

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ	8
Личностная зрелость	10
Тест личностной зрелости (В. А. Руженков и др.)	13
Тест самоактуализации личности САМОАЛ (Н. Ф. Калина) (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)	16
Психологические защиты	27
Психотические защиты	28
Инфантильные защиты	28
Невротические защиты	29
Адаптивные защиты	29
Тест механизмов психологической защиты (Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов)	30
РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	35
Динамика личностных нарушений	35
Классификация расстройств личности	38
Большая пятерка личностных качеств (А. Г. Грецов)	42
НЕГАТИВНАЯ АФФЕКТИВНОСТЬ	46
Неадаптивные установки	48
Потребности личности с негативной аффективностью	49
Психодинамика	52
Тест негативной аффективности (В. В. Бойко)	57
Тест вины и стыда TOSCA-3S (J. P. Tangney)	58
Основные принципы психотерапии	61
Личностная тревожность	64
Избегающее (тревожное) личностное расстройство по DSM-5	64
Неадаптивные установки	67
Ситуационная тревога	69

Шкала проявлений тревоги ТМАС (J. A. Taylor) А. А. Карелин, 2007	76
Опросник когнитивных ошибок ОКО (А. Фриман, Р. Девульф)	79
Психотерапия тревожных личностей	82
Методы коррекции избегающего поведения	84
Тренинг уверенности	86
Этапы терапии	88
Терапия тревожных детей	91
Депрессивность	94
Неадаптивные установки	95
Тест на дистимию (В. В. Бойко)	101
Неотреагированные состояния (В. В. Бойко)	102
Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя (В. В. Бойко – Е. П. Ильин)	103
Психотерапия депрессивных личностей	104
Личностная зависимость	107
Опросник межличностных отношений ОМО (А. А. Рукавишников) (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)	116
Психотерапия зависимых личностей	122
Любовная зависимость	126
Тест на выявление любовной аддикции (А. Ю. Егоров)	140
Психотерапия любовных аддиктов	142
Созависимость	145
Шкала созависимости (С. А. Кулаков)	156
Психотерапия созависимых пациентов. Опросник к созависимости Москаленко В. Д., 2002	158
Параноидальность	163
Неадаптивные установки	166
Диагностика межличностных отношений ДМО (Т. Leary) (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М., 2014)	171
Психотерапия параноидальных личностей	176
ОТГОРОЖЕННОСТЬ	180
Шизоидность	181
Личностные защиты	184
Неадаптивные установки	184
Тест оценки шизоидности https://shizoid.ucoz.ru/index/0-59	188
Психотерапия шизоидных личностей	189
Нарциссичность	193
Нарциссическое расстройство личности по DSM-5	193
Неадаптивные установки	196

Психодинамика	197
Тест оценки нарциссизма NPI (R. Raskin, H. Terry)	202
Психотерапия нарциссических личностей	205
АНТИСОЦИАЛЬНОСТЬ	213
Психодинамика	216
Эмоциональные и межличностные особенности	216
Особенности социального поведения	216
Неадаптивные установки	216
Домашнее насилие	221
Анкета антисоциального поведения	223
Шкала враждебности (W. W. Cook, D. M. Medley) (Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А., 2010)	224
Психотерапия антисоциальных личностей	226
Агрессивность	229
Неадаптивные установки	231
Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко)	236
Личностная агрессивность и конфликтность (Е. П. Ильин)	239
Психотерапия агрессивных личностей	243
Манипулятивность	247
Работа с манипулятивной личностью	251
Тест Темной триады SD3 (D. N. Jones, D. L. Paulhus)	262
Демонстративность	265
Демонстративное расстройство личности по DSM-5	265
Неадаптивные установки	268
Психодинамика	269
Тест оценки демонстративности	279
Психотерапия демонстративных личностей	281
РАСТОРМОЖЕННОСТЬ	285
Неадаптивные установки	287
Пиромания и kleптомания	289
Компульсивное расстройство сексуального поведения	293
Тест на выявление сексуальной аддикции (P. J. Carnes)	302
Психотерапия сексуальных аддиктов	303
Переменяющееся гневливое расстройство	307
Тест нервно-психической устойчивости НПУ (В. Ю. Рыбников)	313
Тест неуправляемой эмоциональной возбудимости (В. В. Бойко)	317
Психотерапия импульсивных личностей	318

