

Гостем сетевого вещания «Вечерней Москвы» стал декан факультета Экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) Дмитрий Деулин. Факультет этот уникален: есть немало похожих «экстремальных» кафедр, а факультеты если и существуют, то где-то прячутся. Ну а этот — наш родной, московский. Он был открыт в 2008 году как ответ вызовам времени и с каждым годом решает все новые и новые задачи.

Идеальный шторм

Психолог Дмитрий Деулин: Мир вошел в зону высокой «турбулентности»

Мы решили узнать, что это за особое «подразделение» психологической науки, что за люди и почему идут изучать экстремальную психологию, да и вообще, поговорим со специалистом о нашем непростом времени.

Дмитрий Владимирович, давайте начнем от печки: что такое экстремальная психология?

Действительно, наш факультет уникален без преувеличения, а возник он, очевидно, в связи с обнаружившимся образовательным дефицитом. Время диктовало свои правила, мир вокруг все более и более усложнялся. Вообще, кстати, на мой взгляд, мы переживаем сегодня своего рода мировой «идеальный шторм», когда кризисы разного рода — экономический, политический, военный, климатический, самый главный — экзистенциальный, а также кризис смыслов в целом — соединяются в одной точке. Думаю, эти обстоятельства в какой-то мере подтолкнули науку к выделению в особый раздел экстремальной психологии. Изучаемые ею проблемы существовали всегда. Многие занимались ими и проводили всякого рода исследования, причем еще в советские времена. Но, на мой взгляд, сегодня этот сектор психологии актуализирован как никогда.

Когда я училась в школе, функции психологов выполняли бабушки, мамы и подружки. А сегодня «уважающий себя человек без психолога из дома не выйдет». По-вашему, это норма?

Существуют разные точки зрения по этому поводу. Мне кажется, у нас возобладал западный подход к решению психологических проблем...

К слову, раньше, в советские времена, считалось дурным тоном заявлять о том, что у тебя есть какие-то психологические проблемы, не говоря о психиатрических. Но это так, лыко в строку.

Тут, в данном случае, подход по определению бинарный: с одной стороны, часть населения, в первую очередь молодежь, склонна преувеличивать свои проблемы и самозабвенно заниматься их поиском. Есть даже медицинский термин «аггравация», то есть преувеличение симптоматики. Встречаются и случаи откровенной симуляции. А с другой стороны, поколение более взрослое считает, что все проблемы должны решаться в кругу близких, семьи. Они воспринимают это как нечто сакральное, интимное.

...то, что нельзя выносить, как сор из избы?

Можно и так сказать. Но главное — в этом есть определенное рациональное зерно. Почему? Потому что эти наши проблемы приватны и конфиденциальны. Не каждый может решиться на «психологическую исповедь». Безусловно, у психологов есть свой кодекс этики, свои установки, сходные с врачебными. Но сегодня мы так часто слышим про утечку данных, что люди тревожатся. Им совершенно не хочется делать общественным достоянием свое сугубо личное, ведь так может пострадать и репутация, если что. Хотя я считаю, что всегда важнее всего состояние психического здоровья человека.

На факультете изучается его острое состояние? Близко, но давайте будем еще точнее. Экстремальная психология — это отрасль психологической науки, которая изучает состояние психики в экстремальных ситуациях. А экстремальная ситуация — это что? Это то, что связано со здоровьем и угрозой жизни человеку.

Я про факультет и институт наш могу говорить бесконечно, но постараюсь быть кратким. У нас есть три основных направления: психология служебной деятельности, психология профессии особого риска, а также в рамках психолого-педагогического образования магистерская программа «Экстренная психологическая помощь детям и родителям в системе образования». Реализацию программ обеспечивают в том числе и наши преподаватели кафедры научных основ экстремальной психологии, — люди с огромным практическим опытом работы в разных ведомствах по направлению профиля «Психология служебной деятельности».

«Экстренная помощь детям» — это о буллинге?

