



ЭКОНОМИСТ

#8

На фото: Егор Карасьев, Елизавета Бродская

Фото: В. Пилуленко

12+

unecon.ru

КАК СПРАВИТЬСЯ
С АПАТИЕЙ И ВЫГОРАНИЕМ

ЧЕМ ОПАСЕН
«СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА»

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ:
В ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ

Слово редакции



Конец осени просто создан для хандры. Здесь еще и скорое окончание семестра, зачеты и экзамены, есть от чего загрустить. Поэтому ноябрьский номер мы решили посвятить психологии. В последнее время тема психологии набирает популярность в обществе, и это радует. Радует, что люди стали больше внимания уделять своему внутреннему состоянию, хотя бы лучше понимать себя, чтобы выстраивать гармоничные отношения с окружающими, испытывать меньше стресса, жить более наполненной и осознанной жизнью. В этом номере мы подняли темы, которые особенно волнуют студентов. Они связаны с эмоциональным выгоранием, борьбой с апатией, обесцениванием. Рассмотрели мы и вопросы, связанные с тайм-менеджментом, личными границами, разобрались, что из себя представляет «синдром отличника», сделали подборку книг по популярной психологии. Надеемся, что этот выпуск обратит ваше внимание на собственный внутренний мир, поможет пересмотреть привычный порядок вещей и по-новому воспринять знакомые ситуации. Читайте газету «Экономист», вдохновляйтесь, действуйте!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА



СПБГЭУ СТРЕМИТСЯ ПОМОЧЬ СТУДЕНТАМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ И КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ. У НИХ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАПИСАТЬСЯ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ К ОДНОМУ ИЗ ПСИХОЛОГОВ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТА.

Иногда в жизни возникают ситуации, с которыми сложно справиться самостоятельно, кажется, что неоткуда ждать поддержку, или нет возможности с кем-то поделиться сильным переживанием. Встреча со специалистом поможет осознать проблему, сделать ее понятной, определить собственную позицию в отношении волнующего вопроса и обрести уверенность в своих силах.

Вы можете записаться на индивидуальную встречу к психологу, если:

- ▶ испытываете сложности в выстраивании отношений с окружающими людьми;
- ▶ столкнулись с трудностями в учебе или при адаптации в новой группе;
- ▶ переживаете разрыв отношений или потерю близких;
- ▶ хотите научиться справляться с сильными эмоциями;
- ▶ затрудняетесь в принятии важного решения;
- ▶ ощущаете неудовлетворенность своей жизнью;
- ▶ ищите новые ресурсы для своего развития.

Записаться на консультацию

Психолог Зубарева Юлия Сергеевна

Запись по WhatsApp:
8-911-217-6089

Консультации по понедельникам и средам в вечернее время.

Психолог Проскурякова Ольга Андреевна

Запись по WhatsApp:
8-921-441-1104

Консультации по вторникам и четвергам в вечернее время.

О консультациях

Индивидуальные встречи проходят по адресу: наб. кан. Грибоедова, д. 30-32, ауд. 3061 после предварительной подтвержденной записи по телефону (WhatsApp). Продолжительность встречи — 50 мин.

Если по каким-то причинам вы хотите отменить встречу, сообщите об этом заранее психологу, к которому записаны. В освободившееся время мы сможем помочь кому-то, кто в этом нуждается.

Не стесняйтесь обратиться к психологу, если у вас возникли сложности! Ваша личная информация не выйдет за стены кабинета, и это совершенно бесплатно!

ЧТО ТАКОЕ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ (МЕНТАЛЬНОЕ) ЗДОРОВЬЕ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ НАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. ОНО НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖИЗНИ, НА ТО, КАК МЫ РЕАЛИЗУЕМ СВОИ СПОСОБНОСТИ, СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ И РАБОТАЕМ. ДАВАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ РАЗБЕРЕМСЯ В ЭТОЙ ТЕМЕ.

Ментальное здоровье (психическое, духовное, душевное, психологическое) – это благополучие человека в самом широком смысле слова, когда мы получаем удовольствие от жизни во всех ее проявлениях, чувствуем наполненность, осмысленность, реализуем свои возможности. Ментально здоровый человек плодотворно работает, способен внести позитивный вклад в жизнь социума, преодолевать трудности и стрессы. Так примерно определяет ментальное здоровье Всемирная организация здравоохранения. В ВОЗ определили критерии психического здоровья, среди которых:

- ➔ осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- ➔ критичность к себе и своей деятельности и ее результатам;
- ➔ адекватность психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям;
- ➔ способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами;
- ➔ способность планировать свою жизнь, деятельность и реализовывать эти планы;
- ➔ гибкость поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Психологическую компетентность надо формировать как минимум со студенческой скамьи (еще лучше – в семье, школе) с помощью психологических дисциплин учебного плана.

Ментальное здоровье может нарушиться по самым разным причинам: стресс, горе, проблемы в отношениях, хронические болезни – можно сказать, все, что не способно в полной мере радовать жизни. У студентов есть дополнительные причины нарушения ментального здоровья. О них уже нельзя как когда-то сказать, что «от сессии до сессии живут студенты весело», т.к. буквально

с начала семестра важно включиться в учебный процесс и балльно-рейтинговую систему с ее контрольными точками и дедлайнами. Наибольший риск возникновения проблем с ментальным здоровьем приходится на младшие курсы, что связано с трудностями адаптации к новым условиям – социальным, учебным, бытовым. К сожалению, нередко студенты понимают, что в свое время недостаточно осознанно и самостоятельно выбрали направление подготовки, и сам процесс обучения не приносит радости, или они оказываются интеллектуально и физически не готовы к учебным нагрузкам. Кроме того, в период студенчества достаточно остро стоит проблема личностного роста и профессионального самоопределения, потребности проявить себя, заявить о своей личности. Молодые люди испытывают серьезные психические нагрузки, но при этом, считая свои внутренние ресурсы неисчерпаемыми, не уделяют достаточно времени саморегуляции, разумному сочетанию труда и отдыха.

Проблемы с ментальным здоровьем могут начать проявляться по-разному: от простого снижения самооценки (в результате конфликтных отношений или сложной ситуации, с которой не справились) до затянувшегося периода плохого настроения. Крайними проявлениями ухудшения ментального здоровья может стать длительная бессонница, паническая атака, невроз, психическое заболевание. В целом, обратить внимание на свое здоровье надо, если вы понимаете, что не получаете в полной мере получать радость от жизни, ваша деятельность (учеба, работа, общение с людьми) не приносит чувства удовлетворения на протяжении 2-3 недель. Некоторые колебания настроения время от времени испытывает любой человек, но, если ваше психическое состояние мешает жить, это может быть симптомом психологической проблемы, с которой можно справиться самостоятельно за счет личной внутренней работы или обратиться за помощью к специалистам – психологу-консультанту, психотерапевту, психиатру, позвонить по телефону доверия, получить консультацию анонимно.

Елена Шемякина

ГОРИ, НО НЕ ВЫГОРАЙ

ЧЕГО Я ХОЧУ?
КАКОЙ В ЭТОМ СМЫСЛ?
ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?



