

Психология, общая информация

- Психологические характеристики
 - Материалы на тему «Сознание и подсознательное»
 - О внутреннем возрасте
 - Влияние различных качеств личности на достижение успеха
 - Амбидекстрия и интеллектуальные способности
 - Архетип «Тень»
 - Как язык влияет на сознание?
- Книги
 - Список книг для углубления знаний о человеческом языке тела
 - Список книг по психологии
 - Подборка книг по теме мужества
- Трансгендеризм
 - Гендеры
 - Психическое здоровье трансгендеров
- Счастье
 - Домашние животные
 - Простые способы быть счастливым
- Список исследований о негативных последствиях у детей из-за отсутствия отца и/или матери в семье
- Почему кажется, что время летит?

- Закон обратных усилий
- Отдых и природа
- Кто становится директором?
- Родовые травмы и эпигенетика
- Когнитивная и контекстуальная метафора
- Древняя евгеника. Тяжелая цена современных умов
- Миф о профессионализме: психотерапевты и самозванцы
- Поведенческая активация
- Слезы с научной точки зрения
- Критика психоанализа
- Критика бихевиоризма
- Насколько человек способен измениться?
- ИИ в психологии
- Почему женщины плачут больше?
- Как подготовиться к работе над эмоциональной травмой?

Психологические характеристики

Материалы на тему «Сознание и подсознательное»

Для начала рекомендации Глеба (пока сам не читал, в очереди):

- 1) "Сознание и мозг: нейропластичность и могущество силы мысли" Шварц Д.
- 2) "Сила подсознания или как изменить жизнь за 4 недели" Диспенза Д.
- 3) "Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше" Макгонигал К. (не совсем по теме подсознания, просто я считаю что управление стрессом это важная часть качественной жизни, а тут не обойтись без перестроения мышления)

Если не брезгуете психологией и готова глубоко погрузиться в тему, рекомендую Юнга, "Психология бессознательного", "Человек и его символы", "Психологические типы".

Также для сугубо практиков, книга от нашего соотечественника, очень толковая и полезная для применения в жизни "Как начать думать в понедельник и не перестать во вторник" А. Петряков aka Bazili0

либо "Думай медленно, решай быстро" Д. Канеман (в целом обе эти книги про когнитивные искажения, просто первая более "житейская" и подходит для решения практических проблем, а вторая более научная и теоретическая)

UDP: плейлист по теме от Персифаля:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL1mr9ZTZb3TUjEbZ4zD0i_rfGiyB4AGQa

огромный плейлист по когнитивным искажениям от Bazili0 (то же самое, что книга, только в формате видео): https://www.youtube.com/playlist?list=PLh13OF-FPwGFcsT4tXG7glWA_943x7BTo

Автор заметки: [T0BI#7564](#)

О внутреннем возрасте

Люди чувствуют себя **моложе** с течением времени в тех областях, в которых негативные возрастные стереотипы, как было показано, распространены и сильно распространены (**работа, финансы и здоровье**), но не в тех областях, в которых преобладающие взгляды на старение менее негативны или даже позитивны (**семья, друзья и досуг**).

Наличие более позитивных/негативных представлений о собственном будущем в качестве пожилого человека предсказывало, что люди будут чувствовать себя моложе/старше в соответствующей области

<https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/73/5/767/2631986?login=false>

Еще ощущение себя **старше** повышало риск заполучить разные **психические заболевания**, а более **молодой субъективный возраст** мотивировал совершать ту или иную **активную деятельность**.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2011.596811?scroll=top&needAccess=true&role=tab&aria-labelledby=full-article>

Те, кто чувствовал себя относительно старше, со временем **сильнее снижалась склонность к энергичности**, энтузиазму, общительности и поиску острых ощущений (экстраверсия) и склонность к интеллектуальному любопытству и предпочтение разнообразия, новых идей и нового опыта (открытость), чем у тех, кто имел более молодой субъективный возраст.