И о нем. И о распространенном сейчас кибербуллинге. Как ни печально, острых, напряженных моментов там возникает немало, тот же скрутистинг и его последствия. Или вот: психология профессии особого риска. Так назвали это направление, когда факультет «родился». Но сегодня мы признаем, что профессий, где не было бы особого риска, уже почти не осталось, разве что в каких-то случаях речь идет о физических рисках, а когда-то — ментальных. Экстремальная психология стала так популярна, поскольку касается уже фактически каждого.

А если происходит беда... Трагедия, как было, например, в «Крокусе»... Это ваш профиль?

Безусловно, в числе тех специалистов, которые там оказываются, есть и наши выпускники. Кстати, конкретно в «Крокусе» оказались первыми именно наши студенты, которые работают в одном из подразделений МЧС. Они, правда, не работали как психологи, поскольку еще учились, но помогали всем, чем могли, включая разбор «завалов». В связи с этим терактом мы оперативно на факультете проводили специальный семинар на тему оказания экстренной психологической помощи — при условии возникновения чрезвычайного происшествия.

Дурацкий вопрос, наверное, но психологам самим не нужна помощь после таких потрясений?

Да не такой он и дурацкий, честно говоря... От профессионального выгорания не застрахован никто. Существует, например, метод супервизии, когда психолог обращается к коллегам за помощью. Фактически это такой наиболее удобный формат профессиональной поддержки. Есть методики оказания самопомощи и различные методы саморегуляции. И хочу сказать, что «Крокус» был для меня личной трагедией — там погибла моя коллега с мужем. Огромное горе.



9 декабря 2025 года. Дмитрий Деулин, декан факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, в редакции газеты «Вечерняя Москва». фото: ВЛАДИМИР БАРАНОВ

Теория шести рукопожатий не только готова пере-знакомить весь мир, но и сокращает расстояние до любого горя... Но задам вопрос из серии неприятных. Объявление в Сети: «Специалист по экстремальной психологии, стаж работы 20 лет», то есть работать человек начал до открытия факультета... В интернете количество психологов превышает количество выпускников вузов...

Ох, вы сейчас затронули острейший вопрос, которым обеспокоены не только наши граждане и мы, но и власти. Сейчас разрабатывается законопроект, который должен отрегулировать

ют, что при подготовке данного законопроекта самое главное — учесть их мнение. А я спрашиваю: а разве не важно мнение простых клиентов, пациентов, граждан, которые нуждаются в психологической помощи? Наше время приучило людей к тому, что главное — извлечь выгоду любыми путями. А что потом, каков результат и «побочки», никого не интересует. Это я к тому, что любой психолог должен не только обладать компетенциями, но и иметь мощный общекультурный, нравственный остов.

Да все упирается в осознание необходимости морально-нравственных принципов... А все ваши выпускники идут работать по профессии?

Не все. Есть же и внешняя мотивация, а уровень оплаты за труд психолога невысок. Но, надеюсь, большинство все же остаются в профессии — по призванию. У нас на факультете, чем мы гордимся, студенты проходят весьма разноплановую практику: могут попробовать себя в МЧС, МВД, ФСИН, и на разных курсах эти базы меняются. Но недавно мне один студент сказал, что после окончания программы пойдет работать в бар — там больше платят.

Ну а что, бармен-психолог может составить честь заведения и стать его «фишкой»...

Не исключено, что так! Мне первое образование — юридическое. Я отработал в органах внутренних дел немало лет, довольно быстро понял, что мне не хватает именно психологических знаний, увлекся психологией и в итоге по сути сменил сферу деятельности. И совершенно точно подмечено: психологические знания в любой сфере могут пригодиться.

Психика человека — тонкая штука. Один человек не потеряет головы и во время наводнения, другой впадет в истерику из-за потекшего крана. Много вызовов, много стрессов, быстрая смена реальности. Каково сегодня наше общество?

