

К.ЮЧ

РОМ И СОЛЬ
НОВОЕ ВРЕМЯ



VIDS NEWS

ЗВЕЗДА

ЭЙФОРИЯ

№2 март 2009

в номере:

Картография конфликта

Интервью с психотерапевтом Новосибирска

Тест нового поколения

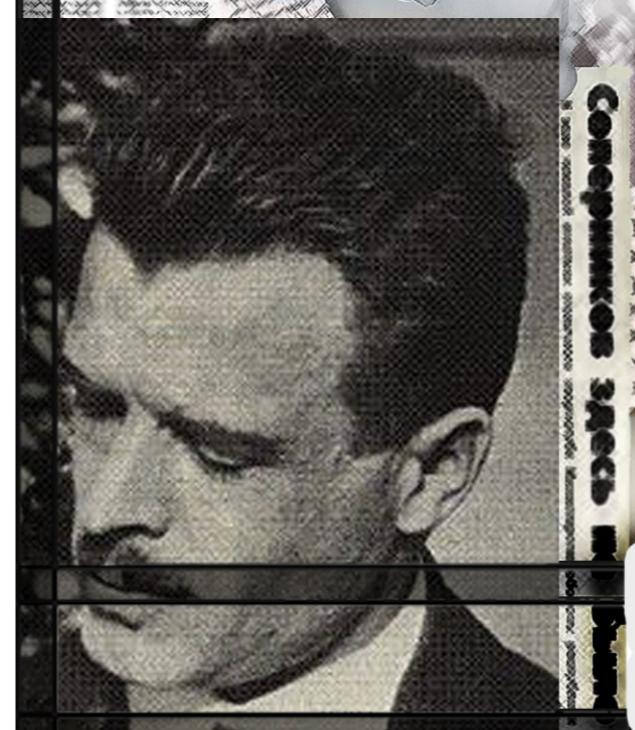
Гипноз

Соционика

Телефон доверия

Загадки психологии

. и многое другое...



Советский Союз

факультет
психологии

НГУ

В НОМЕРЕ:

<i>Интервью с психотерапевтом</i>	c.4
<i>З. Фрейд и психоанализ</i>	c.5
<i>Телефон доверия</i>	c.7
<i>Гипноз и не только</i>	c.8
<i>Картография конфликта</i>	c.11
<i>*Загадки* психологии</i>	c.12
<i>Интернет зависимость</i>	c.13
<i>Психосоматика: Душа и Тело</i>	c.17
<i>Эволюция детектора лжи</i>	c.19
<i>Психология и живопись</i>	c.21
<i>Тест нового поколения</i>	c.23
<i>Осознанный выбор: соционика</i>	c.26

Факультет психологии Новосибирского государственного университета

Факультет психологии был открыт в 1999 г. Декан факультета – кандидат психологических наук Ольга Николаевна Первушина. Уже 10 лет факультет успешно осуществляет подготовку специалистов в области психологии.

Программу обучения реализует уникальная высококвалифицированная команда преподавателей НГУ, НГМУ, научных сотрудников НИИ физиологии СО РАМН, НИИ систематики и экологии животных СО РАН, ведущих психологов, представителей крупных консалтинговых компаний г. Новосибирска, преподавателей из Санкт-Петербурга и Москвы. Студентам предлагаются теоретические и практические курсы, множество авторских программ.

Во время обучения студенты проходят практику в Институте физиологии СО РАМН, Институте философии и права СО РАН, Центре психологии НГУ, психоневрологическом диспансере, наркологических диспансерах, социально-психологических, консалтинговых центрах, кадровых агентствах, коммерческих организациях Новосибирска.

Прием на 1-ый курс – 30 мест, из них 5-12 бюджетных, остальные – на платной основе. Схема обучения: специалист (5 лет). Программа обучения включает циклы общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, общих математических и естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных психологических дисциплин. По окончании обучения выдается диплом специалиста, выпускникам присваивается квалификация «Психолог. Преподаватель психологии». Для студентов 4-5 курсов специализация в области клинической или организационной психологии.

Вступительные экзамены: биология (профильный), русский язык, иностранный язык или математика (по выбору абитуриента). По всем предметам принимаются результаты ЕГЭ.

Деканат ФП: к. 427 главного корпуса
тел. (383) 363-40-40; e-mail: fp@fp.nsu.ru
www.fp.nsu.ru

Доброго дня, дорогие читатели. Рад вас приветствовать на страницах новой «Эйфории». Пожалуй, не слишком важно, видели ли вы первый номер нашего журнала. Ибо теперь, возродившись после почти годичного анабиоза, он преобразился как внешне, так и внутренне. К работе удалось привлечь ряд новых талантливых авторов. Стоит назвать людей, делавших этот номер. Мария Мезенцева, Мария Фомель, Ирина Цегельник, Мария Овчинникова, Александр Ступаков, Софья Зубцовская, Елена Ковалева. В оформлении участвовали Елена Марченко (обложка и рисунки) и Мария Мезенцева (компиляции и коллажи). Все настоящие (служба Интернет-помощи) и будущие Интернет интерактивы разработаны Олегом Михальковым. Также мы благодарны Наталье Борисовне Морозовой за согласие дать интервью и всем преподавателям и администрации факультета. Иллюстрации, кроме отрисованных нами, взяты из открытых источников и являются собственностью их уважаемых владельцев. Теперь, после юридической сноски, можно продолжать рассказ непосредственно об ожидающем вас журнале, готовом подобно небезызвестному монарху прорубить окно в психологию. Удалось изменить стиль изложения, и теперь, надеюсь, мы сможем рассчитывать на искренний интерес потенциальных читателей.

В их ряды мы приглашаем не только господ старшеклассников/-ниц, но и всех, кого давно интересует психология, и даже тех, кому просто понравилась обложка. Команда, работавшая над журналом, сделала максимум возможного для того, чтобы (нескромно, но все же) итог понравился всем.

Не изменилось самое главное. «Эйфория» остается журналом о психологии и смежных областях знаний под теми углами зрения, которые могут быть интересны большинству читателей. В чем цель нашего издания? Все просто. Лично мне нравятся книги Фрейда, и если для кого-нибудь этот журнал станет мостом к первоисточникам, я буду рад. Если вас что-нибудь «зацепит», и вы напишете нам об этом, будет прекрасно. А уж если возникнет желание принять участие в наших интерактивах, добрая половина редакции исполнит на столе самбу, или вальс, или кто что умеет.

А посему не буду задерживать ваше внимание на своей персоне. Статья главного редактора – не самое интересное место в журнале, уж поверьте.

*Главный редактор
обновленной «Эйфории»
Михаил Мельников,
4 курс ФП НГУ*

Журнал ФП НГУ «Эйфория», №2 – март 2009

Авторы статей: Мария Мезенцева, Мария Фомель, Михаил Мельников, Ирина Цегельник, Мария Овчинникова, Елена Ковалева, Александр Ступаков, Софья Зубцовская.

Электронная почта журнала «Эйфория»:
psy-journal@gorodok.net

Служба психологического консультирования
через Интернет:

fp.nsu.ru/forum

Факультет психологии НГУ:

fp.nsu.ru

Психологическая олимпиада:

fp.nsu.ru/olimp.htm

Психологическая школа ФП НГУ:

fp.nsu.ru/school.htm

*Мария Мезенцева – общее руководство,
корректура, оформление;
Михаил Мельников – главный редактор,
корректура, верстка;
Елена Марченко – оформление;
Олег Михальков – Интернет-поддержка.*

Сдано в набор 20.02.2009.
Подписано в печать 2.03.2009.

Бумага офсетная №1. Формат А4.

Гарнитура Times New Roman.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 1. Уч.-изд. л. 1,25.

Тираж 250 экз.

Редакционно-издательский центр НГУ:

ул. Пирогова, 2, Новосибирск,

630090, Россия.

(с) Факультет психологии Новосибирского государственного университета, 2008

Интервью с психотерапевтом

Наталья Борисовна Морозова – практикующий психотерапевт, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории психофизиологии НИИ физиологии СО РАМН, преподаватель НГУ.

В.: Наталья Борисовна, почему, будучи физиологом, Вы заинтересовались психотерапией?

О.: В процессе исследования человеческой психики у меня возник вопрос: а как оказать помощь, если обнаружены изменения в тех или иных поведенческих паттернах? И тогда я начала увлекаться, а в дальнейшем серьезно заниматься, различными психотерапевтическими практиками так, чтобы можно было реально помочь человеку, зная, что происходит на уровне регуляторных механизмов, и в дальнейшем изменить его поведение.

В.: Как Вы стали психотерапевтом?

О.: Психотерапией я увлеклась в 80-х годах – различными направлениями. Сначала обучалась в Институте психологии в Москве. Изучила большое количество курсов, психотерапевтических практик, в том числе супervизорских. Принимала участие в первом семинаре Станислава Грофа. Кстати говоря, будучи в аспирантуре, я работала в том же институте, где Гроф (институт фармакологии, Прага).

В 1994 году я попала на семинар В. Завьялова, где он излагал идеи своего нового оригинального подхода к психотерапии (дианализ), получившего в настоящее время мировую известность. В результате обучения у Завьялова я стала инструктором дианализа и получила европейский сертификат психотерапевта.

В.: Какими качествами, по-Вашему, должен обладать психотерапевт?

О.: Психотерапевт – это профессия, основанная на хорошем отношении к людям. Психотерапевт должен стоять на гуманистических позициях и обладать широким кругозором, включающим в себя медицинские знания, знания по нейронаукам и общую эрудицию в различных областях.

В.: Расскажите, пожалуйста, о наиболее интересных случаях из Вашей практики.

О.: Я не могу остановиться на каком-то одном интересном случае, потому что каждый из них уникален и интересен по-своему. Каждый клиент – это своя история. Он приходит со своей проблемой, и каждый раз необходимо найти особый подход к человеку и адекватный способ помощи. В процессе практики мне удалось помочь многим людям. Среди них страдающие алкоголизмом, психосоматическими заболеваниями. Участие в их движении из болезни в нормальную человеческую жизнь – это большое счастье для психотерапевта. Мне вспоминаются мои клиенты, которым психотерапия помогла добиться успеха в спорте, музыке, литературе.