Поэтому люди, которые субъективно ощущают себя старше, могут идентифицировать себя с чертами, которые, как принято считать, характеризуют пожилых людей. *Физиологически субъективный возраст пожилых людей отчасти отражает ухудшение физического и когнитивного здоровья.*

У тех, кто сохранял стабильный субъективный возраст, и у тех, кто чувствовал себя все более молодым, **уровень нейротизма снизился**, в то время как у тех, кто испытывал ускоренное субъективное старение, сохранялась стабильная склонность к негативным эмоциям. Такая картина может свидетельствовать об увеличении бремени заболеваний и состояний, когнитивном снижении и появлении депрессивных симптомов, которые влияют как на субъективный возраст.

Люди, которые чувствуют себя субъективно моложе, могут быть более здоровыми и, следовательно, иметь большую способность вести себя более добросовестно с течением времени, чем люди с ухудшающимся здоровьем, которые чувствуют себя субъективно старше. Кроме того, более молодой субъективный возраст отчасти зависит от

благоприятных социальных взаимодействий. Поэтому люди, которые чувствуют себя моложе, могут быть более склонны к социальной активности, поиску и получению выгоды от позитивных социальных взаимодействий

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jopy.12090>

Автор заметки: AlexiSuchkov#4722

Влияние различных качеств личности на достижение успеха

Я много писал о взаимосвязи IQ и разных жизненных результатов. Статьи эти вы можете найти в архиве нашего сообщества. Сейчас же я считаю, что это не очень продуктивная беседа, так как IQ во взрослом возрасте поменять невозможно. Поэтому сегодня, для баланса расскажу о влиянии других важных качеств на достижения успеха.

1. О «добросовестности» или «дисциплинированности»

или, как ещё называют conscientiousness «склонности следовать правилам, соблюдать порядок». Этот параметр в психометрии вычисляется через тест большой пятёрки и обнаруживает в психике человека совестливость и склонность вместо сиюминутных желаний воплощать более важные вещи.

2. Об открытости новому опыту или «Openness To Experience»

Это о том, готовы ли вы пресловуто «выходить за свою зону комфорта».

Итак.

ПЕРВАЯ РАБОТА.

В 2023 году, совсем недавно была опубликована гигантская работа, в которой авторы провели серию мета-регрессий по исследованиям, оценивающим влияние разных психологических метрик на личные доходы. (

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167487022000812>).

Как того и стоило ожидать, контроль IQ и Социально Экономического Статуса родителей сильно снижал влияние каждой черты личности на заработок. Однако, все же выделились победители.

Открытость новому опыту больше всего влияла на сырой заработок, а дисциплинированность - на объём премий.

С другой стороны, экстраверсия сильно плохо влияла на заработок. Я рассказывал, почему это так в одном из видео на третьем канале: экстраверты получают дополнительную стимуляцию делать что-то в моменте, и поэтому многие из них чаще отвлекаются, больше проводят времени в веселых компаниях и их легче подтолкнуть в деструктивном направлении, особенно в современном мире.

ВТОРАЯ РАБОТА.

Для контраста, она была опубликована в 1999 году (

http://www.sitesbysarah.com/mbwp/Pubs/1999_Judge_Higgins_Thoresen_Barrick.pdf). В ней мы видим, что дисциплинированность - это даже более мощный предиктор заработка, чем IQ. Корреляция 0.44, что в психологической науке очень даже хорошая цифра, особенно учитывая объём выборки.

ТРЕТЬЯ РАБОТА.