КАЖДЫЙ СТУДЕНТ В ПЕРИОД СИЛЬНОЙ ЗАГРУЖЕННОСТИ ХОТЬ РАЗ ЗАДАВАЛСЯ ВОПРОСОМ: «НУЖНЫ ЛИ МНЕ ВСЕ ЭТИ ЗНАНИЯ? ЗАЧЕМ Я УЧУСЬ? НЕ ВПУСТУЮ ЛИ?» ПОДОБНЫЕ МЫСЛИ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗВАНЫ ВЫГОРАНИЕМ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ.

Что вызывает состояние эмоционального выгорания и как с ним справиться?

Попробуем разобраться. Для эмоционального выгорания характерны: апатия, бессилие, страх перед будущим, которые вызывают паническое состояние, иногда переходящее в панические атаки, обесценивание себя и своих достижений при упорной и долгой работе, подавленность, раздражительность, прокрастинация. Если эти симптомы связаны с физической усталостью, нежеланием что-то делать, отсутствием смысла и сил, то, скорее всего, у вас эмоциональное выгорание.

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения официально включила профессиональное выгорание в Международную классификацию болезней. Речь идет о клинически значимом синдроме, «проистекающем от ситуации хронического стресса на рабочем месте, который не удается успешно преодолеть». То есть, эмоциональное выгорание – это процесс, при котором человек отказывается от удовлетворения своих базовых потребностей, от источников энергии ради достижения цели и оказывается в состоянии энергетического дефицита. Например, студенты во время сессий и защиты дипломов тратят все свои

ментальные и физические силы только на учебу, не заботясь о себе. Но необходимо помнить, что отдых является такой же частью рабочего процесса, как и выполнение своих учебных или рабочих обязанностей. Причин возникновения выгорания может быть множество. Это и переработка, при которой человек ставит перед собой сверхцели, не уделяя внимание другим аспектам жизни, это и неумение планировать свои рабочие задачи и отдых, причем отдых часто не учитывается вовсе. Еще одной причиной выгорания психологи называют действие не из своих ценностей. То есть, если вы выполняете работу по своему желанию, зная цель, к которой стремитесь, действия являются более эффективными и полезными. Если же отсутствуют смысл и понимание того, для чего совершаются действия – вы можете страдать от выгорания. Еще одним фактором, который вызывает выгорание, считается неопределенность.

Как же запускается процесс выгорания?

В начале в любой деятельности чаще всего присутствует чувство вовлеченности, энтузиазм. Все усилия направляются на определенный проект в ущерб многим другим важным потребностям. Цель становится важнее нас самих, нашего отдыха и удовольствий. Спустя какое-то время

организм подает сигналы, которые мы часто игнорируем, например, раздражение и злость, усиление усталости, рассеянность внимания, потеря успеваемости. Период кризиса является конечной стадией, при которой этот синдром уже развился и характеризуется деформацией поведения, хронической усталостью, уходом в себя, отчуждением и безразличием.

Как сказала доцент кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью СПбГЭУ, кандидат психологических наук Елена Шемякина: «В физиологии и психологии человек – это система, состоящая из 4-х типов энергии, которые взаимосвязаны. Физическая энергия – сон, еда, прогулки, в общем, все, что стоит на низшей ступени пирамиды Маслоу и связано с удовлетворением физических потребностей. Эмоциональная энергия – это наши чувства: позитивные – двигатель, негативные – все, что нас истощает. Интеллектуальная энергия – та энергия, которую мы восполняем в процессе обучения и развития, когда действительно заинтересованы в процессе. И духовная энергия – это про ценности и смысл, которые определяют нашу профессиональную деятельность, являются компасом в жизни. Пополнять энергию и свой жизненный тонус нужно через эти четыре типа энергии. При выгорании все

эти энергии направлены в первую очередь на цель, но не на себя и свои потребности. Самое важное при выгорании – «подзарядиться». Не стоит строить новые планы, принимать решения, пока вы не восстановитесь. Из-за истощенного состояния мысли будут искажены, а на исполнение действий не хватит сил.

У студентов появляется много тревожных мыслей по типу: «Я должен», «Я обязан», «Зачем я столько учусь». В этом случае важно снизить собственные ожидания, дать себе возможность в процессе восстановительного периода делать то, что по силам, просить помощи у близких. Прогулки, общение с родными и друзьями, занятия спортом или просто любые физические нагрузки помогут отвлечься, переключить внимание, восстановить внутренний потенциал».

Итак, с помощью специалиста мы определили, что может помочь при выгорании – отдых, принятие себя, умение просить помощь, давать себе физическую нагрузку. Еще одним инструментом, который поможет при восстановлении, является «Дневник энергии». Его суть состоит в том, что через осознанность и внимание мы должны проследить, что нам дает ресурс и положительные эмоции, а что истощает. Данная практика помогает найти корень проблемы, поскольку вещи, которые нас угнетают, могут быть на уровне привычек, поведения и мышления. Механика «Дневника энергии» очень проста и не требует особых усилий. С помощью бумажного или электронного дневника нужно ежедневно фиксировать, что дает вам энергию, а что отнимает. Делать это нужно минимум неделю, а желательно дольше, чтобы определить корень проблемы и понять, как ее разрешить. Практика обращать внимание на себя, на свое самочувствие и эмоции – это то, чему не учат в университетах.

Важно осознавать, что если вы находитесь в состоянии выгорания, то обязательно сможете из него выйти. Эмоциональное выгорание сигнализирует вам о том, что нужно изменить, главное, прислушиваться к себе и не игнорировать свои потребности.

Подготовила Дарья Лопанова

КОЛЕСО БАЛАНСА

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА – МЕТОДИКА АНАЛИЗА И ОЦЕНИВАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. ОНО ПОЗВОЛЯЕТ ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО ГАРМОНИЧНА ВАША ЖИЗНЬ В ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ, А ТАКЖЕ УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ТЕМ, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ. КОЛЕСО БАЛАНСА ПОМОГАЕТ ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ, А ЭТО – ШАНС ПОНЯТЬ, СТОИТ ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ И КУДА ИДТИ ДАЛЬШЕ.

1 Проведи самодиагностику, раскрась колесо баланса, оценив каждую сферу своей жизни от 0 до 10



2 Проанализируй результат

После заполнения колеса жизненного баланса оцените результаты. Для начала посмотрите, нет ли перекосов? Ровное ли у вас получилось колесо? Полностью закрашенные сектора, те, где стоят высокие оценки, — источники сил, энергии, мотивации. Над пустыми же отсеками с низким баллом стоит поработать. Они требуют внимания. Обычно в колесе баланса пара-тройка сильных сторон и столько же тех, которые требуют серьезной работы. Но бывает и так, что оно получается ровным. При этом оценки в секторах не превышают 3-4 баллов. Так случается, если вы хотите многого достичь, но только начали путь. Или если пустили жизнь на самотек. В этом случае будет сложно чего-то добиться. Подумайте, можно ли изменить ситуацию? Если можно, то как? Если у вас получилось большое и ровное колесо, то вы самодостаточ-

ный человек, который умеет правильно ставить и достигать цели. Вы распределяете время, организовываете себя. Но существует и второй случай, когда вы ставите слишком слабые, маленькие цели. Возможно, пришло время обратить внимание на крупные проекты. Проведя анализ результатов, подумайте, как связаны между собой сферы колеса баланса. Может быть, изменения в одной спровоцируют изменения в другой. Попробуйте найти ключи, которые откроют двери сразу в нескольких направлениях. Подумайте также, как будет выглядеть колесо баланса спустя 6 месяцев, год, два года. Каким сферам стоит уделять больше внимания, а какие оставить такими, какие они есть. Определите несколько сфер, с которыми нужно поработать. Поставьте в них цели и конкретные сроки. Действуйте!

