



Люди не товары, ярлыки их обманчивы



Екатерина
ЕГОРОВА

В современном обществе мы часто используем ярлыки, чтобы быстро классифицировать людей или группы на основе их качеств и умений.

Ярлыки используются в различных контекстах, таких как политика, культура, раса, религия, профессия и другие. Иногда ярлыки могут быть даже полезными, например, для общения или понимания определённой группы людей, но они могут также привести к неправильному и одностороннему восприятию.

Примеры ёмкого, но обидного ярлыка — это слова «заучка» или «ботаник». С одной стороны, в них ведь нет ничего оскорбительного, так мы в школе называли человека, который выполняет все задания вовремя, отвечает на уроках, участвует в олимпиадах. Однако в головах у большинства есть устоявшийся стереотип о том, что человек, которого окрестили такими словами не интересуется ничем, кроме учёбы, всегда занят только книжками, ни с кем не общается, считает себя умнее других.

Другой неоднозначный ярлык: «тихоня». Изначально это обозначение человека с кротким, скромным характером, который чаще всего ведёт себя спокойно, не спешит показать себя при первой же возможности. Однако и это безобидное на первый взгляд прозвище обрывает более явной коннотацией. К «тихоне» часто приставляют понятия «скучный», «странный», «не такой, как все», «отшельник».

Расскажу и свою историю, связанную с навешиванием ярлыков. В десятом классе мы с моей лучшей подругой начали увлекаться макияжами и социальными сетями. Наверное, как и многие девочки нашего возраста, мы хотели внимания и популярности. Мы начали снимать видео, и, на удивление, дела пошли «в гору» почти сразу. Моя напарница забросила съёмки почти сразу, а я втянулась и продолжила. За три месяца на мой аккаунт подписались десять тысяч человек, а видео стабильно

начали набирать по сто с лишним тысяч просмотров. В рамках Интернета эти цифры, конечно, не кажутся большими, но этого было достаточно, чтобы сделать шум в моей маленькой провинциальной школе. С каждым днём я стала замечать всё больше неоднозначных взглядов, а потом и вовсе услышала в свою сторону противное прозвище «глупая блогерша», а также множество фраз по типу «ничего больше не умеет, кроме кривляний». Мне было абсолютно непонятно почему на меня навесили такой ярлык, ведь у меня было много хобби и помимо видео, да и в учёбе я никогда не отставала. Через полгода это стало совсем невыносимо, я удалила аккаунт, все видео с него и никогда больше не возвращалась к делу, которое мне так нравилось.

Ярлыки — это очень неоднозначное и во многом ограничивающее явление. Во-первых, их часто навешивают по первому, зачастую очень обманчивому, впечатлению. Это может повлиять на поведение человека таким образом, что он будет подстраивать себя под образ, описанный для него в обществе. Во-вторых, это подрывает веру в свои силы и возможности. Если в какой-то момент за человеком закрепилось звание «тормоз», «двоечник», «дурак», он рано или поздно сам начнёт считать так же и прикладывать меньше усилий, не видя в этом смысла. Более того, ярлыки влияют на взаимоотношения между людьми. Часто, единожды выбранное прозвище может надолго усвоиться коллективом.

Важно помнить, что каждый человек уникален и не должен сводиться к какому-либо определению. Нельзя судить о человеке по его внешности, профессии, хобби или другим обозначениям. Вместо этого важно строить отношения на основе индивидуальных качеств и характеристик каждого человека.



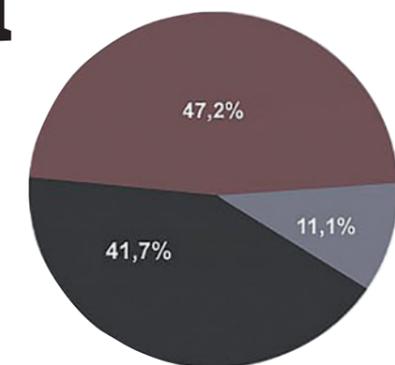
Зависимость независимого общества



Анастасия
ИЛЬДИБЕНКИНА

Родители всегда старались воспитать своих детей достойными, самостоятельными и независимыми людьми. В детстве мама говорила мне: «А если твои друзья пойдут с крыши прыгать, ты тоже пойдёшь?». Уверена, что и вам тоже. Но тут дело, скорее, не в ведомости, а в собственном безынициативном отношении к себе. Детям было всё равно, чем заниматься, они с лёгкостью шли на авантюры, чтобы хоть как-то развлечь себя. И вот прошло много лет, дети научились занимать себя, им больше не нужны приключения, а если и нужны, то только те, которые они действительно желают всей душой. Куда же пропала зависимость от других? И пропала ли она? Сейчас пропагандируются тенденции индивидуальности — нас призывают быть не такими как все, идти против общественного мнения. Я решила выяснить, насколько люди в действительности независимы от общепринятых норм.

Для опроса я составила форму, в которую включила вспомогательные вопросы помимо главного. Я рассылала её друзьям и знакомым, они также рас-

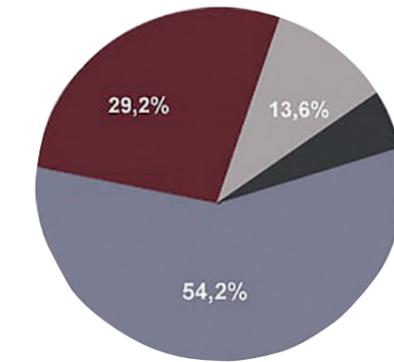


пространяли опрос между собой; даже подходила к людям в торговом центре. Такими темпами набралось 72 человека. Я принципиально хотела узнать мнение молодого поколения, поэтому задавала вопросы группе людей от 14 до 35 лет. Вопросы были анонимными (единственное, что я спрашивала — возраст), поэтому можно рассчитывать на некую

«**Невозможно всегда оставаться независимым, да и не нужно.**»

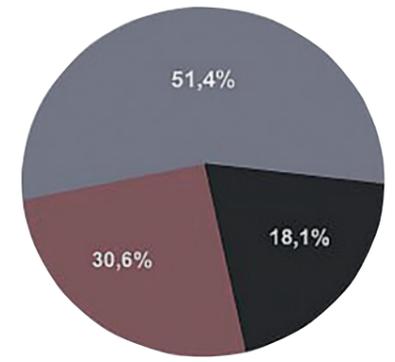
объективность. Уверена, что опрашиваемые слышали ту же фразу, что и я. Замотивировала ли она их стать независимыми в принятии решений? Узнаем дальше.