Начнем с основы основ: «Нельзя жить в обществе и быть свободным от него». Как говорили в античности философы: общество состоит из разных индивидов, которые удовлетворяют «социальные инстинкты». Сейчас часто говорят о различных пороках в обществе, о «манифестации» психического неблагополучия,

Досье

Дмитрий Деулин — кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии, Московского государственного психолого-педагогического университета (ОГБОУ ВО МГППУ). Автор многих научных статей, полиграфолог, увлекается спортом, женат, растит сына.

о проблемах в системе воспитания, развития и обучения. Но личность формирует социальная бытийность. Например, школа, которая на самом деле не очень-то отличается от других социальных сред... Проблема в том, что мир вошел в зону высокой «турбулентности», мы в поясе гибридных вызовов: экономических, политических, военных, климатических и т.д.

Ситуация с детьми кажется наиболее тревожной.

Конечно, ведь, говоря о них, мы говорим о будущем. Нам нигде не деться от определенного влияния извне — интернет, соцсети, игры формируют определенные паттерны поведения и реакции. Формируется и среда, и она уже определяет направленность личности ребенка, его интересы, поступки и буквально программирует его. Вот сегодня обсуждаются сетевые глобальные игры. Запрет «Роблокса» вызвал бурную общественную дискуссию. Но беда в том, что у насagonоющее развитие в этом плане, за рубежом все давно уже исследовали, все выводы сделали и принимают решения. Там уже бесцельное количество исков родителей к платформам, потому что у детей — потребителей их продукции — не только обнаружились когнитивные нарушения, но и вскрылись потенциальные угрозы для здоровья, ведь эти игры подстрекали их к чему угодно — от занятий не пойми чем до преступлений. И как обеспечить безопасность ребенка в этом случае?

После запрета «Роблокса» две мамы при мне возмущались: дочки их дружат, играют вместе в эту игру, а теперь, бедные, злятся и плачут.

Знаете, как это называется? Абстинентный синдром, или синдром отмены. Это характерная история при наличии зависимости. Кстати, при формировании нехимического вида зависимости, включая цифровую, возникает также сама проблема синдрома отмены. Не стоит большого труда обнаружить в сводке новостей какую-нибудь дикую иллюстрацию сказанного: внук набросился на бабушку, которая запретила ему играть. Появился и термин такой, «цифровая депривация» (цифровая депривация — ситуация, когда привычный образ жизни индивида невозможен из-за отсутствия навыков использования информационно-коммуника-

ционных технологий, желания и возможности их приобрести. — «ВМ»).

Кстати, я проводил авторские исследования, чтобы понять, а есть ли, скажем, у студентов понимание, сколько они проводят времени в цифровом пространстве. Они сказали: «Два-три часа». Тогда я попросил их открыть «экранный экран», и они охнули, поскольку у некоторых это дошло до 72 часов в неделю.

Трое суток!!!

Да, и это до пандемии! Причем ладно бы они читали что-то умное, так ведь нет, это посиделки в развлекательном контенте! Теперь вернемся к вашему вопросу. Дети плачут и злятся? Так они как будто дружили! Это иллюзии и подмены понятий. Дружба в виртуальной реальности — это как раз иллюзия и суррогат, который препятствует реальному общению. Все последнее время мы на занятиях говорим о «цифровой аутизации» личности, о сворачивании социальных «офлайн-контактов» на фоне эскапизма личности — бегство в электронное интерактивное пространство. **Цифровой... аутизм?! Час от часу не легче.**

Это понятие, конечно, пока научно не обосновано, но ждать этого недолго,

уверен. Зато уже есть много зарубежных публикаций, касающихся феномена «цифровой деменции». Она связана с чрезмерным злоупотреблением цифровыми средами, когда идет колоссальное давление на когнитивные функции ребенка, у него не развиваются познавательные процессы и страдает эмоциональная сфера вплоть до медицинских проблем. Но самый главный признак — сворачивание социальных контактов.

