

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1 * 2023

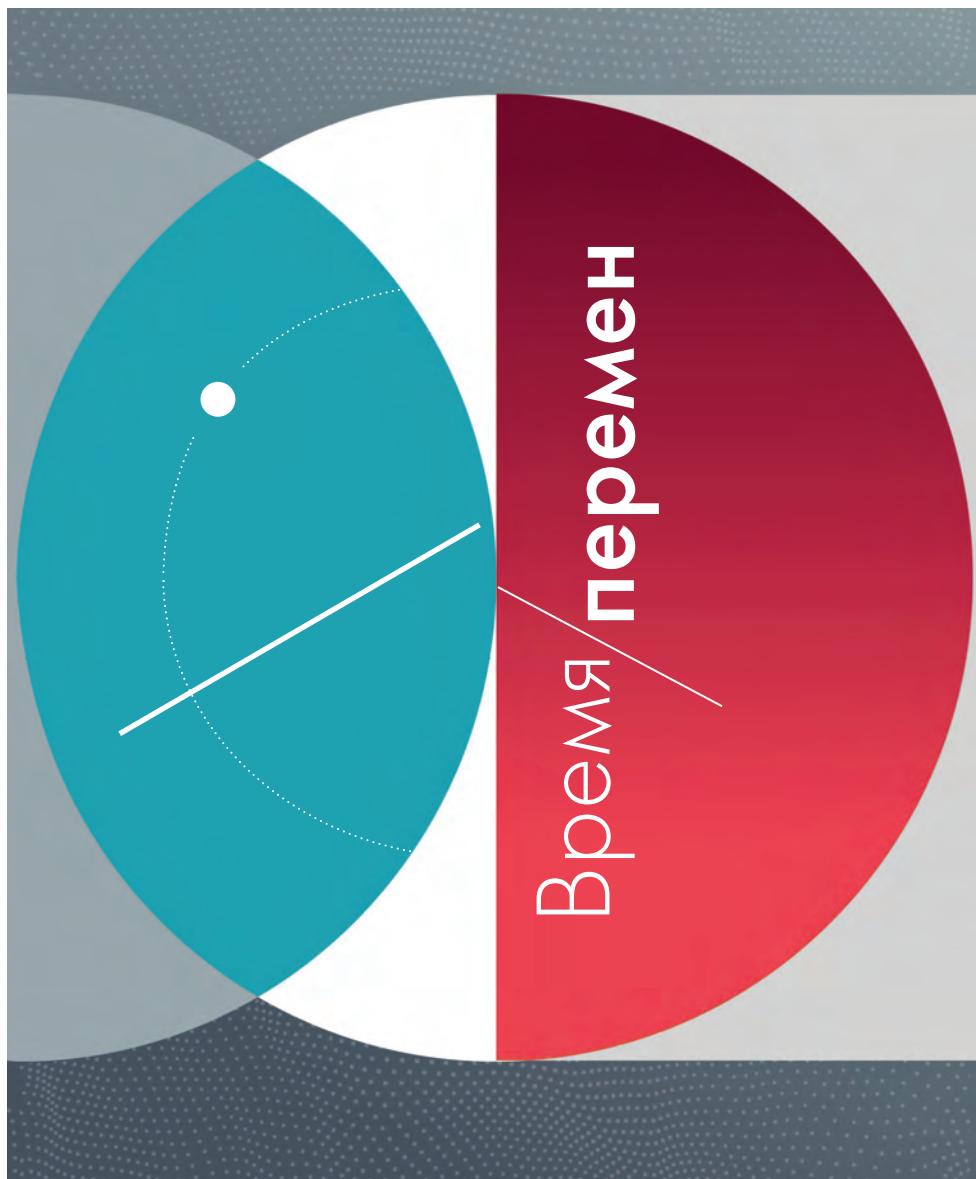
Журнал Московской службы
психологической помощи населению

В эпоху
изменений

Маленький
взрослый

Помогая
другим

Как справиться
с тревогой



ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

051

С городского

8 (495) 051

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5

психологических
консультаций



8

сеансов
психологической
реабилитации



круглосуточный чат
психологической
помощи



2

сеанса
психологической
диагностики



3

тренинговые
программы



форум
психологической
поддержки

Единая справочная: **+7 (499) 173 09 09**

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 В эпоху изменений

Социум

10 Помогая другим

Уроки практической психологии

14 Как справляться с тревогой

Равновесие

20 Маленький взрослый

30 ВОПРОС-ОТВЕТ

КВАДРАТУРА СЕМЕЙНОГО КРУГА

34 Сепарация ребенка

ПОВЕРХ БАРЬЕРОВ

38 От диссонанса к согласованности

Психология в лицах

42 Незаурядная личность Михаил Кондратьев

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

ДИЗАЙНЕР

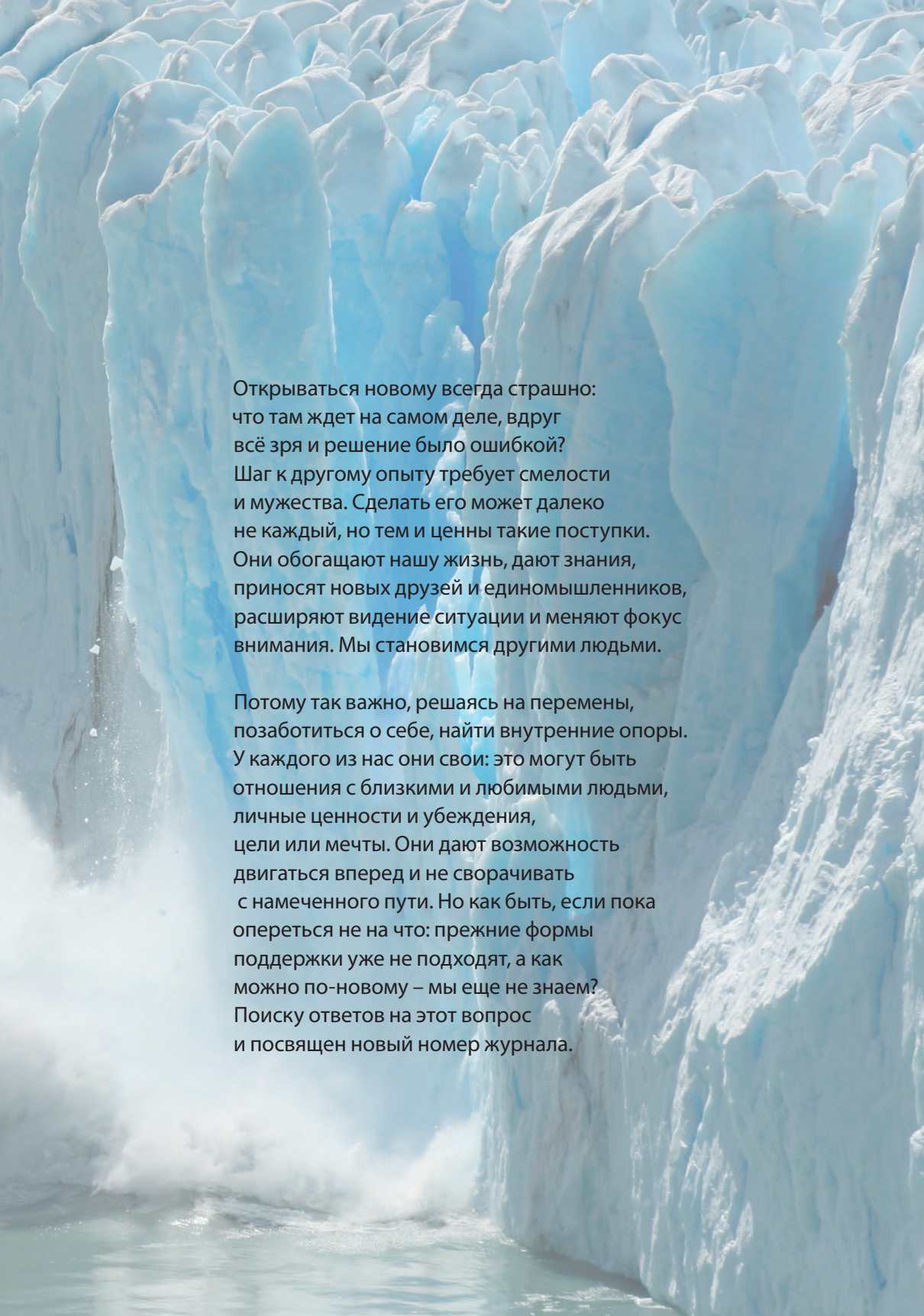
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru





Открываться новому всегда страшно: что там ждет на самом деле, вдруг всё зря и решение было ошибкой? Шаг к другому опыту требует смелости и мужества. Сделать его может далеко не каждый, но тем и ценны такие поступки. Они обогащают нашу жизнь, дают знания, приносят новых друзей и единомышленников, расширяют видение ситуации и меняют фокус внимания. Мы становимся другими людьми.

Потому так важно, решаясь на перемены, позаботиться о себе, найти внутренние опоры. У каждого из нас они свои: это могут быть отношения с близкими и любимыми людьми, личные ценности и убеждения, цели или мечты. Они дают возможность двигаться вперед и не сворачивать с намеченного пути. Но как быть, если пока опереться не на что: прежние формы поддержки уже не подходят, а как можно по-новому – мы еще не знаем? Поиску ответов на этот вопрос и посвящен новый номер журнала.



**В ЭПОХУ
ИЗМЕНЕНИЙ**



Виктор
ПАХАЛЬЯН,
научный редактор
журнала «Психологическая
наука и образование»,
ведущий специалист МСППН

Мы должны стать частью перемен,
которые мы хотим видеть в мире.