В.: Обращаются ли к Вам друзья и родственники с психологическими проблемами?

О.: Профессиональная этика не предполагает работы с близкими людьми. Безусловно, я ока-



зываю им помочь, но не в качестве психотерапевта.

В.: Старшеклассники стоят сейчас перед одним из главных выборов в жизни – выбором профессии. Что бы Вы могли им посоветовать?

О.: Я вспоминаю себя в эти годы – тогда не было никаких психотерапевтов (по крайней мере, в моем окружении). Я мечтала о профессии физиолога, и это свершилось. Я с большим интересом занималась изучением физиологических механизмов человеческой психики. В процессе исследования у меня возник вопрос, как оказать помощь человеку, если обнаружены изменения в его поведении. Это было началом моего интереса к психологии и психотерапии.

Выбор жизненного пути и будущей профессии неизбежно встает перед каждым человеком, и каждый должен осуществить его самостоятельно. В настоящее время существуют специалисты в области профориентации, которые помогают выбрать профессию. Поэтому стоит обратиться к ним.

**Интервьюировала
Мария Мезенцева,
4 курс ФП НГУ**

Для того, чтобы стать настоящим профи в области психологии и смежных наук, необходимо соответствующее обучение. На ФП НГУ проходит обучение специалистов-психологов (5 лет). Выпускники факультета психологии занимаются исследовательской, практической и преподавательской деятельностью, организационные психологи работают в консалтинговых центрах, отделах по работе с персоналом, кадровых агентствах и других организациях. Выпускники ФП, прошедшие специализацию по клинической психологии могут выполнять функции специалистов в области психоdiagностики, экспертизы, консультирования и немедицинской психотерапии, психопрофилактики и реабилитации, работать в научно-исследовательских и образовательных учреждениях. Наши выпускники принимают участие в международных конференциях, многие поступили в аспирантуру и начинают выстраивать свою научную карьеру, а шесть выпускников преподают в Новосибирском государственном университете. Подробности и контакты деканата на внутренней стороне обложки.

3. Фрейд и психоанализ

хеноанализа приписывают центральную роль сексуальности, рассматривая человеческую душевную жизнь в целом как сферу господства бессознательных стремлений к удовольствию или к неудовольствию.

З. Фрейд рассматривает организацию психической жизни в виде модели, имеющей своими компонентами различные психические инстанции, обозначенные терминами: «Оно» (ид), «Я» (эго) и «Сверх-Я» (суперэго).

Ид – примитивная инстанция, которая охватывает все врожденное, подчиненное принципу удовольствия (главное – получить

удовольствие) и ничего не знающее о мире и обществе. «Оно» изначально неразумно и внеморально. Его потребности должна удовлетворять инстанция Я (эго).

Это следует принципу реальности, его задача – адаптировать человека к жизни в реальном мире. «Я» – посредник между требованиями внешней среды и организма и ответными реакциями. К функциям этого относится самосохранение организма, запечатление в памяти опыта, избегание угроз и контроль над требованиями инстинктов (исходящих от ид).

Особое значение придавалось «Сверх-Я» (суперэго), которое служит источником моральных и религиозных чувств, контролирующим и наказующим агентом. Если ид предопределен генетически, а «Я» – продукт индивидуального опыта, то суперэго развивается из влияний, исходящих от других людей. Возникая в раннем детстве, «Сверх-Я» остается практически неизменным в последующие годы.

Если это примет решение в угоду ид, но в противовес суперэго, то испытывает наказание в виде укоров совести и чувства вины. Поскольку «Сверх-Я» черпает энергию от ид, поскольку оно часто действует жестоко, даже садистски. От напряжения под давлением «Оно» и суперэго «Я» спасается с помощью специальных «защитных механизмов»: вытеснения, рационализации, регрессии, сублимации и других. Например, вытеснение устраняет из сознания чувства, мысли, устремления. Перемещаясь в область бессознательного, они продолжают мотивировать поведение, оказывают на него давление, переживаются в виде чувства тревожности. Регрессия возвращает на более примитивный (детский) уровень поведения или мышления. Сублимация обращает запретную сексуальную энергию на несексуальные объекты в виде действий, приемлемых для общества. Разновидностью сублимации является творчество.

Сам человек, полагал Фрейд, не имеет перед собой ясной картины сложного устройства собственного внутреннего мира со всеми его течениями, бурями, взрывами. И здесь на помощь приходит метод свободных ассо-



циаций. Подавленное, вытесненное сексуальное влечение расшифровывалось Фрейдом по свободным от контроля сознания ассоциациям его пациентов. Исследуя свои собственные сновидения, Фрейд пришел к выводу, что «сценарий» сновидений при его кажущейся нелепости не что иное, как код потаенных желаний, которое удовлетворяется в образах – символах этой формы ночной жизни.

Идея о том, что на наше повседневное поведение влияют неосознаваемые мотивы, рассмотрена Фрейдом в книге «Психопатология обыденной жизни» (1901). Различные «ошибочные действия», забывание имен, оговорки, ошибки обычно принято считать случайными, объясняять их слабостью памяти и внимания. По Фрейду же в них прорываются скрытые мотивы, потому что ничего случайного в психических реакциях человека нет. В другой работе «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905) шутки и каламбуры (особенно на «запретные» темы) интерпретируются как разрядка напряжения, созданного теми ограничениями, которые накладывают на сознание индивида различные социальные нормы.

Во время первой Мировой войны Фрейд вносит корректизы в свою схему инстинктов. Наряду с сексуальным в психике человека он выявляет инстинкт стремления к смерти (Танатос – бог смерти в Древней Греции – как антипод Эроса – бог любви, тоже древнегреческий). Этот инстинкт включает в себя и инстинкт самосохранения. Под именем Танатоса Фрейд подразумевал не только особое тяготение к смерти, но и к уничтожению других, к агрессии, которая возводилась в ранг известного, заложенного в самой природе человека биологического побуждения.

В заключение стоит добавить, что Фрейд и его учение дали непосредственный импульс к становлению множества психиатров и психологов от живших с ним в одно время, ныне классиков (К. Юнг, А. Адлер, В. Райх, В. Франкл, Э. Фромм) до относительно новых имен (например, М. Кляйн). Не говоря уже о тех, кто испытал лишь умеренное влияние идей Фрейда (как, например, Ф. Александр и Ф. Перлз). О ком-нибудь из них мы обязательно расскажем в следующих номерах.

Александр Ступаков,
3 курс ФПНГУ

Телефон доверия



Почти каждый из нас оказывался в ситуации, которая на тот момент времени казалась безвыходной. Когда охватывает отчаяние, как никогда важно поделиться своими мыслями с близким человеком, который поддержит, все поймет, и при этом не станет осуждать. К сожалению, далеко не у всех рядом в нужный момент оказывается такой человек. Очень часто в отсутствие мнения и оценки со стороны, отчаявшись, можно совершить непоправимые ошибки. Чтобы таких ошибок было меньше, по всему миру были созданы специальные организации.

Телефон Доверия (ТД) – служба, которая по телефону оказывает населению экстренную психологическую помощь. Она является важной формой психопрофилактической работы, адресованной лицам, находящимся в кризисных состояниях.

Коренные изменения в жизни страны могут сопровождаться серьезными переменами в жизни каждого человека и разрушительно действовать на физическое и психическое здоровье. Возникают отклонения в самочувствии, поведении и общении, увеличивается число больных алкоголизмом и наркоманией. Распадаются семьи. Растет преступность. Всё более актуальной становится проблема безработицы. По этим и другим причинам многие ощущают потребность в психологической поддержке. Свой вклад в решение этой проблемы призваны внести телефонные службы.

Первоначально службы телефонной помощи организовывались как центры по предупреждению суицидов. Впервые (1953 г) такие организации объявили свои номера для того, чтобы одинокие, растерянные или готовые расстаться с жизнью люди могли обратиться за помощью. Никто не мог даже предположить, какое количество звонков последует, и как много людей продолжит это начинание по всему миру. Так появилось всемирное движение людей, желающих помочь другим по телефону. Их цель – сделать такого рода помощь доступной.

Через 10 лет в Австралии был основан телефон «Линия жизни», который с тех пор превратился во всемирную сеть с более чем 200 центрами Линии в 12 государствах. В других странах эти службы называются по-разному, например: в Испании – «Надежда», в Германии – «Духовная Помощь», в Швейцарии – «Протянутая Рука». В славянских странах закрепилось

название «Телефон Доверия». В настоящее время в России работают в общей сложности около 220 таких телефонов. Их объединяет Российская Ассоциация Телефонов Экстренной Психологической Помощи (РАТЭПП). В Новосибирске номера ТД: 354-61-42 (Городской телефон доверия), 276-35-16, 335-66-39 и некоторые другие.

Помощь по телефону имеет ряд преимуществ. Большинство ТД работают ежедневно и круглосуточно, а обратиться по телефону можно в тех случаях, когда нельзя встретиться с консультантом лично. Консультации по ТД бесплатны. Соблюдается анонимность абонента и консультанта, и конфиденциальность общения гарантируется. Наконец, Телефон Доверия предназначен и для того, чтобы испытывающий трудности человек мог найти собеседника, избавиться от эмоционального напряжения, поделиться переживаниями, получить поддержку. Разговор с консультантом позволяет не оставаться один на один со своими чувствами.

В телефонных службах работают как профессионалы, так и волонтеры. Их деятельность, предполагает равные, партнерские отношения с клиентом. Может быть, не всем нужен специалист-психолог или психотерапевт, потому что когда клиент с надеждой спрашивает: «Вы психолог?», – и слышит в ответ: «Нет, я не психолог, я обычный человек. И я вас слушаю...», то не кладет трубку, а продолжает говорить.

Такое общение дает возможность быть понятым, а это важно, особенно для тех, кто сомневается, находится в конфликте, в кризисе или переживает одиночество. Простого понимания бывает достаточно для того, чтобы «клиент» не ушел из жизни. Ведь человек, который выразил себя, был услышен и убедился в том, что его поняли, уже существенно отличается от того, кто некоторое время назад обратился на ТД в тяжелом состоянии. Ему все еще тяжело, но он уже в полном сознании, нашел внешнюю поддержку, поделился своими проблемами. Теперь он стал адаптивнее, возможно, изменилось отношение к проблеме, поскольку теперь он контролирует свое состояние, а не наоборот. Такие изменения – уже хороший результат.

