

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 уз-нать, что это за особое «подразделение» психоло-гической науки, что за люди и почему идут изучать экстремальную психо-

логию, да и вообще, поговорим со специали-стом 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 исследований, 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 по-виду. 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 занимается 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 воспри-нимают 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 устано-новки, 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 и считают, что всегда важнее всего со-стояние 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 связы-но со здоровьем и угрозой жизни человека.

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

«Экстремальная помощь детям» — это о булинге?

И не иначе. И о распространенной сейчас кибер-булинге. Как ни печально, острых, напряжен-ных моментов там возникает немало, тут же скользит и его последствия. Или вот: психо-логия профессии особого риска. Так называли это направление, когда факультет «родился». Но

сегодня мы признаем, что профессия, где не бы-ло бы особого риска, уже почти не осталось, раз-

ве что в каких-то случаях речь идет о физиче-ских рисках, а когда-то — ментальных. Экстремальная психология стала так популярна, по-скольку 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 специаль-ный семинар на тему оказания экстремальной психоло-гической помощи — при условии возникновения чрезвычайного происшествия.

Дурацкий вопрос, наверное, но психолог са-мим не нужна помощь после таких потрясений?

Да не такой он и дурацкий, честно говоря... От профессионального выгорания не застрахо-ван никто. Существует, например, метод супер-визии, когда психолог обращается к коллегам за помощью. Фактически это такой наиболее удоб-ный формат профессиональной поддержки.

Есть методики оказания самопомощи и различ-ные 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 руко-пожатий не только готова пере-знакомить весь мир, но и сокращает расстояние до любого горя... Но задум вопрос из серии непри-ятных. Объявление в Сети: «Специалист по экс-тремальной психологии, стаж работы 20 лет», то есть работать человек начал до открытия фа-культета... В интернете количество психологов превышает количество выпускников вузов...

Ох, вы сейчас затронули острийший вопрос, ко-торым обеспокоены не только наши граждане и мы, но и власти. Сейчас разрабатывается за-конопроект, который должен отрегулировать

ют, что при подготовке данного законопроекта самое главное — учесть их мнение. А я спраши-ваю: а разве не важно мнение простых клиентов, пациентов, граждан, которые нуждаются в психологической помощи? Наше время при-чило людей к тому, что главное — извлечь вы-году любыми путями. А что потом, каков ре-зультат 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, аурунвь оплаты за труд психолога невысок. Но, наде-юсь, большинство все же остаются в профес-сии — по призванию. У нас на факультете, чем мы гордимся, студенты проходят весьма разно-плановую практику: могут попробовать себя в МЧС, МВД, ФСИН, и на разных курсах эти базы меняются. Но недавно мое один студент сказал, что после окончания программы пойдет рабо-тать в бар — там больше платят.

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

Не исключено, что так! Мое первое образова-ние — юридическое. Я отработал в органах внут-ренних дел немало лет, довольно быстро понял, что мне не хватает именно психологиче-ских знаний, увлекся психологией и в итоге по-суги сменить сферу деятельности. И соверши-но точно подмечено: психологические знания в любой сфере могут пригодиться.

Психика человека — тонкая штука. Один челове-к не потеряет головы и во время наводнения, дру-гой впадет в истерику из-за потекшего крана.

Много вызовов, много стрессов, быстрая смена реальности. Каково сегодня наш общество?

Начнем с основы основ: «Нельзя жить в обще-стве 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 «мани-фестации» психического неблагополучия,

Наше время приучило людей, что главное — извлечь выгоду любыми путями, а что потом — не важно!

деятельность по оказанию психологической помощи. Были общественные слушания, един-ственный подход к проблеме пока не выработан, но проект я читал, и там сказано, что у человека, который занимается подобным видом помощи, должно быть профильное образование.

При работе над этим законопроектом придется учсть множество тонких моментов. Например, а может ли психолог, у которого есть некоторые отклонения от нормы, оказывать психологиче-скую помощь другим? Не спешите качать головой, такие случаи есть, да и в книжках и сериалах нечто подобное показывают. Хотя на самом деле все это часто печально завершается... Я вот убежден, что «квалифицированный специалист» должен сначала избавиться от своих про-блем, а потом уже помогать другим. Иногда встречаются реальные психологи от бога, когда кажется, что такому человеку и знания-то психо-логические не нужны. Но это не так. Существует и проблема информационности. Кстати, в этом нет ничего нового: Эрих Фромм в свое время об-личил диантетиков (шарлатанов), так что такие люди были всегда. А когда создается профессио-нальное сообщество, вяжна самоцензура.

Люди деньги зарабатывают, какая тут мораль?