Махатма Ганди

В самом широком значении слова, жизнь – это активность. Любые изменения в нашем мире порождены ею. Развитие равно изменению – и как не согласиться с тем, что это неотъемлемая часть жизни?! Современность отличается очень высокой динамичностью, и поэтому одна из актуальных проблем психологии – внутренняя готовность людей к происходящим изменениям.

Профессиональный психолог, сталкиваясь с необходимостью помощи людям в преодолении трудностей, порожденных происходящими переменами, изначально знает: нет общего «рецепта», «алгоритма» в решении такой задачи. Остро чувствуют происходящее и точно выражают это в своих произведениях и люди искусства:

«Пока заря в душе восходит,
Душа не хочет перемен»

Андрей Дементьев

«Перемен требуют наши сердца,
перемен требуют наши глаза. В нашем
смехе, и в наших слезах, и в пульсации
вен. Перемен. Мы ждем перемен!»

Виктор Цой

«Все хотят, чтобы что-нибудь
произошло, и все боятся,
как бы чего-нибудь не случилось»

Булат Окуджава

В ситуации перемен не должно удивлять то, что одни люди отрицают происходящее, а другие уверены в том, что все вернется «на круги своя». Есть еще и третьи, которые мучаются от переживаний, возникших в ситуации неопределенности. Это может провоцировать состояние ступора, депрессию, агрессию

Очевидно, что люди не могут одинаково реагировать на происходящее, так как изначально каждый из нас – уникальная личность, выросшая в определенных условиях (экономических, педагогических, природных). Любой человек видит мир через призму своего неповторимого опыта.

В ситуации перемен не должно удивлять, что одни люди упорно отрицают происходящее, а другие уверены, что все вернется «на круги своя». Есть еще и третьи, которые страдают от переживаний, возникших в ситуации неопределенности. Это может провоцировать состояние ступора, депрессию, агрессию. Все зависит от готовности каждого человека к происходящим сейчас изменениям.

Личные истории многих людей, с успехом прошедших такой опыт перемен (хотя даже перемена к лучшему всегда сопряжена с неудобствами), показывают, что достойно с такими трудностями

справляются в основном те, которые следуют известным наставлениям мудрейших представителей человечества:

Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым
Сократ

Попробуйте не сопротивляться изменениям, которые приходят в вашу жизнь. Вместо этого пусть жизнь живет через вас.

И не волнуйтесь, что она переворачивается вверх дном.

Откуда вы знаете, что жизнь, к которой вы привыкли, лучше, чем та, которая настанет?

*Поэт-суфий XIII в.
Джалаладдин Руми*

Человек, который почувствовал ветер перемен, должен построить не щит от ветра, а ветряную мельницу.

Мао Цзэдун

Универсальных рецептов не существует. В любой ситуации у каждого человека присутствуют базовые ресурсы, позволяющие мобилизовать личностный потенциал именно в критических обстоятельствах: ресурсы организма и ресурсы психики.

Первый ресурс

Здоровье организма. Не забывайте, что тело и душа неразрывно связаны друг с другом (если болит только какая-то одна часть тела, то душа испытывает дискомфорт). Те, кто следил и следит за своим здоровьем (правильное питание, режим дня, полноценный сон, уход за телом и жизненно важными органами, профилактика болезней), имеют больше возможностей на физическом уровне адаптироваться к некомфортным условиям существования.

Те же, кто недооценивал этот аспект собственной жизни, чаще попадают в ситуации, когда у организма не хватает

ресурсов, чтобы справиться с возникшими трудностями, когда дают знать о себе все «слабые места» и не хватает жизненных сил адаптироваться к новым условиям.

Второй ресурс

Состояние внутреннего мира человека (эмоциональная стабильность/ нестабильность, интеллектуальный потенциал и активность, уровень развития внутренних механизмов саморегуляции). Например, давно известно, что стресс может привести к угнетенному состоянию, а может и наоборот – активизировать. Как и высокий уровень интеллекта – может помогать справляться с трудностями, а может и мешать адекватно воспринимать новые вводные.

Многое зависит не от самих показателей развития, а от того, как сбалансированы все эти составляющие внутреннего мира личности, насколько человек «психологически зрел» для того, чтобы само-



Изменения всегда были и будут, пока есть жизнь, поскольку они ее неотъемлемая составляющая. Исходите из того, что изменяющийся мир всегда предоставляет нам выбор способа отношений с ним

стоятельно справляться с возникающими трудностями в условиях происходящих перемен.

Что же делать? Сначала – признать, что изменения всегда были и будут, пока есть жизнь, так как они ее неотъемлемая составляющая. Исходите из того, что изменяющийся мир всегда предоставляет нам выбор способа отношений с ним.

Психолог и психотерапевт **К. Роджерс** высказал такую идею: в современном мире мы можем помочь человеку справляться с возникающими сложностями, признав, что его личность имеет безграничные возможности развития и обладает динамичной природой, обеспечивающей ей вариативность проявлений себя в реальных обстоятельствах жизни. Эта идея проявляет себя во многих ситуациях, с которыми сталкивается человек.

Но в одних случаях людям хватает собственных ресурсов для преодоления трудностей, а в других им нужна хотя бы поддержка или частичная помощь, поскольку собственных сил недостаточно. В последнем случае они не сидят и ждут, когда что-то изменится в лучшую для них сторону. Психологически зрелые люди сами решают, нужна им помощь или нет. Иногда достаточно просто с кем-то обсу-

дить возникшие трудности (отзеркалить, получить обратную связь), чтобы двигаться дальше. Но есть случаи, когда без профессионала нет гарантии успеха. Это как с ситуацией, когда человек заболел: можно заняться самолечением, а можно воспользоваться услугой профессионального медика. Главное – вовремя и точно определить уровень сложности возникшей задачи и свои ресурсы для этого.

Важно не забывать и о том, что внутри нас по мере развития выстраивается достаточно мобильная, но все же более или менее устойчивая «иерархия» ценностей, мотивов, позволяющая оценить значимость, которую человек придает происходящему. Например, в ситуациях, где явно есть угроза человеческой жизни, многие из нас могут просто ее игнорировать. Эта закономерность в очередной раз проявила себя в период пандемии. Для большого количества людей во всем мире психологически это событие как бы и не существовало: они продолжали жить так, будто реально ничего и не происходит. Хотя на их глазах заболевало множество знакомых, друзей, близких.

Другое дело, когда речь идет о людях, живущих в реальном мире (а не в мире своих домыслов и воображений), отражающих и признающих сам факт происходя-

щих изменений. У таких людей быстро выстраивается индивидуальная программа адекватного реагирования. В этом случае есть высокая вероятность того, что человек сможет более или менее успешно адаптироваться к новой реальности.

Одна из главных задач службы психологической помощи людям в период перемен – своевременно и беспрепятственно обеспечить возможность оценить каждому собственные ресурсы. Например, активно просвещая их в такого рода вопросах, помогая найти нужную для их самостоятельной работы (самопомощи, саморазвития) информацию.

Еще один важный аспект психологической помощи – непосредственная психологическая поддержка человека, испытывающего трудности в быстро изменяющихся (или внезапно возникших) новых условиях. Чаще всего это реализуется через психологическое консультирование тех, кто пришел за помощью. В самых непростых случаях не обойтись без непосредственной и активной работы с тем или иным ресурсом внутреннего мира человека, с его личностью.

Умение взглянуть на себя глазами окружающих имеет ключевое значение не только для самопознания, но и для понимания того, что нам помогает или мешает понять окружающих и самим быть понятыми. Понять себя часто бывает труднее, чем оценить других людей. Но если мы хотим быть счастливыми и понимать окружающих – это вполне нам по силам. В первую очередь следует разобраться в себе, своем характере и стиле жизни, которые мешают сблизиться с другими людьми, препятствуют в приобретении друзей, затрудняют создание семьи. Людям необходимо учиться находить пути к взаимопониманию, и мотивацией в этом случае служит стремление к простому человеческому счастью.



А. Прохоров
ТЕХНОЛОГИИ ПСИХИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

Гуманитарный центр, 2021

Книга доктора психологических наук, профессора Александра Прохорова о том, как можно самостоятельно научиться справляться со стрессом, избегать переутомления и бессонницы.

Как справляться с сильными эмоциями? Можно ли повлиять на настроение? Что делать, если трудно уснуть? Автор рассказывает о причинах повседневного стресса, дает рекомендации по профилактике страхов, тревоги, по обучению навыкам саморегуляции. Упражнения легко сможет освоить каждый, они отлично подойдут как взрослым, так и детям.



ПОМОГАЯ ДРУГИМ

Каждый из нас не раз оказывался в ситуации, когда нужно было помочь: подсказать дорогу незнакомцу, придержать дверь, чтобы соседка смогла пройти с детской коляской, выручить друга, поддержать близкого человека. Что движет людьми, которые готовы отдавать свои силы, время и деньги другим, при этом ничего не ожидая взамен?



Самый маленький акт доброты
стоит больше,
чем величайшее намерение.

Оскар Уайльд



Мария
ВИДИНЕЕВА,
психолог МСППН

Альтруизм

Согласно «Большому психологическому словарю», добровольная помощь другому человеку, несмотря на риск и жертвы, с которыми она сопряжена, определяется как **альтруистическое поведение**.

Некоторые ученые рассматривают альтруистическое поведение человека по отношению к другим как один из механизмов выживания нашего биологического вида. Они предполагают, что на определенном этапе эволюции люди стали объединяться в группы по родственному признаку. Альтруистическое поведение по отношению к другому проявлялось в защите и заботе о слабых, больных родственниках. Таким образом, вероятность выживания и продолжения рода у членов объединенной группы повышалась.