На телефоне доверия вам никогда не скажут, что ваша проблема – пустяк, наоборот, к ней отнесутся внимательно и серьезно. Набрав нужный номер, можно говорить открыто, без стеснения, и вас обязательно поймут и помогут вам.

Елена Ковалева,
4 курс ФП НГУ

Гипноз и не только

В истории масса тайн, не поддающихся научному объяснению. Можно ли считать гипноз одной из таких тайн? Скорее да, чем нет. Безусловно, о гипнозе написано много книг, и пользуются им не только цыганки на улицах, но и вполне уважаемые специалисты (с разными, конечно, целями). Однако суть этого явления осознана человечеством не в полной мере. Например, нельзя сказать, что наука может абсолютно точно предсказать эффект от данного воздействия. Поэтому я не обещаю, что расскажу о гипнозе все. И дело тут не только в том, что мало времени и места для печати, но и в том, что невежественно

кричать раньше времени о нашей «победе» над многогранными объектами изучения.

Стоит помнить, что любое воздействие может носить как положительный, так и отрицательный характер. Гипноз – в первую очередь состояние, поэтому важно обратить внимание на то, с какой целью гипнотизер его вызывает. Когда мы на улице сталкиваемся с человеком, который хочет выманить наши сбережения, это одна сторона. С другой же, гипнотерапия помогает людям решить некоторые проблемы. Нужно понимать, что положительный или отрицательный эффект вызывает не сам гипноз (потому как это лишь средство), а последующие действия гипнотизера, которые могут изменить вашу жизнь.

Вряд ли можно назвать точную дату возникновения этого явления. Гипноз был известен человечеству с древнейших времен, начиная со жрецов Шумера и оракулов. Рождение

гипноза как объекта изучения принято связывать с именем Франца Антуана Месмера (1734 – 1815). Именно благодаря его теории «животного магнетизма», а именно из-за странных методов лечения больных, гипноз стал интересен Парижской академии наук и последователям Месмера. Как это часто и бывает в науке, самого Месмера объявили шарлатаном и черно книжником. Но сами посудите, как бы вы отнеслись, будучи учёным, к идеи «культивировать свои флюиды» рядом с чаном воды или исцеляться, глядя на Луну? Однако начало было положено.

В Википедии даётся следующее определение: гипноз (греч. *hypnos* – сон) - временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания. Таким образом, человек в состоянии транса обращает внимание исключительно на то, о чем говорит гипнотизер, не осознавая и не контролируя свои действия. Сам термин был предложен английским хирургом Бредом. Сразу оговорюсь, что учёные разделились во взглядах на природу гипноза. Одни считают, что гипноз – разновидность сна, другие выделяют его как специфическое явление. Но есть и общие идеи, о которых пойдёт речь дальше.

Говоря о механизмах возникновения гипнотического состояния, необходимо слегка коснуться функциональной асимметрии головного мозга, то есть неравномерного распределения функций между полушариями. Как правило, доминирующим является левое, что проявляется в праворукости большинства людей (у левшей доминирующим полушарием может быть как правое, так и левое – прямой зависимости не выявлено). Асимметрия влияет на особенности протекания таких психических процессов, как творчество, мышление и речь. В процессе же гипнотического воздействия, скорее всего, высвобождаются функции правого полушария.

Согласно вышеописанной гипотезе более гипнабельными субъектами являются «правополушарные» люди. Гипнотическое воздействие различается по некоторым признакам. Я перечислю лишь некоторые: глубина входления в транс, степень доминирования гипнотизера, количество участников и т.д. Так что, говоря о гипнабельности, следует помнить, что массовый характер и менее директивная (довлеющая) роль гипнотизёра повышают вероятность входления человека в транс. Пришло время рассеять один из мифов, касающихся данного феномена, а именно – не стоит путать гипноз с зомбированием. Загипнотизированного человека невозможно заставить сделать что-то, чего бы он никогда не сделал в период бодрствования. Невозможно внушить человеку, что он умер (так как живой человек не испытывал такого ощущения) или чтобы он кого-то убил (если это не входит в его моральные инстанции).

Подробно описывать, как ввести человека в транс, я не собираюсь. Опишу лишь два основных механизма для того, чтобы читателю было легче распознать нежелательное в некоторых случаях воздействие. Первый известен всем по ассоциациям гипнотизера с человеком, у которого в руке маятник. И.П. Павлов убедительно доказал в опытах над животными, что длительное воздействие монотонных раздражителей на органы чувств вызывает тормозной процесс в коре головного мозга. Таким образом, гипнотизёр может «усыпить» критичность сознания. Монотонные раздражители, которые используются для облегчения входления человека в транс, могут быть не только зрительными, но также слухо-



выми и кожными. Так, примером воздействия на слуховой аппарат может служить тихая спокойная музыка, однообразный шум колес, а для кожного анализатора используется специальный массаж, который может включать или не включать действительное прикосновение. Второй механизм особенно ярко представлен цыганским и эриксоновским гипнозом. Дело в том что точные инструкции не вызывают такого эффекта, как внушение образов. Поэтому специалисты по эриксоновскому гипнозу пользуются специальным языком. Под специальным языком стоит понимать набор правил по построению предложений и рассказов. Одним из главных аспектов языка гипноза являются трюизмы или, как их ещё называют, подтверждения. Трюизм – это самое очевидное утверждение, на которое субъект обязательно скажет «да». Примером такого высказывания может служить следующая фраза: когда мы уснем, наши глаза начинают потихоньку слипаться и иногда сами собой закрываются. Такие обращения не вызывают сиюминутного исполнения, но делают его более вероятным. Поэтому определённое количество трюизмов, сказанное в правильном порядке, вполне может оказать необходимое воздействие.

Второй механизм, который я выделила, относится непосредственно к человеку. Ученые пока что не пробовали разговаривать с животными на языке гипноза, но понятие животного гипноза встречается довольно часто. Это явление изучается с помощью следующих экспериментов. Животному придают несвойственную для него позу и удерживают руками около минуты, после чего отпускают. Однако животное сохраняет такое положение около 10-20 минут в зависимости от вида, индивидуальности и тренировки. Наиболее внушаемыми оказались лягушки, ящерицы, цыплята. Низкая внушаемость у кошек, крыс и собак. Объяснением служит угнетение рефлекса свободы, или пассивное оборонительное поведение. Интересно, что П. Симонов проводит довольно неожиданную аналогию между такой реакцией животных с угнетением волевых процессов у человека. Сходство гипноза человека и животных на данный момент является нерешенным вопросом и предметом споров.

Экспериментов, раскрывающих проявления гипноза, достаточно много. Так, известный психотерапевт П. Буль приводит в одной из своих книг интереснейшие эксперименты. Например, если к руке человека поднести лед и внушить, что это теплый предмет, то приборы будут отмечать расширение сосудов, характерное для реакции на тепло. Другой эксперимент показывает, что, если человеку дать нейтральную на вкус еду, но внушить, что она кислая или сладкая, то качественный и количественный состав слюны будет соответствовать не реальному стимулу, а внушаемому слову. С одной стороны, такие эксперименты показывают, что в состоянии гипноза человек сильнее реагирует на условные стимулы, противоречащие реальности, нежели на безусловные, соответствующие реальному положению дел. Но с другой, что для меня лично является более значимым, такие эксперименты показывают, насколько сильно мы подвержены влиянию слов, и насколько психика человека взаимосвязана с телом.

В заключение приведу пример, описанный в книге В. Ротенберга «Сновидения, гипноз и деятельность мозга». Когда участникам эксперимента внушали, что они знаменитые люди (ты – Репин), их показатели в тестах креативности (творчества) и успехи в выполнении соответствующей деятельности значительно (хотя и не безгранично) увеличивались по отношению к уровню в нормальном состоянии сознания. Важным условием являлось хотя бы приблизительное знание о внушаемом персонаже, иначе эффекта не наблюдалось. То же касалось и состояний. В случае если это состояние человеком никогда не испытывалось, то вызвать его не удавалось. Но состояние двухмесячного возраста, например, вызвать удавалось вплоть до рефлексов, которые никогда не регистрируются у взрослых людей.

Неясность некоторых вопросов о гипнозе является задачей, которая будоражит воображение учёных нового поколения. Что же касается обычной жизни, то гипноз, подобно атому, может послужить человечеству как во благо, так и во вред. Выбор всегда остаётся за нами.

Мария Мезенцева,
4 курс ФПНГУ



Картография конфликта

Наша жизнь не обходится без ссор, стычек, перебранок, противоборств, ожесточённых столкновений интересов – словом, всего того, что принято называть общим словом «конфликт». Иные из них могут быть такими сложными, что нелегко разобраться во всех хитросплетениях подобных ситуаций. Иногда лучше понять суть запутанного конфликта и найти оптимальное решение помогает его картография. Можно ведь расчертить все на бумаге и – конфликт у вас перед глазами, к тому же в самом отчетливом виде.

Замечу, что карта конфликта – это взгляд в будущее, а не пережёвывание прошлых обид и неувязок, это попытка наметить реальные альтернативы решения какого-либо конфликта. Вот почему рассмотрение уже прошедших и тем или иным образом разрешённых конфликтов с помощью карты – бесполезная траты времени.

