



Милова Ю.В.

**ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ:
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

Монография

Новосибирск
2016

УДК 159.9+615.8

ББК 53.57+88

М60

Рецензенты:

Пищик В.В., доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой «Психология и управление персоналом» ЧОУ ВО «ЮУ (ИУБиП)»;

Петренко Е.А., кандидат философских наук, доцент кафедры «Психология и управление персоналом» ЧОУ ВО «ЮУ (ИУБиП)».

ISBN 978-5-4379-0477-0

Милова Ю.В.

М60 «Личностное здоровье: теоретическое и практическое руководство»: – Монография. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2016. – 272 с.

Книга представляет собой популяризацию научных психологических знаний о личностном здоровье и личностной патологии, и основывается преимущественно на гуманистическом подходе. Дает практические рекомендации по развитию личностного здоровья, а именно честности, равенства, независимости, ответственности, умения решать проблемы, осознавать потребности и др. Книга строится на консультативном и тренинговом опыте автора, опирается на научные психологические исследования, в том числе авторские.

Книга содержит техники и упражнения по развитию личностного здоровья, конструктивных межличностных отношений, по преодолению манипулирования, ксенофобии, защитных механизмов, психосоматики и других видов личностной патологии. В книгу включены примеры личностного здоровья и личностной патологии из реальной жизни.

Для психологов, тренеров и всех тех, кто хочет стать здоровым, перестать болеть и долго оставаться молодым.

ББК 53.57+88

ISBN 978-5-4379-0477-0

© Милова Ю.В., 2016

© АНС «СибАК», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНОСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ	7
1.1. Признаки личностного здоровья и личностной патологии.....	7
1.2. Решение проблем как основа личностного здоровья.....	15
1.3. Модель личностного здоровья и личностной патологии.....	23
1.4. Психосоматические заболевания как частный случай личностной патологии.....	30
1.5. Некоторые типичные проявления личностного здоровья и личностной патологии.....	52
1.6. Практикум личностного здоровья.....	73
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ АКТУАЛИЗАЦИИ	81
2.1. Виды социального воздействия.....	81
2.2. Манипулирование и актуализация как личностная патология и личностное здоровье.....	89
2.3. Практические рекомендации по преодолению манипулирования и развитию актуализации.....	104
2.4. Тренинг актуализации.....	109
ГЛАВА 3. Тренинг личностного развития	153
3.1. Экзистенциальный выбор.....	153
3.2. Решение проблем.....	167

3.3. Самостоятельность, свобода, ответственность.....	180
3.4. Здоровое партнерство.....	192
3.5. Преодоление защитных механизмов.....	214
3.6. Преодоление ксенофобии.....	233
ЛИТЕРАТУРА.....	251
ПРИЛОЖЕНИЕ. Методики.....	259

ПРЕДИСЛОВИЕ

Несколько лет назад я задумалась о том, какова моя миссия в жизни и решила, что мой выбор должен остановиться на развитии и обучении себя и других людей честным отношениям и борьбе с манипулированием. Это издание как раз и является осуществлением ранее выбранной мной цели и направлено на просвещение, популяризацию научно обоснованных психологических идей о манипулировании и подлинной близости.

К сожалению, множество ранее изданных и в настоящее время публикуемых книг, включая пресловутых Макиавелли и Карнеги, учат своих читателей манипулированию под различными благовидными предложениями, скрывая непривлекательные слова «манипулирование», «властвование», «принуждение» под эвфемизмами «управление», «влияние», «воздействие» на других людей с целью достижения успеха (как достичь успеха, как управлять людьми, как выйти замуж, как разбогатеть и т. п.).

Моя книга в противовес названным посвящена проблеме личностного здоровья как противостоящего манипулированию и другим видам личностной патологии, а также способам их достижения, как делающим жизнь удовлетворенной, интересной, полезной и созидательной. Это произойдет, несмотря на тернистый путь, отнюдь не усеянный розами, ожидающий того, кто выберет дорогу актуализатора и откажется от жизни, которую ведет манипулятор, как бессмысленной, бесполезной и бессодержательной. По мере осуществления практической психологической деятельности и работы над книгой и к ней прибавились параграфы о психосоматических заболеваниях, защитных механизмах и ксенофобии.

Зачем нужна эта книга? Сейчас век узкой специализации. Человек не может уметь и знать все – поэтому каждый разбирается в своей достаточно узкой сфере. Да это и правильно: беда, коль сапоги начнет тачать пирожник, а пироги печи сапожник ... Когда мы ломаем руку, мы обращаемся к травматологу (а не занимаемся самолечением), когда нам нужно построить дом – к строителям (а не пытаемся строить его сами методом проб и ошибок), когда нужно дать образование ребенку – к учителям и т. д. Аналогично, психология – наука, накопившая достаточно разнообразных систематизированных знаний

о функционировании и развитии человеческих психики и поведения. Этими знаниями в более или менее полном объеме обладают профессиональные психологи и не обладают неспециалисты в области психологии. Но поскольку что-то по-прежнему мешает многим людям обращаться к профессиональным психологам за помощью по поводу личностных и межличностных проблем, которые они не могут разрешить самостоятельно и конструктивно, им предлагается эта книга. Она популяризирует научно обоснованные способы решения проблем, развития личности, создания истинной близости и честных отношений между людьми, построения диалогического общения, конструктивного разрешения конфликтов, преодоления защитных механизмов и др.

Разделение приводимых в книге тренингов достаточно условно – все они являются тренингами личностного развития. Эта книга является логическим продолжением ранее изданного произведения того же автора – «Регуляция эмоций». Предлагаемые нами тренинги, техники, практические рекомендации по развитию личности в основном базируются на гуманистическо-экзистенциальном психологическом подходе.

Монография

Милова Ю.В.

**ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ:
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

Подписано в печать 14.08.2016. Формат бумаги 60x84/16.
Бумага офсет №1. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 17. Тираж 550 экз.

Издательство АНС «СибАК»
630049, г. Новосибирск, Красный проспект, 165, офис 4.
E-mail: mail@sibac.info

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в типографии Allprint
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 3