На 81 000 человек был проведен занятный анализ (

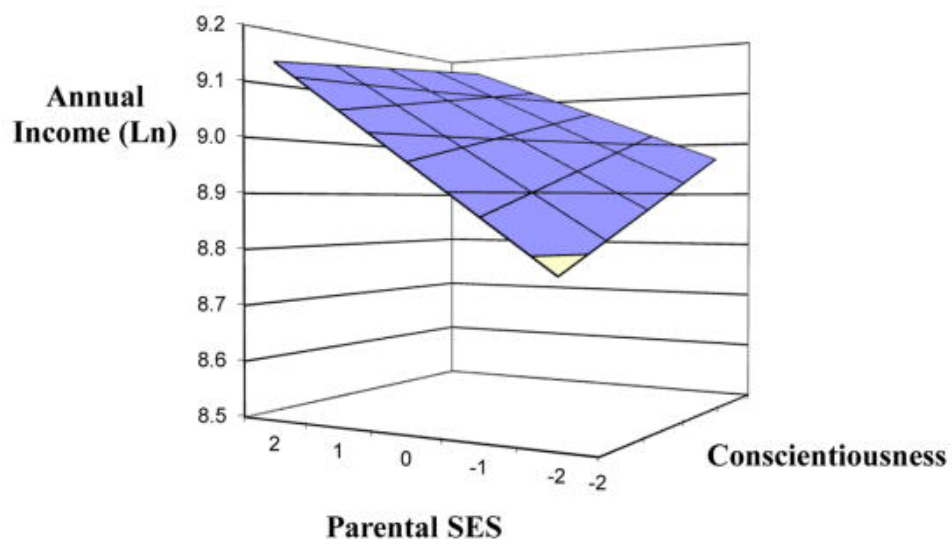
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4433862/>), никогда не видел такой визуализации в исследованиях (приведу картинку ниже) Несмотря на слабость результата, только conscientiousness независимо от других факторов предсказывала уровень карьерного успеха.

Конечно, я буду не я, если не покажу для баланса работу (

https://www.researchgate.net/publication/235701995_Publication_bias_in_the_organizational_sciences), которая вычисляет publication bias в литературе о влиянии дисциплины на карьерные успехи. Оказывается, ученые в среднем переоценивают важность дисциплины на 0.11 - 0.16, что значительно, учитывая результаты выше. Но, по моему мнению, общую картину это не меняет.

СЛИШКОМ ДОЛГО, НЕ ЧИТАЛ:

Желание делать то, что другие не делают и Дисциплина - это два параметра, которые работают, и работают они лучше, чем «сырой IQ». Если ещё короче, то в больших группах людей, единственное, что существенно влияет на заработок - это ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ зарабатывать.



Surface tests

$$a_1 = .10, p < .001$$

$$a_2 = -.01, p = .002$$

$$a_3 = -.04, p < .001$$

$$a_4 = .01, p = .007$$

Автор заметки: Глеб

Амбидекстрия и интеллектуальные способности

Вопрос немного из серии "стану ли я умнее, если буду играть в шахматы". С одной стороны да, с другой нет. Скорее ты просто прокачаешь скилл владения недоминирующей рукой. Нужно ли ли прям это? Скорее нет, чем да.

Прям точных доказательств вреда и пользы амбидекстрии нет, но можно сказать следующее:

Если бы амбидекстерия была бы нормой, то их было бы сейчас столько же сколько и правшей, а правшей и левшей в разы меньше. Ученые допускают, что это связано с тем, что [мы начали развивать речь](#), тем самым прокачав левое полушарие сильнее, чем правое, которое ответственно за правую руку. Есть исследование, что их вообще 1%

Еще про амбидекстеров:

- [Хирурги-амбидекстеры лучше справляются с операциями](#), так как могут пользоваться инструментами не только доминирующей рукой
- [Есть негативная связь с амбидекстрией и поиском информации, потому нужно заниматься этим](#)
- [Амбидекстеры 25-45 лет более зависимы от мнения окружающих, более мечтательны и имеют низкую психическую устойчивость](#)
- [Есть шансы, что может развиться шизофрения](#)

Короче говоря, не заморачивайся. Учись и повысишь интеллект.

Автор заметки: [alexisuchkov](#)

Архетип «Тень»

Конспект [статьи](#)

Архетип «тень» свидетельствует о проявлении тревожности, неосознанного страха и депрессии. В неосознаваемой части психики содержание тени включает те тенденции, желания и воспоминания, которые отсекаются человеком как несовместимые с персоной и противоречащие социальным стандартам.