Карта конфликта обычно рисуется так: в центре – проблема, по секторам – все участники, а также их потребности и опасения. На словах всё необычайно просто. Однако важен сам процесс её составления, а также некоторые тонкости, о которых нужно помнить. Итак, несколько советов по этому поводу:

- **Проблема:** определи её в общих чертах. Из-за чего конфликт? Возможными рубриками могут быть: «уборка комнаты», «учёба», «общение», «музыка», «работа по дому». Не надо ставить проблему как выбор между двумя возможностями: «да или нет». Пусть диапазон возможных решений не будет ограничен такими узкими рамками.
- **Участники:** тут можно указывать как отдельных лиц, так и группы, вовлечённые в конфликт.
- **Потребности и опасения** мы вписываем для того, чтобы 1) определить мотивацию участников (почему они настаивают именно на этой позиции?) и 2) в итоге учесть нужды каждого.
- **Потребности:** сюда валим всё до кучи, что может казаться важным участнику конфликта (желания, ценности, интересы и проч.). Ключевой вопрос будет звучать примерно так: «В отношении к проблеме.. в чём заключаются твои главные потребности?», или «Что тебе нужно?». Если получится так, что у нескольких (или всех участников) есть общая потребность, то неплохо будет выписать её под всеми рубриками. Есть что-то, что нас объединяет – уже круто!
- **Опасения:** озабоченности, тревоги – неважно, насколько они реальны. Записываем всё! Под этим пунктом пойдут «страх быть отвергнутым и нелюбимым», «боязнь разрыва отношений», «денежные трудности», «опасение, что человеком будут командовать» и проч. Помни, что «опасения» раскрывают мотивы, которые не отразились в потребностях. Например, некоторым легче сказать, что они не терпят неуважения, чем признать, что нуждаются в уважении.
- **Надо занести на карту потребности и опасения всех участников.** Только тогда она будет готова. Поэтому не позволяй отвлечь себя посторонними вопросами «А как насчёт...?». Если тема очень важна, можно чиркнуть пометку на другом листочке и вернуться к этому после.
- Не учитывай готовых решений, замаскированных под потребности! Время решений ещё не пришло. Вместо этого лучше спроси: «А что тебе это даст?» и попробуй окольным путём выйти на «потребности и опасения» участника.

• Всякое замечание кого-либо из оппонентов нужно переформулировать в его потребность или опасение. К примеру, «Жарить картошку очень долго, я не хочу этим заниматься», - говорит ваш друг. Можно спросить «А что тебе нужно?» «Еда, которую можно быстро приготовить». Или «Чего ты опасаешься?» «Не будет времени посмотреть фильм и отдохнуть».

• И последнее: карту можно чертить еще до наступления конфликта, чтобы успешно его избежать. Она подойдет для разрешения возможных трудностей в отношениях. Кроме того, можно пользоваться картой при планировании. «А что будет, если я...?» и рассмотреть, как это коснется всех участников ситуации.

Итак, теперь у нас есть карта конфликта, составленная по всем канонам. Как же она поможет нам в путешествии от начала конфликта к его успешному разрешению? Какие ориентиры нужно отыскать на нашем плане?

- Новая информация и новый взгляд на ситуацию;
- Общие потребности, интересы, точки зрения – опорный пункт;
- Ценность + ценность = общий интерес? Возможно, тебе важно иметь кучу свободного времени для встреч с друзьями, а твои родители крайне обеспокоены своевременным выполнением тобой домашнего задания. В идеале же общие ценности будут включать то и другое;
- Скрытые устремления одной из сторон, её невидимые выгоды от того или иного решения;
- Трудные участки – чему срочно уделить внимание? Наметки – что рассмотреть подробней?
- Предпосылки и основу для взаимного выигрыша – что важно для одного участника и потребует лишь небольшой уступки от другого?

Сориентировались? Вот и замечательно! Теперь мы готовы к следующему марш-броску – выработке новых оригинальных, творческих альтернатив решения конфликта. Тут необходимо будет опираться на нашу карту и учитывать потребности и опасения каждого из оппонентов. Но это уже совсем другая история...

Если хочешь узнать больше о конструктивном разрешении конфликтов, я могу посоветовать несколько книг по этой теме:

- Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый. Луганск: 1999.
- Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Загадки психологии

В этой рубрике вам будут предложены «загадки» – странные ситуации, которым однако можно дать внятное объяснение с точки зрения психологии и близких наук. Предложен и наш вариант ответа. У вас есть свой? Отправляйте на psy-journal@gorodok.net. А может, есть свои «загадки»? Милости просим!

«Загадка» №1

Василий Иванович – мужчина средних лет, состоятельный и обеспеченный, неплохо устроил свою жизнь: семья, дети, любимая работа, которой он посвящает львиную долю своего времени. Вдруг он попадает в автокатастрофу. В больнице у него доста-



Мария Фомель,
4 курс ФПНГУ

точно быстро развиваются все симптомы делирия так, как это бывает после кратковременного воздержания у алкоголиков со стажем.

Как так?

На самом деле существуют разные формы алкогольной зависимости. Дельта-форма характеризуется тем, что человек употребляет незначительные дозы алкоголя в течение дня: утром кофе с ликерчиком, за обедом бокал вина, в перерыве на работе рюмочку коньяка... Такое поведение становится привычным, повторяясь из дня в день. В результате формируется самая настоящая физическая зависимость. Это не такой алкоголик, который ближе к рассвету, пошатываясь, прокладывает себе дорогу домой или мирно проводит ночь под кустом, на утро мучаясь от похмелья. При дельта-форме человек не доводит себя ни до опьянения, ни до похмелья, немедленно удовлетворяя свое желание выпить символической дозой. Но если вмешиваются объективные обстоятельства, то возможны казусы, как в нашем примере.

«Загадка» №2

У старшеклассницы Светы завтра контрольная по алгебре. Подготовка оставляет желать лучшего, да и уверенности в собственных силах нет. Тем не менее, Света от-



его позволить, то сейчас это обычное явление – как телефон или телевизор, без которого мы не можем обойтись.

В связи со стремительным развитием ИТ Интернет перестал быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации и стал новым слоем нашей повседневной реальности. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, целей, потребностей, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством.

Следствием этого стала проблема чрезмерного использования Интернета, названная Интернет-зависимостью. В литературе также можно встретить следующие синонимы: Интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, Интернет-поведенческая зависимость, патоло-

кладывает тетрадки и идет на вечеринку, прекрасно проводит там время. На следующий день, проснувшись сонной, усталой и недовольной, в таком состоянии она отправляется на алгебру.

На что вообще рассчитывает Света?

Есть отличный способ сохранить самоуважение, не ударив в грязь лицом. Называется создание препятствий самому себе. Зачем так мучить себя любимого? Бывают в жизни сложные моменты (так же контрольная), с которыми боишься не справиться. Но если создаешь себе затруднения, то они станут подходящим оправданием в случае неудачи:

– Два? Так я сонная была и уставшая. А с интеллектом-то у меня все в порядке!

А если, даже несмотря на сложности, тебе удастся преуспеть – это ли не повод почувствовать свое превосходство?

– Четыре? Вот я молодец! Хоть сонная и усталая, а с контрольной-то справилась. Молча завидуйте, в общем.

В том и другом случае, собственное достоинство не потеряешь. Такой путь, хотя и неосознанно, выбрала Света. Но это не руководство к действию!

Мария Фомель,
4 курс ФПНГУ

Интернет- зависимость

Информационные технологии давно уже стали признаком современного общества. Если раньше персональный компьютер считался роскошью, и не каждая семья могла себе

гическое применение Интернета. Возникнув не так давно (за рубежом с 80-х годов) относительно алкоголизма, наркомании, табакокурения, данная проблема стремительно набирает обороты. Современные психиатры предполагают даже включить Интернет-зависимость в международную классификацию психических заболеваний.

Новосибирский психиатр Ц. Короленко, занимающийся проблемами зависимостей, определил Интернет-зависимость как уход от реальности посредством использования Интернета, подчеркивая непреодолимое желание пользоваться «Всемирной паутиной». Что означает этот уход от реальности? Человек существует в привычном для него мире, в кругу близких и знакомых. Но только раз окунувшись в мир виртуальной реальности, он начинает использовать Интернет все чаще, пока это не становится его второй жизнью (хотя следовало бы назвать ее первой). Человек становится поглощенным новой реальностью, она его полностью устраивает, в отличие от повседневной жизни. Офф-лайн на него ежедневно давят насущные проблемы, человек может быть несостоятельным, неполноценным. Зато в виртуальной реальности он может быть героем, совершенно другим, нежели он есть на самом деле. Исчезает проблема общения с другими людьми: он может вполне открыто взаимодействовать с большим количеством людей. Исчезают комплексы, реализуются скрытые желания. По мере развития зависимости виртуальный мир становится все более привлекательным, а реальный воспринимается как скучный, связи с ним ослабевают. Компьютерный мир замещает реальность, и зависимый сливаются с ним на уровне эмоций и мыслей, становясь его частью. Происходит размытие границ между этими двумя мирами.

Несмотря на то, что проблема зависимости от Интернета возникла относительно недавно, ей уже начали заниматься многие исследователи (И. Гольдберг, Д. Гринфилд, М. Орзак, Р. Роджерс, М. Шоттон, К. Янг, Griffits, R. Davis, Y. Hamburger). Ими были подробно описаны специфические признаки зависимых от «паутины»: хорошее самочувствие или эйфория во время использования Интернета. Аддикты не могут остановиться, не желают отвлечься от него, при вынужденном отвлечении раздражаются. Находясь офф-лайн, фантазируют о пребывании в сети. Стремятся все больше проводить время в сети. При этом в реальности возникают проблемы с работой, учебой (из-за забывания о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере). Возникают трудности с общением, пренебрежение семьей, друзьями. У таких людей обычно низкая самооценка.

Помимо всех перечисленных признаков, относимых к психологическим, выделяется ряд физических симптомов, характерных для зависимых от Интернета. Перенапряжение мышц руки (боль в запястье); сухость в глазах, нарушение зрения; головные боли по типу мигрени; боли в спине, частые боли в пояснице и проблемы с осанкой; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, предпочтение есть перед монитором; пренебрежение личной гигиеной, своим здоровьем в пользу проведения большего количества времени за компьютером; расстройства сна, изменение режима сна, бессонница; снижение иммунитета; общая усталость.