КАК СПРАВИТЬСЯ С АПАТИЕЙ

ПРОВЕДЯ ОПРОС СТУДЕНТОВ НА ТЕМУ ИХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ЛИШЬ 5% РЕБЯТ НЕ ЧУВСТВУЮТ ПОДАВЛЕННОСТИ И АПАТИИ БЕЗ ПРИЧИНЫ, А ОКОЛО ПОЛОВИНЫ ОПРАШИВАЕМЫХ ОЩУЩАЮТ СЕБЯ ТАК ПЕРИОДИЧЕСКИ.

Некоторые отметили, что находятся в подавленном настроении каждый день. Прежде чем разобраться, что с этим делать, нужно выявить причины такого состояния. Для этого рассмотрим свой распорядок дня.



Вариант 1: Проснуться в 12 часов дня, выпить кофе, «зависнуть» в телефоне, не есть

ничего до самого вечера, потом второпях забежать за перекусом в виде какой-нибудь картошки фри, заесть сладким пирожком, встретиться с друзьями и гулять до самой ночи, прийти домой и листать ленту соцсетей до раннего утра.

Возможно, звучит преувеличенно, но хотя бы один пункт из этого списка, скорее всего, встречается в дне каждого студента. А потом, спустя пару недель или даже месяцев такой жизни, мы сталкиваемся с апатией, нежеланием что-то делать, сильной тревогой. Есть и другая крайность.



Вариант 2: постоянная учеба, работа, а у кого-то еще и работа.

Все это способно также привести к ухудшению морального состояния, ведь не только отнимает много времени и сил, но и приносит в жизнь много стресса.

Никто не говорит о том, что нужно перестать учиться или работать, но нужно подходить к этому осознанно, уметь отдыхать. Но рутинно – лишь одна из причин плохого настроения и апатии.

Постоянное чтение новостей, просмотр видео и фотографий в социальных сетях заставляют наш мозг страдать от количества поступающей информации, которую нужно еще и обработать. Признайтесь, у вас всегда играет музыка, какое-то видео или аудиокнига, когда вы заняты чем-то помимо этого? Таким образом, мы никогда не отдыхаем от информационного шума, это заставляет нас постоянно думать о чем-то и тревожиться. Причиной копания в себе, заниженной самооценки у молодых людей можно назвать и так называемое явление достигаторства, которое особенно активно транслируется блогерами в социальных сетях. Достигаторством можно назвать достижение человеком успеха любой ценой, что становится для него важнее счастья, близких людей и даже жизненных принципов. Это период, когда человек пытается доказать – родителям, друзьям, коллегам..., что «я могу, достоин, посмотрите и оцените меня». В такой ситуации жизнь превращается в постоянную гонку за новыми достижениями

и «сверхуспехом». Это приводит к дисбалансу во всех сферах жизни. 65% опрошенных студентов отметили, что именно такое давление на них со стороны заставляет чувствовать себя угнетенно.

Конечно, о причинах апатии можно говорить долго. Здесь и детские травмы, и отсутствие общения, и проблемы в семье, и много другое. Поэтому перейдем к способам самопомощи. Отметим 7 эффективных способов борьбы с подавленностью, которые скорее всего вам помогут:

1 Общение с близкими. Как известно, люди, получающие регулярную поддержку от родных и друзей, испытывают меньше стресса, чем одинокие. При этом от друзей и близких в этих разговорах не требуется найти решение всех жизненных проблем — достаточно просто выслушать человека и отнестись к нему с пониманием.

2 Качественный отдых. Мы уже говорили о важности отдыха для здоровья, но отдых – понятие широкое. Для кого-то отдых – это все то же время, проведенное в компании телефона, только без угрызений совести, что, к сожалению, не

дает человеку энергию, радость и чувство удовлетворения. Что же можно назвать качественным отдыхом? Прогулки на природе, время, проведенное с близкими, чтение интересной книги, хороший сон, просмотр любимого фильма наполнят вас позитивными впечатлениями.

- 3 Поиск новых знакомств.** Может показаться, что это ничем не поможет. Но, на самом деле, общение с новыми людьми по-настоящему зарядит вас.
- 4 Вступление в какое-либо студенческое сообщество.** Например, в Центр организации массовых мероприятий, Молодежный экономический клуб или любое другое сообщество студентов СПбГЭУ, которых вуз предлагает множество. В таких сообществах можно найти не только новых друзей, но показать себя, получить опыт и развить новые навыки.
- 5 Творчество или хобби.** Это проверенный способ поднять себе настроение, ведь главное в творчестве не результат, а процесс. Поэтому не важно, умеете вы рисовать, петь, танцевать – вам станет легче от самой возможности выразить себя, порефлексировать и выйти из процесса уже в другом состоянии.
- 6 Медитация.** Медитативные практики – это тренировка мозга, в процессе которой постепенно снимается излишняя напряженность. С первого раза может не получиться, но регулярные тренировки, как правило, дают ощутимый результат.
- 7 Физическая активность.** Поднять настроение помогут любые физические упражнения, пробежка, разминка, дыхательные техники. Еще лучше сочетать их с водными процедурами – бассейн, сауна, просто душ. Все, что помогает вашему телу чувствовать себя лучше, поможет и вашему настроению.

Если вы чувствуете себя плохо на протяжении длительного времени и данные советы не помогают вам справиться с подавленностью, то стоит обратиться к специалисту, который назначит лечение и поможет вам преодолеть сложности. Берегите себя, поднимайте себе настроение и радуйтесь жизни!

Подготовила Дарья Арюхина

МОЙ SWOT-АНАЛИЗ



Мои сильные стороны



Мои возможности

Экономистам и менеджерам аббревиатура SWOT хорошо знакома, ведь этот метод анализа широко применяется для изучения состояния фирм и организаций. В психологии же его начали использовать сравнительно недавно. Как оказалось, с помощью такого анализа можно эффективно анализировать человеческую личность, ее качества и характеристики, способствующие или препятствующие достижению цели. Аббревиатура SWOT состоит из четырех слов: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, что в переводе на русский звучит как: Сильные стороны, Слабые стороны, Возможности и Угрозы. Давайте подробнее рассмотрим эти категории.

Мои сильные стороны

- Каковы ваши преимущества по сравнению с другими? Сюда можно включать любые ресурсы — даже связи, возраст и место проживания.
- Что вы умеете делать лучше других?
- К каким полезным ресурсам у вас есть доступ?
- Какие плюсы отмечают люди в вас?
- За какие свои достижения вы испытываете гордость?

Мои зоны роста (слабые стороны)

- При выполнении каких задач вы чувствуете себя неуверенно?
- Какие слабости видят в вас знакомые?
- Каких навыков вам недостает?



Мои зоны роста (слабые стороны)



Мои угрозы (что мне мешает)

- Как вы считаете, полноценно ли ваше образование?
- Какие плохие привычки у вас есть? Сюда можно записать прокрастинацию, непунктуальность, лень, вспыльчивость, неусидчивость и пр.

