понятие мотивации	65	Физиологические реакции	106
Иерархия потребностей	66	Психологические реакции	107
Индивидуальные различия	67	Как вы реагируете на стресс?	110
Базисные потребности	68	Управление стрессом	112
Психосоциальные мотивы	70	Изменение вашего окружения	114
Личностная мотивация	75	Изменение вашего стиля жизни	116
Эмоции	77		
Что такое эмоции?	77		
Эмоциональный опыт	78		
Выражение эмоций	79		

VII

Стресс как источник личностного развития	120	Поиск социальной поддержки	158
Обзор главы	120	Обзор главы	158
Что такое стресс	120	Образ тела	158
Реакции на стресс	121	Психологические факторы и физическое нездоровье	159
Управление стрессом	121	Отношение к болезни	159
Тест для самопроверки	122	Забота о здоровье	159
Упражнения	123	Интерпретация результатов	160
Вопросы для самопознания	124	Ключ к определению результатов по шкале социальных установок	160
Для углубленного изучения	124	Тест для самопроверки	160
♦ Глава 5. Тело и здоровье	125	Упражнения	161
Цели обучения	126	Вопросы для самопознания	162
Образ тела	127	Для углубленного изучения	162
Как мы чувствуем свое тело	127		
Наше идеальное тело	129	♦ Глава 6. Я-концепция	164
Образ тела, возраст и психологическое благополучие	132	Цели обучения	165
Психологические факторы и физическое нездоровье	132	Что такое Я-концепция?	165
Иммунная система	133	Образ себя	167
Личность	134	Идеальное Я	167
Образ жизни	135	Множественные Я	168
Окружающая среда	143	Основные свойства Я-концепции	170
Отношение к болезни	143	Внутренняя согласованность	170
Наблюдение и истолкование симптомов	144	Самооценка	172
Обращение за помощью	146	Самоодобрение и само- проверка	176
Как участвовать в лечении	147	Я-концепция и личностный рост	177
Забота о здоровье	148	Какими бы мы хотели быть	178
Как заботиться о своем здоровье	150	Наши социальные Я	179
Разумное питание	151	Научение посредством критики	180
Достаточный сон	154	Рост самостоятельности	182
Поддержание физической формы	156	Обзор главы	185
		Что такое Я-концепция?	185

VIII

Основные свойства		Интерпретация результатов,	
Я-концепции	185	полученных по шкале	
Я-концепция и личностный		межличностной ориентации	214
рост	185	Тест для самопроверки	214
Интерпретация результатов		Упражнения	215
упражнения «Образ себя и		Вопросы для самопознания	216
идеальное Я»	186	Для углубленного изучения	216
Интерпретация результатов,			
полученных по шкале			
самопринятия	186	♦ Глава 8. Принадлежность	
Тест для самопроверки	186	к группе	218
Упражнения	188	Цели обучения	219
Вопросы для самопознания	188	Виды групп	220
Для углубленного		Первичные группы	220
изучения	189	Вторичные группы	221
		Неорганизованные большие	221
		группы	221
♦ Глава 7. Как мы знакомимся		Ин-группы и аут-группы	221
с людьми и становимся		Как образуются группы	222
друзьями	190	Что объединяет группу?	224
Цели обучения	191	Групповые процессы	225
Знакомство	192	Общение в группе	225
Первые впечатления	194	Социальное влияние	227
Ошибочные впечатления	201	Эффект уклонения	231
Застенчивость	202	Полярность групповых	
Стремление друг к другу	204	решений	231
Дружба	205	Лидеры и ведомые	232
Когда друзья вместе	205	Теория великого человека	232
Взаимное содействие		Фактор случайности	233
самопознанию	206	Теория взаимодополняющего	
Друзья одного и		лидерства	233
противоположного пола	208	Гендерные роли	
Сохранение дружеских		и лидерство	235
отношений или разрыв	208	Культура и лидерство	236
Одиночество	209	Когда группы сбиваются	
Обзор главы	213	с пути	236
Знакомство	213	Групповое мышление и	
Стремление друг к другу	213	сектанство	237

		IX
Конфликт	239	Интерпретация результатов 272
Обзор главы	244	Тест «Мифы о браке» 272
Виды групп	244	Тест для самопроверки 273
Как образуются группы	244	Упражнения 274
Что объединяет группу	244	Вопросы для самопознания 275
Групповые процессы	244	Для углубленного изучения 275
Когда группы сбиваются с пути	245	
Тест для самопроверки	245	♦ Глава 10. Сексуальность 277
Упражнения	246	Цели обучения 278
Вопросы для самопознания	246	Мужчина и женщина 278
Для углубленного изучения	247	Изменение взглядов на сексуальность 278
		Физическая близость 281
♦ Глава 9. Брак и близкие отношения 248		Инициирование и отвержение сексуальных отношений 284
Цели обучения	249	Человеческая сексуальность 285
Любовь, близость и брак	250	Цикл ответного сексуального поведения 285
Сущность любви	250	Индивидуальные и половые различия 289
Любовь и близкие отношения	254	Любовь и секс 293
Сожительство	256	Практические вопросы 294
Вступление в брак	258	Сексуальные расстройства 295
Приспособленность в браке	260	Контроль рождаемости 298
Разделение супружеских обязанностей	261	Заболевания, передающиеся половым путем 300
Общение и конфликт	262	Сексуальное преследование 305
Секс в браке	264	Обзор главы 308
Изменения в браке со временем	265	Мужчина и женщина 308
Развод и повторный брак	266	Цикл ответного сексуального поведения 308
Опыт развода	267	Практические вопросы 309
Неполные семьи	267	Интерпретация результатов теста «Удовлетворенность взаимодействием» 309
Повторный брак	269	Тест для самопроверки 310
Семейное посредничество	270	Упражнения 311
Обзор главы	271	
Любовь, близость и брак	271	
Приспособленность в браке	272	
Развод и повторный брак	272	