К. Янг отмечает, что Интернет-зависимыми считаются те, кто проводит в Интернете в среднем 36 часов в неделю с неакадемическими или не имеющими отношения к работе целями. Эта же исследовательница охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

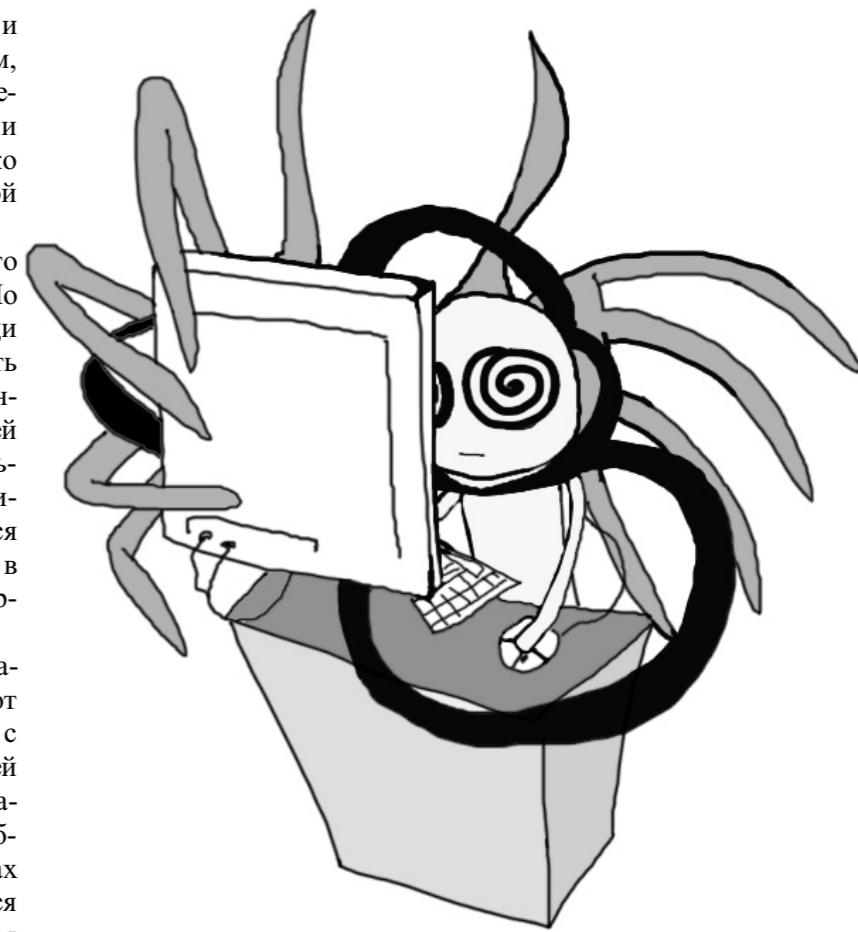
1. Навязчивое пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).
2. Чрезмерная навигация по WWW («серфинг»), поиск в удаленных базах данных.
3. Патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам.
4. Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.
5. Зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Таким образом, создается страшная картина, которая имеет место в нашем обществе, и уже не как исключение. Представление о том, что этому подвержены только «слабые», необразованные люди без особых интересов и целей в жизни, с малым достатком, глубоко ошибочно. Предрасположенности как таковой нет.

Считается, что распространность этого расстройства составляет 1-5% населения. По данным корейских исследователей, среди старших школьников Интернет-зависимость регистрируется у 38%. Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей Интернета в России с 1992 по 2004 гг. удельный вес зависимых среди подростков увеличился с 2% до 25%, т.е. подростки становятся все более активными пользователями сети, в связи с чем и увеличиваются случаи Интернет-зависимости среди молодежи.

Такие внушительные цифры заставляют задуматься над этой проблемой. Зависимость от Интернета не уменьшается, а только растет с увеличением количества пользователей «Всемирной паутины», развитием информационных технологий и сетевых игр. Потребность в Интернете или компьютерных играх становится всё сильнее. При этом меняется отношение личности к своей жизни, меняется и сама личность.

Хорошим инструментом отличия зависимости от нормального взаимодействия с сетью Интернет является специально разработанный опросник. Пожалуйста, прочитайте ниже приведенные вопросы и как можно более честно ответьте на них, используя приведенную шкалу:
1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Очень часто 5. Всегда 6. Неприменимо.



1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?	
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?	
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?	
4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь он-лайн?	
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?	
6. Часто ли страдают Ваши успехи в учебе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?	

7. Часто ли Вы проверяете электронную почту раньше, чем сделать что-то другое, более необходимое?	
8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?	
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?	
10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?	
11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?	
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?	
13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?	
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?	
15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займется в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?	
16. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку», находясь он-лайн?	
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?	
18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?	
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбираться куда-либо с друзьями?	
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?	

Ответьте на вопросы «Да» или «Нет»

1. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?	
2. Требуется ли Вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?	
3. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?	
4. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?	
5. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?	
6. Если Вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более чем дважды в день?	
7. Качаете ли Вы файлы с порносайтов?	
8. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться он-лайн, нежели лично?	
9. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите он-лайн?	
10. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?	
11. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?	
12. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?	
13. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?	
14. Был ли у Вас хоть раз "синдром карпального канала" (онемение и боли в кисти руки)?	

15. Бывают ли у Вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?	
16. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?	
17. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?	
18. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?	
19. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?	
20. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?	

Как интерпретировать методики? По первой суммируйте набранное количество баллов. Если оно выше 50-ти, есть, над чем задуматься. Во втором тесте критическим является вариант с десятью и более ответами «да».

Ирина Цегельник,
4 курс ФП НГУ

Психосоматика: Душа и Тело

Что значит «на нервной почве», чем чревато отношение к чему-либо в духе «глаза бы мои не видели», откуда происходят загадочные симптомы, при которых медицина бессильна, и гастроэнтеролог отправляет своего пациента к психологу? На эти вопросы я обязательно отвечу, но несколько позже.

А сейчас – в порядке эксперимента – замрите на минуту. Оцените, удобно ли вам в том положении, в котором вы собирались читать эту статью. Да? Мои поздравления. Нет? Но вы сами выбрали эту позу, не так ли? Сядитесь удобнее и попробуйте вспомнить среди ваших знакомых кого-нибудь, кто постоянно сутулится. Думаю, вам это удалось, но, как и в первом случае, о причинах вы не задумывались. Между тем, ежедневные случайные наблюдения за собственным здоровьем и состоянием окружающих провоцируют множество вопросов «почему?». И эта статья будет построена в виде F.A.Q. по распространенным, но загадочным состояниям здоровья, «чисто телесным» привычкам и их психологическим интерпретациям.

Но сначала небольшое предисловие – чтобы ввести вас в курс дела. Исторически представление о том, что наш душевный мир тесно связан с физическим, восходит к Древнему миру. Однако современная традиция изучения этой связи в психиатрии и психологии тянется

с конца XIX – начала XX века, и связана с именами З. Фрейда, Ф. Александера и некоторыми другими. Причем первому принадлежит скорее общее теоретическое оформление, а второму – детальный анализ отдельных психосоматических (вызванных психологическими проблемами) заболеваний с привлечением большого количества клинических данных и экспериментального материала. Последователь Фрейда, В. Райх, отметил соотношение неосознаваемых проблем с постоянным напряжением тех или иных мышц, и эта идея была развита его пациентом и учеником, А. Лоузном.

Упомянув ключевые фигуры, можно перейти к сути. Основные понятия я буду пояснять по мере необходимости.

Какие болезни могут развиться «от нервов»?

Разные специалисты, в зависимости от своих взглядов, дадут разные ответы. Скажем, фанатичный приверженец психосоматического подхода Гродек, живший в одной време с Фрейдом, считал абсолютно все заболевания

своеобразным решением психологических проблем. Франц Александр выделил семь телесных заболеваний (классические психосоматозы): астма, гипертония, нейродермит, ревматоидный артрит, тиреотоксикоз (повышение функции щитовидной железы), язва двенадцатиперстной кишки и язвенный колит. Они признаются большинством специалистов, хотя в наше время этот список значительно пополнился. Скажем, весьма авторитетная в этой области И. Г. Малкина-Пых добавляет к нему ещё десятка три заболеваний, среди которых инфекционные заболевания, мигрень, рак, сахарный диабет, ожирение, ишемическая болезнь сердца и инфаркт.

Значит, эти болезни должны лечить психологи или психиатры?

Не совсем так. Считается, что в основе таких заболеваний лежит «конфликт» (проблема). Например, язва (по Александру) появляется следующим образом. В детстве для каждого из нас очень близки желание любви и поддержки и желание того, чтобы нас накормили. И если, уже будучи взрослым, кто-либо хочет получить помочь, но стесняется в этом признаться, у него включается детская модель «пища = любовь, поддержка». В результате чего в желудке выделяется больше соляной кислоты (для пищеварения), которая разъедает стенки органов, что и приводит к

язве. Так вот, разрешение «конфликта» – то, чем больному стоит заниматься вместе с психологом. Но, говоря по-простому, язва – это дыра в стенке внутреннего органа. Если только разрешить «конфликт», не прибегая к врачебной помощи, шансов на то, что она затянется, немного. С другой стороны, если болезнью занимается только врач, со временем она может возобновиться.

Всегда ли заболевают те, у кого есть «конфликты»?

Нет. Для того чтобы болезнь проявилась, должны встретиться несколько факторов. Во-первых, уже упоминавшийся «конфликт». Во-вторых, физическая предрасположенность (слабость самих внутренних органов). А в-третьих, тяжелый стресс, который становится «последней каплей» для психологически и физически «готового» организма. При отсутствии хотя бы одного из условий шансы все же заболеть невелики.

Возможна и обратная ситуация. Несмотря на отсутствие каких-либо предрасположенностей в стрессовой ситуации у некоторых людей временно появляются симптомы тяжёлых заболеваний (параличи, слепота, потеря кожной чувствительности, припадки, напоминающие эпилептические). Однако с «парализованными» частями тела физически ничего не происходит. Такие симптомы обычно по-

являются у людей, подсознательно ищущих внимания, и формируются по типу конверсии. Это значит, что вместо переживания серьезных проблем такой человек будет мучиться от разного рода напастей.

Болеют ли из-за стрессов «непредрасположенные» люди?

Легкие и непродолжительные симптомы могут появляться в состоянии внутреннего конфликта у абсолютно любого человека. Пара примеров из личного опыта. Лет семь назад, подходя утром к школе, я почувствовал подступающую тошноту, ослабившуюся тотчас, как только я повернулся обратно. Несколько годами позже мне ужасно не хотелось ехать на факультатив, хотя я предварительно дал своё согласие. В тот день, просто прохаживаясь по комнате, я почувствовал, что подвернулся ногу. Решение остаться дома через несколько минут вернуло меня к здоровому состоянию. Когда же, уже будучи студентом, я заболел конъюнктивитом, мой однокурсник сказал, что у него подобное состояние всегда провоцировалось нежеланием видеть происходящее. Я думаю, если хорошо повспоминать, каждый из вас обнаружит в своей биографии подобные эпизоды.

