

НАТАЛЬЯ КУЧЕРЕНКО

**ПСИХОЛОГИЯ
РЯДОМ С НАМИ**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.9
ББК 88.4
К95

Кучеренко, Наталья.

К95 Психология рядом с нами/ Наталья Кучеренко. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 352 с. — (Лекции интернета).

ISBN 978-5-17-107479-1.

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

Узнаете много нового о взаимоотношениях, стрессе и его последствиях, почему возникают зависимости и для чего они «нужны». Каждый найдёт интересующую его тему, так как эти темы абсолютно разнообразные и затрагивают людей обоих полов и всех возрастов. Многим это будет не только интересно, но и поможет решить или избежать многих проблем.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-107479-1.

© Кучеренко Н., 2018
© ООО «Издательство АСТ»,
2018

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.

Десятилетние мальчики – драчуны. Почему ребенок дерется? Почему игнорирует замечания взрослых? Обычно это происходит потому, что его друзья и взрослые оценивают его поведение с разных точек зрения. Друзья и он сам считают, что тот, кто не дерется, – трус. Поэтому требования родителей сын считает придирками, не придает им значения, особенно если они высказываются слишком часто или грубо.

Ценности возрастной группы и родителей постепенно начинают расходиться. Учитывая это, нельзя критиковать и наказывать провинившегося ребенка при посторонних, тем более в присутствии сверстников! Такое поведение взрослых дети уже могут воспринять как унижение. Это впоследствии приводит к замкнутости и отказу от повиновения. Игнорирование замечаний, сенсорная глухота и слепота – *формы психологической защиты ребенка*.

В этом возрасте дети повышенно внушаемы. Когда взрослые твердят: «Ты неряха, ты злой, ты жадный», – названная черта таким образом только закрепляется, и кроме того, у ребенка быстро ухудшается характер.

Чем младше ребенок, тем легче он поддается внушению! Поэтому еще до наступления подросткового возраста надо всегда внушать ребенку: «Ты добрый, щедрый, достойный». «Нет, ты у нас не обжора, ты просто очень любишь кашу, наверное, богатырем будешь». «Нет, он совсем не жадный, он просто бережет свои вещи и игрушки».

Если ребенок начинает нарочно придумывать и хвататься, – это, как правило, свидетельствует о нереализованных потребностях во внимании, любви, признании. Если в этом случае изобличать ложь, да еще грубо, то это не может привести к положительным результатам. Надо искать причины такого поведения.

Дети говорят неправду, когда им приходится спрашивать разрешения взрослых на поступки, относящиеся к их личной жизни, или когда они думают, что им скажут

«нет», или когда родители задают неуместные вопросы. Концентрация внимания на раскрытой лжи — ругань, наказание, плач — закрепляет привычку лгать.

К этому возрасту ребенок уже должен иметь свое место в доме: комнату, часть комнаты, стол. В тех семьях, где у десятилетнего ребенка нет пространства, которое он сам контролирует, отношения между ребенком и родителями более конфликтные.

В 11 лет (с началом полового созревания) меняется поведение. Если десятилетние дети активны и почти всегда в хорошем настроении, то в 11–12 лет скелет ребенка вытягивается, движения становятся угловатыми, неуклюжими, теряется грация (особенно у мальчиков).

У ребенка растет дух противоречия, гордость, он становится импульсивным, у него часто меняется настроение, он нередко ссорится со сверстниками.

В этом возрасте ребенок особенно болезненно переносит стиль воспитания, подавляющий активность и инициативу. Если взрослые не хотят обсуждать с подростком своих указаний, а пользуются только прямым давлением, то это может вызвать негативизм.

Безапелляционная требовательность и неуважение родителей приводят к тому, что подростки не желают общаться с ними, становятся замкнутыми и лживыми. Это способствует тому, что ребенок сформируется в забитого, пассивного, неуверенного в своих силах человека. Однако излишняя свобода — тоже еще непосильный груз.

Для воспитания правдивости необходимо приобщить ребенка к кругу, с которым он будет чувствовать общность. Отвечая социальным ожиданиям окружающих, которые видят в нем хорошие черты, подросток будет стараться поступать лучше.