Тень является частью бессознательной сферы психики. Она недоступна напрямую сознанию и приходит или дает о себе знать через сновидения, неосознанные тревоги и страхи.

По К. Г. Юнгу Тень содержит в себе непривлекательные, негативные стороны психики, которые эго не позволит идентифицировать в самом себе. Усиление воздействия тени при ослабленном эго часто приводит человека к тревогам, депрессии, неврозу, апатии личности.

Человек, отождествляющий себя с тенью, впадает в уныние, потому что происходит идентификация эго с ней. Факт преобладания тени над эго свидетельствует о том, что тень, являясь содержанием бессознательной части психики, влияет на эго как психологическая детерминанта.

Архетип «тень» содержит в бессознательной сфере образы, на которые мы сознательно категорически не хотим быть похожими и даже боимся стать этой тенью.

При доминировании архетипа «тень» для субъекта его влияние на личность проявляется как воздействие чего-либо неизвестного, порождающего страх и тревогу.

Не понимая тени, человек проецирует свои нежелательные черты на других. Как считают ученые, личность, претендующая на то, чтобы не иметь тени, оказывается не сложным человеком, а двумерной карикатурой, отрицающей смесь хорошего и плохого, неизбежно присутствующего во всех нас.

К. Г. Юнг отмечал, что человеку представляется, что он единственный, кто обладает этой тенью, хотя тень как архетип присущ каждому человеку. Тень иногда мешает человеку раскрыться, реализоваться в полную силу.

Таким образом, тень, как архетип, который является частью бессознательной сферы психики, выступает как материал, подавленный сознанием, недоступна напрямую сознанию, часто проявляет себя как тенденция навязать сознанию то, что является негативным, включая неразвитые черты, подавленные природные инстинкты.

Архетип «тень» содержит в бессознательной сфере образы, на которые мы сознательно категорически не хотим быть похожими и даже боимся тени, боимся стать этой тенью. Тень часто появляется как темная, примитивная, враждебная или пугающая фигура, так как содержание тени насильственно вытеснено из сознания и всегда антагонистично сознательной части.

Отсюда вопрос, как сжиться с Тенью?

Автор заметки: Gelios (Славик)

Как язык влияет на сознание?

Это конспект [этой статьи](#)

Как думаете: если у какого-то языка не существует слова "свобода", задумается ли носитель этого языка о демократии? Будет ли его восприятие восприятие окружающего мира таким же, как и у "свободных" людей?

Еще Карл Великий говорил: знать второй язык — это как иметь вторую душу.

Исследования по лингвистическому релятивизму только начинают набирать свои обороты, находясь на пороге потрясающих открытий. Однако, некоторые выводы мы можем сделать уже сейчас.

Известно, что одни и те же слова в разных языках имеют разный род. И то, какие эпитеты используют при этом носители существенно различаются, образуя антонимичные пары.

Например: слово "мост" в немецком языке имеет женский род, что характеризует его как красивый, элегантный и хрупкий. Характеристика испанцев же базируется на понятиях "большой, крепкий и опасный", так как он у них мужского рода. Обратный эффект наблюдается при разборе слова "ключ" — род этого слова двух языков меняется местами. Отсюда вопрос: *влияют ли такие различия на восприятие при обсуждении одного и того же?* Ответ — да, однако пока непонятно, насколько эта связь сильна и насколько абсолютна.

Эксперимент с австралийскими аборигенами показал на относительность восприятия пространства. У них нет понятия лево-право-вперед-назад, но есть восток-запад-север-юг. Отсюда их феноменальная способность ориентироваться в пространстве, которая находится за пределами досягаемости обычного человека. Так же такие ориентиры повлияли и на представление о времени. Карточки людей разного возраста они раскладывали с востока на запад — от младенца к старику. В отличие от обычных людей, которые сортировали такую выборку слева направо (привычный всем нам способ). Возможно, направление письма так же отражает относительное понимание "начала и конца" из соображения культурных особенностей.