Впоследствии возникла необходимость взаимодействия и кооперации с представителями других групп. Например, совместная с другим племенем охота повышала шансы на успех, что гарантировало получение необходимой пищи и одежды. Так, в процессе эволюции с большей вероятностью выживали

Просоциальное поведение – это широкий термин, включающий в себя альтруизм, дружбу, сотрудничество и помощь другим

племена, которые могли объединиться с представителями другой группы. Для такого объединения важно было придерживаться альтруистического поведения по отношению к «чужим». Это способствовало сохранению альтруизма на генетическом уровне.

Только ли в генетике дело?

Помимо генетических, выделяют и социальные факторы помогающего поведения. Объединение с другими племенами, бесспорно, приносило пользу обеим сторонам. Такие отношения, основанные на взаимной выгоде, обусловлены альтруизмом, который включен в понятие **просоциальное поведение** – это широкий термин, включающий в себя альтруизм, дружбу, сотрудничество и помощь другим.

Например, подсказывая незнакомцу верную дорогу, мы рассчитываем, что в аналогичной ситуации кто-то тоже окажется равнодушным к нашему положению и откликнется. В случае же, когда мы стремимся помогать, заранее зная, что равноценного отклика не будет, главную роль играет другой фактор – **одобрение общества**.

В таких ситуациях наградой за совершенный поступок являются одобрение, принятие обществом и похвала. А это, что немаловажно, положительно влияет на самооценку.

Что с нами происходит, когда видим нуждающегося в помощи

Жизнь многогранна, и поддержка, в которой нуждаются люди, может быть разнообразной. Каждый раз нам приходится делать выбор: быть безучастным к нужде другого или остаться в стороне. Механизм принятия этого решения универсален и не зависит от степени серьезности ситуации. Выделяют следующие этапы:

Что случилось? –

человек понимает, что кому-то необходима поддержка

Я могу помочь? –

происходит первичное оценивание своей способности прийти на выручку

Что я могу сделать? –

человек рассматривает конкретные варианты помощи

Что произойдет после? –

предвосхищение результата поддержки

Я хочу помочь / я не хочу помочь – принятие решения о действии или бездействии

Эффект диффузии ответственности проявляется в ситуациях, когда с просьбой о помощи обращаются к нескольким

людям одновременно. Такое обезличивание просьбы повышает вероятность того, что на нее никто не откликнется (каждый потенциальный помощник подумает, что помощь будет оказана другим человеком).

Например, когда мы проезжаем мимо автомобильной аварии, нам кажется, что в аварийную службу уже обратился кто-то другой. Часто в таких ситуациях на помощь приходят люди с чутким восприятием и более развитой эмпатией.

Эмпатия – эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого. Когда чувственный опыт нуждающегося в помощи человека нам знаком, тогда проще поставить себя на его место. Это повышает вероятность отклика на его просьбу. Однако случается и так, что переживания другого открывают что-то совершенно новое в нас самих. Сопереживая, мы проживаем ранее не известный нам опыт. **Помогая другим, проявляя эмпатию, мы развиваем свою личность.**

Волонтерство

Ярким примером просоциального поведения в наши дни является волонтерство. Это добровольная безвозмездная деятельность, направленная на благо природы, общества, человека.

Волонтеры, в отличие от тех, кто не оказывает безвозмездную помощь, чаще чувствуют себя счастливыми. Их отличают удовлетворенность жизнью и более высокие показатели самооценки, физического и психологического здоровья.

Как показывают исследования, помимо внутреннего удовлетворения от помощи нуждающимся, волонтеры также получают опыт от новой деятельности и от общения с интересными людьми. В организациях, занимающихся волонтерской деятельностью, нет особых



требований к участникам движения, что дает возможность найти себе занятие по душе, одновременно принося пользу обществу.

С заботой о себе

Оказывая помощь другим, важно помнить и о своем самочувствии. Нужно уметь адекватно оценивать свои физические и моральные возможности, внутренние ресурсы. Кроме того, важно уметь определять, действительно ли нужна наша помощь. Бывают случаи, когда человек благополучно может и хотел бы справиться с той или иной ситуацией самостоятельно, в таком случае предложение о поддержке может быть воспринято в негативном ключе.

Желание оказывать помощь другим людям имеет как биологические предпосылки, так и социальные. Истоки формирования альтруизма лежат в эволюции. Важную роль в принятии решения об оказании помощи играют правила поведения, усвоенные с детства, характеристики личности и социальная включенность.

Помогая другим, мы не только повышаем свой социальный статус, но и развиваем свою личность. Помощь окружающим делает нас счастливее, дает чувство удовлетворения и положительно влияет на самооценку. Недаром говорят, что, помогая другим, мы помогаем себе.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ





Виктория
БОРКОВСКАЯ,
психолог МСППН

Тревога истощает, вызывает бессонницу и проблемы со здоровьем. Она мешает работать и отдыхать. Но и без тревоги тоже нельзя – это наша базовая эволюционно значимая эмоция.

Происхождение тревоги

Тревога – эмоция, которая связана с чрезмерным беспокойством о том, что должно произойти в будущем. Она заставляет нас предвидеть трудности и продумывать сценарии для предотвращения угроз в различных сферах повседневной жизни.

Главная причина тревожности – фокусировка на будущем, планирование каждого шага и возможных неудач. Чем больше мы сопротивляемся неопределенности, тем больше ощущаем тревогу. Вместо того чтобы позволить жизни течь естественно, мы пытаемся ее контролировать. Но контроль эмоций и стремление предотвратить неудачи в будущем только забирают силы,

Главная причина тревожности – фокусировка на будущем, планирование каждого шага и возможных неудач. Чем больше мы сопротивляемся неопределенности, тем больше ощущаем тревогу

которые стоило бы направить на действительно важные вещи.

Тревога эволюционно важна и нужна. Она является базовым механизмом выживания. Много тысяч лет назад опасность подстерегала на каждом углу, и тревожная реакция помогала нашим предкам защищаться от опасности с помощью бегства или борьбы. В одиночестве человек просто не мог выжить.

В чем польза

Соматические проявления тревоги ощущаются довольно неприятно: ускоряется сердцебиение, напрягаются мышцы, повышается потоотделение. Поэтому мы пытаемся бороться с ней или избегаем ее проявлений. И все-таки тревога бывает полезна.

Беспокойство помогает нам подготовиться к чему-то важному – совещанию на работе или выступлению, экзамену или важной встрече, мы ведем себя осторожнее за рулем или особенно внимательны, когда переходим дорогу.

Виды тревоги

Профессор, преподаватель, психотерапевт **Роберт Лихи** выделяет продуктивную и непродуктивную тревогу. Первая помогает решать конкретные проблемы, предпринимать необходимые меры пря-

мо сейчас. Например, брать зонт, выходя из дома, потому что синоптики обещали дождь. Так продуктивная тревога приводит к эффективным действиям. Как правило, с решением проблемной ситуации уходит и беспокойство.

Непродуктивная тревога работает иначе: она не провоцирует действия, соответственно не происходит и разрешения ситуации. Когда мы спрашиваем себя: «А если мое выступление не понравится? Вдруг провалю экзамен? Что, если потеряю работу и не найду новую?» – мы тоже беспокоимся, но такое переживание не плодотворно, ведь, по сути, на эти вопросы ответа нет. Мы сосредоточены на последствиях, а не на конкретной ситуации. Полезнее задавать себе вопрос: «Могу я что-нибудь сделать, чтобы решить эту проблему?» Если да – дерзайте. Нет – значит, вы столкнулись с непродуктивной тревогой.

Учимся справляться с переживаниями

Научиться реагировать по-другому и не попадать в ловушку тревоги помогают современные направления психотерапии, доказавшие свою эффективность большим числом клинических исследований. Терапия принятия и ответственности предлагает план из шести шагов

для развития психологической гибкости. После неприятные чувства и мысли могут остаться, но они больше не помешают на пути к той жизни, которую всегда хотелось прожить.

Отцепиться от крючка

Зачастую мы «сливаемся» с нашими мыслями и перестаем замечать, что оказались в их власти. Но, абстрагируясь, можно выбирать направление, в котором хотелось бы двигаться. Как это сделать?

Упражнения, которые помогут уменьшить тревогу

Заметить мысль

Такая практика позволяет отойти от мыслей, которые не приносят нам пользы, и посмотреть на них с некоторого расстояния. Когда думаете о чем-то тревожащем, полезно сказать себе: «Я замечаю, что у меня есть навязчивая мысль...», а дальше просто ее назвать. Например: «Я замечаю,

у меня есть мысль о том, что читатели сочтут мой текст скучным и неинтересным». Что происходит с мыслью? Заметили, вы как будто отдалились от нее?



Опыт пяти чувств

Попробуйте заметить несколько предметов, которые видите вокруг себя. Рассмотрите их с интересом, словно увидели впервые. Прислушайтесь к звукам, обратите внимание на запахи. Воспользуйтесь для этого подручными предметами: вдохните аромат духов или любимого геля для душа. Сделайте глоток чая, кофе или воды с лимоном. А какой вкус сейчас замечаете во рту? Сосредоточьтесь на ощущении собственного тела. Почувствуйте, как ваша спина соприкасается со спинкой кресла, в котором вы сидите, а стопы упираются в пол. Теперь вы в настоящем.

Практиковать осознанность можно в любом месте и в любое время, занимаясь привычными делами, – во время чистки зубов, мытья посуды, приема пищи и даже прогулки.



Продуктивная тревога приводит к эффективным действиям. С решением проблемной ситуации уходит и беспокойство

Вернуться к настоящему

Тревога заставляет наш разум «убегать» в будущее, думать о том, что произойдет. Осознанность же позволяет вернуться в настоящее и обратить внимание на то, что происходит здесь и сейчас. Это возможно сделать через осознание наших пяти чувств.