Наблюдаю за тем, как молодые ребята погружены в телефонный мир, и думаю: у нас демография хромает, а этим, похоже, лень сексом заниматься. Простите. Помню, что вы не сексолог. Опосредованно мы за этим наблюдаем тоже, поскольку некоторая экстремальность присутствует и в этом. Да, на мой взгляд, наша молодежь становится асексуальной. С одной стороны, они испытывают постоянное цифровое давление, с другой — их потребности каким-то образом компенсируются в цифровой среде, что намного проще, конечно, нежели прилагать какие-то усилия для выхода в офлайн...

Тут поверишь в конспирологическую теорию об избавлении планеты от перенаселения! А общество сильно изменилось. Соцсети провоцируют человека на душевное опажение, прилюдное выворачивание души, что дарит недолгую популярность, но в целом ослабляет и лишает воли.

В соцсетях утрачивается самоконтроль. У человека возникает иллюзия, что брошенная в Сеть информация доступна ограниченному количеству лиц. А еще в такой ситуации нужно говорить о некоторой предрасположенности человека к такому поведению, склонности к репрезентации. Мы в таком случае говорим об истероидной акцентуации характера. Соцсети провоцируют такое поведение — увы. И мы сталкиваемся с демонстративностью, нарочитостью, театральностью, бравадой, вульгарным поведением. Ну и, конечно, возникает корыстная мотивация — лайки и прочие знаки одобрения монетизируют поведение. За это многие готовы на все: надевать какую-то маску, демонстрировать «альтер-эго»; главное, чтобы это служило получению некой прибыли. Люди не прочь поступиться и принципами, лишь бы получить вознаграждение.

У нас успешность измеряется в рублях...

Эрих Фромм еще в XX веке писал, что социально-экономическая формация определенным образом формирует личность. И доказывал, что в таких условиях формируется рыночноориентированный тип личности. А философ Герберт Маркузе, автор книги «Одномерный человек», по которой очень просто изучать устройство и особенности западного общества, добавлял ко всем известной пирамиде потребностей Маслоу так называемые агрессивные (ложные) потребности, на деле человеку несвойственные, а те, что нам навязываются. В таком обществе человек давно уже не свободен, ведь на самом деле не он выбирает товар, а товар выбирает его. Древние говорили: «Научись управлять своими страстями, или страсти начнут управлять тобой». Это социальная причина такого поведения. А есть

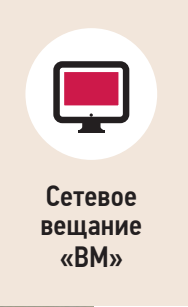
еще так называемые биологисторские подходы. Много лет назад я принес в один журнал свою научную статью о понимании природы экономического поведения человека. Там покачали головой: «Такое мы не опубликуем». Почему — было понятно: я в статье использовал специфические термины Фрейда — «анальноориентированный» или «выталкивающий» типы личности, и это смущало. А Фрейд писал, что на определенной стадии психосексуального развития может произойти застревание. Если ребенок «застревает», у него

формируется экономический тип личности, который связан либо с накоплением, либо с транжирством. Не удивляйтесь, это дедушка Фрейд, и его поддержал Шандор Ференци, развивавший эти идеи. Правда, я больше склонен к социальной теории в этом вопросе. Многие биологисторские теории не принимают всерьез, но они соблазнительны. Могу сказать одно: наблюдаю за поведением людей, подтверждаю — все сходится. Но как бы ни было, в наше время «идеального шторма» возможно все. Главное — не проглядеть и вовремя среагировать на некую волну, которая может принести обществу еще больше, в том числе и экстремальных, проблем.



ОЛЬГА КУЗЬМИНА

Обозреватель



Сетевое
вещание
«ВМ»



ПОЛНОЕ ВЕРСИЮ
ЧИТАЙТЕ
НА САЙТЕ

➔ VM.RU