Так же по-разному мы воспринимаем и цвет. Если в каком-то языке есть слова, обозначающие оттенки, то носители этого языка будут лучше ориентироваться в цветовом пространстве, чем те, у кого таких обозначений нет. И тут мы совершаем переход между культурным (поверхностным) и глубинным влиянием языка с позиции нейробиологии.

Известно, что перед осознанием фиксации чего либо, наш мозг обрабатывает входящие сигналы (в данном случае из глаз). Задолго до того, как человек может сделать сознательный выбор, мы можем обнаружить предиктор этого выбора в изменении активности соответствующих за восприятие цвета нейронов. И в случае определения оттенков, у тех людей, которые обладали понятием "голубой" изменения были зафиксированы на нейронном уровне до того момента, как они осознавали, что видят голубой цвет. У носителей только "синего" варианта таких изменений при просмотре голубого не возникало.

Отсюда и вывод, что язык влияет на мозг куда глубже, чем просто культурные аспекты.

Это отражается так же и на стиль мышления.

Разница между "ваза была разбита" и "кто-то разбил вазу" ощущается использованием пассивного и активного залогов. Более того, разные языковые культуры отдают предпочтение разным залогам.

Если американец всегда помнит, кто что разбил, запачкал или опрокинул, то для испанца центральным является только сам факт этого события.

Получается, язык влияет на такие элементы, как злопамятность.

От себя: я видел еще статью, где одна женщина говорила о том, что зная много языков, она распределяла их в своей голове под разные задачи.

То есть для разных объектов размышления, она подбирала максимально подходящий для нее язык.

Звучит крышесносно, конечно, если найду — тоже скину.

Автор заметки: srbrncv

КНИГИ

Список книг для углубления знаний о человеческом языке тела

Видео со списком книг для углубления знаний о человеческом языке тела. Также рекомендую канал любителям анализа психологических портретов.

Ссылка на видео: https://www.youtube.com/watch?v=NkOwO4vUYQM&ab_channel=MENTAL

Список книг кратко: 1. Наблюдая за человеком Десмонд Моррис
2. 3 способа выявления лжи Олдерт Фрай
3. Язык тела, природа и культура Марина Бутовская
4. Психология Эмоций Кэррол Изард
5. Как рождаются эмоции Лиза Фельдман Барретт
6. Психодиагностика невербального поведения Альберт Меграбян

Автор заметки: [Абдасін#7801](#)

Книги

Список книг по психологии

Подборка книг «Психология для начинающих»: <https://www.livelib.ru/selection/2309923-psihologiya-dlya-nachinayuschih>

Автора заметки: [pongo#7516](#)

Подборка книг по теме мужества

- От мальчика до мудреца Павел Зыгмантович

- "Путь настоящего мужчины" Дэвид Дейда
- Демиан Герман Гессе
- Необузданное сердце и Путь мужчины Джон Элридж (христианам пойдет)
- Апология мужества Мирча Эллиаде
- Король, Воин, Маг, Любовник Роберт Мур, Дуглас Жиллетт
- Под тенью Сатурна Джеймс Холлис
- Убей в себе инфантила Павел Зыгмантович
- Это жизнь, чувак! Как повзрослеть и не облажаться, если ты мужчина - Джон Ким
- От мальчика до мудреца Павел Зыгмантович
- Тысячеликий герой Джозеф Кэмпбелл
- Хагакурэ Ямамото Цунэтомо
- **Манга:**
 - Берсерк Кентаро Миура
 - Бродяга Такэхико Иноуэ

А еще обратите внимание на книги Юкио Мисимы, Карла Густава Юнга, Луизы фон Франц, Карлоса Кастанеды. Напоследок скажу. Сражайтесь, побеждайте своих драконов, обретайте предназначение, живите и узрите, за страстями кроется лишь пустота! (изменено)

Автор заметки: Rasul

Трансгендеризм

Гендеры

Так же я бы хотел, впротивовес сказанному понго, заявить, что "понять, что гендер существует" и "продолжить общаться с подругой" - это решение, которое не подходит ОГРОМНОМУ количеству людей с Gender Dysphoria даже с точки зрения простой прагматики.