Принять эмоцию

Принять тревогу – не значит полюбить ее или смириться с ней. Принятие – это готовность выдерживать неприятные переживания. Мы перестаем бороться с дискомфортом и позволяем эмоциям просто быть.

С тревогой так же: борьба с неприятными чувствами, как трясина, засасывает, а попытки выбраться только истощают организм. Парадокс, но отказ от борьбы и принятие тревоги приводят к желаемому результату – снижению накала эмоций.

Дистанцироваться от переживаний

Мы не являемся нашими мыслями, чувствами, образами, воспоминаниями. Мы больше, чем наши переживания. Осознать происходящее с нашим внутренним миром, «включиться» в него помогает позиция наблюдателя.

Представьте, что наши мысли и чувства подобны погоде – явлению, которое постоянно меняется: то светит солнце, то надвигается черная туча, проливающаяся дождем, то вдруг поднимается ветер

или снежная буря. При этом небо всегда остается неизменным, оно способно вместить в себя любые погодные изменения. Неприятные мысли и эмоции, та же тревога – это всего лишь погода. Вы – небо.

Понять, что важно

Прежде чем начать движение, надо определиться с тем, что для вас значимо. Эти ориентиры подобны маяку, направляющему нас: делают жизнь осмысленней. Для понимания собственных ценностей ответьте на вопросы: кто в действительности для меня важен, какой жизнью я хочу жить, каким человеком быть? Ответы прояснят ваши глубинные желания, личные качества и сильные стороны.

Действовать

Ошибочно думать, что после избавления от тревоги откроются новые возможности. Многие говорят себе: «Я начну действовать, когда перестану беспокоиться». Но такую стратегию вряд ли можно назвать удачной. Это все равно что сидеть на берегу холодной реки, ждать, когда вода потеплеет, чтобы в нее войти, хотя мимо уже проплывают возможности.

Даже с тревогой можно и нужно действовать. Когда вы разобрались с тем, что действительно ценно, каким человеком хотите быть и какой жизнью жить, – сформулируйте цели, разбейте их на задачи и действуйте! Чем больше вы делаете того, что действительно важно, тем тише становится ваша тревога.

КИНО СО СМЫСЛОМ

СТАЛКЕР



Режиссер

АНДРЕЙ

ТАРКОВСКИЙ

Путь через территорию, полную аномалий, в таинственную Комнату, исполняющую самое заветное желание... История Сталкера и его спутников Писателя и Профессора, пробирающихся к желанной цели через тернии враждебного и непонятного пространства, полна символов и аллюзий, раскрывающих вечные темы жизни и смерти, поиска себя и предназначения, познания окружающей действительности и людей.

Каждый герой несет психологическое содержание, чувства и идеи, через которые зритель сможет более глубоко осознать и принять свой внутренний мир и открыть что-то новое и важное.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1979
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Александр Кайдановский, Алиса Фрейндлих,
Анатолий Солоницын, Николай Гринько



МАЛЕНЬКИЙ ВЗРОСЛЫЙ

«Не хочу», «не умею», «не знаю, как делается», «я ни в чем не виноват», скрещенные руки и надутые губы... Создается образ маленького ребенка, которого пытаются нагрузить непосильной ношей. Но это выглядит совсем иначе, если слова принадлежат взрослому мужчине или женщине. Жизнь не всегда проста. Порой приходится превозмогать встречное течение, справляться с проблемами и откладывать на потом то, что хочется в данный момент. Человеку инфантильному такая борьба не под силу.

ИНФАНТИЛЬНЫЕ ЛЮДИ: КТО ОНИ?

За взросление нужно платить соответствующую цену.

Пауло Коэльо



Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

Суть явления

Инфантилизм может иметь разную природу: быть результатом врожденных проблем, связанных с функционированием мозга, либо следствием определенного воспитательного подхода. И если первый вариант рассматривается с точки зрения медицины, то для психологии важен второй – именно та ситуация, когда кто-то технически может что-либо сделать, но по каким-то причинам не хочет.

Что такое **инфантильность**? Это наличие в поведении, восприятии и мышлении взрослых людей черт и особенностей, характерных для детского возраста. Дело не в низком уровне интеллекта или умственной отсталости, а в неразвитости эмоционально-волевой сферы, то есть в том «инструментарии», который позволяет совершать самостоятельные поступки, контролировать чувства. Наиболее ярко данный склад личности выражается в следующих признаках:

Инфантильность – наличие в поведении, восприятии и мышлении взрослых людей черт, характерных для детского возраста. Речь не идет об отставании в умственной сфере или уровне знаний – дело в неразвитости эмоционально-волевой сферы, то есть «инструментария», позволяющего совершать самостоятельные поступки, контролировать чувства

Принятие решений

Из-за склонности перекладывать ответственность на кого угодно, кроме себя, такому человеку непросто сделать выбор, осуществить действие, поставить значимую (да вообще любую) цель и идти к ее реализации. Также ему тяжело преодолевать трудности и препятствия – неизбежные попутчики любого дела. Из-за этого всякое начинание бесконечно откладывается в долгий ящик, а то и вовсе зарывается на корню.

Эгоцентричность

Внутренняя незрелость выражается в глубинном убеждении, что окружение должно потакать его или ее желаниям, закрывать потребности, решать проблемы. Такие люди – исключительный центр Вселенной (разумеется, только в их представлении). Ввиду этого они очень чувствительны ко мнению окружающих, ведь

если кто-то критикует (или только так кажется), то представление о себе подвергается болезненному удару.

Критика

Одно из следствий предыдущего пункта. Из-за «привилегированности» любое сомнение в собственных достоинствах и достижениях выглядит личным оскорблением, даже если замечания обоснованы и высказаны в приемлемой, корректной форме. В то же время предъявлять претензии окружающим, зачастую совершенно необоснованно, будет для инфантильного человека совершенно естественно, ведь ему «все должны».

Эмоциональная отстраненность

Еще одна ниточка, тянущаяся от клубка эгоцентричности. Если все усилия и помыслы зациклены только на внутреннем мире, это и становится при-

чиной, что холить и лелеять будут только собственные переживания. Выходящее за рамки (например, чувства других людей) – не имеет значения. «Большому» ребенку сложно поставить себя на место близких, понять их взгляды и потребности. Нередко таким поведением он причиняет боль, по сути – просто капризничает, не получая желаемого.

Стоит отметить очень важный момент. **Инфантильность не равна увлечениям, которые могут восприниматься как детские или незрелые.** К примеру, компьютерные развлечения или коллекционирование каких-нибудь фигурок. Вопрос здесь будет заключаться не в самом хобби или деятельности, а в том, что за ней скрывается. Является ли видеоигра способом снять напряжение, временно окунуться в необычный мир, нисколько не умаляющим личной ответственности человека перед семьей, трудовым коллективом и самим собой? Или же просто актом **эскапизма***, другими словами, бегством от сложной и трудной реальности, опыта взаимодействия с которой нет (как нет и мотивации его приобрести).

Причины

Если речь заходит о психологии явления, то нужно признать, что инфантиль-

ными не рождаются, а становятся. Как и применительно ко многим личностным качествам и явлениям, здесь справедливо известное высказывание «Все мы родом из детства». Нередко бывает так, что совершенно противоположные воспитательные подходы по итогу дают одинаковый негативный результат. К их числу относятся:

Гиперопека

Желание оградить чадо от опасностей внешнего мира и избавить от боли понятно, но далеко не всегда идет на пользу самому ребенку. Как и во многих вещах, здесь нужно найти золотую середину между ограничениями, накладываемыми из благих побуждений, и допустимой свободой. В противном случае можно «на выходе» получить пассивного взрослого, который будет сконцентрирован только на себе и удовлетворении собственных потребностей без возможности преодолевать даже малейшие препятствия.

Чрезмерный контроль

Обратная картина, когда в качестве руководства к действию родители используют фразы вроде: «Сделай как я сказала! Ты сам все равно не справишься», «Вечно у тебя все не так!»,



ПРОЕКТЫ **МОСКОВСКИХ** **ПСИХОЛОГОВ**



С сентября 2021 года специалисты Московской службы психологической помощи принимают участие в проекте ДТСЗН «Социальная служба в ГКБ».

Психологи ГБУ МСППН работают в тесном контакте с социальными координаторами, которые оказывают организационную и социальную поддержку больным и их родственникам.

Совместно с социальными работниками выработаны и отлажены схемы взаимодействия и отработки поступающих запросов от пациентов, что благоприятно сказывается на формировании эффективной команды.

СО СТАРТА ПРОЕКТА
БЫЛО ПРОВЕДЕНО
БОЛЕЕ **30** ТЫСЯЧ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
КОНСУЛЬТАЦИЙ





“

ЦЕЛЬ РАБОТЫ В БОЛЬНИЦАХ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПАЦИЕНТОВ И ИХ РОДСТВЕННИКОВ, ВЫСВОБОЖДЕНИЕ РЕСУРСОВ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, УРЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



О. Югай, куратор проекта,
начальник ресурсного отдела МСППН



«Вырастешь, будешь сам решать, а сейчас я тут главный!». В итоге вырастают зажатые, переполненные страхом люди, для которых любая инициатива или контакт с новым лицом – пытка. Зависимость от семейного круга перерастает в безволие, нездоровую опору на партнера.

Отсутствие внимания и поддержки

Бывает и так, что по разным причинам ребенок не получает безусловной любви и позитивного подкрепления от старших фигур. Тогда у потомства может сформироваться представление о некоей несправильности, недостойности себя как личности. Если это так, то незачем стараться, ведь все равно ничего путного не выйдет. Отсюда и крайняя степень бездеятельности, будто застывание в некотором незрелом коконе.

