

Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины – все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
Ревущий горько на руках у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий, как печь, с балладой грустной
В честь брови милой. А затем солдат,
Чья речь всегда проклятьями полна,
Обросший бородой, как леопард,
Ревнивый к чести, забияка в ссоре,
Готовый славу брентную искать
Хоть в пушечном жерле. Затем судья
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженной бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, –
Так он играет роль. Шестой же возраст –
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса – кошель,
В штанах, что с юности берег, широких
Для ног иссохших; мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
Пищит, как флейта... А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы –
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.

В. Шекспир

Оглавление

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ	9
Личностная зрелость	13
Тест личностной зрелости (В. А. Руженков и др.)	18
Тест самоактуализации личности САМОАЛ (Н. Ф. Калина)	21
Психологические защиты	35
Психотические защиты	37
Инфантильные защиты	37
Невротические защиты	38
Адаптивные защиты	38
Тест механизмов психологической защиты (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов)	39
РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	47
Динамика личностных нарушений	49
Классификация расстройств личности	53
Большая пятерка личностных качеств (А. Г. Грецов)	59
НЕГАТИВНАЯ АФФЕКТИВНОСТЬ	65
Неадаптивные установки	68
Потребности личности с негативной аффективностью	70
Психодинамика	74
Тест негативной аффективности (В. В. Бойко)	81
Тест вины и стыда TOSCA-3S (J. P. Tangney)	83

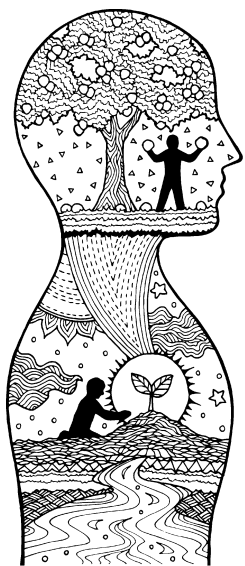
Основные принципы психотерапии	88
Личностная тревожность	91
Избегающее (тревожное) личностное расстройство по DSM-5	92
Неадаптивные установки	95
Ситуационная тревога	98
Шкала проявлений тревоги TMAS (J. A. Taylor) А. А. Карелин, 2007	110
Опросник когнитивных ошибок ОКО (А. Фриман, Р. Девульф)	113
Психотерапия тревожных личностей	118
Методы коррекции избегающего поведения	121
Тренинг уверенности	124
Этапы терапии	127
Терапия тревожных детей	132
Депрессивность	136
Неадаптивные установки	138
Тест на дистимию (В. В. Бойко)	146
Неотреагированные состояния (В. В. Бойко)	147
Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя (В. В. Бойко – Е. П. Ильин)	149
Психотерапия депрессивных личностей	151
Личностная зависимость	155
Опросник межличностных отношений ОМО (А. А. Рукавишников)	169
Психотерапия зависимых личностей	177
Любовная зависимость	182
Тест на выявление любовной аддикции (А. Ю. Егоров)	202
Психотерапия любовных аддиктов	205
Созависимость	209
Шкала созависимости (С. А. Кулаков).	225
Психотерапия созависимых пациентов. Опросник к созависимости (Москаленко В. Д., 2002)	228

Параноидальность	235
Неадаптивные установки	240
Диагностика межличностных отношений ДМО (Т. Leary)	246
Психотерапия параноидальных личностей	254
ОТГОРОЖЕННОСТЬ	259
Шизоидность	262
Личностные защиты	266
Неадаптивные установки	267
Тест оценки шизоидности https://shizoid.ucoz.ru/index/0-59	272
Психотерапия шизоидных личностей	274
Нарциссичность	279
Нарциссическое расстройство личности по DSM-5	279
Неадаптивные установки	283
Психодинамика	284
Тест оценки нарциссизма NPI (R. Raskin, H. Terry)	292
Психотерапия нарциссических личностей	297
АНТИСОЦИАЛЬНОСТЬ	307
Психодинамика	312
Эмоциональные и межличностные особенности	312
Особенности социального поведения	312
Неадаптивные установки	313
Домашнее насилие	318
Анкета антисоциального поведения	321
Шкала враждебности (W. W. Cook, D. M. Medley)	322
Психотерапия антисоциальных личностей	325
Агрессивность	329
Неадаптивные установки	333
Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко)	339