В ходе опроса только 13,9% респондентов заявили, что не зависят от мнения окружающих. Остальная часть опрошенных оказалась более честна в ответе. Радует то, что 86,1% граждан более объективно



смотрят на ситуацию и понимают, что такой категоричный ответ невозможен. При этом 41,7% опрошенных всегда принимают решения самостоятельно. Скорее, стараются принимать, так как помимо прямого воздействия человека на человека, существует реклама и другие факторы, из которых и формируется мнение.

«Зависимость от чужого мнения негативно влияет на жизнь и самооценку» — так считают 39 человек, при этом для 37 опрошенных мнение окружающих имеет значение в зависимости от ситуации, а для 22 — оно совсем не важно. На этом вопросе уже большая часть респондентов признаётся, что иногда прислушивается к другим людям. Можно заметить, что количество отрицательных и положительных ответов разнятся в каждом вопросе, то есть опрашиваемые сами не уверены в своей независимости. При этом «отрицательным» ответом будет считаться зависимость, а «положительным» — независимость, к которой все так стремятся. Лишь 18,1% человек не чувствуют давление, если их мнение отличается от общепринятого. Именно этой незначительной части граждан удастся принять решение само-



стоятельно, так как они лишены самого большого тормозящего фактора всех дел — боязни осуждения. Большинство людей ощущают, что их осуждают, всегда или иногда. Именно из-за давления со стороны в людях так ярко выражается любовь к независимости, которой они стремятся достичь.

Так, в большей степени, принятие самостоятельных решений зависит от ситуации. Невозможно всегда оставаться независимым, да и не нужно. В основном это связано с тем, что люди чувствуют себя некомфортно, если они поступают не так, как это принято в широких массах.

Признаться честно, я сама часто интересуюсь мнением родных и друзей. Это могут быть как мелкие, так и серьёзные вопросы. Но чаще всего ответы я уже знаю. За редким исключением я соглашусь с чужим выбором, но только тогда, когда мне действительно безразлично то, о чём я спрашиваю. Считаю нужным сказать, что в некоторых ситуациях прислушиваться к мнению родных — не плохо, но не стоит совсем забывать и про свои желания.

На гребне невроза



Инна
ГОРБАТ

Если вы не можете уснуть, пока не прокрутите новостную ленту до конца. Если вы, в стремлении оставаться в курсе и контролировать ситуацию, забываете про окружающую жизнь и насущные вопросы. Если вы безудержно отвлекаетесь на уведомления приложений. То вы, вероятно, как и я, подвержены думскроллингу — (от англ. doom — «гибель, судьба» и scrolling — «прокрутка») или думсёрфингу (что, пожалуй, более иронично — болезни нового времени, характеризующейся склонностью к постоянному чтению плохих новостей, вплоть до деморализующего состояния. Мне всегда хотелось не только в этом

разобраться, но и понять, как с этим бороться, потому что последние годы и череда событий — все больше отда-

«**Ты, не в силах отвести взгляд, наблюдаешь за взрывами, под саундтрек о «странном периоде жизни».**»

вали финальной сценой из «Бойцовского клуба» Финчера: ты, не в силах отвести взгляд, наблюдаешь за взрывами, под саундтрек о «странном периоде жизни».

Впервые термин использовали в одной социальной сети, но особую популярность он набрал в связи с разгорающейся эпидемией коронавируса, а потом и политической нестабильностью. Но настоящие причины думскроллинга кроются глубже.

Во-первых, это извечное желание быть достаточно информированным, чтобы ситуация была подконтрольна. Кроме того, это интуитивная попытка подготовиться к потенциальным угрозам. К при-

меру, Кен Йеджер, психиатр из Медицинского центра Векснера Университета штата Огайо, объясняет постоянное чтение новостей так: «Мы запрограммированы видеть негативное и изучать его, так как оно может нанести нам физический урон. Мы способны чувствовать опасность. Это помогает нам выживать». Но, необходимо помнить, что сейчас нам практически не угрожают подобные ситуации, поглощение контента оборачивается противоположным эффектом.

Во-вторых, думскроллинг работает в пользу медиа и расширяет круг читателей. Пугающие кадры вирусно рас-

«**Мы способны чувствовать опасность. Это помогает нам выживать.**»

пространяются в интернете, собирая большую аудиторию. К тому же, СМИ формируют негативную картину действительности — ещё в прошлом веке Джордж Гербнер, знаменитый американский социолог и теоретик медиакультуры, ввёл понятие «коэффициента злого

мира», с помощью которого измерял в какой степени люди воспринимают мир более опасным, чем он есть. Исследователь занимался новостным переделом, на львиную долю состоящих из криминальных сводок и происшествий.

Первым делом нужно признать, что вы не справляетесь с новостным потоком, а затем предпринять следующие меры, пока вы не впади в экзистенциальный ужас (рада надеяться):

1. Временной лимит. Если вам кажется, что вы неспособны себя контролировать, то лучшим выходом из ситуации будет поставить чёткие временные рамки. К примеру, двадцать минут в день.

2. Ограниченные источники. К повышению стресса ведёт и ненамеренная фиксация на ситуации — удалите из подписок СМИ, которые дублируют друг друга.

3. Не забывайте переключаться. В интернете достаточно и позитивного контента. Посвятите время мемам, порой, это не будет лишним.

И, наконец, помните, что думскроллинг ведёт вовсе не к информированности, а к иррациональному страху.

Какое было слово? И что мы вспомним в конце?



Вера
АХМЕТШИНА

Когда говорят об эффекте Манделы, мы вспоминаем ряд стандартных вопросов, повторяющихся из блога в блог. Был ли монокль у мистера Монополия? А подтяжки у Микки Мауса? Где-то вам предложат отгадать цвета логотипа Google, а где-то вспомнить цитату из «Звёздных войн». Примеры показывают, что память периодически подводит человека. Или целую группу людей. В таком случае речь идёт о коллективном заблуждении, названном в честь Нельсона Манделы.

