

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
ГЛАВА 1. МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С КРИЗИСНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ	18
1.1. Развитие методологии и эволюция языков сознания	22
1.2. Общая методология	28
1.2.1. Принцип целостности	29
1.2.2. Генетический принцип	31
1.2.3. Принцип обусловленности	36
1.3. Частная методология	38
1.3.1. Принцип позитивности	38
1.3.2. Принцип соотнесенности	40
1.3.3. Принцип потенциальности	41
1.3.4. Принцип многомерности истины	42
1.4. Конкретная методология	46
1.4.1. Исследование кризисных состояний	47
1.4.2. Психологическая работа с кризисными состояниями: требования к психотехническому обеспечению	49
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ	54
2.1. Интегративный и трансцендентный подходы к личностному кризису	54
2.1.1. Трансцендентный подход	55
2.1.2. Интегративный подход	60
2.2. Понятие интеграции	63
2.3. Особенности интенсивных интегративных психотехнологий	68
2.4. Цели и процесс выхода из кризиса: соотношение понятий интеграции и самоактуализации	71
2.4.1. Зигмунд Фрейд и ученики	72
2.4.2. Гуманистическая психология	76
2.4.3. Теория самоактуализации А. Маслоу	78

2.4.4. Эверетт Шостром: актуализаторы	82
2.4.5. Самоактуализация в гештальт-терапии	85
2.4.6. Самоактуализация в трансперсональной психологии	87
2.4.7. Самоактуализация в интенсивных интегративных психотехнологиях	90

ГЛАВА 3. ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И ЛИЧНОСТНЫЙ КРИЗИС. ЭТАПЫ И СТАДИИ ИНТЕГРАЦИИ

93

3.1. Личность без кризиса: безусловное принятие	103
3.1.1. Я-материальное	117
3.1.2. Я-социальное	123
3.1.3. Я-духовное	126
3.1.4. Соотношение основных структур Я	127
3.1.5. Основные тенденции личности	129
3.1.6. Личность во временном континууме	134
3.1.7. Я-реальное и Я-потенциальное	134
3.1.8. Хаос и космос в личности	137
3.1.9. Не-Я	139

ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

147

4.1. Кризис как посвящение	147
4.2. Основные этапы психологической работы с кризисными состояниями	149
4.3. Виды кризисов	164
4.3.1. Зона комфорта	164
4.3.2. Гурманская зона	166
4.3.3. Шоковая зона	167

ГЛАВА 5. ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

171

5.1. Стадии развития идентичности и самоактуализация	176
5.2. Кризис новорожденности	180
5.3. Кризис одного года	183
5.4. Кризис трех лет	183
5.5. Кризис семи лет	185

5.6. Пубертатный кризис	186
5.6.1. Пути протекания подросткового кризиса	192
5.7. Кризис юношеского возраста	201
5.7.1. Условия развития	202
5.7.2. Обучение в вузе	203
5.7.3. Поиски работы	203
5.7.4. Армия	204
5.7.5. Бегство от общества или «ничегонеделание»	204
5.8. Молодость (от 20-23 до 30 лет). Кризис 30 лет	205
5.8.1. Главные стороны жизни. Любовь и семья	205
5.8.2. Профессиональная деятельность	206
5.8.3. Дружба	207
5.8.4. Кризис 30 лет. Проблема смысла жизни	207
5.9. Кризис середины жизни	209
5.9.1. Особенности развития личности. Профессиональная продуктивность	212
5.9.2. Кризис 40 лет. Коррективы жизненного замысла	213
5.9.3. Отношения с детьми	215
5.9.4. Социально-психологические особенности среднего возраста	218
5.9.5. Психофизиологические особенности среднего возраста	221
5.10. Кризис старения и смерти	223
5.11. Метафоры возрастных кризисов	227
ГЛАВА 6. СИТУАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ	230
6.1. Материальные кризисы	230
6.1.1. Кризисы, связанные со структурой материального Эго	231
6.1.2. Кризисы материальных потерь	247
6.2. Социальные кризисы	250
6.2.1. Потеря интегративного статуса (работы или учебы)	250
6.2.2. Потеря или деструктивное выполнение значимой для личности социальной роли	252
6.2.3. Деформация значимых социальных связей, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи	258
6.3. Кризисы духовного Эго	263
6.3.1. Структура Духовного Эго	266