Мои возможности

- Успешны ли вы в делах?
- Есть ли у вас контакты с людьми, приносящими вам пользу? Чем именно они полезны?
- Какие выводы вы можете сделать из промахов ваших конкурентов?
- Какие у вас бывают сложности в общении, сотрудничестве с людьми?
- Как можно разрешить ситуацию?

Мои угрозы (что мне мешает)

- Какие трудности преследуют вас?
- Есть ли у вас конкуренты?
- Как ваши слабости вредят достижению успеха?

Сделав подробный SWOT-анализ, пытаемся с ним работать. Например, анализируем: Как мои сильные стороны опираются на возможности? Как использовать личные преимущества для недопущения угроз? Как с помощью возможностей нивелировать свои недостатки? Как не допустить угрозы и «подтянуть» свои слабые стороны? То есть на сильные стороны – опираемся, слабые стороны – корректируем, возможности – претворяем в жизнь, угрозы – анализируем и по возможности предотвращаем.

ОТЛИЧНИКИ ТОЖЕ ПЛАЧУТ



Изображение: freepik.com

▶ МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО БЫТЬ ОТЛИЧНИКОМ – БОЛЬШАЯ УДАЧА, ОСНОВА ДЛЯ БУДУЩЕЙ БЛЕСТЯЩЕЙ КАРЬЕРЫ, НО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛАНИЕ ВСЕ ДЕЛАТЬ НА «ПЯТЕРКУ» МОЖЕТ СЫГРАТЬ ПРОТИВ НАС.

Синдром отличника – коварная вещь, которая встречается на пути к достижению поставленных целей во многих сферах: учеба, работа, творчество, саморазвитие. До определенного возраста может казаться, что это лишь сила характера и целеустремленность – быть всегда и во всем первым. Но столкнувшись с эмоциональным выгоранием, приходит осознание, что все не так просто, как кажется. У синдрома нет возраста и пола, нет временных диапазонов, но точно есть слабые места, распознав которые, его реально победить.

Итак, что же такое синдром отличника?

Синдром или комплекс отличника – это в первую очередь психологический термин. Под ним понимаются психологические особенности личности, для которой характерны стремление достичь высоких целей и получить похвалу, одобрение окружающих. Помимо этого, явными отличительными признаками синдрома являются: постановка заведомо сложных задач, приложение абсолютного максимума усилий для их достижения, потребность во внешней положительной оценке и, что немаловажно, недостаточная ориентированность на собственные желания или вообще ее отсутствие. Идеал может и должен быть достигнут, несовершенный результат работы не имеет права на существование – мораль отличника. Может показаться, что синдром отличника опасен только для того, кто учится, но это не так. «Вырасти» из данного синдрома практически невозможно. У отличников может быть разный возраст и социальный статус, но одно их объединяет точно – разрушенный душевный мир.

Чтобы более точно понимать сущность синдрома, обобщим его признаки:

- ▶ Нестабильная самооценка, зависящая от успехов, неудач и отношения окружающих;
- ▶ Страх начать новое дело из-за возможного поражения;
- ▶ Использование всех возможных средств для получения желаемого, в том числе манипуляции и лжи;
- ▶ Чрезмерное преувеличение последствий от допущенной ошибки;
- ▶ Гиперответственность;

- ▶ Стремление доводить до идеала абсолютно все, даже если в этом нет существенной нужды;
- ▶ Достижения других часто воспринимаются как собственное поражение;
- ▶ Отсутствие радости за личные достижения, оценка выполненной работы как должного.

Из-за признаков, которые преследуют отличника, вытекают многие другие расстройства: эмоциональная неустойчивость, подавленность, апатия, выгорание. Впоследствии могут проявляться и осложнения, такие как обсессивно-компульсивное расстройство, социальные страхи, неврозы, депрессия. Это говорит о том, что диагностикой и искоренением этого синдрома нужно заниматься при проявлении первичных признаков, а не при наступлении осложнений.

На первый взгляд, синдром отличника схож с перфекционизмом. Основным отличием является то, что перфекционисту важен идеальный результат и его достижение, а отличнику, помимо этого, одобрение и положительная оценка окружающих.

Как бороться с этим синдромом?

Борьба начинается с самой учебы\работы. Выполняя ее, вы должны отдавать себе отчет в том, насколько интересен вам процесс, получаете ли вы от него удовольствие, опыт и нужные сведения для выполнения того или иного задания. В ваших силах сделать так, чтобы даже не самое привлекательное дело откликнулось вам: благодарить и хвалить себя.

Помимо этого, существуют общепринятые способы борьбы с синдромом:

- ▶ Зафиксировать цель. Идеал без нужной надобности и расшатанные нервы или работа, включающая в себя те ресурсы, которыми вы на самом деле располагаете. Нужно выполнять работу с разной степенью включенности, а также оптимально использовать свои ресурсы, что позволит правильно расставлять приоритеты (т. е. не только учеба\работа, но и личная жизнь).
- ▶ Определить область жизни, в которой вы хотели бы снизить свои стандарты. Зачем вам сейчас быть

лучшим в физической успеваемости, если на носу защита диплома?

- ▶ Проводить эксперименты. Пробуйте наблюдать за собственными эмоциями, можете записывать их. Например, что вы испытали, позволив себе отложить дедлайн: страх или стыд? Запись таких мыслей позволит вам определить волнующую вас проблему и проработать ее в будущем. Постепенность и размеренность в проработке непременно важны.

Умеренность поможет вам двигаться в учебной деятельности и в работе в правильном направлении. Различные техники и советы также помогут выработать здравый взгляд на определенные вещи. Даже такую серьезную проблему как синдром отличника реально решить, главное – подходить основательно и верить в собственные силы.

Подготовила Ольга Скобкина

Милена Проле выпускница гуманитарного факультета

Я знакома с синдромом отличника, связанным с вечным желанием сделать все идеально. Признаки проявились, когда я училась в университете. У меня была незыблемая цель – получить именно красный диплом. Я должна, нет, обязана была сделать все на отлично. У меня в дипломе стоит одна четверка. Помню, как долго заставляла себя смириться с этим. Помогло справиться с синдромом осознание проблемы. Я постаралась развить в себе чувство умеренности, свое ментальное состояние ставить выше оценок, расслабиться и понимать, что здоровье важнее. А такое маниакальное желание делать все идеально ни к чему хорошему не приведет. Нужно везде находить меру и баланс. Сейчас я учусь в магистратуре и более трезво подхожу к учебному процессу и своим ресурсам.

НЕ ПЕРЕХОДЯ ГРАНИЦ

ПРО ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ИХ НАРУШЕНИЕ СЕГОДНЯ ПИШУТ И ГОВОРЯТ МНОГИЕ. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, В ЧЕМ КОНКРЕТНО ПРОЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ И КАК ИХ ОТСТОЯТЬ.

Границы — это метафорическая черта между «я» и «не я», которая отделяет человека от остального мира. Она может быть физической и нет, касаться нашего тела и многих других вещей.



Ваши физические границы нарушают, если:

- Применяют физическую силу, удерживают или причиняют боль.
- Ограничивают в передвижениях и физических действиях.
- Вторгаются в личное пространство.
- Берут вещи без вашего разрешения.
- Нарушают ваше уединение.
- Читают ваши записи без разрешения.
- Курят при некурящих.
- Дарят ненужные вещи.
- Ограничивают в сне или еде, навязчиво угощают (заставить ребенка доесть — это тоже ситуация физического насилия).
- Неуважительно прикасаются и т.д.