Не составит труда в интернете найти хоррор сторис людей, кто под влиянием пропаганды людей вроде понго сделали переход, а затем о нём жалеют. Научной литературы по этому вопросу очень мало, но одно известно. Чаще всего, переход совершают лесбиянки и геи с аутизмом и другими тяжелыми психическими расстройствами. Коморбидность гендерной дисфории и других расстройств ОЧЕНЬ высокая.

Вот научная работа с опросом людей, прошедших detransitioning

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-021-02163-w#ref-CR3>

Из неё мы знаем, что сами люди считают, что их ввели в заблуждение и что основная причина их перехода - психическое расстройство.

Как можно помочь человеку в такой ситуации? Только направив его в правильную информационную среду и к специалисту, который сможет ему помочь.

Если же мы будем говорить о простом "назывании биологического мужчину женщиной, потому что он считает себя женщиной", то это тоже совершенно неочевидное решение. Никто не знает, на самом деле, будет ли от этого твоему другу лучше или хуже. Лучше с точки зрения того, что ты признаешь его ментальное расстройство за норму и будешь ему подыгрывать, но будет ли это лучше фундаментально? Для него как для личности, в долгосрочную перспективу?

Наверное, каждый сам принимает решение.

Автор заметки: Глеб

Психическое здоровье трансгендеров

Вышла интересная научная работа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2016237/>

Из неё мы теперь знаем, что **53% матерей** мальчиков, у которых наблюдается гендерная дисфория (трансгендерность) диагностированы как **больные пограничным расстройством личности**.

Выводы делать рано, но это исследование сильно намекает на то, что потенциальная **причина трансгендерности - это психически нездоровые родители** и другие социальные/семейные деструктивные факторы.

Так же 81% трансгендеров имеют хотя бы одно расстройство личности и 57% - клинические **нарциссы**: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4301205/>

Автор заметки: Глеб

Счастье

Домашние животные

1. Домашние животные

<https://psycnet.apa.org/record/2011-13783-001> - Согласно этому исследованию, домашние животные предоставляют статистически значимую социальную поддержку, улучшая основные показатели благополучия. Владельцы домашних питомцев имеют более высокую самооценку, больше занимаются спортом и у них лучше дисциплина.

https://www.researchgate.net/publication/302979181_Pets_and_Happiness_Examining_the_Association_between_Pet_Ownership_and_Wellbeing - Владельцы собак в целом ощущают себя более благополучно, чем другие люди, и, что интересно, благополучнее, чем владельцы кошек.

Автор заметки: Глеб

Простые способы быть счастливым

Что такое счастье

Счастье - это твой выбор и это то, что ты делаешь.

Счастливая жизнь - это не значит постоянно чувствовать себя счастливым человеком, в счастливой жизни больше позитива, чем боли.

Простой секрет счастья

Проводите время, занимаясь тем, что вам **действительно** нравится делать.

- Исследование Gallup показало, что 79% людей во всем мире [не заинтересованы своей работой](#). 41% людей регулярно испытывают сильное беспокойство и стресс.

- ВОЗ заявила, что каждый четвертый не получает достаточного количества физических упражнений.

Мозг всех людей склонен к негативу. И нам очень трудно порой быть позитивными и оптимистичными.

4 вещи, которые принесут настоящее счастье

1. Время со своими друзьями и семьёй.

80-летние Гарвардское Грантовое [исследование](#) развития взрослых доказало, что наши взаимоотношения и то, насколько мы счастливы в них, напрямую влияют на наше здоровье и счастье. **Человеческие отношения - это самый главный предиктор счастья.**

2. Хороший ночной сон

Спать 7-9 часов каждую ночь. Сон улучшает наше настроение, счастье, улучшает работу нашего мозга и в целом общее качество жизни.

