

Раздел 1

О ПСИХОЛОГИИ В НАШИ ДНИ

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ, ДЛЯ ЧЕГО ОНА НУЖНА И КАК ОНА РАБОТАЕТ

Психология, или наука о психических процессах, буквально переводится как «наука о душе»: «психо» — душа и «логос» — понятие, учение.

Еще в середине XX в. в психологии приходилось отстаивать свое место в ряду наук. Психолога путали с психиатром, область применения психологии была очень ограничена, ее место в общественном сознании размыто.

Привилегия изучать человека была у медицины и биологии, с одной стороны, и идеологизированной философии и социологии — с другой. Человека можно было рассматривать либо с точки зрения деятельности его мозговых механизмов, либо как социально-исторический продукт (ведь сознание в соответствии с марксистской философией есть совокупность общественных отношений). Психология, по сути, была не нужна. Не хватало исследовательских центров, не существовало соответствующих учебных заведений. Но сегодня появилось множество факультетов и институтов, которые готовят психологов разного профиля, возникли разнообразные центры, специализированные учреждения, консультации. Психология стала частью общественной жизни. Профессия психолога — одна из самых популяр-

ных среди молодежи, с ней конкурируют лишь профессии экономиста и юриста.

Психологи трудятся в школах и детских садах, больницах и хосписах, на предприятиях, в фирмах, в исправительных учреждениях. Без их участия уже невозможны разработка новых средств коммуникации, менеджмент, **реклама**. Эффективность последней зависит скорее от знания психологии человека, чем от качества продукции. Для рекламы товара или идеи используется вербальная (словесная) информация в сочетании с визуальными и звуковыми образами; все это на бессознательном уровне влияет на мнения и желания человека. Известный термин «**пиар**» (образован по первым буквам английского словосочетания public relations – «общественные связи») означает формирование общественного мнения, подготовку общества к тем или иным решениям, влияние на результаты выборов. Черным пиаром называют достижение тех же целей нечестными средствами, например манипуляцией массовым сознанием. **Пиар-технологии также основаны на знании психологии человека.**

По прогнозам ученых, в XXI столетии в психологии быстро возрастет количество экспериментальных данных и новых теорий. Это позволит выработать общие, более точные, чем сейчас, представления о структуре психики, ее возможностях и законах организации.

На одно из ведущих мест в психологии выйдет психогенетика, родившаяся на пересечении психологии и генетики. Предстоит по-новому взглянуть на природу интеллекта, индивидуальные особенности человека, причины различных психических нарушений.

Важное место в науке будущего займет и дифференциальная психология. Она изучает психологические различия между людьми, народами, культурами. Почему мы такие разные? Чем отличается психика мужчины и женщины, психология разных рас и народов? Разобраться в подобных сложнейших вопросах можно, только объеди-

нив усилия психологов и представителей естественных, общественных, гуманитарных наук.

Психология всегда стремилась понять, что представляет собой главный предмет ее интереса — душа. То содержание, которым наполняли это понятие, отражало уровень знаний в конкретный период развития науки.

Нет правильных и неправильных подходов к изучению психики, и самым опасным заблуждением могло бы стать признание какого-то пути единственно верным. В зависимости от направления внимание исследователей сосредотачивалось на разных феноменах психики. Ожесточенные споры не завершались победой какой-либо точки зрения. Вместо этого каждый исследователь, каждое течение вносили свою лепту в общее знание. Но психология — это не просто отвлеченное знание, которое живет только в классах, аудиториях, научно-исследовательских лабораториях и кабинетах терапевтов. Как применить эти знания в жизни? В тестах, опросниках и других психологических инструментах.

Знание психологии помогает человеку лучше понимать других людей, учитывать их психические состояния, видеть положительные и отрицательные стороны личности, знать, как и почему возникают индивидуальные особенности, устанавливать контакты с окружающими.

Каждый, кто серьезно изучает психологию, начинает лучше видеть и свои сильные и слабые стороны, получает возможность работать над собой, может с помощью психологических инструментов совершенствоваться и преодолевать недостатки. Опять же, попытки приспособиться к новым условиям в первую очередь затрагивают психику, и человеку нужно знать механизмы адаптации.

Психологические познания об условиях понимания, запоминания, мыслительной деятельности помогают людям в труде и учебе. Важна психология для изучения литературы, языков, истории и других общественных наук, которые отражают психическую жизнь человека.

У психологии есть и общекультурное значение. Когда человек овладевает психологическими знаниями — он понимает не только культуру своего народа, но и другие культуры.

Для учителей и воспитателей знание детской и педагогической психологии особенно важно: без него детей нельзя успешно обучать и воспитывать. Психика детей во многом отличается от психики взрослых. Детская психология изучает психические особенности ребенка на разных этапах его роста и развития, специфику воспитания детей в семье и социуме.