Ваши психологические границы нарушают, если:

- Стыдят, унижают.
- Кричат, обзывают, оскорбляют.
- Обманывают, лгут, предают.

- Принимают за вас решения.
- Допрашивают (например, принуждают рассказать о предыдущих отношениях и партнерах).
- Контролируют под видом заботы (часто в мягкой форме).
- Принуждают к рассказу о чем-либо.
- Обвиняют, оценивают, критикуют.
- Манипулируют.
- Насмехаются, игнорируют.
- Используют личное время или труд и т.д.

Мы не всегда замечаем, что наши границы нарушаются и недостаточно внимательно относимся к легкому дискомфорту. Поэтому так важно научиться слушать себя.



Как понять, что границы нарушены?

1. Ухудшение состояния (досада, раздражение, вина).
2. Вы уговариваете себя: «быть хорошим», «помочь», «она же одна», «ну что, мне жалко, что ли...».



Как реагировать на нарушение границ?

- Возьмите паузу.

- Определите для себя, что допустимо, а что нет. Примите решение.
- Сообщите свое решение или просьбу, обозначая границу очень четко и ясно, используя «я-высказывание».
- Объясните причину, поддержите собеседника, если есть ресурс («понимаю, что ты хотел, как лучше», «понимаю твои мотивы» и так далее).
- Предложите альтернативный вариант (если хочется).
- Предупредите о последствиях.
- Будьте тверды и последовательны в своей позиции, применяйте санкции, если это необходимо.

Чтобы сообщить о нарушении границ и попросить больше этого не делать, воспользуйтесь простым алгоритмом: я (мне) → чувство/состояние → когда (действие) → потому что (причина) → поэтому (просьба) → иначе (последствия). Важно описывать ситуацию безопе-ночно. Вы просто пересказываете, что человек делает: «когда ты даешь мне советы о моей внешности». Затем продолжаете: «меня это возмущает/злит/расстраивает, потому что я об этом не просил» и далее по алгоритму.

Елена Исупова
По материалам сайта
blog.mann-ivanov-ferber.ru

ОСТОРОЖНО, ОБЕСЦЕНИВАНИЕ!

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ – ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ НАШЕЙ ПСИХИКИ, НО ПОРОЙ ОН МОЖЕТ РАБОТАТЬ ПРОТИВ НАС. РАЗОБРАТЬСЯ С ТЕРМИНОМ «ОБЕСЦЕНИВАНИЕ», ЕГО ПЕРВОИСТОЧНИКАМИ И ПРОЯВЛЕНИЯМИ НАМ ПОМОЖЕТ КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЕЛЕНА ШЕМЯКИНА.



Что же такое обесценивание?

— Обесценивание можно рассматривать как определенный психологический прием, способ влияния на себя или на другого человека, чтобы снять, прежде всего у себя, некоторые негативные переживания и «приподнять» себя в собственных глазах. Если мы применяем обесценивание по отношению к самому себе, то это можно рассматривать как механизм психологической защиты. Например, человеку не удалось сдать экзамен на «отлично», и он говорит себе: «Не очень-то и надо было, можно и без пятерок (стипендии) учиться», или при ссоре с другом: «Все равно он меня не понимал, был не очень-то и хорош как друг». Подобные механизмы психологической защиты, которые весьма разнообразны по своей сути, помогают нам как «скорая помощь» в острой ситуации, но не «лечат», не придают нам сил, уверенности, наоборот, могут ввести в застой нашу личность, т.к. затушевывают корень проблем.

Что вы можете сказать насчет обесценивания другого человека?

— Обесценивание может быть направлено на другого человека с тем, чтобы уменьшить его личную значимость, буквально «принизить» ее, и на этом фоне почувствовать себя лучше, выше, совершеннее этого другого. Обесценивание может касаться как самой личности «другого», так и его деятельности, окружения и прочего, то есть быть прямым или косвенным. Скорее всего, все мы слышали подобные высказывания: «Неужели ты такая наивная, что веришь в...?», «Что ты в нем нашла?», «Не стоит так переживать из-за этого», «Ну и что можно этим заработать...?». Как видно, эти высказывания дают определенную субъективную и при этом негатив-

ную оценку личности того человека, о котором упоминают.

Почему возникает обесценивание?

— Как и любой механизм психологической защиты, обесценивание возникает у личности незрелой, испытывающей определенный страх встречи с собой «таким, каков я есть на самом деле», со всеми несовершенствами, страхами, ошибками и пр. Такая личность не осознала собственной ценности, не понимает, не принимает себя такой, какова она есть в данный момент. Обесценивание дает ощущение внутренней силы, компетентности, но это ощущение создается искусственно – за счет принижения других: «Очень вкусно приготовлено, но недосолено», «Поздравляю с дипломом! А почему он синий, а не красный?» Часто у человека, прибегающего к обесцениванию другого, есть собственный комплекс неполноценности, и он таким образом пытается самоутвердиться, возможно даже

находит удовольствие в том, что может установить контроль над другим, например, заставляя его оправдываться, чувствовать вину, несостоятельность.



Как обычно проявляется обесценивание?

— Обесценивание проявляется в том, что мы даем заниженную, субъективную, сиюминутную, поверхностную оценку достижений других людей, не пытаемся вникнуть в то, какое значение оцениваемое событие имеет для человека. Да, диплом мог быть и красным, если бы не приходилось подрабатывать для оплаты обучения. Блюдо для дорогого гостя готовилось с любовью и тщательностью, а количество соли – это просто дело вкуса и заботы о здоровье.



Как человеку понять, что его чувства или действия обесцениваются?

— Понять это возможно на рациональном и иррациональном уровне. Если вы почувствовали, что после высказывания другого у вас резко изменилось настроение (например, вы радовались своему синему диплому или новой должности, а теперь чувствуете разочарование, пустоту, вину или стыд), то, скорее всего, вас обесценили. На рациональном уровне обесценивание можно услышать в субъективной оценке, или, в принципе, в оценке того, что вы делаете, говорите, что является для вас значимым и ценным. Хотя с вашей стороны не прозвучала просьба об оценке. С точки зрения гуманистической психологии наше общение должно быть безоценочным. Например, вместо обесценивания могли прозвучать фразы: «Поздравляю с получением диплома!», «Я рада, что у тебя появился новый друг!», «Я чувствую, что новая должность тебя воодушевляет». Конечно, при этом важно, чтобы они говорились искренне.



Как человеку выстраивать взаимодействие с тем, кто его обесценивает?

— Не стоит поддерживать отношения с людьми, которые так обращаются с вами, по крайней мере, необходимо осознать, что вас обесценивают, и постараться установить некоторую дистанцию, определенные психологические границы. Однако нередко мы встречаемся с тем, что самые близкие и родные люди обесценивают нас, и, с одной стороны, это губительно для нашей психики и личности, разрушительно для

наших отношений с ними. С другой стороны, разорвать эти отношения полностью невозможно, поэтому нужно уметь психологически грамотно постоять за себя, учиться выстраивать личные границы так, чтобы не обесценивать других, не проявлять свое раздражение, агрессивность. В этом может помочь прием, называемый «Я-высказывание», когда, не используя местоимения 2-го лица, мы сообщаем о том, что обесценивающая оценка делает нам больно, подрывает веру в себя, свои способности и прочее.