Впервые коллективное бессознательное описал швейцарский психолог Карл Юнг в 1916 году. Он предположил, что в обществе существует генетически наследуемая социальная память. А в её основе — образы, мысли и эмоции, недоступные сознанию человека. Впрочем,

эффекту Манделы есть и другое объяснение. Ирландский психолог Кристофер Дуайер считает, что мозг самостоятельно заполняет белые пятна в воспоминаниях, руководствуясь логикой и нашими ожиданиями. И вот мы уже охотно верим, что Нельсон Мандела скончался в тюрьме в 80-е годы двадцатого века (хотя факты говорят, что политик умер в 2013 году). Самое красочное объяснение эффекта Манделы предложила Фиона Брум, американская писательница и автор этого термина. Согласно её мнению, наш мир состоит из множества альтернативных вселенных, которые могут отличаться друг от друга лишь мелкими деталями. А эффект Манделы доказывает возможность перемещения из одной реальности в другую.

Но есть и другие причины для появления эффекта Манделы.

Во-первых, социальное подкрепление: если мнение группы отличается от мнения индивида, то его воспоминание может подстроиться под общую картину мира. Во-вторых, мозг человека автоматически создаёт цельную историю из разрозненных воспоминаний. При этом некоторые факты могут быть искажены. И в-третьих, эмоциональное воздействие: травматичные события мешают созданию достоверных воспоминаний. Все эти факторы становятся причиной ложных воспоминаний, то есть заблуждений и фейков, которые особенно хорошо приживаются в цифровой среде.

Как противостоять эффекту Манделы, если ты — журналист? Есть несколько способов. Мы советуем не забывать о критическом мышлении и оценивать информацию прежде, чем распространять её. Чаще доверяйте своей памяти

и обращайтесь к личным воспоминаниям. Даже если вы не вспомните детали, то останется возможность проверить, насколько предложенная обществом информация соответствует вашему личному опыту. Не пренебрегайте проверкой информации. Эффект Манделы легко поддаётся фактчекингу. А также помните, что воспоминания свидетелей могут искажаться под влиянием эмоций и времени. Именно поэтому нужно искать дополнительные источники информации и всегда сравнивать их.

Сегодня жизнь любых СМИ невозможна без строгой проверки информации. Однако стоит помнить, что борьба с эффектом Манделы — это совместное дело журналистов и аудитории. Медиаграмотность и оценка потребляемого контента способны остановить цепочку чужих ошибок и не сделать вас её звеном.

Треники, зато от Armani



София
ВОРФОЛОМЕЕВА

Бренд — это больше, чем просто название, история или логотип. Это узнаваемый образ, связанный с активами компании. Проще говоря, бренды — это восприятие. Они не имеют физического воплощения и существуют только в нашем сознании. Специалисты компаний, маркетологи, дизайнеры, рекламщики и медиаменеджеры работают над созданием различных компонентов бренда, чтобы сформировать к нему наше эмоциональное и ценностное отношение. Бренд демонстрирует людям имидж и статус, ведь если у вас есть сумка Bottega Veneta, то это говорит о успехе её владельца. Но так ли это на самом деле?

Брендовые вещи влияют на самооценку и восприятие людей. Многие стремятся стать частью мира брендов, независимо от своего социального положения. Осознание обладания дорогой вещью придаёт человеку чувство собственной значимости. Брендové аксессуары, одежда и продукты создают образ успешного человека, поэтому люди стремятся покупать такие товары, независимо от своего социального статуса. Бренд служит негласным способом показать окружающим, кто ты и чего достиг. Многие готовы брать кредиты и ограничивать себя в базовых потребностях, чтобы приобрести туфельки Manolo Blahnik. Это похоже на одержимость.

В психологии и психиатрии нет определения для такого поведения. Иногда его считают частным случаем шопоголизма, но это не всегда так — шопоголики могут быть не привязаны к конкретным брендам и для них важен сам процесс покупки. Если их привести в магазин, где нет товаров известных марок, они всё равно не уйдут без покупок. Но что же движет людьми, которые буквально одержимы брендами?

По своей природе человек всегда стремится к поиску индивидуальности, правда, каждый это делает по-своему. Для одержимых брендами худи Balenciaga — это способ ответить на вопрос «кто я?». Не имея внутри себя того, что составляет их личность, они стремятся обрести это во внешнем облике. Однако это лишь временное решение, так как с выходом новой коллекции те, кто продолжает носить старую, чувствуют себя обделёнными. Несмотря на то, что большинство людей не способны отличить прошлогодние туфли от туфель текущего года и вряд ли задумываются об этом, в кругу поклонников брендов актуальность обуви определяет статус и право на принадлежность к «успешному обществу».

Стремление быть причастным к миру успешных людей — ещё одна причина покупки брендовых вещей. Приобретая смартфон последней модели, мы словно продлеваем своё членство в этом закрытом клубе.

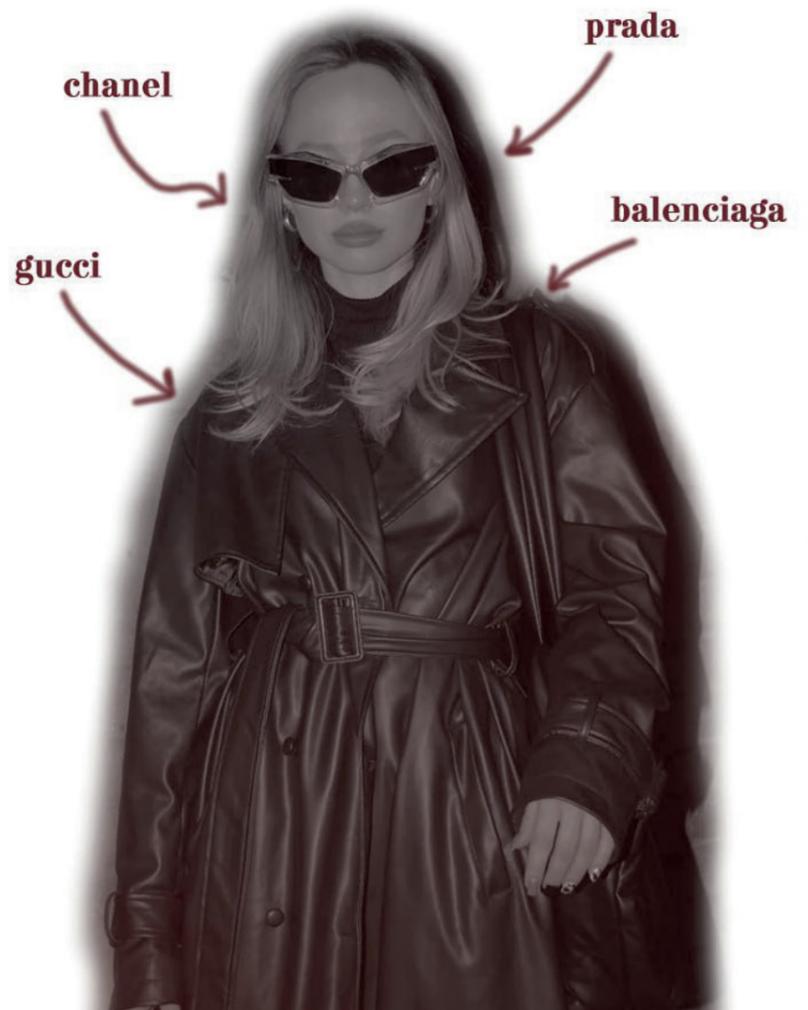
Ещё одним фактором такого нерационального поведения является вера в то, что высокая стоимость указывает на улучшение качества продукта. В этом случае может возникнуть ситуация,