Проработка

Инфантильные черты характерны в той или иной степени для многих людей. Это нормально. Проблемы возникают, когда вся личность деформируется под гнетом деструктивной установки. Однако, хоть мы и не в силах прожить заново детство и выбрать более благоприятные условия, то, что нам доступно, – изменить взгляд на себя и мир, выработать новые стили поведения. Какие конкретные шаги будут полезны? Вот несколько примеров:

- Прежде всего осознать, уловить в себе эти нотки, критично посмотреть на собственные действия и слова. Вселенская обида на родителей или друзей за то, что они что-то недодали, убеждение в собственной

исключительности и особенности (хотя реальных достижений может и не быть вовсе) – вот яркие образцы укоренившихся установок, от которых нужно избавляться.

- Еще одна очевидная точка роста – ответственность. Это краеугольный камень работы с инфантильностью, ведь все проблемы человека с подобным складом личности исходят из отсутствия собственной активности в жизни. Начинать можно с чего-то маленького, незначительного: самому сходить в магазин и приготовить ужин, начать поиск работы, записаться на прием к врачу. Самое главное – реально выполнять поставленные задачи. После это войдет в привычку.

- Для закрепления результатов нужно доводить дело до конца. Во-первых, это даст ощущение завершенности и понимание, что у вас есть силы для изменений. Во-вторых, создаст реалистичную картину мира, когда станет понятно, что не все результаты грандиозны и приятны, а иногда их вообще нет. Это неизбежная сторона обретения зрелости.

- Инфантильность сильно мешает как самому «носителю», так и его окружению. На пути личностного роста незаменима работа с психологом. Вместе будет проще и легче найти корень затруднения и выработать адекватные, конструктивные механизмы реагирования.

Достигнуть возраста, за которым наступит «взрослость», недостаточно. Дело всегда кроется в наших поступках и отношениях с близкими людьми. Не все бывает гладко, но мы сами – залог нашего здоровья и благополучия. Главное – не бояться идти вперед.

* Эскапист – человек, который убегает от реальности разными способами, начиная от безобидных (развлечения, хобби, медитация, спорт) и заканчивая способами с далеко идущими негативными последствиями (исчезновение, изоляция от общества, злоупотребление алкоголем и наркотиками, самоубийство).

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

БАЛАНС

55+

Ведущая:

АННА

БЕЛИКОВА

Программа поможет освоить методы психической саморегуляции. Применение аутогенной тренировки, нервно-мышечной релаксации, медитации позволит значительно снизить уровень эмоционального напряжения, преодолеть последствия стресса, найти свои психологические ресурсы, укрепить психическое здоровье.

Принять участие в занятиях можно, заполнив заявку на официальном сайте **mos.ru** или позвонив по телефону **+7 (495) 777 77 77**

 **ЧОНГАРСКИЙ 6-р, д. 15**

Занятие проводится в рамках проекта мэра Москвы «Московское долголетие»

с 10:00 до 12:00

22, 29 марта

5, 12, 19, 26 апреля



ТЕСТ

ЭГОИЗМ ИЛИ АЛЬТРУИЗМ: ЧТО ВАМ БЛИЖЕ?

Верный, а зачастую «психологически здоровый» подход – прислушиваться к себе и ориентироваться в деятельности на свои желания и цели. Мы способны следовать личным интересам или пренебрегать ими в пользу ближнего и общего блага.

Какая из этих позиций – эгоизм или альтруизм – более свойственна вам?

Ответить на этот вопрос поможет тест*.



ОТВЕТЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

- 1 Ваша отличительная черта – стремление помочь другим людям?
- 2 Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят?
- 3 Свободное время вы используете исключительно для своих увлечений?
- 4 Вам легче просить за других, чем за себя?
- 5 Если делаете что-либо для себя, испытываете при этом больше удовольствия, чем когда совершаете что-то для других?
- 6 Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
- 7 Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случились неприятности?
- 8 Вы способны приложить максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?
- 9 Часто у вас не хватает ни сил, ни времени для себя?
- 10 Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других?
- 11 Вы замечаете, что относитесь с осуждением к людям, которые не умеют позаботиться о себе?
- 12 У вас есть убеждение, что забота о других часто идет в ущерб себе?
- 13 Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?
- 14 Вы убеждены, что не стоит сильно напрягаться для других?
- 15 Обычно вы много времени уделяете себе?

🔑 КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Прибавьте по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1, 6, 7, 9, 13 и ответах «нет» на вопросы 3, 5, 8, 10, 12, 14.

Чем набранная сумма баллов больше **7**, тем в большей степени у вас выражен **альтруизм** – желание помочь людям. Вам свойственно ставить интересы других людей выше своих, ощущать радость и удовлетворение, если удалось помочь многим.



И наоборот, чем сумма баллов меньше **7**, тем больше выражена **эгоистическая тенденция** – вы ориентируетесь на удовлетворение своих интересов, стремитесь к личному благополучию, порою пренебрегая положением окружающих.

В любом вопросе важен баланс. Желательно найти золотую середину между заботой о своих приоритетах и помощью другим.

Яркая выраженность одной из тенденций может говорить о том, что сейчас вам необходимо обратить внимание на себя и переосмыслить некоторые личностные установки.



Если необходима поддержка в этом вопросе, вы всегда можете обратиться к специалистам Московской службы психологической помощи населению.



* Составлен на основе учебного пособия «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп».



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

Я БУДУ С ТОБОЙ РЯДОМ!

Последнее время моя жена стала тревожной, хотя явных причин не вижу. Суетится, волнуется, даже в театре спокойно не сидит: то телефон проверит, то вещи в сумочке. А еще у нее очень быстро стало меняться настроение, часто раздражается. Не могу понять, что с ней и как себя вести

Вы верно написали о том, что не видите явных причин. И все же они есть. Возможно, речь идет о возрастных особенностях, когда у женщин происходит смена гормонального фона и эмоциональное состояние обусловлено физиологией. Другой вариант – переживания, которыми она не спешит делиться. Они могут быть вызваны, например, проблемами на работе. Часто подобное поведение может быть в периоды, когда человек эмоционально перегружен, морально или физически устал, перенес стресс. В таких ситуациях луч-

ше не выспрашивать напрямую о том, что случилось, а больше поддерживать, предлагать свою помощь и быть рядом, если это вызывает у супруги одобрение. Поделитесь с ней своими чувствами – скажите, что замечаете перемены в ее настроении и вам это небезразлично, предложите поговорить и все обсудить, чтобы вместе справиться. Будьте внимательны к ее словам и не обижайтесь, если жена откажется от разговора по душам и предпочтет побыть в одиночестве – иногда это необходимо.

НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ, НО ДАТЬ ВЫБОР

Я с детства любил читать книги, даже ночью под одеялом с фонариком. Помню, что порой сразу несколько книжек читал. Мой внук сейчас в шестом классе, а не читает ни одной! Причем он хорошо учится и не лодырь: помимо школы еще занимается плаванием и ходит в кружок робототехники. Но разве можно без чтения, как его приучить?

Ваш внук довольно взрослый, поэтому «приучить» его вряд ли получится, а вот полюбить читать книги он может уже сам. Причем именно благодаря тому, почему с удовольствием читали вы – если ему будет интересно. Опираясь в подборе литературы для «внеклассного чтения» следует именно на увлечения подростка. Так, если мальчику интересна робототехника, то можно предложить ему почитать

классику советской, российской и зарубежной фантастики – для начала в виде рассказов. Конечно, предыдущим поколениям сложно представить, как молодежь обходится без книг, и все же новые времена диктуют иные порядки, и ваш внук уж точно не обделен количеством информации. Поделитесь с ним собственными впечатлениями о любимых книгах, и, поверьте, внук обязательно примет это к сведению.



ПЕРЕМНЫ ИЛИ ПОБЕГ?

Давно мечтаю переехать жить в другой город. Хочу сменить обстановку, работу, образ жизни. Но муж против, не хочет далеко уезжать от своих родителей, друзей и всего, к чему привык. Переживает: вдруг на новом месте будет хуже? Мы часто ссоримся из-за этого, не можем найти компромисс. Как помочь супругу решиться?

Вы написали об аргументах мужа против переезда – они весомы. Насколько серьезны причины, по которым вам так важно переехать? В случае,

когда стремление покинуть «насиженное» место продиктовано в основном желанием начать новую жизнь, велика вероятность, что этого не произойдет. Кстати, если превалирует лишь такая мечта, то это прекрасный повод обсудить свои мотивы с психологом на очной консультации.

Попробуйте составить честный список того, что и почему вас сейчас не устраивает. Подумайте, как переезд поможет это изменить. Если причины основательные и вы хорошо продумали план осуществления целей, объясните мужу, почему такой шаг вам необходим. Вдруг получится договориться о «пробном» переезде, когда вы одна или сразу вместе поживете в другом городе месяц-другой или просто съездите в отпуск «на разведку». Если супруги любят и с уважением относятся к потребностям друг друга, то и компромисс обязательно найдется.



ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Хочу похудеть, привести себя в форму. Каждый Новый год обещаю себе начать заниматься спортом и больше ходить пешком, но бесполезно. Сначала праздники, потом работа каждый день: то и дело тортики, а когда устаешь — какие тут занятия? Да и заботы по дому... Сейчас решила все начать с приходом весны, но боюсь, что снова не получится. Жизнь-то не изменится

Изменить то, в чем нуждаетесь, можете только вы сами. И для этого не обязательно ждать удобного случая или значимой даты, начинать лучше в настоящем.