Можете более подробно рассказать об этом приеме?

— Это непростой, достаточно продолжительный, но необходимый процесс перестраивания отношений с целью укрепления и нашей личности, и этих отношений. Чтобы правильно сформулировать «Я-высказывание», важно осознать свои истинные чувства, понять причину, ситуацию, вызывающую их появление и, возможно, предложить решение проблемы. Вот некоторые примеры таких высказываний:

«Мне больно слышать, когда о моих друзьях говорят уничижительно, у меня с ними очень очень доверительные отношения, и я не хочу и не могу слышать о них неподобающее. Мы сможем продолжить наш с разговор только при уважительном отношении к ним».

«Мне очень нравится моя работа и моя должность, и негативные высказывания о ней мне неприятны, поскольку после них сложно трудиться с полной отдачей».

«Когда мое мнение не учитывается, я чувствую себя ненужной и отвергнутой. Мне хочется чувствовать свою значимость для тебя, вместе обсуждать проблемы и принимать решения».

Надеюсь, вы понимаете, что в таких высказываниях ответственность за ситуацию не перекладывается непосредственно на человека, к которому они обращены, но ему дается возможность посмотреть на ситуацию со стороны и самому принять решение, что именно делать.

Использование техники «Я-высказывание» требует определенной перестройки нашего опыта, установок, но со временем это будет получаться все лучше и лучше.

Техника «Я-высказывания» приглашает нашего визави к диалогу, дает возможность сохранить уважение и развивать отношения.

Елизавета Коновалова

КАК ПОНЯТЬ, КАКОЙ СПЕЦИАЛИСТ ТЕБЕ НУЖЕН?



Психолог

К психологу лучше обратиться, когда не получается разобраться с жизненными проблемами, но при этом нет каких-то клинических проявлений. К примеру, когда не понимаете себя, своих чувств и переживаний, не можете найти смысла в жизни. Когда у вас горе, проблемы с учебой, работой, трудности в отношениях с близкими.



Психотерапевт

К врачу-психотерапевту стоит обратиться, когда длительная психотравмирующая ситуация приводит к появлению выраженных психосоматических симптомов, таких как стойкие нарушения сна, потеря аппетита, нарушения сердечного ритма, головные боли, скачки давления, краснота или бледность кожи. Все эти симптомы говорят, что у человека недостаточно ресурсов, чтобы справиться самому, и может понадобиться легкая медикаментозная поддержка, которую назначает только врач.



Психиатр

Консультация врача-психиатра необходима тем, у кого проявляются такие симптомы, как страх перед улицей, панические атаки, беспричинные вспышки агрессии, галлюцинации, наличие бредовых идей, мысли о самоубийстве. В особенности, если были случаи насилия по отношению к себе или другим, сильное влечение к спиртному или наркотическим веществам.

УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ – СЛОЖНОЕ, НО ВАЖНОЕ ПОНЯТИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ. МЕТОДИК ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА МНОЖЕСТВО, НО КАК НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ? МЫ ПООБЩАЛИСЬ СО СТУДЕНТАМИ И ОТОБРАЛИ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ.

Каждому знакома ситуация с откладыванием дела на «потом». Выполнить в итоге эту задачу, скорее всего, ближе к ночи, мы лежим и размышляем о том, что совсем не успеваем просто жить из-за этой учебы! Хотя дело тут далеко не в заданиях, а в правильной организации ваших личных часов. Грамотная организация времени или тайм-менеджмент откроет перед вами намного больше возможностей, чем вы представляете, особенно в студенческой жизни. Для организации вашего дня, распределения свободных или неожиданно освободившихся часов существует множество практик и инструментов. Все это множество объединяет список ориентиров, опираясь на которые выстраивается ваш индивидуальный тайм-менеджмент. В него входят: расстановка приоритетов, анализ уже распределенного времени, постановка целей, планирование и так далее.

В интернете можно найти большое количество техник по организации рабочего времени, например, «Fresh or fried», «Способ 10 минут» и многие другие, но к ним нет смысла обращаться, если вы не соблюдаете основные принципы:

■ **Анализ поставленных задач.** Без четкого плана по выполнению тех или иных действий, цель вряд ли будет достигнута. Нужно ясно представлять содержа-

ние поставленной задачи, что позволит вам не тратить силы на ненужные мысли по поводу нее.

■ **Расставление приоритетов.** Без данного действия есть риск уделить слишком много времени и внимания задаче, которая не является основной в вашем списке. Помимо этого, откладывая неприятные дела, вы навлекаете на себя эмоциональное напряжение, связанное с весом нерешенной задачи.

■ **Принцип «заранее».** Это слово у многих окрашено весьма негативно, так как все вокруг только и твердят его с самого детства. Но на самом деле оно очень полезно. Составив примерный план грядущего дня, вам будет легче ориентироваться в веренице задач.

■ **Адаптирование.** Случается, что в уже составленный график дел нужно срочно включить непредвиденную задачу, и это нужно уметь сделать. Советуют использовать планер, чтобы ясно видеть «окна» в вашем расписании и не чувствовать из-за неожиданно возникшего дела дезориентацию.

■ **Ресурсное распределение.** Важно составлять план, да и в целом выполнять необходимые действия, исходя из ваших собственных ре-

сурсов. Мы не можем прыгнуть выше головы. Здоровый сон и отдых – ваши верные друзья в продуктивной учебе.

■ **Мотивация.** Ваша собственная система наград и поощрений – стимул работать и учиться в полную силу.

■ **Тренировки.** Тренинг памяти, концентрации внимания, многозадачности необходим при желании продуктивно учиться и достигать целей.

А сейчас рассмотрим результаты опроса студентов СПбГЭУ, в котором приняли участие представители разных факультетов в количестве 75 человек. На вопрос о корректности распределения времени учебного дня ребята не дают точного ответа, выбирая вариант «Частично». Это свидетельствует о том, что составление плана на день не такая уж и простая задача, особенно его соблюдение, и дается не всегда. О том, что чаще всего мешает студентам организовать себя в решении тех или иных задач, студенты практически хором твердят: «Прокрастинация». Прокрастинация – это склонность людей откладывать свои дела, которая может приводить к психическим проблемам. Так как обычный лентяй просто не выполняет назначенные задачи, страдающий прокрастинаци-

ей человек тратит всю свою энергию на выполнение ненужных дел. Помимо данной проблемы ребята говорили о типичной лени и зависимости от гаджетов, а также о неудовлетворительном ментальном состоянии, как мы уже знаем, все это взаимосвязано. В итоге, студенты сами подытожили: периодически время они тратят впустую.

Откладывание дел на потом также является распространенной проблемой среди студентов. Они признаются, что чаще всего это связано с ожиданием того, что времени еще достаточно или с отсутствием интереса к выполнению того или иного задания, но и лень здесь играет не последнюю роль.

Как уже упоминалось, существует множество техник, помогающих усовершенствовать свой тайм-менеджмент. Вот некоторые из тех, которые посоветовали студенты нашего вуза.

«Метод помидора». Он заключается в нескольких простых действиях. В начале работы ставится таймер

на 25 минут, во время которого вы решаете поставленную задачу, а как только таймер сигнализирует об окончании, уходите на пятиминутный перерыв, и так несколько раз: 25-минутный спринт и называют помидором. Главное преимущество этого метода – за короткий перерыв дать мозгу время усвоить все, что произошло в течение последнего помидора и сделать выводы.