Существует очень много отраслей психологии, например, такие:

- психология труда;
- военная психология;
- медицинская психология;
- психология искусства;
- психология спорта;
- инженерная психология;
- космическая психология;
- общая и социальная психология;
- психология личности;
- психология здоровья;
- когнитивная психология;
- психология развития личности;
- поведенческая психология;
- кросс-культурная психология;
- а также возрастная, детская, патопсихология, парапсихология и многие другие.

Как мы видим, ни одна область нашей жизни не может обойтись без психологии.

Задача любой прикладной отрасли психологической науки — облегчать и совершенствовать соответствующую деятельность человека.

У психологии четыре основные цели:

- описать человеческое мышление, поведение и психические процессы;
- объяснить, почему возникают те или иные формы поведения;
- предсказать, как, почему и когда определенное поведение может повториться;
- изменить поведение, чтобы улучшить жизнь людей и общества в целом.

Изучая психологию, человек познает новое для себя и делает шаг вперед, к более современному и совершенному миру.

Приходя к психологам, психотерапевтам, психиатрам, люди говорят о своих переживаниях, ситуациях, в которых не могут сами разобраться. Они рассказывают свои мысли, восприятие, ассоциации, даже фантазии и сны.

Психологи и психоаналитики в своей работе имеют дело со следующими проблемами:

- депрессии;
- эмоциональные расстройства;
- беспокойство;
- страхи и тревога без видимых причин;
- бессонница;
- апатия, нет образа будущего;
- последствия травматических и стрессовых ситуаций;
- гиперответственность, которая мешает жить полноценной жизнью;
- неудовлетворенность в отношениях с родными и близкими;
- неспособность к установлению и поддержанию партнерских отношений;
- навязчивое состояние и зависимости.

Хочу остановиться еще на одном аспекте, а именно — насколько выросло признание работы психологов в современной жизни.

Актуальные направления современной психологии очень разнообразны. К ним относятся:

- психоанализ (основатель — Зигмунд Фрейд);
- юнгианский анализ (основанный Карлом Юнгом);
- психодрама (основатель — Якоб Морено);
- логотерапия (основатель — Виктор Франкл);
- гуманистическая психология (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт и другие);
- гештальт-психология;
- когнитивная психология;
- трансперсональная психология;
- онтопсихология;
- интегральная психология;
- НЛП (нейролингвистическое программирование);
- коучинг;
- и, конечно же, практическая психология.

Престиж практической психологии в последние годы значительно вырос и укрепился.

Заинтересованное и уважительное отношение к этой области проявляют «власть и деньги имущие». Социальные институты и различные организации все чаще и настойчивее ищут психологические резервы, способные помочь в их деятельности. Сейчас мало кого удивит встреча с психологом в рекламном агентстве, банке, государственном комитете. Психологические проблемы не признаны главными проблемами общества, но «психологическая чувствительность» значительно возросла.

Сами профессиональные психологи в новых условиях пересмотрели свое отношение к практике. Психологи-теоретики признают, что значительно возросшее число практических разработок во многом предопределило развитие фундаментальных отраслей психологии.

При этом в нашей стране сейчас велик разрыв между объемом разработок фундаментальной науки и их практического применения. Хотя психология должна в первую очередь решать задачи, которые ставит перед ней сама жизнь.

Сегодня несомненно позитивное отношение образованных людей к практической психологии. Значительно больше стало профессий, подготовка к которым включает знакомство с основами психологии. В средствах массовой информации рассматриваются «психологические» темы.

Принципы психологии действуют во всем, что окружает нас в повседневной жизни. Телевизионная и печатная реклама, речи политиков, статьи в журналах и в интернете — все это создается для того, чтобы запустить в нашем мозге скрытые механизмы, которые помогают корпорациям богатеть день ото дня, а политикам — вести за собой массы, и разрабатывается с опорой на исследования известных психологов.

Из этого можно сделать вывод, что общество нуждается в психологическом знании, причем доступном широкому кругу, то есть появилась потребность в практической психологии.

В своей книге я затронула важные вопросы практической психологии, которые связаны с поддержанием и восстановлением психического здоровья, физического здоровья и способностью получать радость от жизни.

Раздел 2

Возрастная психология и кризисы возраста

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Рано или поздно любой из нас сталкивается с жизненной ситуацией, которая заставляет задать вопрос: «Что со мной происходит? Почему это со мной происходит?» Так мы встречаемся с необходимостью нового знания о себе. Но где это знание взять? Здесь приходит на помощь наука, предлагающая обобщенные сведения, в которых можно (думаю, что нужно) найти ответ на эти вопросы.