Часто людьми, которые мечтают об абсолютно новой жизни с нового года, допускается фатальная ошибка: они хотят в одночасье изменить чуть ли не все свои прежние привычки на противоположные. Но такой груз не поднять

даже самому волевому и целеустремленному человеку! Полезнее руководствоваться принципом «шаг за шагом», давать себе время приспособиться к новому. Пусть сначала изменения будут не столь масштабными, а их результаты – скромными, главное – постараться, чтобы ваша новая привычка приносила удовольствие и вызвала желание продолжать начатое. И будьте уверены в том, что все получится!



СЕРПАРАЦІЯ

РЕБЕНКА





Наталья
САВИНА,
психолог МСППН

Слово «сепарация» звучит на каждом углу. Но точно ли мы понимаем его смысл и значимость самого процесса? Давайте разберемся.

Сепарация – это естественный процесс отделения от родителей, который начинается с раннего детского возраста и продолжается до 18 лет.

Если необходимые этапы вовремя пройдены и завершены, человек становится самостоятельной и независимой личностью, он может брать ответственность за свою жизнь и быть счастливым. К сожалению, часто процесс сепарации остается незавершенным и сильно влияет на судьбу.

Начиная с раннего возраста, выделяют несколько этапов сепарации.

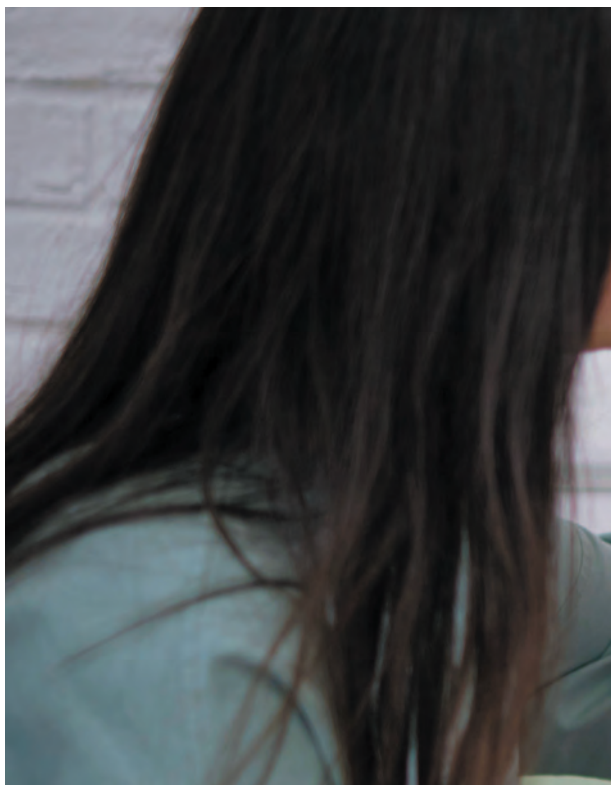
Сепарация – это естественный процесс отделения от родителей, который начинается с раннего детского возраста и продолжается до 18 лет. Если необходимые этапы вовремя пройдены и завершены, человек становится самостоятельной и независимой личностью, он может брать ответственность за свою жизнь и быть счастливым

Кризис трех лет

Именно здесь ребенок начинает осознавать свою обособленность от окружающих. Дети замечают, что их желания не совпадают с родительскими и трудно воспринимать значимость желаний папы и мамы. За недостатком аргументации собственной позиции ребенок капризничает и упрямится, требуя автономности. В этот период родителям важно не подавлять волю малыша и не позволять ему вести себя слишком капризно. Он должен понимать, что ему дозволено, а что нет.

Хорошим приемом будет поощрение самостоятельности ребенка и предоставление права выбора в моментах, не несущих угрозы его безопасности. Отказывая в чем-то малышу, необходимо объяснить причину. Например: «Сегодня мы не можем выйти на улицу без шапки, потому что холодно и ветрено. Посмотри, я тоже надеваю шапку». В менее критичных моментах лучше предоставлять ребенку возможность получения личного опыта с

последующими выводами: «Хорошо, что мы взяли с собой шапку. Иначе нам пришлось бы быстро возвращаться домой, и ты бы не смог погулять с ребятами».



Первые шаги в большой мир

В возрасте 4-8 лет ребенок социализируется: общается со сверстниками, узнает от них что-то новое. Он пока что не способен оценивать себя со стороны и делает это неосознанно. Также он учится минимальной ответственности. Дети уже способны спокойно выдерживать разлуку с родителями и применять полученный ранее опыт: мыть руки перед едой, переходить дорогу по пешеходному переходу, спрашивать разрешения.

Теперь роль родителя в том, чтобы направлять их в делах, договариваться об ответственности в выполнении разных задач.

Я могу сам!

В 8-12 лет ребенок ходит в кружки и находится в разновозрастном обществе. Здесь начинает формироваться волевая сторона личности.

Важно позволять ребенку проявлять самостоятельность, совершать ошибки и

понимать их цену. Не стоит поучать его, излишне контролировать и навязываться, ведь именно в этот период ребенок учится брать ответственность за свои действия.

Новая жизнь

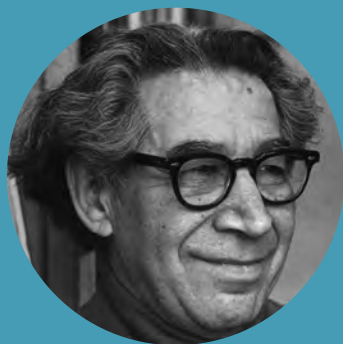
12-18 лет – тот самый период, когда подросток пытается доказать всем свою независимость. Он начинает обращать внимание на ошибки родителей, подвергает сомнению их авторитет, становится раздражительным, грубым, требует самостоятельности, полагается на мнение друзей.

На этом этапе нужно дать ребенку пространство, в котором он будет устанавливать свои порядки.

Сложно сказать, завершается ли сепарация ровно к 18 годам, но основные этапы к этому возрасту уже пройдены. Если сепарация успешна, то к совершеннолетию человек готов к самостоятельной жизни.



ОТ ДИССОНАНСА К СОГЛАСОВАННОСТИ



Теория когнитивного диссонанса была признана самой значимой теорией в социальной психологии. А ее создателем является знаменитый ученый **Леон Фестингер**, последователь Курта Левина.

Фестингер всегда удивлялся необычному поведению людей, ведь они способны не обращать внимания на очевидные вещи и отрицать объективные факты. Так он решил узнать, какой же психологический механизм стоит за всем этим.

Все началось с момента, когда однажды Марион Кич, обычная домохозяйка, получила письмо от небесного создания по имени Сананда. Оно пришло не в конверте, а в виде вибрации, которая заставила руку Марион Кич нацарапать на странице записной книжки следующие слова: «Поднятие дна океана приведет к затоплению прибрежных стран. Франция утонет. Россия превратится в дно моря, а Земля будет очищена от людей».

После этого послания стали приходиться часто и все они предупреждали о грядущем потопе, который случится в полночь 21 декабря 1954 года, спасутся лишь те, кто уверует в Сананду. Нашлись люди, которые действительно уверовали

и образовали секту. Этим и воспользовался Фестингер, решив посмотреть, что они будут делать, когда в назначенный час ничего не случится.

Ученый внедрил в секту несколько своих сотрудников и стал наблюдать, как члены этой группы продают свои дома, раздадут имущество в ожидании апокалипсиса и дальнейшего спасения. Ну а накануне дня потопа вся секта собралась в гостиной дома Марион Кич, чтобы получить последние инструкции, которые поступали в виде слов и автоматического письма от руки этой женщины, а также в виде телефонных звонков от космонавтов, притворявшихся любителями розыгрышей, но на самом деле передававших закодированные сообщения. Ну, по крайней мере, именно так эти звонки объясняла сама Марион Кич.

Например, одно из тайных посланий прибыло в виде загадочного куска железа, обнаруженного на ковре в гостиной. Жестянка, конечно, означала, что перед тем, как войти в космический корабль, всем

членам секты следовало избавиться от любых металлических предметов. Женщины лихорадочно принялись избавляться от кнопок на одежде, а мужчины начали отпаривать металлические пуговицы.

Было уже 11:50 и до посадки космического корабля оставалось десять минут. Люди бросили работу, продали дома, поссорились с членами своих семей.

В итоге полночь наступила и ...миновала. Некоторые члены секты, потрясенные до глубины души, рыдали. Другие просто лежали на диванах, бессмысленно глядя в пустоту. Некоторые выглядывали в окна. Ну, и конечно, кто-то просто пошел домой, осознав весь идиотизм происходящего. Однако так сделали далеко не все.

Время шло, и Фестингер заметил странную вещь. Если до наступления Великого Момента члены секты воздерживались от публичности, то теперь же они любезно приглашали репортеров в дом, предлагая им чай и печенье.

Марион Кич «получила» очередное послание от Сананды, предписывавшее связаться с как можно большим числом людей и сообщить, что потоп не произошел потому, что «той ночью эта маленькая группа людей испустила так много света, что Бог решил спасти мир от уничтожения».

В итоге люди, казалось бы, просто не замечали очевидных фактов и всей абсурдности происходящего, при этом прибегая к откровенной лжи. И именно этот факт Фестингер и попытался объяснить в своей теории когнитивного диссонанса. **Теория когнитивного диссонанса** – это теория соответствия, основанная на стремлении личности к связному и упорядоченному восприятию своего опыта. Теория показывает, что человек всегда

стремится к соответствию в своем опыте, так называемому консонансу, а в случае рассогласования (диссонанса) он будет испытывать фрустрацию, что заставит его скорректировать либо свои убеждения, либо свое восприятие реальности.

Проще говоря, когда в назначенный день никакая Сананда не прилетела, сектанты испытали несоответствие и внутренний конфликт, что привело их к фрустрации* и заставило придумывать все новые отговорки для того, чтобы хоть как-то восстановить целостность своего внутреннего мира. Кстати, типичным способом избежать такого конфликта являются попытки привлечения на свою сторону как можно большего количества людей.