А как насчет мышечного напряжения?

Если говорить о постоянном напряжении без приложения к конкретным мышцам, о

«панцире», то считается, что оно выполняет функцию расходования «излишней» энергии на свое поддержание. Соответственно, в противном случае его обладатель имел бы больше энергии. Для В. Райха важными показателями неблагополучия были напряженный живот и задержка выдоха. Его собственная терапия основана на полном и глубоком дыхании. Кроме того, Райх использовал давление на напряженные зоны с тем, чтобы мышцы быстрее устали и расслабились.

Лоуэн рассматривал тело человека как ряд центров, напряжение участков между которыми влечет их разобщение. Например, напряжение шеи своего клиента он считал индикатором его расчетливости (голова отделена от сердца). Более того, проблемы могут быть отражены в физическом расстоянии между центрами. Длинная шея и высокий рост могут свидетельствовать о высокомерии и т.д.

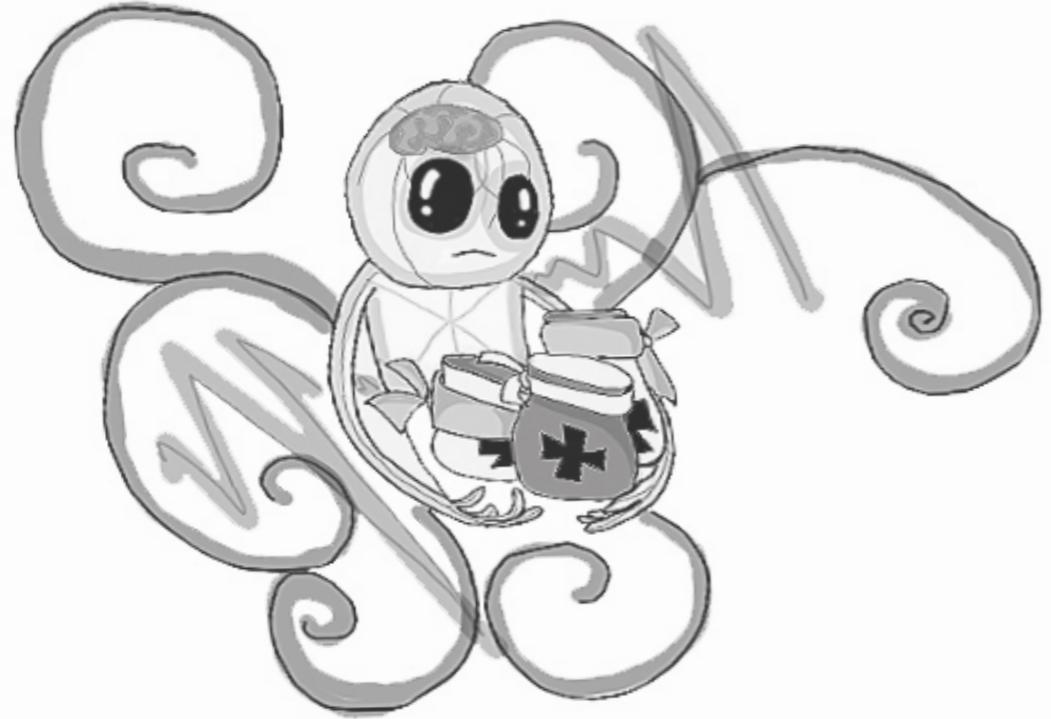
В чем главная идея психосоматического подхода?

В человеке все взаимосвязано. Тело, Душа, Дух. Для психологов это означает внимание к телу, психосоматическим и соматопсихическим (телесные изменения вызывают психологические) взаимодействиям. И все, что касается человека, касается его целиком.

Михаил Мельников,
4 курс ФП НГУ

Эволюция детектора лжи

Чужая душа – потемки, что особенно неприятно, когда бываешь обманутым. И если в нашей жизни мы склонны полагаться на репутацию нашего собеседника и свою интуицию, то некоторые учреждения имеют возможность более тщательной проверки предоставляемой им информации. Когда я слышу словосочетание «детектор лжи» (и думаю, я в этом не одинок), мне представляется «полиграф». Между тем, практика применения с этой целью различных устройств имеет многотысячелетнюю историю. О том, какими детекторы лжи были раньше и какие они сейчас, эта статья.



Психология и живопись



«У образованных людей есть некоторое отвращение к цветам. Это может происходить отчасти от слабости глаз, частью от неопределенности вкуса, охотно находящего убежище в полном ничто».

И. В. Гете

Если вы не прочитали эпиграф, то сделайте это прямо сейчас. Какие чувства он у вас вызывает? Я могу сделать два предположения: или согласие, или протест. Конечно, есть еще и третий вариант – полное безразличие. В таком случае советую перевернуть страницу – для вас здесь нет ничего интересного.

Меня всегда интересовала связь между искусством и психологией. Эти две области настолько обширны и богаты, что познать их полностью кажется невозможным. Могу сказать, что я в равной мере восхищаюсь поразительным устройством человеческой души и красотой того, что может создать человек. Я сама понимаю связь искусства и психологии как процесс создания человеком произведений искусства из его собственных личностных ресурсов. Да, кто-то сейчас может вспомнить о красках, кистях, карандашах и других материалах. Но не будьте материалистичны – ведь если дать обезьяне карандаш, вряд ли она сможет написать «Джоконду».

Исторически, в двадцатом веке живопись в поисках новых средств выразительности вторглась в сферу бессознательного, вплотную сблизившись с психологией. В свою очередь, психологи задались вопросом, каким образом мы воспринимаем те или иные произведения искусства, отдаем им свои предпочтения, и стали активно использовать визуальные и цветовые тесты. Это было связано и с новыми веяниями в живописи: кризис академического искусства, отрицание художниками доминировавших в нем стереотипов. В это время появились новые направления: абстракционизм, сюрреализм, модернизм, кубизм и т.д. Восприятие абстрактной живописи очень индивидуально, ассоциативно и связано с опытом, настроением, установками и состоянием зрителя. В одних и тех же работах один увидит фантастические пейзажи, другой – анатомический атлас, третий различит фигуры животных и людей, а кто-то, не выделяя образ, скажет, что ему особенно нравится на картине тот или иной цвет. На индивидуальном различии в восприятии строятся и некоторые психологические тесты. Например, тест Роршаха представляет собой отпечатки клякс. Каждый узнает в них то, что подсознательно является для него важным. В одном и том же оттиске один увидит человеческие легкие, что свидетельствует о проблемах со здоровьем, а другой – бабочку. А кто-то скажет, что «на рисунке» орхидея, притворившаяся бабочкой в ожидании мотылька. Последняя развернутая ассоциация, скорее всего, означает наличие высоких интеллектуальных и творческих способностей. Можно опознать образ по его контуру, даже если цвет противоречит такой интерпретации, а можно, пренебрегая формой, описать два голубых треугольника как «небо» или «незабудки». Роршах обнаружил, что спокойное настроение способствует выбору цветовой доминанты (т.е. ассоциации по цвету), а подавленное состояние проявляется в ассоциациях, связанных с формой (зритель больше обращает внимание на форму). Доминирование цвета указывает на открытость к внешним стимулам – такие люди чувствительны, неустойчивы, склонны попадать под чужое влияние, предрасположены к эмоциональным всплескам. Предпочтение реагирования на форму свойственно людям педантичным, привыкшим контролировать себя и ситуацию,

Основная идея каждого такого устройства – допущение о том, что лгущий человек так или иначе отличается от говорящего правду. А в широком случае – то, что субъект, обладающий качествами или совершивший действия, которые он скрывает, также отличается от того, у кого нет ни камня за пазухой, ни скелета в шкафу. Так вот, исходная, во многом знаковая, точка – Древний Китай. Виновных в чем-либо выявляли, с помощью раскаленной металлической пластиинки проверяя наличие во рту слюны (у волнившегося и спокойного человека слюна выделяется в разном количестве и разной плотности).

Результатом эволюции этого нехитрого прибора и является современный полиграф. Это прибор, снимающий одновременно несколько различных показателей, изменяющихся в стрессовом состоянии (например, пульс и величину потоотделения). Кстати, открытие факта изменения пульса при волнении принадлежит еще Авиценне. Сначала исследуемому предлагается сказать несколько заведомо правдивых и ложных предложений. Оператор «полиграфа» определяет, какие показатели и как изменяются, и исходя из этого определяет последующие высказывания как соответствующие и не соответствующие истине. Чтобы дать на основании полученных данных точное заключение, специалист должен быть хорошо подготовлен и иметь большой опыт.

Хочется описать и еще две методики, которые, хотя и не являются детекторами лжи в полном смысле этого слова, косвенно могут быть использованы в этом качестве. Обе базированы на направленном ассоциативном эксперименте. Его основная идея в следующем – испытуемому предлагают отвечать на слова, которые произносит психолог, первыми пришедшими в голову ассоциациями. Зачастую если слово, произнесённое исследователем «зацепило», время на поиск ассоциации увеличивается. Но как определить, с чем это связано? А. Р. Лурия добавил к словам резиновую «грушу», которую нужно было сжать перед тем, как дать ответ. Таким образом, если какое-либо слово (они подбираются специально) вдруг напоминало исследуемому о совершенном противоправном действии, он автоматически сжимал «грушу», а ответить затруднялся.

В наше время эта идея (принцип действия несколько иной, но в данном обзоре это не является существенным) доведена до полного блеска и компьютеризована. Человек за компьютером не видит самих слов, так как они предъявляются ему лишь на доли секунды, а сразу после них – числа, в ответ на которые и предлагается нажимать кнопку. Кроме того, иногда вместо чисел появляются слова; в ответ на некоторые из них нужно жать кнопку, а на другие – нет. Скорость нажатия кнопки измеряется с высокой точностью, и позволяет выявить различия между реакциями на разные группы слов (можно заранее подобрать на любые темы). Такой инструмент последнее время становится популярным в крупных организациях, например, для отбора непьющих сотрудников.