Личностная агрессивность и конфликтность (Е. П. Ильин)	344
Психотерапия агрессивных личностей	349
Манипулятивность	356
Работа с манипулятивной личностью	362
Тест Темной триады SD3 (D. N. Jones, D. L. Paulhus)	378
Демонстративность	382
Демонстративное расстройство личности по DSM-5	382
Неадаптивные установки	386
Психодинамика	388
Тест оценки демонстративности	402
Психотерапия демонстративных личностей	405
РАСТОРМОЖЕННОСТЬ	411
Неадаптивные установки	415
Пиромания и клептомания	417
Компульсивное расстройство сексуального поведения	422
Тест на выявление сексуальной аддикции (P. J. Carnes)	435
Психотерапия сексуальных аддиктов	437
Переменяющееся гневливое расстройство	442
Тест нервно-психической устойчивости НПУ (В. Ю. Рыбников)	450
Тест неуправляемой эмоциональной возбудимости (В. В. Бойко)	457
Психотерапия импульсивных личностей	458
АНАНКАСТНОСТЬ	465
Неадаптивные установки	472
Психодинамика	474
Тест ананкастности	480
Многомерная шкала перфекционизма MPS (P. L. Hewitt, G. L. Flett)	483

Психотерапия ананкастных личностей	488
Работоголизм	494
Опросник для диагностики трудоголизма (Б. Киллинджер)	500
Опросник для диагностики ургентной зависимости (О. Л. Шибко)	502
Опросник для исследования синдрома выгорания (Дж. Гринберг)	507
Психотерапия работоголиков	508
Ипохондричность	510
Опросник на выявление ипохондрии	531
Психотерапия ипохондрических личностей	534
ПОГРАНИЧНОСТЬ	539
Схема позиционирования ПРЛ по отношению к другим психическим расстройствам (по Крейсман Д., Страус Х., 2017).	542
Неадаптивные установки.	545
Поведенческие шаблоны при ПРЛ (Линехан М., 2020).	546
Психодинамика	547
Шкала пограничного расстройства личности (Д. В. Романов)	563
Психотерапия пограничных личностей	565
Работа с субличностями	579
Суицидальность	589
Оценка риска суицида	598
Шкала риска суицида (Г. В. Старшенбаум)	601
Авторская программа кризисной психотерапии	608
Словарь терминов	622
Литература	627
Об авторе	636

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ



Похоже на то, что Фрейд передал нам в наследство нездоровую половину психологии, и мы должны теперь дополнить ее здоровой половиной.

А. Маслоу

Личность — неповторимое устойчивое сочетание темперамента, способностей, характера и направленности, под которой понимаются мировоззрение, интересы, цели и идеалы человека. К личностным качествам можно отнести храбрость или трусость, оптимизм или пессимизм, щедрость или алчность, честность или лживость, стыдливость или цинизм, альтруизм или эгоизм, чуткость или черствость, верность или ненадежность.

Личность определяется конкретной системой общественных отношений, культурой, а также обусловлена биологическими особенностями. Личностные особенности формируются под действием отношений и конфликтов, которые становятся частью стиля жизни человека и его отношения к себе, миру и окружающим. Основными отличиями личностных качеств от черт характера являются: степень волевой регуляции поведения, использование нравственных оснований, мировоззренческих установок, склонностей и социальных интересов при выборе поведения.

Стержнем личности является самооценка («Я для себя»), которая строится на оценках человека другими людьми и его оценивании других. *Позитивная* самооценка

предполагает способность к дружбе и любви, умение понимать и прощать, чувствовать прекрасное, иметь идеалы, быть оригинальным, реализовать свои способности, мудро и смело строить будущее. *Негативная* самооценка заключается в недоверии к себе и людям, приводит к пессимизму, а в случае неудач — к отчаянию. Личность проявляется также в виде «ролевых масок» («Я для других»), выработанных для разных межличностных и групповых взаимодействий.

По определению экспертов ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) психическое здоровье понимается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения. В связи с этим выделяются следующие критерии психического здоровья: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер; адекватность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением.

С точки зрения классического психоанализа личность нормальна настолько, насколько она приспосабливается к окружающей среде.

При этом учитывается уровень зрелости используемых личностных защит и гибкость стратегий поведения. Бихевиористы разделяют поведение человека на «правильное» — адекватное и «неправильное» — нежелательное, которое может быть результатом недостаточного или ошибочного научения. В первом случае человека необходимо доучить, во втором — отучить или переучить. Таким образом, и в психоанализе, и в бихевиоризме личность рассматривается с биологической и социальной позиции — как место контакта человека и окружающей среды.

В гуманистическом подходе сутью личности признается способ его раскрытия в жизни. Норма — это и идеал, и реальность. Возможность нормы обусловлена потенциалом развития, которым обладает каждый человек. Здоровая личность характеризуется активной жизненной позицией, доступностью опыта сознанию, самопознанием, способностью к абстрактному мышлению, постоянным процессом индивидуализации и функциональной автономией.