подобная эффекту Гиффена, когда даже стеснённые в средствах покупатели приобретают товар из-за страха дальнейшего роста цен.

Было отмечено, что такое нестандартное поведение характерно для людей, находящихся на этапе перехода от одного уровня дохода к другому, молодых людей находящихся в процессе фор-

мирования своей идентичности, и коллекционеров, для которых ценность товара субъективна.

В самом бренде нет ничего плохого, ведь он двигатель моды и дизайна. Любые тренды формируются модными домами. Главное в этой суете — сохранять эмоциональное равновесие и стремиться находить индивидуальность внутри себя.



Давай дружить?



Асель
АХМЕТОВА



Все, хотя бы единожды, слышали поговорку «не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», которая гласит о том, что дружба дороже денег. Так ли оно в настоящее время? Как мне кажется, в силу индивидуальности людей их ответы будут отличаться. Поговорим про то, как зарождается дружба.

Вспомним детство. В голове всплывают картинки, как в садике, в начальной школе я находила себе друзей. Там не приходилось даже стараться: «Какая красивая у тебя кукла! А у тебя тоже! Давай вместе играть! Давай!» — всё, дружба завязалась. И так с каждым товарищем по группе/классу. До 13-14 лет не нужно было и думать, где искать друзей, как правильно дружить, да и в целом задумываться над тем, что такое дружба. В детском возрасте нет социального разделения, все дети — это дети, объединённые игрой, для которых приоритетным мнением является родительское. Но дети не воспринимают родителей как друзей, как минимум до 15-летнего возраста, поскольку ярко чувствуется разность иерархических положений.

Когда минует первая значимая дата — 14 лет, детское сознание плавно перетекает в подростковое. Именно это время наполнено различным дружеским опытом. Кто-то из подруг находит себе другую лучшую подругу, какой-то друг становится занудой, и из-за с этого с ним ста-

новится неинтересно общаться. Бывает и так, что некогда самая неприятная девчонка становится лучше всех. В этом возрасте начинается процесс отсеивания друзей. Круг общения сужается, поскольку пропадает нечто общее, являвшееся объединяющим посредником. Примерно в этом возрасте я перестала общаться со своей лучшей подругой, с которой мы дружили с 7-8 лет. Она нелестно высказалась в мою сторону, я обиделась, и мы перестали общаться. Я восприняла этот поступок как предательство. Во взрослой жизни происходит так же: ссоры, измены, разные взгляды на ситуации способствуют прекращению близких отношений.

К совершеннолетию подходы к дружбе крайне отличаются от тех, что были в 10-летнем возрасте. В возрасте полного сознания мы ищем людей, очень похожих на нас: взглядами на жизнь, мировоззрением, статусом. Дружба перерастает из «игры в куклы» в решение житейских или бытовых проблем. Каждый из нас ищет «родственную душу» в другом



человеке. Говоря про свой круг друзей, могу сказать, что настоящих близких друзей к моим 19 годам осталось три-четыре человека.

Как определить, находится рядом простой знакомый или настоящий друг? Если рядом с человеком не удаётся быть собой настоящей, говорить о своих проблемах открыто, делиться сокровенными тайнами, то, вероятнее всего, рядом простой знакомый. С друзьями всегда есть уверенность в том, что тебя поймут и примут любую, всегда придут на помощь. В этом и заключается ценность дружбы. Именно поэтому ранее упомянутая поговорка оправдывает своё значение.

Привязанность — это норма



Людмила
БОБКОВА

Так сказал психолог и психотерапевт, член Европейской ассоциации транзактного анализа Дмитрий Мелешко. Мы проходим через привязанность на всех жизненных этапах, она — фактор, который влияет на формирование отношений с друзьями, коллегами, партнёрами.

Эмоциональную связь между людьми, которая формируется в процессе тесного взаимодействия, называют привязанностью. Английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби утверждал, что дети рождаются запрограммированными на формирование привязанности к другому человеку, потому что это помогает им выжить. Взаимодействия в семье отражаются на поведении уже

« Я буду держать тебя на расстоянии, потому что боюсь близости

взрослого человека в будущих партнёрских отношениях.

Выделяют три основных вида привязанности, рассмотрим их на примере отношений в паре.

Надёжный тип привязанности считается самым правильным и здоровым.

Человека с таким типом отличает уверенность в себе и своём партнёре, такие люди не сомневаются в своей второй половинке, не паникуют из-за пустяков

« Я тебе доверяю, вместе нам хорошо

и не боятся быть брошенными. Они адекватно оценивают происходящее, не видят угроз в отсутствии партнёра и умеют правильно выражать свои потребности. В отношениях они конструктивно решают конфликт и умеют управлять своими чувствами. Человек с таким типом привязанности легко прощает, не отделяет эмоциональную близость от физической. Чаще всего для отношений с надёжным типом привязанности характерна взаимная поддержка. Классическим примером такого вида является позитивный взгляд на вещи, преобладание доверия.

Избегающий тип привязанности отличает людей, которые полагаются только на себя. Для них слишком много партнёра, им не хватает свободы в отношениях. Проявление эмоций — это слабость. Чаще всего они считают, что отношения никогда не будут идеальными, таким образом обесценивая их. Такие люди боятся контроля со стороны другого, из-за этого у них часты вспышки гнева. «Мне тесно в этих отношениях» — мысли о том, что мне лучше

побыть одному. Они испытывают презрение и неуважение к эмоциональным людям, соблюдают эмоциональную дистанцию. Такой человек боится рассказать о себе, постоянно критикует партнёра, сравнивает его с бывшим.