И тем не менее. Предстоит отрегулировать еще очень много норм. Я, например, полиграфолог. В США в этом сегменте все очень четко! А мы только встали на этот путь. Психологи, напри-мер, в подавляющем большинстве своем счита-

КСТАТИ

На факультете ведется большая работа, как научная, так и общественная, происходит немало событий. Недавно здесь прошел IV научный форум с международным уча-стием «Экстремальная психология в экстремальном ми-ре». Цель форума — обсуждение актуальных проблем экстремальной психологии и безопасности личности, общества и государства при динамических изменениях в современном мире, развитие международного и меж-регионального сотрудничества специалистов в области безопасности, образования, психологического сопро-вождения деятельности в профессиях особого риска и в экстремальных видах спорта.

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

Кстати, я проводил авторские исследования, чтобы понять, а есть ли, скажем, у студентов по-нимание, сколько они проводят времени в циф-ровом пространстве. Они сказали: «Два-три часа». Тогда я попросил их открыть «скринное время». Тогда и они сказали, поскольку у некоторых это дошло до 72 часов в неделю.

Трое суток!!!

Да, и это по пандемии! Причем ладно бы они чи-тали 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 иллюзия и подмены пон-ятий. Дружба в виртуальной реальности — это как раз иллюзия и суррогат, который пропагандирует реальному об-щению. Все последнее время мы на занятиях говорим о «цифровой аутизации» личности, о сворачивании социальных «оффлайн-контактов» на фоне эскапизма личности — бегство в элек-тронное 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 публика-ций, касающихся феномена «цифровой демен-ции». Она связана с чрезмерным злоупотребле-нием цифровыми средствами, когда идет колосаль-ное давление на когнитивные функции ребенка, у него не развиваются познавательные процессы и страдает эмоциональная сфера вплоть до меди-цинских проблем. Но самый главный признак — сворачивание социальных контактов.

Наблюдаю за тем, как молодые ребята погруже-ны в телефонный мир, и думаю: у нас демогра-фия хромает, а этим, похоже, лень сексом зани-маться. Простите. Помню, что вы не сексопатолог.

Опосредованно мы за этим наблюдаем тоже, поскольку некоторая экстремальность присут-ствует и в этом. Да, на мой взгляд, наша моло-дежь 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 прила-гать какие-то усилия для выхода в онлайн...

Тут поверишь в конспирологическую теорию об избавлении планеты от перенаселения! А об-щество сильно изменилось. Соцсети провоциру-ют человека на душевное обнажение, прилюдное выворачивание души, что дарит недолгую попу-лярность, но в целом ослабляет и лишает воли.

В соцсетях утрачивается самоконтроль. Учеловека возникает иллюзия, что сброшенная в Сеть информация доступна ограниченному количе-ству лиц. А еще в такой ситуации нужно говорить о некоторой предрасположенности человека к такому поведению, склонности к репрезентации. Мы в таком случае говорим об историоной 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-я»; главное, чтобы это служило получению некой прибыли. Люди не прочь поступиться и принци-пами, лишь бы получить вознаграждение.

У нас успешность измеряется в рублях...

Эрих Фромм еще в XX веке писал, что социально-экономическая формация определенным образ-зом формирует личность. И доказывал, что в та-ких условиях формируется рыночноориентиро-ванный тип личности. А философ Герберт Мар-кузе, автор книги «Однородный человек», по которой очень просто изучать устройство и осо-бенности западного общества, добавлял ко всем известной пирамиде потребностей Маслоу так называемые агрессивные (ложные) потребно-сти, на деле человеку не свойственные, а те, что на-нынайзываются. 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 страсти-ми, и страсти научат управлять тобой». Это социальная причина такого поведения. А есть еще такие называемые биологизатор-ские подходы. Много лет назад принес в один журнал свою научную статью о понимании природы экономи-ческого поведения человека. Там покачали головой: «Такое мы не опу-бликуем». Почему — было понятно: я в статье использовал специфиче-ские термины Фрейда — «аналити-ориентированный» или «выталки-вающий» типы личности, и это смущало. А Фрейд писал, что на опреде-ленной стадии психосексуального разви-тия может произойти застраве-ние. Если ребенок «застревает», у него формируется экономический тип личности, который связан либо с чакоплением, либо стран-жирством. Не удивляйтесь, это девушка Фрейд, и его поддержал Шандор Ференци, развивавший эти идеи. Правда, я больше склонен к социаль-ным подходам в этом вопросе. Многие биологи-заторские теории не принимают всерьез, но они со-близнительны. Могу сказать одно: наблюдаю за поведением людей, подтвержда — все со-хდится. Но как бы ни было, в наше время «идеаль-ного шторма» возможно все. Главное — не про-глядеть и вовремя среагировать на некую волну, которая может принести общству еще больше, в том числе и экстремальных, проблем.

ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ

ЧИТАЙТЕ

НА САЙТЕ

VM.RU

QR

СКАЧАТЬ

ПОДКАСТЫ

СЛУШАТЬ

ПОДКАСТЫ

СЛУШАТЬ

ПОДКАСТЫ

СЛУЖАТЬ

ПОДКАСТЫ

СЛУЖАТЬ

ПОДКАСТЫ

СЛУЖАТЬ