Перечисляя то, что нам нужно для счастья, мы нередко забываем добавить себя.

Л. Кумор

Личностная зрелость

Часто приходится слышать: «Он еще не нашел себя». Но найти себя невозможно — себя можно только создать.

Т. Сас

В состав личностной зрелости входят три компонента: личностный (система ценностей, направленность и т. д.), рефлексивный (достигнутый уровень самосознания, эгоидентичность) и функциональный (способность личности к самоорганизации). Зрелость включает психологическое умение человека разводить идеальные и реальные цели. Зрелая личность обладает активной жизненной позицией и способна к свободному выбору. Такой человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора, знает свои сильные и слабые стороны, имеет широкие границы «Я», способен посмотреть на себя «со стороны», демонстрирует уверенность в себе и самоприятие, реалистичное восприятие, придерживается цельной жизненной философии и проявляет гармоничные социальные отношения.

Зрелые личности, как правило, добрые, отзывчивые, хорошо понимают других людей, чувствуют личную ответственность за их благополучие, терпимо относятся к недостаткам других. Они умеют сопереживать и радоваться чужим успехам, испытывают потребность быть рядом, кому-либо помогать.

Такие люди имеют социальную направленность личности. Они всячески поддерживают коллективные мероприятия и чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно и ответственно выполняют поручения. Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, предпочитают сотрудничать с людьми, а не соперничать. В коллективе, как правило, пользуются уважением.

А. С. Балык и О. П. Цыбуленко (2016) следующим образом систематизируют критерии личностной зрелости.

1. Ответственность (А. А. Реан, А. Г. Асмолов, Э. Фромм, Э. Эриксон, Р. Кассель), «сознательная независимость» (К. Роджерс), локус контроля (Дж. Ротер, С. К. Нартова-Бочавер).
2. Осознанное, реалистичное восприятие мира (Г. Олпорт), самопонимание (К. Роджерс), способность ставить реальные и идеальные цели (Б. С. Братусь), оценочная рефлексия (Г. С. Сухобская).
3. Потребность в самоактуализации (А. Маслоу), направленность на саморазвитие, открытость изменениям (К. Роджерс, А. А. Реан).
4. Самопринятие и самоуважение — принятие себя (Г. Олпорт); гибкая Я-концепция, стремление Я-реального к Я-идеальному (Н. Е. Харламенкова).
5. Автономия — самостоятельность, опора на себя, самоподдержка (Ф. Перлз); автономность (Дж. Ловингер), психологическая суверенность (С. К. Нартова-Бочавер); способность противостоять давлению и оценкам окружающих (К. Роджерс).
6. Сила характера (Б. Г. Ананьев), творческая реализация (К. Роджерс), способность справляться с неопределенностью (Г. Олпорт).
7. Управление и организация собственной жизни — создание собственной среды развития (Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко); способность к постановке целей и реализация собственного решения (Г. С. Сухобская); регуляция собственного поведения

- сознательно в процессе жизни (К. А. Абульханова-Славская), самоконтроль (Р. М. Шамионов).
8. Целостность, конгруэнтность (К. Роджерс), цельность характера (Б. Г. Ананьев), идентичность, складывающаяся в процессе жизненного пути (Н. Е. Харламенкова, Дж. Ловингер), приобретение полной целостности образа «Я» (К. Г. Юнг), целостность эго-идентичности (Э. Эриксон).
 9. Широта интересов и связей с миром (Д. А. Леонтьев); многогранное чувство «Я» (Г. Олпорт), выражение творческого начала в разнообразных сферах жизни; открытость опыту (Г. Крайг).
 10. Толерантность, социальная направленность поведения (А. А. Деркач, А. А. Бодалев), снисходительность, демократический склад характера (Г. Олпорт); гуманистические ценности (Г. С. Сухобская), нравственное сознание (Л. Колберг).
 11. Способность строить межличностные отношения (Г. Салливан, В. Н. Мясищев, Р. В. Овчарова); теплота в отношении к другим (Г. Олпорт), уважение и эмпатия по отношению к другим людям (Э. Фромм, К. Роджерс), способность любить, заботиться (З. Фрейд, Э. Фромм, У. Шутц).

Реан А. А. (2016) выделяет четыре основных составляющих личностной зрелости: ответственность, терпимость, позитивное мышление и саморазвитие.

Ответственность первого типа заключается в способности личности признавать свою ответственность за все происходящее с ней в жизни (внутренний локус контроля по Дж. Роттеру). Ответственность второго типа возникает, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию (внешний локус контроля). Таким образом, наличие ответственности первого типа позволяет говорить о личностной зрелости индивида, в то время как