Тревожный тип привязанности считается самым сложным, в детстве таких людей часто оставляли одних. Они испытывают постоянный недостаток внимания, много накручивают себя. «Меня больше не любят. Я никому не нужен.

Ко мне потеряли интерес» — их отличает повышенная тревога, страх расставания, неуверенность

в себе. В конфликтных ситуациях демонстративно уходят в себя, угрожают разрывом, которого не хотят, пытаются

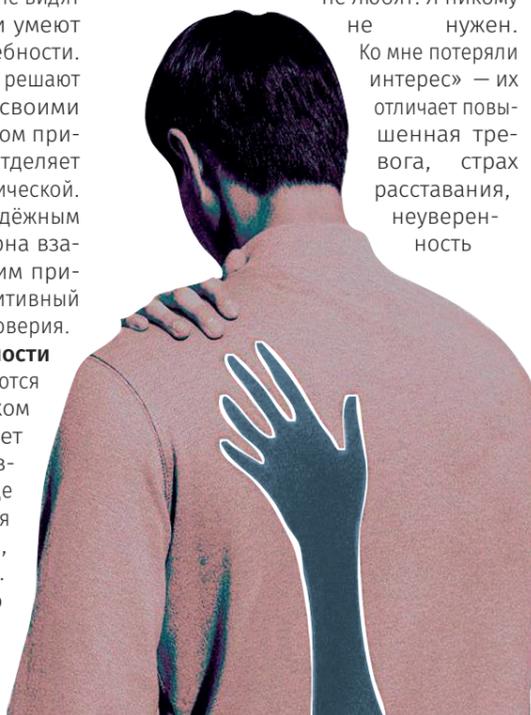
« Иметь надёжный тип привязанности — возможно

вызвать ревность. Постоянные эмоциональные качели — тоже про них. У людей с тревожным типом привязанности мозг активнее реагирует на малейший риск прекращения отношений, одновременно тормозится процесс контроля эмоций.

Помимо этого, существует тревожно-избегающий тип, который сочетает в себе две разновидности привязанности. Важно помнить, что человек не обязательно на 100% будет относиться к определённому типу, в каждом из нас может проявляться несколько вариантов. Людей нельзя точно классифицировать, и это нормально.

« Ты правда хочешь быть со мной и не оставишь меня?

Главное, не забывать, что болезненную привязанность можно исправить при помощи психотерапии. Человеку нужен поведенческий образец — надёжный тип привязанности среди знакомых. В отношениях люди требуют друг от друга столько, сколько недополучают.



Шутки свои себе пошутить



Софья
ДУМАНЧУК

Если я расскажу кому-то о своей проблеме в шутовском тоне, станет легче, проще, она тогда будет не такой большой и страшной. Если посмеяться над собой, никто другой уже не сможет обесценить меня сильнее. Если я буду весёлым и смешным, то не придётся ни с кем откровенничать. Если я шучу, то делаю себе плохо? Или, наоборот, шутка помогает справиться со всем плохим, что меня окружает? Такие противоречивые мысли часто приходят мне в голову, поэтому хочется разобраться: комедия — это избегание проблемы или её проработка, смех — это антидепрессант или маска пассивной агрессии, юмор — это помощь или вред психике человека? Кажется, что нередко за нашим юмором скрываются страхи, неуверенность в себе и нежелание быть открытым и уязвимым, пассивная агрессия. Конечно, все эти

ощущения лучше проработать у психолога, чем отшутиться. Но дело в том, что юмор стал не просто неотъемлемой, но даже фоновой частью жизни практически каждого.

Французский социолог Жиль Липовецки в книге «Эра пустоты» отмечает, что в современном мире актуализировался социальный тренд на поиск забавного во всём. И стирание торжественности, драматичности и трагичности под напором популярного юмора не столько отражает радостное настроение народа, сколько становится «всеобщим социальным императивом, создавая атмосферу спокойствия, которая окружает человека в его обыденной жизни». Шутки в таком случае — всего лишь защитная стратегия, спасающая от распирающих

изнутри и извне конфликтов, сталкивающихся интересов, потребностей, требований общества и многого другого.

Также сарказм провоцирует страх близости: человек не готов идти на откровения с кем бы то ни было, несмотря на глубинную потребность в объективных отношениях, в близости с другим. Таким образом, наши шутки вполне могут оказаться замалчиванием и игнорированием реальных проблем, которые требуют решения.

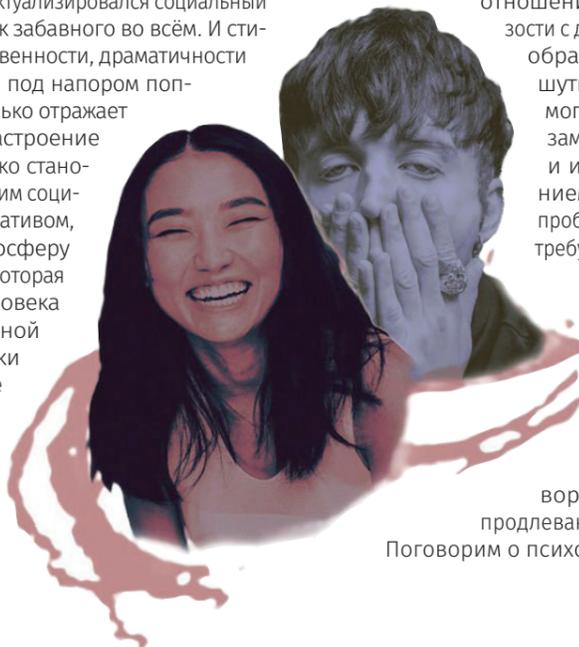
Но у шутки есть и более приятная сторона, недаром существует поговорка о смехе, продлевающем жизнь.

Поговорим о психологических

последствиях юмора, о процессах, которые помогают улучшить ментальное состояние. К ним исследователи относят стимулирование работы мозга, сердца, лёгких (за счёт увеличенного потребления кислорода), выделение эндорфинов, подавляющих гормоны стресса, ускорение кровообращения, что ведёт к спокойствию и высвобождению внутреннего напряжения. Это «облегчение» ощущается почти физически, когда ты рассказываешь знакомому шутку о проблеме, сложной жизненной ситуации, трудном периоде.

Выделяют также долгосрочные эффекты от смеха, такие как укрепление иммунной системы (благодаря высвобождению нейрорепептида), облегчение боли, поскольку смех высвобождает естественные болеутоляющие, улучшение межличностных отношений. То есть, юмор на физическом и психологическом уровнях способен помочь справиться с тяжёлой ситуацией.