Даже если хочется отложить свой сон, чтобы посмотреть сериал или ответить на письмо - просто идите в кровать.

3. Движение минимум 4 часа в неделю.

Упражнения улучшают наше счастье, работу мозга, снижают стресс и беспокойство. Не занимайтесь спортом, чтобы выглядеть хорошо. Занимайтесь спортом, чтобы **быть счастливей**.

Не обязательно уделять спорту по несколько часов в день: даже если вы будете двигаться 15 - 20 минут, вы всё равно получите выгоду.

4. Делать работу, которая действительно нравится, которая имеет для вас значение.

Исследования показывают, что осознанная работа делает нас счастливее и даёт мотивацию. Даже если у вас нет возможности изменить работу прямо сейчас, просто помогайте людям. Это сделает вашу работу более значимой. Когда вам *действительно* нравится работа, вы достигаете высоких результатов.

Счастье и карьерные успехи

Счастливые люди более продуктивны во время работы. Недавнее исследование MIT, в котором приняли участие свыше 6000 людей, показало, что счастливые люди на 13% продуктивнее во время работы. В целом, счастливые люди более успешны.

Другое исследование выяснило, что люди, которые счастливы во время работы, в 4 раза больше получают похвалы и имеют в 4 раза больше шансов получить повышение.

Подумайте и примите новые решения в вашей жизни.

Источник:

- https://www.youtube.com/watch?v=gYeHV_nA36c

Автор заметки: 0x7o

Список исследований о негативных последствиях у детей из-за отсутствия отца и/или матери в семье

Почему кстати озадачился этим вопросом?

1. "The Psychological Impact of Parental Absence" - даже кратковременное отсутствие родителя может вызывать у детей стресс, и что более длительное отсутствие может оказать серьезное негативное влияние на эмоциональное и психическое здоровье ребенка.
2. "The Effects of Parental Divorce on Children's Psychological" - дети, чьи родители разводились, имели большее количество проблем в плане эмоционального, поведенческого и психологического развития, чем дети из полных семей.
3. "The Effects of Parental Incarceration on Children's" - дети, чьи родители находятся в тюрьме, часто испытывают эмоциональные трудности, а также возможны проблемы в школе и в поведении.
4. "The Effects of Military Deployment on Children's Mental Health" - дети, чьи родители находятся на военной службе, часто испытывают стресс и эмоциональные трудности, а также имеют проблемы в общении со сверстниками и в академических достижениях.
5. "The Effects of Father Absence on Child Development: A Review of the Literature" - влияние отсутствия отца на развитие ребенка.
6. "The Impact of Parental Separation and Divorce on the Well-being of Children and Adolescents: A Systematic Review" - обзор исследований, посвященных влиянию развода родителей на благополучие детей и подростков.
7. "The Consequences of Fatherlessness" - негативные последствия отсутствия отца в жизни ребенка.
8. "The Impact of Parental Death on Child Well-being: Evidence from the Indian Ocean Tsunami" - влияние потери родителя на благополучие ребенка на примере цунами в Индийском океане.

9. "Growing Up Without a Father: The Impact on African American Boys" - последствия отсутствия отца в жизни мальчиков.

10. "Parental Absence and Child Educational Outcomes in Rural South Africa" - корреляция между отсутствием родителя и образовательными результатами детей.

11. "The Long-term Effects of Bereavement and Parental Death on Adult Well-being, Parenting, and Parent-Child Relationships" - долгосрочные последствия потери родителя на благополучие взрослых, воспитание детей и отношения между родителями и детьми.

12. "The Effects of Maternal Employment and Child Care Arrangements on Children's Cognitive Development" - влияние занятости матери и формы ухода за ребенком на когнитивное развитие детей.