АНАНКАСТНОСТЬ	323
Неадаптивные установки	327
Психодинамика	328
Тест ананкастности	333
Многомерная шкала перфекционизма MPS (P. L. Hewitt, G. L. Flett) ..	335
Психотерапия ананкастных личностей	338
Работоголизм	342
Опросник для диагностики работоголизма (Б. Киллинджер)	346
Опросник для диагностики ургентной зависимости (О. Л. Шибко) ..	348
Опросник для исследования синдрома выгорания (Дж. Гринберг)	351
Психотерапия работоголиков	352
Ипохондричность	354
Опросник на выявление ипохондрии	369
Психотерапия ипохондрических личностей	370
ПОГРАНИЧНОСТЬ	374
Схема позиционирования ПРЛ по отношению к другим психическим расстройствам (по Крейсман Д., Страус Х., 2017) ..	375
Неадаптивные установки	377
Поведенческие шаблоны при ПРЛ (Линехан М., 2020)	378
Психодинамика	379
Шкала пограничного расстройства личности (Д. В. Романов)	390
Психотерапия пограничных личностей	391
Работа с субличностями	400
Суицидальность	407
Оценка риска суицида	413
Шкала риска суицида (Г. В. Старшенбаум)	415
Суицидная и антисуицидная мотивация (Ю. Р. Вагин)	416
Авторская программа кризисной психотерапии	420
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	430
ЛИТЕРАТУРА	433
ОБ АВТОРЕ	439

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 брэнную 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

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 приспособляется 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, эго-идентичность) 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 самопринятие, 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. Эрикссон, 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 ответственность второго типа, напротив, свидетельствует о личностной незрелости.

Терпимость также представлена двумя видами: сенсуальной терпимостью личности и диспозиционной терпимостью. Сенсуальная терпимость связана с устойчивостью к воздействию социальной среды, с ослаблением реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор за счет снижения чувствительности к его воздействию. В основе диспозиционной терпимости, обеспечивающей терпимость личности при социальных взаимодействиях, стоят установки личности, ее система отношений к действительности: к другим людям, к их поведению, к себе, к воздействию других людей на себя.

Позитивное мышление — вид мыслительной деятельности, позволяющий индивиду при решении абсолютно всех жизненно важных вопросов и задач видеть в основном достоинства, успехи, удачи, жизненный опыт, возможности, собственные желания и ресурсы их осуществления, а не недостатки, неуспех, препятствия. Это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе.

Саморазвитие. Маслоу А. (2019) выделил отличительные особенности зрелых (саморазвивающихся, актуализирующихся) личностей.

1. Зрелые личности сами отвечают за свое благополучие, уверены в себе и оптимистичны, адекватно оценивают ситуации и людей и не нуждаются в определенности и порядке.
2. Они принимают телесные потребности и естественные процессы без отвращения и стыда, но при этом ценят «высшие» качества, которые украшают человеческую природу.
3. Зрелые личности живут со вкусом, ориентированы в большей степени на настоящее, ценят искусство, спонтанны и периодически испытывают «пиковые переживания» реальной жизни.
4. Эти люди эффективно и упорно работают над объективными задачами. Они больше любят искусство в себе, чем себя в искусстве.
5. Они твердо направляют свои творческие усилия на достижение достойных целей, не прибегая к нечестным и негуманным средствам для их достижения.
6. Они испытывают чувство общности с человечеством в целом и критичность по отношению к своей субкультуре.
7. Ни лесть, ни подкуп, ни требования окружения не нарушают естественный ход их развития. Общему мнению они предпочитают собственные, всегда свежие оценки.
8. Они имеют ограниченные, но тесные личные привязанности без исчезновения собственного «Я» и с симпатией, уважением

и состраданием относятся к остальным людям, даже в случае раздражения.

9. Они самодостаточны и иногда нуждаются в уединении. Их дружба и привязанность к семье не носят цепляющегося, вторгающегося и собственнического характера.
10. Их остроумие чаще вызывает добрую улыбку, чем смех, их шутки не планируются и не повторяются.

Самоактуализация может быть активной и пассивной, глубокой и поверхностной.

В активном (продуктивном) личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение. Он сознательно ставит перед собой цели, занимается самосовершенствованием или включается в занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки. Пассивная самоактуализация происходит в пассивном личностном росте, когда интеллект и психологическая культура растут сами и естественно, так же как растет тело человека.

Глубокая, сущностная самоактуализация — это личностный рост, развитие личности, устремленность человека к идеалу. У обывателя самоактуализация, пройдя через фильтры масс-культуры, становится поверхностной, более простой и дешевой. Зачастую такой человек превращается в более или менее успешного манипулятора.

☞ Зрелость: возраст, когда ты уже достаточно стар, чтобы знать, чего не следует делать, и достаточно молод, чтобы это сделать.