«Лягушки-слоны». «Лягушками» в тайм-менеджменте принято называть необходимые, но неприятные, постоянно откладываемые дела. Чаще всего они связаны с дискомфортом, стрессом или тоской. Поэтому, советуют сначала «съесть лягушку», чтобы избавиться от докучающего дела, и лучше с утра. «Слоны» же – крупные, грандиозные, масштабные задачи, к которым довольно страшно подступиться. В отличие от «лягушек» они не вызывают у людей неприятных

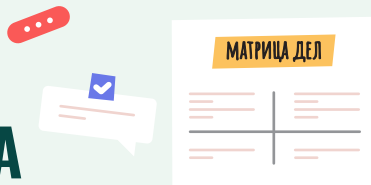
ощущений, скорее пугают размером, поэтому на их выполнение оставляется большая часть времени и чистая от «лягушек» совесть.

«Способ 10 минут». Самый простой и, кажется, примитивный способ. Самое сложное в нем – уговорить себя позаниматься задачей 10 минут. Как правило, за эти минуты человек втягивается в процесс, его посещают новые идеи, мысли, и отрываться от дела уже не хочется.

Организовать себя – сложная задача, можно назвать ее тем самым «слоном». Но ведь даже такое огромное животное было приручено человеком, так и мы сможем приручить свой тайм-менеджмент. Существует множество помощников в виде различных техник и советов специалистов, главное – поверить в себя и дать себе шанс реализоваться.

Ольга Скобкина

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА



Система ведения дел, которую придумал 34-й президент США Дуайт Эйзенхауэр в середине XX века. Все текущие и будущие дела распределяют по четырем категориям матрицы в зависимости от их срочности и важности. Матрицей сложно пользоваться постоянно, но можно периодически к ней возвращаться, если завалило работой и домашними делами.

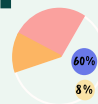
Важно и срочно — сделать. Это задачи с дедлайнами. Например, завершить проект для клиента, отправить черновик статьи, ответить на важные письма. Если их не сделать, это чревато неприятными последствиями.

Важные и несрочные — запланировать. Это дела без крайнего срока, которые нужны для вашего роста. Например, сходить в спортзал, заняться изучением иностранного языка, пойти на нетворкинг-сессию. Такие дела нужно планировать заранее, чтобы не потерять.

Неважные и срочные — делегировать. Рутинная работа, которая не требует специфических навыков. Например, выложить посты в блог, сделать рассылку для коллег. Эти задачи стоит аккуратно и обоснованно делегировать своим сотрудникам или коллегам, чтобы освободить свое время для важных и срочных дел.

Неважные и несрочные — удалить. Это занятия, которые не приносят пользы в работе и не помогают достигать цели. Например, листать ленту в соцсетях, играть в видеоигры, смотреть телевизор. Такие дела забирают много времени, поэтому их нужно контролировать или отказаться вовсе.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ПО ХРОНОТИПУ



Метод подойдет тем, кто хочет составить для себя подходящий распорядок дня. Кандидат медицинских наук и клинический психолог Майкл Бреус считает, что существует четыре хронотипа. У каждого из них свое идеальное время для пробуждения, пик продуктивности и режим сна:

«Медведи». Им комфортно просыпаться с 7 до 11 утра, пик продуктивности приходится на период с 11 до 18 часов, а отход ко сну должен быть не позднее 23 часов.

«Львы». Могут просыпаться без будильника с 5:30 до 10 утра, наиболее продуктивны с 10 до 17, уйти на боковую им лучше до 22:30.

«Волки». Очень тяжело встают по утрам, их время с 7:30 до 12 часов, эффективно работают до 20 часов и легко уходят спать в 00:00.

«Дельфины». Люди с беспокойным режимом сна, поэтому даже если они встают с 6 до 10 утра, могут легко заснуть обратно. Чтобы уснуть к полуночи, им нужно убрать любые экраны за два часа до сна. Пик их активности — с 10 до 18 часов.

Бреус считает: если подстроить личное и рабочее расписание под собственные биоритмы, качество жизни станет намного лучше.

По материалам сайта trends.rbc.ru

«ВУЗ ДОЛЖЕН ОСТАТЬСЯ МОДЕЛЬЮ КУЛЬТУРЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТИПА»

ЧЕЛОВЕК НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАН С ОКРУЖАЮЩЕЙ ЕГО СРЕДОЙ, ОНА ВЛИЯЕТ НА ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ПОЭТОМУ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ СЕГОДНЯ ПРИОБРЕТАЕТ ТАКОЕ ПОНЯТИЕ КАК «ЭКОЛОГИЯ КУЛЬТУРЫ».

Фото: В. Пичуренко

Разобраться в теме нам помогла доцент кафедры коммуникационных технологий и связей с общественностью Анна Пряхина.



Что такое экология культуры?

– При ответе на этот вопрос хочу сослаться на академика Д.С. Лихачева, который в 2000 году упоминает словосочетание «экология культуры» в работе «Русская культура». Он писал так: «...главная моя мысль состоит в том, что экология есть наука (а не исключительно практическая деятельность), основанная на определенных представлениях о мире как органическом целом. В свое время В.И. Вернадский предложил понятие «ноосфера», имея в виду, что сфера человеческого влияния есть сфера влияния разума (от греч. noos – «разум»). История, однако, демонстрирует в большей степени неразумное и разрушительное влияние человека, чем разумное. Поэтому я предложил более скромный термин – «гомосфера» – сфера влияния и воздействия на окружающий мир человеческой деятельности – как разумной, так и неразумной. Примеры неразумной деятельности по истреблению природы, природных запасов и культурных ценностей не стоит перечислять. Можно даже сказать, что эта деятельность все увеличивается, и если не будут приняты меры, то

миру грозит полное уничтожение. Исходя из всего этого, я в свое время предложил осторожный термин для защиты человеческой культуры – экология культуры, встретивший первоначально некоторые возражения, но впоследствии принятый и распространившийся широко в мировой научной и публицистической прессе».

Таким образом, понятие «экология культуры» отражает поиски культурной субстанции преодоления нравственно-ценностного кризиса, тревогу за судьбы человечества в условиях непредсказуемых и непродуманных последствий технизации в современном информационном обществе. Кроме того, можно отметить наличие содержательного значения духовных приоритетов личности в разрешении ценностного кризиса современной цивилизации, в том числе и глобальных проблем современности.



Как у вас возник интерес к этой теме?

– Еще в студенческие годы меня волновали вопросы влияния техники (в том числе процесса цифровизации) на человека и социальные процессы. Моя дипломная работа была посвящена анализу социокультурных трансформаций современного информационного общества и затем, в диссертации, я продолжила рассма-

тривать эти тенденции и их влияние на духовные ценности современного российского общества. Поэтому, «экология культуры» как возможная культуросберегающая стратегия преодоления нравственно-ценностного кризиса в современном обществе – чрезвычайно актуальная тема, я считаю.



На ваш взгляд, как изменяются нравственные ценности человечества в последние годы?