Человек всегда стремится к согласованности и соответствию в своем опыте. Таким образом можно выделить два когнитивных состояния.

1 Консонанс, т.е. соответствие в когнитивной структуре опыта. Например, если мы ожидаем прилета Сананды и она действительно прилетает, то наши ожидания подтверждаются и мы достигаем консонанса.

2 Когнитивный диссонанс – это состояние рассогласования в опыте. Например, когда я говорю, что все экстрасенсы – это шарлатаны, это может вызвать у человека, который верит в экстрасенсов, фрустрацию, и он либо просто перестанет меня слушать, отрицая данную информацию, либо прибегнет к ложному логическому аргументу в стиле того, что просто я никогда не встречал настоящего целителя.

* **Фрустрация** – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на непреодолимость преграды, когда ощущаются одновременно невозможность достичь цели и невозможность отказаться от нее.



Диссонанс наступает в случае когнитивного конфликта, который может выражаться в нескольких видах:

ожидания не совпадают
с реальностью

противоречие в логике
внутренних представлений

несоответствие внутренних
норм внешним

И даже если диссонанса нельзя избежать, мы всегда будем стараться его хотя бы уменьшить, например избегая непри-

ятной информации и направляя внимание на единичные факты, подтверждающие наше мнение, либо просто выдумывая их.

В итоге сегодня эта теория является одной из наиболее обоснованных в психологии. Она нашла огромное количество подтверждений, а также является базовым механизмом для различных когнитивных искажений и функций психики. Например, на основе механизма когнитивного диссонанса мы создаем и изменяем наши когнитивные схемы. На основе когнитивного диссонанса строится эффект Розенталя или самореализующегося пророчества.

Основная идея когнитивной психологии сводится к тому, что все знания, приобретенные человеком, преобразуются в схемы или так называемые шаблоны, которые обнаруживаются в памяти и извлекаются из нее по мере необходимости. Это динамичные схемы, изменяющиеся благодаря тому, что человек приобретает новый опыт

Основная идея когнитивной психологии сводится к тому, что все знания, приобретенные человеком, преобразуются в схемы или так называемые шаблоны, которые обнаруживаются в памяти и извлекаются из нее по мере необходимости. Это динамичные схемы, изменяющиеся благодаря тому, что человек приобретает новые знания, так как познавательная деятельность происходит постоянно.

Знания о когнитивных особенностях человека могут быть использованы как во благо, когда речь идет о коррекции дезадаптивных установок у клиента в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии, так и во вред, когда когнитивное воздействие на людей (когнитивные технологии) может применяться в манипулятивных целях.

Чтобы не попасть под влияние ложных нарративов, можно воспользоваться рекомендациями известного российского исследователя в области когнитивных технологий **Семена Урлова:**


Информационная гигиена: сокращение медиапотребления, критический анализ информации с точки зрения ее цели – донести факт или вызвать эмоцию? Когда секрет фокуса понятен, он теряет смысл

Переход на длинные форматы информации: книга, сюжетный фильм, обращение к историческому опыту и размышлению – в противовес клиповому, моментальному восприятию.

Переход от эмоций к чувствам, удерживающим от спонтанных эмоциональных реакций

Поиск товарищей и единомышленников для совместной позитивной деятельности на постоянной основе. Общее дело и общие цели

Разъяснения вместо информации. Поиски смыслов и строительство нового на основе культуры

A portrait of Mikhail Kondratyev, a man with a full grey beard and glasses, wearing a grey jacket over a blue shirt. He is looking slightly to the right. In the background, there are framed portraits on a wall.

НЕЗАУРЯДНАЯ ЛИЧНОСТЬ МИХАИЛ КОНДРАТЬЕВ

Кондратьев Михаил Юрьевич – основатель и первый декан факультета социальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, доктор психологических наук.

Советский и российский социальный психолог, лауреат премии Президента РФ в области образования.



Ольга
КРУШЕЛЬНИЦКАЯ,
заведующая кафедрой
теоретических основ
социальной психологии
факультета социальной
психологии
ФГБОУ ВО МГППУ

Михаил Кондратьев родился 19 марта 1956 года в Москве. Биография мальчика из хорошей профессорской семьи обещала стать обычной, а жизнь – предсказуемой, спокойной и, по стандартным меркам, полностью благополучной. И это могло случиться именно так, если бы Миша не был прежде всего незаурядной Личностью, а затем – ученым, профессором и обладателем многочисленных знаков общественного признания.

Михаил Юрьевич был человеком независимым, со многими и многими не согласным, борющимся, преодолевающим препятствия, сострадательным и всегда готовым прийти на помощь. Он придерживался четких принципов: работать на результат, помогать людям, быть верным себе и своей группе – семье, друзьям, учителям. Думать и поступать самостоятельно, делать свой выбор, решать самому, не перекладывая ответственность на

1956–2015

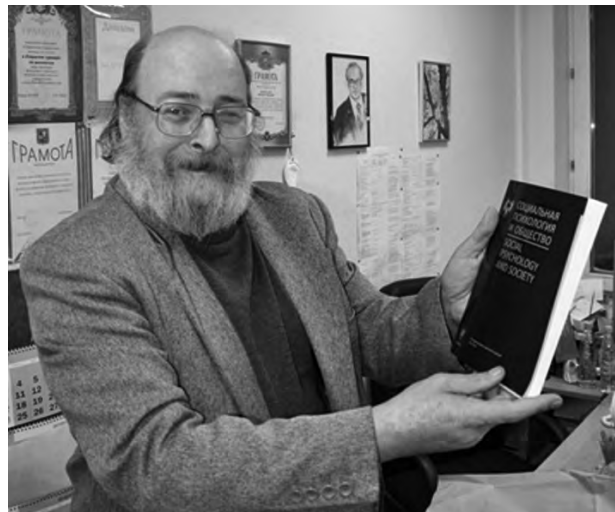
других... И это несмотря на то, что с юных лет он оказался поставленным в жесткие социальные рамки – такие, которые легко сломали бы многих.

В 1973 году независимый юноша, спортсмен-теннисист был осужден за участие в уличной драке. Казалось бы, рядовое нарушение правопорядка. Но случилось оно как раз после принятия Верховным советом СССР постановления о борьбе с хулиганством, в соответствии с которым то, за что раньше полагались штраф или условное наказание, стало караться по полной форме. Так Михаил Юрьевич оказался в Можайской воспитательно-трудовой колонии, где на собственном опыте ему довелось изучить особенности статусно-ролевых отношений и борьбы за лидерство в закрытом – как в психологическом, так и в институциональном смысле – сообществе. И это стало отправной точкой для его научных исследований закрытых социальных групп.

Главные вехи ученого-исследователя

С 1976 по 1998 год М.Ю. Кондратьев прошел путь от лаборанта до главного научного сотрудника в лаборатории психологии развивающейся личности НИИ общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР – нынешнем Психологическом институте Российской академии образования (ПИ РАО). В эти годы он работал непосредственно под руководством академика РАО Артура Владимировича Петровского, которого всю жизнь считал своим учителем.

В 1983 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Социально-ролевая детерминация межличностного восприятия в группах трудновоспитуемых подростков и юношей». Во время работы над ней ему не раз приходилось бывать, уже в качестве ученого-исследователя, в той же Можайской колонии, где его стави-



ли в пример воспитанникам как человека, «исправившегося» наилучшим образом. С присущим ему чувством юмора Михаил Юрьевич рассказывал, как был поражен, увидев увеличенную до огромных размеров свою фотографию из личного дела на почетном месте – в ряду лучших «выпускников» на центральной аллее колонии.

Работая над кандидатской диссертацией, М.Ю. Кондратьев открывает целый ряд социально-психологических закономерностей функционирования закрытых социальных групп: специфику отношений авторитетности, особенности статусно-ролевой стратификации, эффекты «нисходящей слепоты», «иррадиации власти», «иррадиации безвластия», а также формирование особой монодеятельности, направленной на поддержание внутригрупповой кастовости.

Одновременно с деятельностью в Психологическом институте РАО, в 1993–1994 годах М.Ю. Кондратьев работает ведущим научным сотрудником Федерального института социологии образования, в 1993–1995 годах – ученым секретарем Экспертного совета высшей аттестационной Комиссии РФ по направлению «Педагогика и психология».

В 1994 году в ПИ РАО он защищает докторскую диссертацию на тему «Психология межличностных отношений подростка в закрытых учебно-воспитательных учреждениях», которая становится новым шагом в ряду его научных достижений.

Параллельно с работой в лаборатории психологии личности Психологического института, М.Ю. Кондратьев в 1994–1997 годах возглавляет кафедру социальной психологии в Университете Российской академии образования и преподает в Российской академии государственной службы при Президенте РФ. В 1996 году его избирают членом-корреспондентом РАО по отделению «Психология и возрастная физиология». В 1995–1997 и в 2007–2008 годах он – член Экспертного совета ВАК в данной области.

Строгий и мудрый декан

Научная биография М.Ю. Кондратьева в 1998 году изменила вектор своего развития в организационном направлении: он стал деканом сформированного в Московском городском психолого-педагогическом институте (ныне – ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет») первого в стране факультета социальной психологии. Долгие годы это был единственный в России факультет социальной психологии, в других вузах социальная психология существовала в рамках отдельных кафедр или в сочетании с другими психологическими дисциплинами.

Единственный в стране факультет, ведущий подготовку социальных психологов, быстро приобрел популярность, немаловажную роль в этом сыграла личность его декана. Неформальное общение студентов с преподавателями, научные дискуссии и беседы о перспективах развития социальной психологии стали доброй традицией факультета. О строгости и справедливости, требовательности

декана ходили легенды, а студенты знали, что всегда могут прийти и обсудить с ним любые проблемы, получить поддержку и мудрый совет.