Возможности для анализа своей и чужой жизни дает возрастная психология — одна из самых сложных и интересных отраслей современной психологии. Без знания о периодах жизни человека нельзя работать учителю в школе, воспитателю в детском саду, врачу в больнице, адвокату в суде, психотерапевту в клинике... Без этого знания трудно быть мамой, папой, дедушкой, бабушкой и даже ребенком (особенно взрослым ребенком).

Возрастная психология рассматривает такие вопросы:

1. отношения между людьми разного возраста и осознание человеком своего места в системе этих отношений;
2. естественные биологические часы, которые сам человек осознает благодаря другим людям;
3. изучение личностного развития и закономерностей, которые возникают во взаимоотношениях людей разного возраста.

Рассмотрим специфику становления характера и личности в разном возрасте и начнем с момента рождения.

Различают два этапа развития ребенка: внутриутробный и внеутробный (постнатальный).

Внутриутробный период длится с момента оплодотворения яйцеклетки до рождения (38–40 недель). В течение первых 11–12 недель происходит формирование органов и тканей плода. Значительную роль здесь играет состояние здоровья матери и условия ее жизни. Неблагоприятные факторы могут привести к формированию врожденных аномалий.

1. Период новорожденности

Ранний неонатальный – с момента перевязки пуповины до 7-го дня жизни. Ребенок адаптируется к существованию вне материнского организма. Начинают функционировать легкие, малый круг кровообращения, закрываются пути внутриутробной гемодинамики. Совершенствуется терморегуляция. Ребенок переходит на энтеральное питание (через рот). В эти дни могут возникнуть пограничные состояния; могут развиваться заболевания, начавшиеся внутриутробно.

Поздний неонатальный – с 8-го до 28-го дня. Продолжается адаптация, интенсивно развиваются зрительные анализаторы. Трудности в адаптации – у недоношенных и переношенных детей. Высока чувствительность к стафилококковой, стрептококковой, условно патогенной кишечной палочке, сальмонелле. Патологические процессы быстро генерализуются.

2. Грудной возраст (с 28-го дня до 1 года)

Физическое и психическое развитие идет высокими темпами. Налаживаются интенсивные обменные процессы. До 3–4 месяцев жизни младенец сохраняет пассивный иммунитет, полученный от матери, поэтому обладает устойчивостью к кори, краснухе, паротитной инфекции.

В этом возрасте проявляется предрасположенность к анемии, рахиту, гипотрофии. Часты нарушения пищеварения из-за функциональной незрелости ЖКТ.

3. Преддошкольный период (от 1 года до 3 лет)

Идет быстрое созревание центральной нервной системы. Закрепляются двигательные навыки, формируется речь, растут молочные зубы. Так как пассивный иммунитет утрачен, ребенок болеет чаще.

4. Дошкольный период (с 4 до 7 лет)

Совершенствуются функции всех систем и органов, идет дальнейшее развитие речи, нарастает мышечная масса, развивается скелет, молочные зубы начинают меняться на постоянные. Ребенок больше болеет ОРВИ и детскими инфекциями, учащаются случаи ожогов, отравлений, уличных и транспортных травм.

Возраст с 3 до 5 лет — это возраст телесного развития, когда внешней доминантой психической деятельности ребенка служит игра, а внутренней — обретение взрослых смыслов жизни.

В 4 года активизируются способности ребенка. Дети начинают постигать смыслы окружающей их жизни. Недаром именно в этом возрасте они играют в ролевые игры, имитирующие жизнь взрослых: в дочки-матери, магазин, профессии и тому подобное.

Дети, не игравшие в возрасте 3–5 лет, не способны играть и в 7, и в 16 лет. Они не играют со сверстниками, им неинтересно во дворе, потому что они не воспринимают игру как игру.

В возрасте 5–7 лет такие дети проявляют симптомы сильной неврастении, демонстрируют свое «я сам» и упрямятся, часто капризничают, обижаются. Они могут постоянно болеть, подсознательно используя болезнь как способ управления вниманием родителей. Возраст от

5 до 7 лет — этап воспитания духа, время строгого послушания. Тело и душа должны содержаться в строгости.

5. Возраст от 7 до 10 лет

На внешнем плане ведущей деятельностью становится учебная, на внутреннем — ученическая.

Сначала ребенок обретает духовные силы в утробе матери, затем учится способам общения (от рождения до 3 лет), потом узнает смыслы жизни (от 3 до 5), усваивает идеи труда и послушания (до 7 лет). В 7–10 лет он приобретает способность сознательно учиться — то, без чего в принципе невозможно обретение мастерства.

В возрасте от 7 до 10 лет ведущим оказывается **душевное становление детей**.

При этом, если до 7 лет в отношениях со взрослыми проявлялось послушание, то с 7 лет в душе ребенка возникает живое действие — почитание взрослых.