Получается, шутки — это действенное лекарство, если знать меру и не превращать комедию из способа отвлечься и развлечься в саморазрушение.



Люблю, когда страшно



Тайсия
КАЛАЧЕВА

Сложно не согласиться, что просмотр передач о серийных преступниках — занятие, которым вряд ли можно похвастаться. Но, несмотря на это, тру-крайм сообщество неуклонно растёт. Из топов стримингов не выходят каналы и подкасты, повествующие о жутких историях. А чего стоят рейтинги свежих сериалов о маньяках? Почему нам это нравится? Нормально ли это? Попробуем разобраться.

True crime (настоящее преступление) — жанр, в котором анализируется реальное преступление и действия людей, связанных с ним. История этого жанра обширна, но единственное, что нам нужно из неё понять, это то, что преступления интересовали людей всегда. Бум популярности случился в 2014 году, когда журналистки Сара Кениг и Джули Снайдер запустили свой культовый подкаст «Serial», который стал образцом жанра. С тех пор трукрайм переживает неугасающий период расцвета. Новые подкасты и каналы появляются чуть ли не ежедневно. Но не бывает предложения без спроса.

Из опроса участников сообщества, я выделила следующие критерии популярности жанра:

1. Интересна история и психология преступника

В психологии интерес считается одной из базовых эмоций. Насилие, жестокость, смерть в нашем обществе — табуированные темы. Тру-крайм же даёт нам возможность подойти к ней поближе, «посмотреть, но руками не трогать». Держит в напряжении и факт того, что действующее лицо — это, зачастую, обычный человек. Тут, вполне естественно, возникает потребность «залезть к нему в голову», разобраться в том, что пошло не так, и понять, как распознать маньяка. Многим также нравится во время прослушивания самим строить догадки и теории.

2. Возможность успокоиться.

Говоря о теориях и загадках, стоит упомянуть, что многим людям это помогает отвлечься от собственных проблем и успокоиться. Бывает приятно испугаться дома, в полной безопасности, контролируя ситуацию, и понять, что всё у тебя не так плохо, как могло бы быть.

3. Яркие впечатления

Здоровому человеку необходимо испытывать весь эмоциональный спектр, как

положительные, так и отрицательные эмоции. Но почему именно жестокость? Это связано, в первую очередь, со склонностью человечества к насилию. Зло нас притягивает, завораживает, но это далеко не всегда показывает прямую потребность в совершении этого самого насилия. Ситуация нас одновременно шокирует и пленит, вызывая сложные и яркие эмоции. Помимо этого, переживания во время просмотра способствуют выработке адреналина, который может вызывать привыкание.

Я изучила несколько статей психологов и многие сходятся во мнении, что тру-крайм положительно сказывается на психике человека. Он помогает избавляться от негатива, развивать мышление, благодаря разгадыванию загадок быть бдительнее.

Однако, как и в любой другой сфере, фанатичность не доводит до добра. Тут и возведения личности в культ, подражание, заикливание на теме, приводящее к психологической нестабильности.

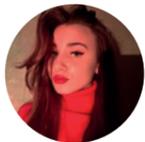


Но также стоит отметить, что никакой тру-крайм не сможет подтолкнуть здорового человека на преступление.

Чтобы безопасно слушать страшные истории, нужно соблюдать всего три правила: контролировать свои эмоции, не заставлять себя слушать то, что не нравится, и при возникновении параноидальных мыслей ознакомиться со статистикой и историями выживших.

В завершение хочу сказать, что тру-крайм — крайне интересный и увлекательный формат, но во всём важна мера, будьте к себе внимательными. В двух словах, не бойтесь тру-крайма и его любителей.

Любовь меняют годы



**Дарья
ЖДАНОВА**

Моя мама, смотря на то, как я общаюсь с моим избранником, частенько спрашивает: «Зачем ты так с мальчиком? Бедный, замучила его!». Мне же в ответ маме хочется сказать: «А ты как терпишь папу?!». Разные поколения — разные мнения.

Чтобы яснее понять, о каких разных представлениях идёт речь, я провела опрос, в котором поучаствовали 100 человек. Девушки и юноши в возрасте от 16 до 30, мужчины и женщины от 30 до 50, а также от 50 до 90. Некоторые мнения я бы хотела представить ниже.

**Мария,
19 лет**

Для меня основа отношений — это доверие, уважение и свобода. Нельзя ограничивать своего партнёра в каких-то активностях, в желании провести время с друзьями. Запреты разрушают любовь. Сейчас я в отношениях, мы живём вместе. Я карьеристка, а он человек творческий, так что на мне лежит работа, а на нём быт. Да и я, даже если б не работала, не смогла заниматься готовкой, уборкой — ненавижу это. Мы всегда поддерживаем друг друга, всегда будем считаться с нашими желаниями.

**Егор,
20 лет**

Основа для отношений... Симпатия между двумя людьми, заинтересованность в партнёре и схожесть ценностей. У меня есть отношения, у нас такая прогрессивная и современная пара. Мы с ней равны, у нас нет патриархата или матриархата. Мы демократичны, решаем все проблемы вместе.

**Татьяна,
83 года**

Да разве бывает какая-то основа. Надо просто любить. Мой муж, который уже там... Любил меня. В молодости мне пришлось постараться, чтобы среди всех девчонок он полюбил именно меня.

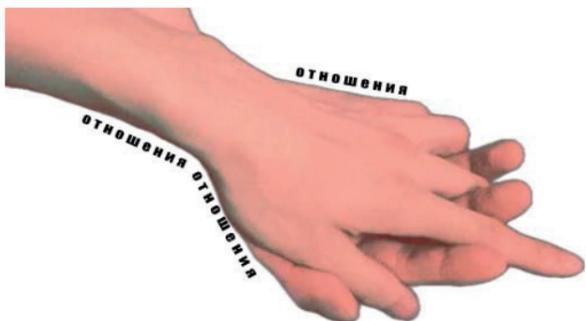
Мы познакомились, когда нам было по 20 лет, и так и прожили всю жизнь. Конечно, были и ссоры, были и какие-то уходы, но надо помнить одно: если это твой любимый человек, то любую ругать нужно прощать. Вот, да, любовь и прощение очень связаны.