А. Палле

Тест личностной зрелости (В. А. Руженков и др.)¹

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос с учетом того, в какой степени он характеризует вас и ваше поведение: никогда, редко, часто, всегда.

1. Читаете ли вы художественную литературу?
2. Легко ли вам признать свою неправоту?
3. Готовы ли вы отвечать за каждое принятое вами решение и совершенные поступки?

¹ Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости // Научные ведомости БелГУ. Сер. Медицина. Фармация. 2016. № 26 (247), вып. 36. С. 5–70.

4. Можно ли сказать, что «творчество — не ваш конек»?
5. Стараетесь ли вы во всем находить положительные моменты?
6. Пренебрегаете ли вы мелочами, если это не влияет на результат?
7. Готовы ли вы учиться у других?
8. Бывает ли у вас «дурное предчувствие»?
9. В споре вы стараетесь не обидеть своего оппонента?
10. Нравится ли вам работать в одиночку?
11. Стремитесь ли вы быть надежным человеком в глазах окружающих?
12. Положительно ли вы оцениваете свои ближайшие перспективы?
13. Бывает ли вам скучно, и вы не знаете, чем себя занять?
14. Как часто вы полагаетесь на себя, собственные силы и возможности?
15. Вы легко и безболезненно переносите критику в свой адрес?
16. Кажется ли вам, что в вашей жизни гораздо больше трудностей, чем у ваших знакомых?
17. Бываете ли вы ленивы?
18. Руководствуетесь ли вы личными интересами в принятии решений?
19. Следите ли вы за модой?
20. Вы занимаетесь спортом?
21. Уверенно ли вы идете в новый день навстречу новым задачам и возможностям?
22. Обходитесь ли вы без советов и поддержки со стороны?
23. Легко ли вам справиться с работой, где есть необходимость принимать ответственные решения?
24. Бывает, что вы осуждаете людей, поведение, слова, внешний вид которых вам не по нраву?
25. Разделяете ли вы людей на «хороших» и «плохих»?
26. Вы довольно консервативны и тяжело отказываетесь от привычек?
27. Вы легко соглашаетесь с мнением окружающих?
28. Выслушиваете ли вы до конца своего собеседника?
29. Нарушаете ли вы данное слово?
30. Ваши собственные чувства открыты и понятны для вас?
31. Поступаете ли вы так, как хотят родители, старшие или авторитетные лица?
32. Изучаете ли вы инициативно иностранный язык, посещаете кружки?
33. Воплощаете ли вы в жизнь принятые вами решения, намеченные планы?
34. Спокойно ли вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?
35. Подражаете ли вы кому-либо авторитетному для вас?
36. Доводите ли вы до конца начатое дело?
37. Легко ли вас вывести из себя?

38. Стремитесь ли вы быть в чем-то непохожим на других, выделиться из толпы?
39. Охотно ли вы знакомитесь с новыми людьми?
40. Вызывают ли у вас воспоминания о прошлом приятные эмоции?
41. Обращаете ли вы внимание на недостатки в окружающем вас мире, себе и других людях?
42. Соблюдаете ли вы установленные правила?
43. Можно ли назвать вашу повседневную жизнь «серыми буднями»?
44. Будете ли вы отстаивать свою точку зрения во что бы то ни стало?
45. Бывает, что вы не успеваете сделать все, что обещали?
46. Удастся ли вам не падать духом, когда вас постигают личные несчастья и неудачи?
47. Чувствуете ли вы себя творцом своей судьбы?
48. Стараетесь ли вы пробовать себя в чем-то новом?
49. Присуще ли вам чувство сострадания, симпатии и любви к окружающим вас людям?
50. Готовы ли вы пожертвовать личным временем, чтобы сдержать обещание?

Шкала оценки вопросов

Вопрос	Никогда	Редко	Часто	Всегда
Прямой	0	1	2	3
Обратный	3	2	1	0

Ключ для оценки отдельных параметров

№ п/п	Параметр	Вопрос	
		Прямой	Обратный
1	Ответственность	3, 11, 23, 36, 42, 50	6, 17, 29, 45
2	Терпимость	2, 9, 15, 28, 34, 49	18, 24, 37, 44
3	Саморазвитие	1, 7, 20, 32, 39, 48	4, 13, 26, 43
4	Позитивное мышление	5, 12, 21, 30, 40, 46	8, 16, 25, 41
5	Самостоятельность	10, 14, 22, 33, 38, 47	19, 27, 31, 35

Обработка данных и интерпретация результатов. Суммируйте баллы. Средние показатели: Ответственность 20–22, Терпимость 20–22, Саморазвитие 18–20, Позитивное мышление 18–20, Самостоятельность 20–21, Личностная зрелость 95–104.