В этом возрасте дети искренне хотят учиться и обладают нужными для этого внутренними резервами. Дети, которые с радостью прошли все три года этого периода и запечатлели *учение как радость*, всю жизнь будут способны учиться. Такие глубокие основы закладываются в возрасте 7–10 лет.

6. Специфика психологии подросткового периода (с 10 до 17 лет)

Считается, что 10 лет — это возраст, когда ребенок уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, еще мало заботится о своей внешности.

В этом возрасте особую роль в воспитании играет личный пример. Пример влияет на подсознание и поэтому формирует личность быстрее, чем апелляция к интеллекту и слова о полезности и социальной ценности того или иного поступка.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Раздел 1. О ПСИХОЛОГИИ В НАШИ ДНИ</i>	3
Что такое психология, для чего она нужна и как она работает	3
<i>Раздел 2. ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И КРИЗИСЫ ВОЗРАСТА</i>	10
Возрастная психология	10
Кризисы возраста.....	24
Зрелость и психологический возраст.....	36
Возрастная динамика психологического развития человека.....	37
О периодизации в жизни	38
Циклы бытия, или этапы жизни	41
О темпераменте.....	42
<i>Раздел 3. СТРЕССЫ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. О СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ</i>	51
Стадии развития стресса	54
Виды стресса	59
Стрессы, разрушающие женщин	61
Детские стрессы	66
Общие советы для профилактики детского стресса.....	69
Стресс у подростков.....	73
Студенческие стрессы	77
Истощение на работе	79
Последствия стрессов.....	84
Самые распространенные стрессоры	89
Синдром хронической усталости	91
Самые частые жалобы страдающих СХУ	96
Восстановление жизненных сил	98
Работа со стрессами.....	100
Методы успокоения	100
Методы саморегуляции при стрессе.....	103
Питание при стрессах	107
Упражнения для расслабления	113
Арт-терапия при стрессах.....	115
Дыхательные техники	117
Еще о саморегуляции.....	119
Так чем же заняться?	121
Стресс и наши привычки.....	124
Что мешает жить лучше?.....	125

Раздел 4. О СТРАХАХ.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ	129
Какие бывают страхи?	129
Разновидности страхов	134
Женские страхи	135
Мужские страхи	137
Детские страхи	139
Причины детских страхов	142
Страх – это плод наших мыслей	144
Преодоление страха.	
Как работать со страхами	150

Раздел 5. ПСИХОТРАВМЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ

ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА И ОТНОШЕНИЕ К МИРУ	159
Формирование психотравм в детстве	163
Работа с психотравмами	177

Раздел 6. ЗАВИСИМОСТИ

СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	179
Почему возникают зависимости	
и для чего они «нужны»?	179
Признаки зависимости	180
Связь воспитания в семье	
и возникновения зависимостей	181
Основные виды зависимостей	183

Раздел 7. ПСИХОЛОГИЯ МАНИПУЛЯЦИИ И ЛЖИ

СМИ: осознайте, что вами манипулируют	203
Учимся читать людей	206
Вербальные манипуляции,	
или вербальное ведение собеседника	212
Техника личного пространства	229
Вербальное манипулирование	
при деловом общении и защита	230
Бытовые манипуляции	235
Манипуляции детей и родителей	241
Как положительно влиять на людей	243

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение 1. Человек у моря	
(Защита от обидчиков и обид)	250
Упражнение 2. Красный свет	
(Для освобождения от чувства вины)	251
Упражнение 3. Благодарю!	
(Для освобождения от апатии и лени	
и... для привлечения денег)	251

ТЕСТЫ	253
Определите свой возраст	
по предложенному тесту	253
Тест на стрессоустойчивость.....	256
Анализ стиля жизни	
(Бостонский тест на стрессоустойчивость)	261
Тесты на определение темперамента.....	264
Техники работы со стрессом.....	268
Фитованны – помощь в борьбе со стрессом.....	273
Похвала – лекарство от стресса.....	276
 ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	 281
Психологические портреты знаков Зодиака	283
Близнецы	283
Водолей	287
Весы.....	290
Дева.....	294
Козерог	297
Лев	301
Овен.....	305
Рак	309
Рыбы.....	312
Скорпион.....	317
Стрелец	321
Телец	325
 ПРИТЧИ.....	 329
Поучительная притча о смысле прощения.....	329
Миска.....	331
Урок для женской души.....	332
Притча о женщине.....	333
Притча о зависти.....	334
Наслаждайтесь своим кофе	334
Притча о прощении.....	335
Притча о родителях	338
Притча о том, как поймать свое счастье.....	339
Притча о двух волках	340
Короткие притчи	340
С какой стороны посмотреть.....	345
Горящий шалаш.....	345
Небольшая разница	346
Падать и подниматься	347
Счастье	347
Счастье в яме.....	347
Не в деньгах счастье.....	348