– Сегодня мы живем в новой антропотехнической реальности, динамично развиваются цифровые коммуникации, растут перспективы частичной или полной интеграции человека в искусственный интеллект, налицо прямая угроза культуре и гармоничному развитию человека. Мы наблюдаем изменения в ценностных установках людей, трансформации в пространстве «живого» общения. Социальный нравственно-ценностный кризис в России вызван не только последствиями борьбы против национальных обычаев, традиций и религии в советские годы, но и вытеснением из содержательной сферы культуры феноменов патриотизма, духовности, ненасилия, которое происходило в нашей стране в 90-х годах XX в. Таким образом, например, разрушились выработанные в течение длитель-

ного времени механизмы передачи культурного наследия от поколения к поколению. Культура обладает удивительной способностью пропускать как весь спектр моделей и механизмов устройства социума в целом, так и жизнь человека, его коммуникацию с окружающим миром, способы самоидентификации и самовыражения. Естественно, что отношения человека с субъектами и объектами социокультурной коммуникативной среды возникают и развиваются в зависимости от принятых в этой среде ценностных ориентиров. А. Швейцер, Н.О. Лосский, Н.А. Бердяев и др. утверждали, что понятие «ценность» – духовный стержень и основополагающий элемент культуры. Однако не хочу показаться пессимистичной в своих взглядах. Безусловно, есть и положительные эффекты в развитии новой антропотехнической реальности.

Влияет ли образование на экологию культуры?

– Сфера образования в контексте динамики современной культуры также претерпевает изменения неоднозначного характера. Современные российские школы и вузы последовательно трансформируются, несмотря на возникающие нравственно-ценностные противоречия. В то же время система образования обладает способностями приспосабливаться к современным реалиям. Оптимальная социальная политика также способствует сохранению ключевых доминант в этой сфере. Одной такой доминантой является наполненность сферы образования нравственным, культурным, этическим, ненасильственным, гуманистическим содержанием. Это обуславливается тем, что взаимоотношения в сфере образования определяются культурным взаимодействием и преобразованием сознания индивидов, их интересов, ценностей. Поэтому, для сохранения и устойчивого развития национального образования и науки в современной информационной культуре, с ее динамизмом и стремительно изменяющимися нравственно-ценностными условиями коммуникации, во многом вуз должен остаться моделью культуры классического типа. Следовательно, образовательная сфера, выступая, как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, довольно значима в выработках идеалов, целей и ценностей, отвечающих новым, прогрессивным тенденциям современности. Решение проблем адаптации, сохранения идентичности и гармоничного развития человека видится в организации системы образования,

формирующей целостное мировоззрение, в фундаменте которого лежат как рациональное, так и внелогическое (иррациональное, образное) мировосприятие. Поэтому, определенно можно сказать, что образование влияет на поддержание и популяризацию экологии культуры.

Отличается ли экология культуры современной молодежи от экологии культуры предыдущих поколений?

– Современная информационная цивилизация развивается настолько динамично, что накопленный опыт быстро устаревает. Новая цифровая культура устремлена в будущее и ориентирована на молодое поколение. Опыту старших поколений зачастую не удается соответствовать особенностям «нового» времени. Такие трансформации в социокультурном пространстве приводят к ценностному кризису. Экология культуры актуализирует потребность наполнения молодежной субкультуры нравственно-ценностным содержанием и основанием. Культура формирует и создает некую социально-гуманистическую программу и тем самым ориентирует, мотивирует личность на тот или иной вид деятельности.

Помимо образования, какие еще сферы повышают уровень экологии культуры в современном обществе?

– В современном социально-коммуникативном пространстве наметилась тенденция к использованию потенциала музеев, библиотек, архивов, галерей и других учреждений культуры не только как хранителей культурного наследия, но и превращению их в информационно-коммуникационные, образовательные центры. Предполагается, что такое образование возможно на основе многоплановой коммуникации между человеком и подлинными памятниками культурного наследия. Известно, что культурное наследие представляет собой совокупность всех культурных достижений человечества и фактически является его «памятью». В силу этого, информация о нем имеет огромное культурное значение для всего мира. На основе этой информации открываются новые возможности для организации образовательного процесса, имеющего целью гармоничное развитие человека.

Подготовила Мария Шипилова

УСПЕХ ЧЕРЕЗ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ОТМЕЧАЙ ГАЛОЧКАМИ ДНИ И НЕ ЗАБЫВАЙ ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ!



Привычка 1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Привычка 2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Привычка 3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ЧИТАЕМ ПО ТЕМЕ

ПСИХОЛОГИЯ ОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ, СТРЕМЯЩИХСЯ НЕ ПРОСТО ПРОЖИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, НО ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ, ВЫСТРАИВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ РАБОТЫ, НАХОДИТЬ ВРЕМЯ НА ОТДЫХ. МЫ СОСТАВИЛИ СПИСОК КНИГ ПО ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ, КОТОРЫЕ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ПРОЧИТАТЬ СТУДЕНТАМ.



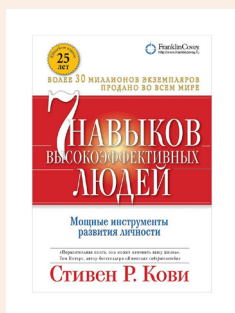
«Герои книг на приеме у психотерапевта» — Клаудия Хохбрунн, Андреа Боттлингер

Авторы книги на пару с психотерапевтом рассматривают литературных персонажей и пытаются понять, помогла бы им своевременная консультация у психотерапевта. Анализ не очень глубокий, но его достаточно, чтобы увидеть что-то новое в старой истории и в собственном поведении тоже.



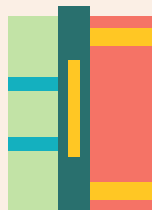
«50 великих мифов популярной психологии» — Скотт О. Лилиенфельд, Стивен Дж. Линн, Джон Руссио, Барри Л. Бейерстайн

Эта книга — увлекательный тур по всему, что связано с популярной психологией: обучение, развитие человека, сам мозг, состояния сознания, память и т. д. Книга призывает нас критически мыслить и оценивать любые утверждения, а не просто принимать все на веру.



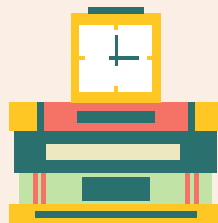
«7 навыков высокоэффективных людей» — Стивен Р. Кови

Книга излагает системный подход к определению жизненных целей и приоритетов. Читатели получают практический опыт, применяя неподвластные времени принципы, которые обеспечивают более высокую производительность, улучшение коммуникаций, укрепление отношений, усиление влияния и фокусировку на важнейших приоритетах. Если вы хотите сделать свою жизнь организованной, а свои действия понятными и эффективными, то книга точно окажется полезной для вас.



«Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» — Эрик Берн

Автор описывает три роли или эго-состояния, известные как Родитель, Взрослый и Ребенок, и постулирует, что многие негативные формы поведения можно проследить до переключения или смешения этих ролей. Берн раскрывает тайные уловки и бессознательные маневры, управляющие нашей жизнью. Книга признана самой оригинальной и влиятельной по психологии нашего времени.



«Неудобные разговоры» — Дуглас Стоун, Брюс Паттон, Шейла Хин

Всем нам, так или иначе, приходится сталкиваться с неудобными разговорами, но не все знают, как правильно их вести, будь то диалог с опаздывающим курьером или беседа с контролирующей матерью. Книга поможет смотреть на ситуации с разных сторон, блокировать выпады собеседника, сосредотачиваться на том, что вы слышите и перестать избегать неудобные разговоры.

Подготовила *Сабина Мейрман*