Однако если у вас нет денег на вышеупомянутое оборудование, будем считать эту статью просто обзором, и нам, как видно, остается и впредь полагаться лишь на собственные ощущения. Но и в этом способе можно найти свои преимущества, например, дешевизна и независимость от внешних приборов.

Михаил Мельников,
4 курс ФП НГУ

А теперь попрошу еще минутку внимания. Дело в том, что я хочу рассказать об одном из наших «интерактивов». Вы уже могли ознакомиться со статьей о телефонной психологической помощи. Теперь это возможно и через Интернет. Для подробного ознакомления с системой заходите на fp.nsu.ru/forum.

неэмоциональным по отношению к окружающим.

Запад и Восток имеют множества различий. Но восприятие цвета – это явление, которое на первый взгляд касается биологической природы человека, нежели культурной. Поэтому интересно сравнить символику цвета Гете (на ней базирован знаменитый цветовой тест М. Люшера), которую по праву можно считать «западной», со значениями, придаваемые цветам в теории древнеиндийской поэтики «дхвани раса». В традиции индийской поэтики существовала концепция, по которой скрытое от непосвященных, потаенное значение художественного произведения – «дхвани», – открывается лишь избранным ценителям, в чьих душах сохранилось воспоминание о предыдущих воплощениях. Только обладая эстетической сверхчувствительностью, развитой интуицией, можно постигнуть сокровенный смысл произведений искусства, воспринять их поэтическое настроение – «раса».

Значение по И. Гете	Цвет	Значение в «дхвани раса»
Спокойствие, умиротворение, созерцание	Синий	Голубой – любовь как одержимость; тёмно-синий – отвращение
Упорство, настойчивость, постоянство	Зеленый	
Желание, стремление к успеху, воля к победе	Красный	Гнев и ярость (связан с трауром и смертью)
Жизнерадостность, легкость, изменчивость	Желтый	Изумление, откровение и радость; оранжево-жёлтый – мужество и уверенность
Волшебство, магия, мистика	Фиолетовый	
Физическое состояние тела, насущные потребности	Коричневый	
Небытие, отречение, отказ	Черный	Страх и уныние
Невовлеченность, отстраненность, разочарование	Серый	Сострадание и печаль
	Белый	Смех, ирония

Можно заметить, что восточная символика цвета сильно отличается от западной, что подтверждает индивидуальность и разнообразие восприятия цвета. В зависимости от культурного фона цвет имеет различное смысловое и эмоциональное звучание.

От цвета вернемся к форме. Как происходит распознание образа в абстрактной живописи с точки зрения гештальтпсихологии (Макс Верхаймер)? В основе гештальтпсихологии (гештальт – форма, образ, структура) лежит довольно очевидное утверждение о том, что целое есть нечто большее и отличное от простой суммы своих частей. Из одного и того же абстрактного пятна можно выделить различные образы, всякий раз получая новый смысл. То, что выделяется зрителем из изображения, соотносится с сознанием, формируя образ. Вытесненное в бессознательное «не узнается» и остается фоном.

Выделение тех или иных образов свидетельствует об определенной установке сознания. Неприятные образы указывают на негативную установку, в том числе на возможные проблемы с физическим и психическим здоровьем. Эмоциональное же воздействие картины на бессознательном уровне во многом определяется фоном, то есть тем, что остается за образом, «снаружи» содержания.

Даже самый беглый обзор различных психологических тестов показывает, насколько тесно современная живопись связана с психологией, и как особенности личности, ее проблемы и возможности соотносятся со вкусом, с визуальным выбором. Вполне злободневным теперь выглядит замечание И. В. Гете, ставшее эпиграфом этой статьи.

Имея представление об особенностях визуального восприятия, трудно согласиться с утвер-

ждением о бессодержательности абстрактной живописи. Однако зритель, как правило, не подготовлен к полноценному восприятию зрительного образа. Нам проще оценивать то, что знаем, т.к. мы знаем, как, по каким критериям его оценивать. Абстрактное искусство не всегда просто понять, и в большинстве случаев для того, чтобы правильно его интерпретировать, нужно знать используемый символический «язык». В любом произведении искусства художник передает свои личные переживания, свой опыт – как осознанно, так и неосознанно. И здесь «увидеть» означает «понять».

В свое время психология также способствовала формированию предубеждений по отношению к абстрактной живописи, которую принято рассматривать как проявление интровертной установки, направленной на самоисследование, а не на установление связи с миром. Кроме того, абстрактные образы в психологических тестах изначально использовались для диагностики психических расстройств, что закрепило за ними негативную оценку. В поисках причин заболевания психотерапевты исследуют поверхностные слои подсознания, куда вытесняются страхи и навязчивые желания. И первой реакцией неподготовленного зрителя на абстрактный зрительный образ часто бывает отторжение. При этом человек проявляет отношение к тому своему вытесненному в подсознание качеству, которое «узнал» в картине. В этом положительный эффект абстрактного искусства. «Любопытно, что самая интеллектуальная живопись, возжелавшая свести реальность к сущностным элементам, в конечном счете, просто дарит радость нашим глазам, от мира она сохраняет только краски» (А. Камю). Действительно, достаточно просто нести радость. Для этого радость должна быть и в самом художнике, и в зрителе, который сможет «узнать» радость в себе.

В заключение хотелось бы сказать, что эта тема очень интересна, и существует масса исследований по этому поводу. Знание фактов связи искусства и психологии может помочь человеку в познании самого себя. В следующий раз, когда вам понравится какое-либо произведение искусства, задумайтесь, а что же вас в нем так привлекло. И тогда сможете открыть в себе новые грани. По сути это и является высшим предназначением творца – открыть другим людям то, что открылось ему.

Мария Овчинникова,
4 курс ФП НГУ

Тест нового поколения



бывает временно зазубрить несколько параграфов из учебника, особо не вникая в содержание. Если же учителя действительно интересуют знания ученика и умение ими воспользоваться, то почему бы не отказаться от подобной формы контроля? Но учителя – тоже люди. Им гораздо проще и быстрее пробежаться взглядом по цепочке «1а 2в 3г...», чем вчитываться в развернутый ответ, разбирая по ходу самые разнообразные караулы.

Так и получается, что тесты не уходят со сцены, а знания – если таковые и имелись – не найдя себе применения, улетучиваются из головы. Совместить в одной форме контроля использование знаний на практике, нахождение взаимосвязей и понимание сути, а также легкость проверки казалось невозможным. Но решение этой проблемы было-таки найдено.

В прошлом году на занятии по педагогической психологии группа студентов тогдашнего третьего курса нашего факультета пришла к идее теста нового поколения.

Структура теста несколько отличается от типичной. Конечно, есть вопрос. Есть несколько вариантов ответа на него, помеченных заглавными буквами. Однако далее следует некоторое число суждений: верных и неверных. Это своеобразный строительный материал, «кирпичики», из которых должен складываться правильный ответ. Задача ученика – выстроить логическую цепочку, чтобы найти ответ на вопрос. «Кирпичики» цементируются связками и ($\langle+\rangle$), но ($\langle\rightarrow\rangle$), значит ($\langle=\rangle$). В итоге получается что-нибудь вроде: (а+г) – (ж+л) \Rightarrow Б. И это только один вопрос.

Если понять логику теста, то его выполнение не будет представлять проблемы. Сам процесс подбора ответа напоминает строительство Lego, что в детстве было довольно просто и весьма увлекательно.

Давайте разберем все это более наглядно. Чтобы понять, о чем вообще идет речь, прочитайте статью про «Гипноз» на странице 8. Итак, пример:

Гипноз можно назвать...

- А. Путем к раскрытию нового опыта.
- Б. Тестированием возможностей.
- В. Способом преображения человека?
 - а) с помощью гипноза человек может стать совершенно другим, каким никогда и не был;
 - б) человек не может под гипнозом сделать то, чего никогда не делал, или пережить то, чего никогда не переживал;
 - в) если погладить подошву ступни младенца от пятки к пальцам, то большой палец выгнется, а остальные растопырятся (рефлекс Бабинского), после 6 месяцев этот рефлекс исчезает;
 - г) под гипнозом человек может сделать то, что без гипноза для него невозможно на данном этапе развития;
 - д) если человеку внушить, что он знаменитый художник, то он будет проявлять себя креативно;
 - е) у взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает;
 - ж) под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет;
 - з) под гипнозом человек может сделать то, чего бы никогда не сделал в обычном состоянии;
 - и) у взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает;
 - к) взрослый человек реагирует на поглаживание ступни так же, как младенец.

1. Чтобы с самого начала несколько облегчить себе задачу, можно вычеркнуть все неверные утверждения-«кубики».

Отбрасываем следующие утверждения:

- «С помощью гипноза человек может стать совершенно другим, каким никогда и не был» (а);
- «Под гипнозом человек может сделать то, чего бы никогда не сделал в обычном состоянии» (з);

Стройматериала стало меньше.

2. Теперь попробуем объединить высказывания, как-то связанные между собой. Получилось несколько блоков:

«Если человеку внушить, что он знаменитый художник, то он будет проявлять себя креативно, ЗНАЧИТ, под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет» (д \Rightarrow ж);

«Если погладить подошву ступни младенца от пятки к пальцам, то большой палец выгнется, а остальные растопырятся (рефлекс Бабинского), после 6 месяцев этот рефлекс исчезает. Но у взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает» (в – и);

«У взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает, ЗНАЧИТ, под гипнозом человек может сделать то, что без гипноза для него невозможно на данном этапе развития» (и \Rightarrow г);

«Под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет, Но человек не может под гипнозом сделать то, чего никогда не делал, или пережить то, чего никогда не переживал» (ж – б).

3. Немного абстрагирования, и уже напрашиваются кое-какие выводы. Кстати, необязательно использовать все блоки из пункта 2. Только то, что необходимо.

Ответ: «Если человеку внушить, что он знаменитый художник, то он будет проявлять себя креативно. ЗНАЧИТ, под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет, Но человек не может под гипнозом сделать то, чего никогда не делал, или пережить то, чего никогда не переживал. ЗНАЧИТ, гипноз можно назвать тестированием возможностей» (д \Rightarrow (ж – б) \Rightarrow Б).