**Артем,
32 года**

Основа отношений... Для меня это любовь. Желание заботиться о своём любимом человеке. У меня есть жена, есть маленькая дочка. Как можно понять, она следит за воспитанием и порядком, а я занимаюсь работой. У нас дома всегда чисто, всегда есть еда — для неё это и есть выражение заботы, а я, в свою очередь, хочу обеспечить ей денежный комфорт, добиться того, чтобы моя жена и дочь ни в чём себе не отказывали. Если моя жена устанет, то я помогу ей. Ну, вызову клининг, оформлю доставку еды. Не вижу проблемы. Сам я не люблю этим заниматься, да и не получится у меня качественно.

**Владимир,
79 лет**

Раньше люди женились в молодом возрасте и оставались вместе на всю жизнь. А сейчас всем лень бороться. Проще развестись, чем усердствовать за любовь, какой бы она не была. Никто уже не умеет мириться с минусами, быть вместе даже когда ничего нет для хорошей жизни. Я люблю свою жену. Понятное дело, пытаюсь воспитывать, но разве кому-то удавалось воспитать женщину?



Любовь — прекрасное чувство, но такое неоднозначное. Различия между поколениями в восприятии семьи очевидны, поскольку каждый возрастной слой сформировался в уникальной исторической и культурной среде, а также получил абсолютно разное воспитание. Однако, именно любовь остаётся двигателем не только для отдельных людей, но и для всего человечества.



Дорогой канал, мне не подобрать слов...



Софья
КОРОЛЕВА

Каждый, кто ведёт дневник, хочет, чтобы его когда-нибудь прочитали. С развитием технологий стало возможным превратить абстрактное «когда-то» в желаемое «прямо сейчас». Вести личные страницы во ВКонтакте или персональные телеграм-каналы стало нормой для современного интернет-пользователя. Если тебя нет в той или иной социальной сети, значит, что тебя нет вообще. Всемирная паутина — двойник реального социума, поэтому каждый должен иметь в ней своё «представительство».

Главная причина, почему люди заводят телеграм-каналы или что-то в этом духе — быть как все. Так случилось и со мной. У всех моих одноклассников были телеграм-каналы. Каждый ученик мог наблюдать за личной жизнью другого. Я тоже подписалась на всех друзей, однако сама долгое время стеснялась вести канал. Как я поняла позже, это выглядело странно: будто я что-то скрываю или не доверяю окружающим. Дабы избежать недопонимания, я просто создала видимость персональной страницы. Периодически постить мемы или рандомные мысли о жизни — это не сложно. Плюс я добились доверительных отношений в коллективе, сохранив личные границы.

Другое дело, когда желание делиться подробностями из жизни настоящей

и исходит от самого человека. Есть такие люди, которым нравится быть в центре внимания. Мы не рассматриваем случаи, где причиной является недостаток родительской заботы в детстве или нарциссическая травма. Что побуждает обычных здоровых людей тратить время и силы на ведение личных страниц?

Во-первых, это банальная потребность в общении. Проводя всё больше и больше времени в интернете, люди всё равно стремятся коммуницировать и обсуждать новости друг друга. А активное ведение собственного аккаунта помогает информировать сразу всех друзей о необычных и знаковых событиях жизни. Удобно чем-то похвастаться, чем-то повозмущаться.

Во-вторых, это непроизвольная романтизация рутины. Ежедневные фото завтраков, одежды в зеркале, погоды за окном или учебных конспектов помогают находить прекрасное в повседневных мелочах. Вроде бы я кушаю и хожу в универ каждый день, но пью матчу-латте и делаю презентацию на макбуке именно сегодня. Иногда фото в профиле выглядят даже лучше, чем реальные вещи в жизни — но это лишь безобидная попытка преукрасить действительность.

Особого внимания заслуживает тема реакций. Находясь в публичном пространстве, каким является интернет, пользователь сталкивается не только с лайками и знаками поддержки. Нередко встречаются хейтеры, самоуверждающиеся

за счёт распространения негативного мнения. Даже самые добродушные люди могут столкнуться с несправедливым хейтом в сети. Анонимность и безнаказанность раскрепощают недоброжелателей, но к их комментариям стоит относиться как к белому шуму. Их цель — обидеть, чтобы почувствовать себя сильнее, а не конструктивный диалог. К сожалению, не все могут это осознать и спокойно пережить.

Подведём итоги. Вести личный миниблог — не значит быть профессиональным блогером. Это новая норма для большинства активных людей. Люди заводят персональные страницы не с целью прославиться и заработать денег, а в поиске социального одобрения и развлечения.

Это всё из-за телефона

Некоторые люди сознательно отказались от социальных контактов и выбрали компанию четырёх стен. Это явление появилось в Японии в 1970-х годах и получило название «хикикомори», составленное от слов *hiku* — «отступить», *komori* — «уединиться».



Мила
ЛАСКИНА

Сейчас в Стране восходящего солнца насчитывается более 1,5 млн людей трудоспособного возраста, которые выбрали такой образ жизни. По данным исследования прошлого года, средний возраст представителей затворнического движения — 29,55 лет, а распре-

деление по половому признаку показало, что 76,49% хикикомори — мужчины. Обусловлено это тем, что требования к каждому японцу непомерно высоки: от граждан ждут примерного поведения, сдержанности, соблюдения правил, контроля эмоций, что оказывает постоянное воздействие на психику.

Так, молодые люди понимают, что не могут справиться с давлением общества и выбирают закрыться от него в своей комнате, не контактировать с жестокой реальностью. Отрешённость влечёт за собой почти

полный отказ от ухода за собой, а питание и предметы развлечений хикикомори получают от родственников. Причём это

не всегда подростки, так же поступают и люди в осознанном возрасте, висающие на шее у жалеющих их родителей.

И хотя чаще всего причиной являются названные социальные факторы или психические особенности, учёные

из университета Кюсю выяснили, что признаки такого «одиночества» могут быть найдены в крови. У хикикомори наблюдаются пониженные показатели аргинина и билирубина, которые могут стать причиной аффективных расстройств и продолжительных периодов грусти. Это явление затрагивает не только Японию — сейчас люди по всему миру выбирают такой способ эмоциональной защиты от внешнего мира, и, к сожалению, самостоятельно выбраться из этого состояния уже крайне тяжело.



«Бум» ПСИХОЛОГИИ



**Елена
БРАТИЩЕВА**

«Мы с психологом недавно закрыли мой гештальт. Мне срочно нужен ретрит. У меня есть детские травмы», — слышали эти фразы, но не понимаете о чём они? Давайте разбираться.