Х

Вопросы для самопознания	311	♦ Глава 12. Личностный контроль	
Для углубленного изучения	312	и принятие решений	344
♦ Глава 11. Работа и отдых	313	Цели обучения	345
Цели обучения	314	Личностный контроль	345
Выбор профессии	315	Переживаемый контроль	347
Оценка себя, своих навыков, способностей	315	Ошибочное восприятие и неадекватное приспособление	351
Поиск подходящей профессии	316	Приобретенный оптимизм	352
Принятие решения	322	Принятие решений	356
Профессиональная подготовка	323	Процесс принятия решений	356
Профессии и перспективы	323	Советы по принятию решений	359
Прогнозируемый рост	324	Групповые решения	361
Смена профессии или работы	325	Решения и личностный рост	362
Человек и его работа	326	Обнаружение фундаментальных жизненных решений	364
Удовлетворенность работой	326	Как принимать новые решения	365
Национальные меньшинства на рынке труда	329	Некоторые случаи из практики	365
Женщина на работе	331	Обзор главы	366
Отдых	335	Личностный контроль	366
Что такое отдых?	336	Принятие решений	367
Работа и отдых	336	Решения и личностный рост	367
Отдыхайте правильно	338	Интерпретация результатов	367
Обзор главы	339	Ключ к опроснику «Локус контроля»	367
Выбор профессии	339	Тест для самопроверки	368
Профессии и перспективы	339	Упражнения	369
Человек и его работа	339	Вопросы для самознания	370
Отдых	340	Для углубленного изучения	370
Тест для самопроверки	340		
Упражнения	341	♦ Глава 13. Психологические нарушения	371
Вопросы для самопознания	342	Цели обучения	372
Для углубленного изучения	342	Общее понимание психологических нарушений	373

XI

Что такое «психологические нарушения»?	373	Личностно-центрированный подход	408
Возникновение нарушений	375	Разнообразие подходов	409
Классификация нарушений	376	Когнитивно-бихевиоральная психотерапия	409
Нарушения, связанные с тревогой	378	Бихевиоральная психотерапия	410
Генерализованная тревожность	378	Когнитивная психотерапия	411
Фобии	379	Мультимодальная психотерапия	413
Навязчивости и непреодолимые побуждения	382	Отдельные виды психотерапии	414
Депрессия и самоубийство	382	Психотерапия супружеских пар, семейная и межличностных отношений	415
Пространство депрессии	383	Медико-фармакологический подход	417
Биполярное нарушение	386	Местная служба помощи	420
Самоубийство	387	Эффективна ли психотерапия?	421
Отдельные нарушения	390	Получение помощи	424
Нарушения, связанные с питанием	390	Обзор главы	428
Личностные нарушения	393	Глубинная психотерапия	428
Шизофрения	394	Когнитивно-бихевиоральная психотерапия	429
Обзор главы	397	Отдельные виды психотерапии	429
Общее понимание «психологических нарушений»	397	Эффективна ли психотерапия?	430
Нарушения, связанные с тревогой	398	Получение помощи	430
Депрессия и самоубийство	398	Интерпретация результатов	430
Отдельные нарушения	398	Вопросник «Отношение к получению профессиональной помощи»	430
Интерпретация результатов	399	Тест для самопроверки	431
Тест для самопроверки	399	Упражнения	432
Упражнения	401	Вопросы для самопознания	432
Вопросы для самопознания	401	Для углубленного изучения	433
Для углубленного изучения	402		
♦ Глава 14. Психотерапия	403		
Цели обучения	404		
Глубинная психотерапия	404		
Психоанализ	405		

XII

♦ Глава 15. Старшие: развитие		Тест для самопроверки	457
продолжается	434	Упражнения	458
Цели обучения	435	Вопросы для самопознания	459
Развитие во взрослом		Для углубленного изучения	459
возрасте	435		
Ранняя зрелость	438	♦ Глава 16. Смерть и тяжелая	
Отделение от родительской		утрата	460
семьи	438	Цели обучения	461
Выбор карьеры	440	Смерть и умирание	461
Установление близких		Риски смерти	462
отношений	441	Осознание смерти	464
Образование семьи	442	Опыт предсмертного	
Средняя зрелость	443	состояния	465
Переходный период		Процесс умирания	466
зрелости	444	Тяжелая утрата и горе	468
Физиологические и		Переживание горя	469
психологические измене-		Непроработанное горе	470
ниями	444	Успешное переживание горя	471
Изменения в карьере	446	Жизнь и смерть в широкой	
Изменения в половой сфере	446	перспективе	473
Поздняя зрелость	447	Право на смерть	473
Физиологические и		Естественная смерть	477
психологические изме-		Похоронные и другие	
нения	448	службы	479
Индивидуальная и соци-		Смерть и личностный рост	480
альная адаптация	449	Обзор главы	480
Пенсионные годы	453	Смерть и умирание	480
Счастливая старость	454	Тяжелая утрата и горе	481
Обзор главы	455	Жизнь и смерть в широкой	
Развитие во взрослом		перспективе	481
возрасте.	455	Интерпретация результатов	481
Ранняя зрелость	455	Тесты для самопроверки	483
Средняя зрелость	456	Упражнения	484
Поздняя зрелость	456	Вопросы для самопознания	485
Интерпретация результатов	456	Для углубленного изучения	485
Вопросник «Что вы знаете о		♦ Словарь терминов	487
старении?»	456		