Тем не менее, возможны небольшие вариации.

Например, «Если погладить подошву ступни младенца от пятки к пальцам, то большой палец выгнется, а остальные растопырятся (рефлекс Бабинского), после 6 месяцев этот рефлекс исчезает, Но у взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает. ЗНАЧИТ, под гипнозом человек может сделать то, что без гипноза для него невозможно на данном этапе развития. ЗНАЧИТ, под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет, Но человек не может под гипнозом сделать то, чего никогда не делал, или пережить то, чего никогда не переживал. ЗНАЧИТ, гипноз можно назвать тестированием возможностей» (в – и) \Rightarrow г \Rightarrow (ж – б) \Rightarrow Б.

Или «Если человеку внушить, что он знаменитый художник, то он будет проявлять себя креативно. И (принимая во внимание, что) если погладить подошву ступни младенца от пятки к пальцам, то большой палец выгнется, а остальные растопырятся (рефлекс Бабинского), после 6 месяцев этот рефлекс исчезает, Но у взрослого, которому внущили, что он младенец, рефлекс Бабинского возникает, а ЗНАЧИТ, под гипнозом человек может сделать то, что без гипноза для него невозможно на данном этапе развития. Всё это ЗНАЧИТ, что под гипнозом могут раскрыться те возможности, которые человек обычно не проявляет, Но человек не может под гипнозом сделать то, чего никогда не делал, или пережить то, чего никогда не переживал. ЗНАЧИТ, гипноз можно назвать тестированием возможностей» д + ((в – и) \Rightarrow г) \Rightarrow (ж – б) \Rightarrow Б.

Главное условие – логично связывать только верные утверждения.

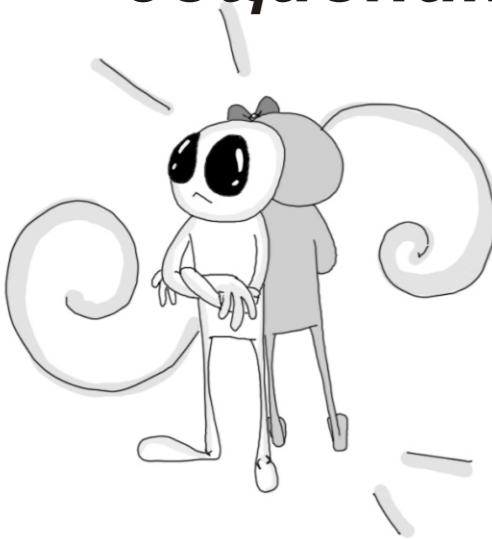
Ну как? Получилось?

Всякая новая идея, несмотря на свою оригинальность, конечно, нуждается в доработке. Пока у тебя есть возможность проверить её на себе. А будет ли эта модель теста подходящей заменой традиционной или сомнительным развлечением для интеллектуалов, покажет практика.

Мария Фомель,
4 курс ФП НГУ

Наш журнал – не единственный проект ФП НГУ, ориентированный на школьников. Узнать, как поучаствовать в других, можно на fp.nsu.ru/olimp.htm и на fp.nsu.ru/school.htm.

Осознанный выбор: соционика



Во все времена человеку был интересен мир, который его окружает: природные явления, живые и неживые объекты, взаимосвязи между частями этого мира... Но едва ли не самый большой интерес вызывало то, что составляет человеческую сущность. Как возникают чувства и эмоции? Каким образом человек взаимодействует с другими людьми?

В наше время найти ответы на эти вопросы стремятся многие науки, изучающие человека. Особое место среди них занимает соционика – учение о типах людей и их отношениях в зависимости от особенности восприятия информации. Она была создана в начале 1970-х годов литовской исследовательницей в области экономики и социологии Аушрой Аугустинавичюте.

Ситуация с соционикой напоминает отношения астрологии и астрономии. И хотя первая и считается ненаучной в психологических

кругах, на что есть серьезные основания, мы приняли решение рассказать вам об этом направлении.

Для соционики важно понятие информации. Известно, что человек воспринимает мир пятью органами чувств, но немногие задумываются над тем, что эти анализаторы развиты у разных людей по-разному. Один является аудиалом, другой визуалом, а третий – кинестетиком (преобладает осязание). Чему и посвящена модель информационного метаболизма, которая рассматривает влияние различий в восприятии информации на отношения между людьми.

Социотип – это тип психики, определяющий особенности восприятия информации, поведения индивида, его сильные и слабые стороны. Человек не может изменить свой тип, Индивидуальные же отличия возникают из-за особенностей культуры, воспитания и прочих обстоятельств.

Всего в соционике рассматривается 16 типов. Аугустинавичюте позаимствовала часть идей у Юнга, но ее типологию стоит воспринимать обособленно. Было выделено два типа психических функций: рациональный и иррациональный. Рационалы действуют по установкам, а иррационалы по ситуации. У первых доминирует логика или этика (субъективная оценка и предпочтения), а у вторых – интуиция или сенсорика (чувственные ощущения). Каждая из четырех функций разделена на интровертную (внутреннее отношение к наблюдаемому) или экстравертную (ориентация на объекты внешнего мира). Поэтому логика делится на экстравертную (деловую) и интровертную (структурную). Определенные сочетания дают нам один из 16 типов, который имеет красовое метафорическое название, (Штирлиц), а также уточняющее – логико-сенсорный экстраверт. Подробное описание поведения каждого типа делается с помощью структурной модели. Распространены две модели, созданные самой Аугустинавичюте. Более ранняя модель Ю (названная в честь Юнга) состоит из четырех позиций. Более позднюю – модель А (в честь самой Аугустинавичюте), мы рассмотрим на примере социотипа Штирлица (логико-сенсорный экстраверт). Модель содержит восемь позиций. В зависимости от типа они получают конкретное содержание.

Первая позиция – главная функция, определяющая жизненные позиции данного типа. Вторая позиция – вспомогательная, творческая – определяет, как человек реализует первую функцию. Третья позиция – ролевая. Проявляется в новой обстановке, например, когда человек вступает в контакт с окружающими или если происходит что-то неожиданное. Четвертая по-

зиция – болевая. Это слабое место человека. Пятая позиция – внушаемая. Человек не спрашивается с ней сам, и ждет от других помощи. Шестая позиция – активационная. Определяет, каким должен быть внешний мир и что побуждает к действию. Седьмая позиция – ограничительная; она служит для того, чтобы «держать себя в руках» и для защиты. Восьмая позиция – демонстративная (фоновая), она работает постоянно и автоматически.

Например, у Штирлица на первой позиции находится деловая (экстравертная) логика. Это значит, что смысл жизни такого человека – работа или какое-нибудь дело.

Вторая функция Штирлица – сенсорика ощущений (интровертная), которая проявляется в том, что он создаст все необходимые физические условия для успеха дела.

Третья функция – этика эмоций (экстравертная). В компании человек этого типа пытается развлечь окружающих, однако если происходит какая-то неожиданность, Штирлиц обычно реагирует очень эмоционально – «вспыхивает» гневом или бурно радуется.

Четвертая – интуиция времени (интровертная). Ему трудно предсказать, сколько времени потребуется, чтобы выполнить какое-то новое действие, и поэтому очень раздражается и переживает, если его за это упрекают.

Пятая функция Штирлица – этика отношений (интровертная). Он испытывает трудности при необходимости войти в контакт с незнакомыми людьми и поэтому бывает очень благодарен, если кто-то сделает это за него или хотя бы даст рекомендации, что и когда говорить, чтобы никого не обидеть. Кроме того, Штирлиц нуждается в хорошем отношении окружающих.

Шестой функцией Штирлица является интуиция возможностей (экстравертная), поэтому ему важно ясно видеть перед собой перспективу задуманного дела, работать бесцельно он не будет.

Седьмая функция – структурная логика (интровертная), благодаря которой он всегда придерживается установленных правил и порядка, он также требует этого от окружающих. Не любит длинных простираемых рассуждений, стремится быстрее перейти от слов к делу.

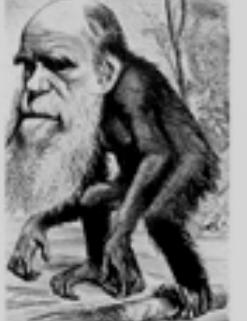
Восьмая функция – волевая сенсорика (экстравертная). Все вопросы, связанные с защитой территории, ее расширение, решаются Штирлицем автоматически, подсознательно, молча. Он никогда не использует силу для подавления, унижения или захвата власти. Не терпит возле себя лентяев и халтурщиков, всегда будет стараться заставить их трудиться, однако часто применять силу ему неприятно, поэтому ему гораздо легче общаться с людьми, которых не нужно принуждать и заставлять.

Как видно из этой модели, у каждого типа есть сильные и слабые стороны. На этом основывается идея подбора идеального партнера (дуала), который сможет усилить ваши слабые стороны. Зная соционику, можно правильно подбирать окружение, корректировать свое поведение, лучше разбираться в себе, наконец, найти свое место в мире. Вы верите в такую силу? Я нет, ведь на любой метод существуют ограничения. И прежде чем связывать жизнь с «подходящим» человеком, вспомните, что уникальность воспитания и культуры, и желания общаться могут стать решающим фактором в успехе или неудаче ваших отношений.

Софья Зубцовская,
1 курс ФП НГУ



IF EVOLUTION
IS OUTLAWED



ONLY OUTLAWS
WILL EVOLVE



Был отныне импульс животных, то краиной
"ePRO.Форум" готовы же относятся к нам
одолеющих свой информационный предводитель.
Надеюсь, она
будет интересна.

Случайно напечатанные
текущий результаты
форума насчитывают
более 100 зарегистрированных пользователей.
Как показала статистика
последних недель, мужское
превалирует в 70%.

Мужчина в самом
расцвете силы.

Извиняется у него есть
высшее образование га-
ибридной генетики;

он работает японом;
его профессия связана
с компьютерной графикой;

в его женах с городом
Северодвинском...

он обитает в хижине с
автомобилем;

он отказывается от
никаких.

Цена отдельного номера 7 коп. зол.