6.3.2. Основные тенденции в духовном Эго	274
6.3.3. Трансперсональное измерение психодуховного кризиса	277
6.3.4. Основные причины духовного кризиса	283
6.3.5. Основные психоэмоциональные паттерны переживаний духовного кризиса	287
6.3.6. На грани	294
6.3.7. Основные этапы развития духовного кризиса	296
6.3.8. Стратегии консультирования и психотерапии при психодуховных кризисах	303
6.3.9. Проблемы эмпирического исследования психодуховного кризиса	306

ГЛАВА 7. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С КРИЗИСНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

309

7.1. Стратегические моменты – семикомпонентная модель ЦПР	312
7.2. Психофизиологический компонент	316
7.3. Мышечный компонент	317
7.4. Дыхательный компонент	318
7.5. Мотивационный компонент	319
7.6. Эмоциональный компонент	320
7.7. Образный компонент	320
7.8. Ментальный компонент	321
7.9. Классические методы трансформации кризисных состояний	323
7.9.1. Психоаналитический инструментарий	323
7.9.2. Некоторые методы глубинной психологии	327
7.9.3. Методы индивидуальной психологии	330
7.9.4. Техники райхианской терапии	332
7.9.5. Некоторые техники гештальт-терапии	334
7.9.6. Методы психодрамы	341
7.9.7. Методы гуманистической психологии	349
7.9.8. Бихевиористические техники	352
7.10. Проблемы групповой формы работы с кризисной личностью	356
7.10.1. Предпосылки эффективности групповой работы	361

7.11. Интенсивные интегративные психотехнологии ...	367
7.11.1. Ребефинг	374
7.11.2. Вайвейшн	375
7.11.3. Холотропное дыхание	375
7.11.4. Дыхание-музыка-движение (ДМД)	378
7.12. Методы и упражнения тренинга ДМД	393
7.12.1. Релаксация и настройки	393
7.12.2. Практики настройки перед процессом дыхания	399
7.12.3. Утренние настройки	407
7.12.4. Дыхательные психотехники	418
7.12.5. Танцевально-двигательные практики	423
7.13. Особенности использования метода беседы в кризисном состоянии личности	431
7.13.1. Собеседование с кризисной личностью	431
7.13.2. Темперамент личности и элементы НЛП в понимании и взаимодействии с клиентом во время беседы	436
7.13.3. Умение слушать и слышать клиента	438
7.13.4. Логическая помощь при выходе из кризисной ситуации ...	440
ГЛАВА 8. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ	442
8.1. Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников)	443
8.2. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)	448
8.3. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел)	450
8.4. Определение личностно-характерологических акцентуаций (К.Леонгард)	463
8.5. Диагностика личностных расстройств с помощью многофакторного опросника ММР1 («Мини-мульт») ...	471
8.6. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В.В.Бойко)	477
8.7. Диагностика комплекса неполноценности	480
8.8. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)	484

8.9. Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)	488
8.10. Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)	490
8.11. Определение уровня депрессии (Балашова Т.И.)	494
8.12. Экспресс-диагностика личностной склонности к сниженному настроению (В.В.Бойко)	495
8.13. Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В.В.Бойко)	496
8.14. Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению (В.В.Бойко)	497
8.15. Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В.Бойко)	498
8.16. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко)	499
8.17. Диагностика уровня личностной невротизации (В.В.Бойко)	505
8.18. Диагностика уровня алекситимии	507
8.19. Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон) ...	510
8.20. Экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности (Л. И. Вассерман)	511
ЛИТЕРАТУРА	513