Демократический стиль общения и неписаное правило решать сомнения в пользу студентов сложились на факультете именно в то время. Но это не означало, что студентам все дозволялось. Например, однажды 1 сентября, когда в аудитории зазвучал Государственный гимн РФ и все встали, на одной скамеечке остались сидеть несколько самодовольно улыбающихся первокурсников. Реакция последовала незамедлительно... Михаил Юрьевич пересек аудиторию и что-то, видимо, очень доходчивое сказал ребятам. Они вскочили, покрасневшие и смущенные.

В 1998 году студентов стало больше, появилась очно-заочная форма обучения. Сформировались первые кафедры факультета. Под руководством Кондратьева заработала кафедра теоретических основ социальной психологии, ставшая базой для развития других, в том числе ныне действующих кафедр факультета. За несколько лет конкурс желающих поступить на факультет достиг невероятных масштабов, и на каждом курсе факультета социальной психологии уже обучалось по 150–200 студентов.

Будучи деканом факультета, М.Ю. Кондратьев открывает новые образовательные программы специалитета, бакалавриата и магистратуры. На факультет социальной психологии приходят и читают студентам свои лекции И.В. Равич-Щербо, А.В. Петровский, И.С. Кон, В.А. Петровский и другие известные ученые.

Уникальный ученый и человек

При первой встрече Михаил Юрьевич на многих производил впечатление человека, у которого нет ни трудностей, ни проблем: оптимистичный, внимательный,

обаятельный. Но за внешней легкостью прятался талант с головой уйти в работу, сконцентрироваться на задаче и упорно работать до тех пор, пока результат не будет достигнут.

В эти годы М.Ю. Кондратьев активно продолжает работу по развитию идей своего учителя А.В. Петровского. Благодаря Михаилу Юрьевичу на факультете социальной психологии МГППУ начинает действовать Научная школа А.В. Петровского. Ее традиции развиваются в исследованиях, которые имеют прикладное значение для оптимизации личностного развития, педагогического общения, семейных и детско-родительских отношений, межкультурных контактов, управленческой деятельности, взаимодействия в дорожно-транспортной среде.

Михаил Юрьевич уделял большое внимание воспитанию учеников, которые, развивая под его руководством идеи отечественной социальной психологии, выполнили сотни исследований и защитили десятки кандидатских диссертаций. Его работа о продвижении студенческих работ привела к учреждению стипендии имени А.В. Петровского в области социальной психологии. В течение многих лет десятки соискателей из вузов России боролись за право получения этой почетной стипендии, а победители выполняли свои исследования на факультете социальной психологии МГППУ.

В 2010 году М.Ю. Кондратьев основал и возглавил международный научный журнал «Социальная психология и общество», в котором публикуются результаты актуальных исследований теоретического, экспериментального и практико-прикладного характера российских и зарубежных специалистов. В настоящее время журнал «Социальная психология и общество» возглавляет профессор, доктор психологических наук Н.Н. Толстых.



Среди более трехсот научных публикаций М.Ю. Кондратьева – книги, отражающие новейшие достижения социальной психологии: «Социальная психология закрытых образовательных учреждений» (2005), «Психология отношений межличностной значимости» (2006), «Азбука социального психолога-практика» (2007), «Социальная психология в образовании» (2008), «Социальная психология развития» (2014). Последняя изданная при жизни Михаила Юрьевича книга – «Отечественное профессиональное психологическое общество. Штрихи к портрету поколения: персоналии, события, проблемы» (2015).

Трудно переоценить значение его исследований для понимания механизмов межличностных отношений в малых группах разного типа, для диагностики и прогнозирования закономерностей формирования авторитета личности, других социально-психологических феноменов, происходящих в том числе и в образовательных учреждениях.

Весной 2015 года Михаил Юрьевич ушел из жизни, оставив неоконченные научные труды и нереализованные идеи по совершенствованию подготовки социальных психологов. Он был уникальным ученым и уникальной Личностью. И общался с людьми прежде всего как Миша Кондратьев, а лишь затем – как профессор, декан, член-корреспондент Российской академии образования...



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

5
ЛЕТ

ДАВАЙТЕ С НАМИ!

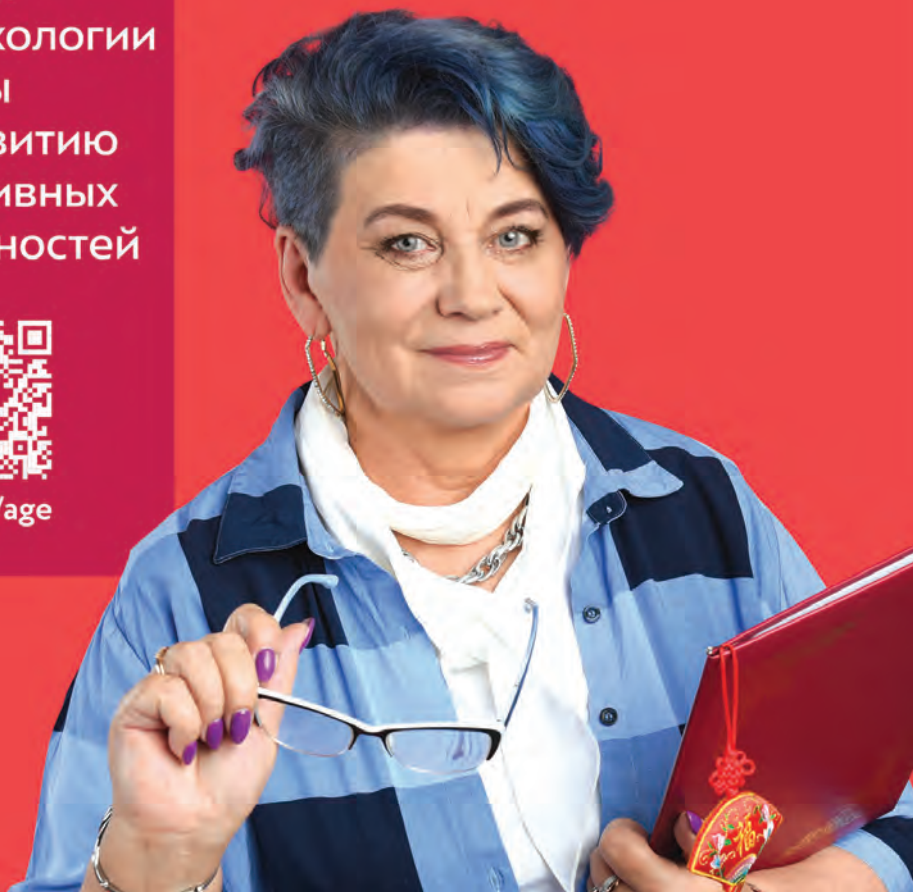
ПРОЕКТ МЭРА

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Занятия
по психологии
и курсы
по развитию
когнитивных
способностей



mos.ru/age





2023 год для нас особенный,
ведь мы празднуем юбилей!

Вот уже **20** лет Московская служба психологической помощи стоит на страже ментального здоровья жителей столицы, оказывая помощь и поддержку всем, кто в ней нуждается.

Мы рады разделить этот праздник с вами, нашими клиентами, и хотим выразить благодарность за понимание и осознанность, за то, что на протяжении стольких лет доверяете нам. Спасибо, что вы с нами!

* **статьи**

* **новости**



@MSPHRU

* **рекомендации**

* **видео**

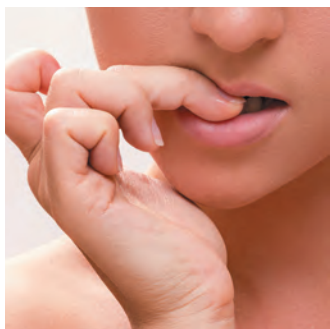
* **афиша**



Читайте в следующем номере:



Психологическое здоровье



Навязчивые привычки



Весенняя хандра



Дорогие мои старики

ПСИХОЛОГИЯ для жизни

№1 [99] 2023

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77–51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:
Пахальян В., Видинеева М.,
Борковская В., Хакимов Д.,
Дергачева К., Игонина Е., Савина Н.,
Авдеев П., Крушельницкая О.

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента
труда и социальной защиты
населения города Москвы

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано:
ООО «Группа компаний МПФ».
Адрес: 121467, г. Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.
gkmpf@bk.ru
+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно

ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

051 8 (495) 051

С городского

С мобильного

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

-  **Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
☎ +7 (499) 975 32 72
-  **Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
☎ +7 (499) 238 02 04
-  **Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
☎ +7 (499) 261 22 90
-  **Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
☎ +7 (499) 157 96 67
-  **Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
☎ +7 (495) 454 40 94
-  **Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
☎ +7 (499) 184 43 44
-  **Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
☎ +7 (499) 477 30 67
-  **Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
☎ +7 (495) 309 51 28
-  **Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокошино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
☎ +7 (499) 721 00 02
-  **Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
☎ +7 (499) 742 91 81
-  **Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
☎ +7 (495) 377 31 48
-  **Филиал «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
☎ +7 (499) 794 20 09
-  **Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
☎ +7 (499) 743 51 90
-  **Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д. 9
☎ +7 (499) 724 26 05
-  **Участковый отдел «КУНЦЕВО»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
☎ +7 (499) 726 53 96
-  **Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1
☎ +7 (495) 944 45 04
-  **Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
☎ +7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
-  **Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
☎ +7 (499) 735 22 24
-  **Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
☎ +7 (499) 210 26 29
-  **Филиал ТИНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
☎ +7 (499) 234 12 20

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

WWW.MSPH.RU