Скорее всего, вы или ваши знакомые хотя бы раз в жизни обращались к психологу. Большинство блогеров рассказывают о своём опыте в психотерапии. Почему же эта тема сейчас так популярна?

Первая причина — самопознание.

Человек устроен сложно, и ему хочется как можно лучше узнать себя. Нам интересно, почему мы ведём себя именно так, а не иначе, почему нам грустно или радостно.

Вторая причина — внимание к ментальному здоровью.

Возможно, вам знакома фраза родителей: «Иди помой полы, тогда и грустно не будет». Вы задумывались, почему они так говорят? В их время была развита трудотерапия, все психологические болезни лечились трудом. У наших родителей не было пылесосов, стиральных машин и других благ цивилизации, которые есть у нас. Их поколение настолько уставало физически, что психика отдыхала. Сейчас мы можем даже не убираться, а вызвать клининг. Физическая нагрузка снизилась, и мы нашли другой способ справиться с психологическими проблемами.

Третья причина — реклама

«Иди помой полы, тогда и грустно не будет»

психотерапии нашими кумирами, которых мы ежедневно видим на экране телефона.

Они рассказывают о том, что пережили и к чему пришли благодаря консультациям психологов. Смотря на результаты

блогеров, нам хочется достичь того же, и вот мы уже регистрируемся на платформе по подбору психолога.

Однако вместе с популярностью услуг психологов растёт и цена на них. Поэтому сейчас существуют различные

бесплатные ресурсы. Например, приложения с фактами о психологии, историями клиентов и советами от специалистов. В App Store также можно найти различные программы для самостоятельной проработки психологических проблем.

Психологи, в свою очередь, стараются рекламировать свои услуги всеми возможными способами. Они ведут страницы в социальных сетях, выкладывают посты и видео на тему психологии. Это также является бесплатным

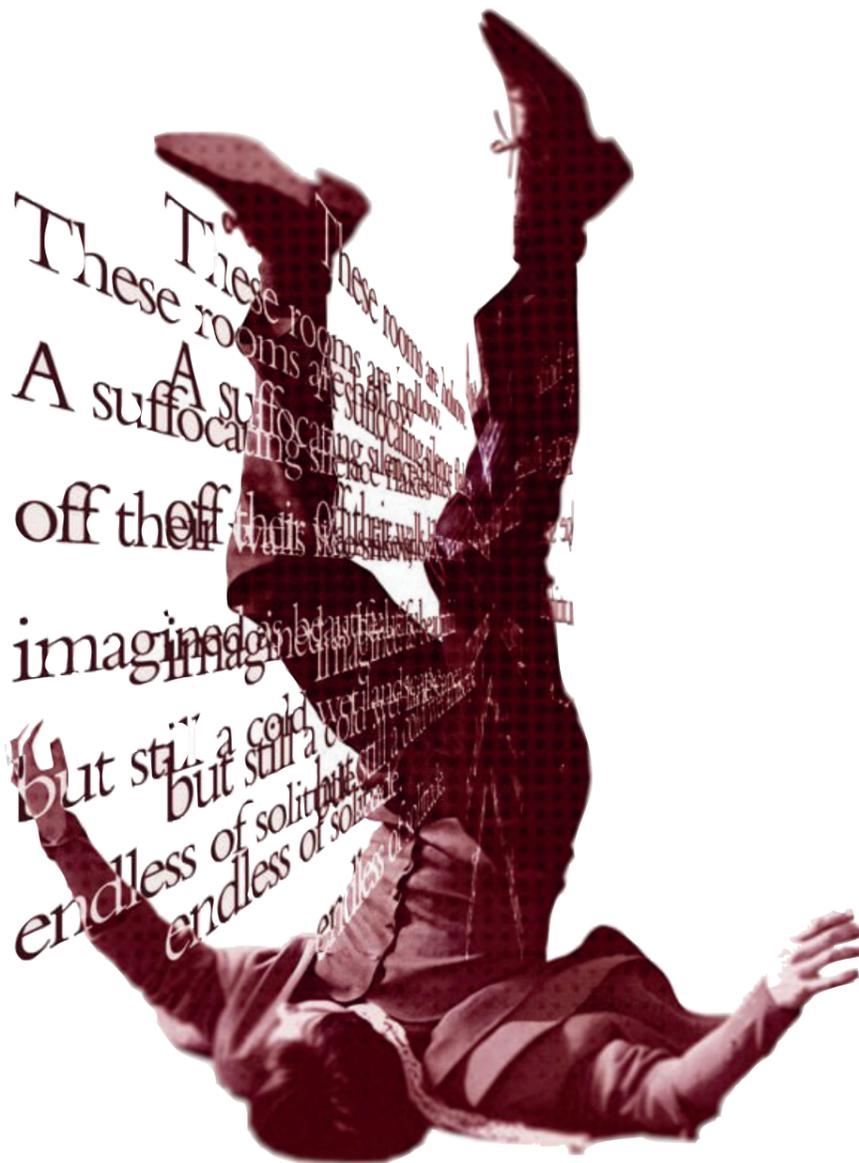
«Их поколение настолько уставало физически, что психика отдыхала»

источником информации для их подписчиков. Конечно, видео или подкасты не заменят полноценную психотерапию, но могут помочь с решением некоторых проблем.

Спрос на услуги психологов увеличивается конкуренцию на рынке среди специалистов этой сферы. Появляется всё больше различных курсов и обучений. Многие хотят изучать психологию не только для работы, но и для того, чтобы разобраться с собственными проблемами.

В топ-5 мест для прохождения курсов по психологии в 2024 году входят: «Национальная академия дополнительного профессионального образования», Talentsy, Smart, Психодемия, Edpro.

Надеюсь, теперь вы стали немного лучше разбираться в теме психологии и её популярности. Помните, ваше ментальное здоровье так же важно, как и физическое!



№11 (462)

от 23 мая 2024 года

Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных материалов.

Главный редактор — Юлианна Алексеева. Редакторы — Инна Горбат, Софья Думанчук. Бильдредатор — Мила Ласкина. Корректоры — Мария Кендер, Асель Ахметова.

Дизайнеры — Александра Егошина, Даниил Красиков, Эда Актас, Елизавета Дебышева. Номер подготовлен студентами первого курса.

Верстка — Логинова Мария, Алиса Урицкая, Елена Попко.

© Логотип — **В. Бертельс**