13. "The Impact of Parental Migration on the Mental Health of Children Left Behind" - влияние миграции родителей на психическое здоровье детей, оставленных дома.

Эти исследования указывают на то, насколько важно для детей иметь стабильность в отношениях со своими родителями, и что отсутствие одного из них В СРЕДНЕМ может оказать на детей негативное и в некоторых факторах даже долгосрочное негативное влияние. Более того, лично я убежден, что простое наличие двух родителей не обязательно освобождает от всех этих вещей. Сравним две семьи. В одной ребёнка поят, кормят и воспитывают, как могут, потому что должны. А в другой родители заботятся о нём, потому что любят. Вроде и там и там ребёнок сыт и одет? Однако стоит изменить пару слов - смысл меняется, и мы буквально по-разному представляем эти семьи.

Автор заметки: [qwinken#4307](#)

Почему кажется, что время летит?

Нашёл прикольный сайт: <https://maximiliankiener.com/digitalprojects/time/>

Заходите на него через ПК, очень наглядно показывает, как ускоряется время с возрастом из-за относительности времени.

Например, в 3-ий год жизни, один год - это 33.33% жизни и он занимает соответствующее количество места в памяти, тогда как в 25 лет - один год - это лишь 4%.

После 30 ускорение тормозит, но всё равно, каждый последующий год жизни кажется короче предыдущего из-за того, что он вынужден соревноваться за место в памяти со всеми предыдущими годами.

Есть ещё одна гипотеза, которая показывает, почему время летит быстрее, когда мы становимся старше, её изложил автор недавней работы:

<https://doi.org/10.1017/S1062798718000741>

Оказывается, со временем, скорость, с которой мы обрабатываем визуальную информацию - снижается. А ещё снижается скорость сердцебиения и дыхания. Подросток в среднем ощущает, что минута прошла за 40 секунд, тогда как взрослый за 70 секунд.

В итоге, ребенок успевает увидеть, почувствовать и услышать больше, чем взрослый.

Можно по совету некоторых блогеров наполнять свою жизнь новыми впечатлениями, путешествуя в разные страны и прыгая с парашютом, пытаться пересилить силы природы, но вряд ли это радикально поменяет ситуацию. Да, в моменте вы, вероятно, ощутите то самое "детское" время, но вскоре всё вернётся на свои "старые" рельсы.

Давайте ценить время)

Автор заметки: Глеб

Закон обратных усилий

Что вы думаете о законе обратных усилий (Law of Reversed Effort)?

Ситуация у меня очень похожа на того самого кота из первой минуты видео:

https://www.youtube.com/watch?v=-lIG32Pb43g&ab_channel=Einzelg%C3%A4nger

Думаю, мне это может помочь, но как же неприятно отвязываться от первоначальной цели, идеи о которой я уже столько думаю... Поэтому, во-первых, есть ли в этом реальный смысл? Во-вторых, если да, то как это сделать правильно? Думаю, абстрагируясь от первой цели, я все равно буду о ней думать, уж слишком сильно она во мне сидит. Будет круто если найдется человек с подобным опытом.

Автор вопроса: likhovid#8161

Я замечал в своей жизни такое. *Чем больше хочешь, тем труднее достичь, да.* Отказываться от идеи или цели не надо, мне помогает снижать её важность. Помогает думать о ней вне контекста её последствий. Например, просто спрашивать себя: *"Нравится ли мне это делать?" "Хочу ли я этим заниматься?"*

Не в каком-то масштабном, большом смысле, а именно в моменте, сейчас. И если да, то воспринимать "делающееся" без дополнительных контекстов будущего и прошлого. Просто делать и всё. Так становится сильно легче контролировать "важность"

Автор ответа: Глеб

Согласна с Глебом)

У меня часто так бывает в жизни, что я что-то загадаю, продумаю какой-то план на будущее, а потом просто отпущу, забуду, стану легче к нему относиться, иногда позволять себе не следовать плану, а потом бац - *случилось именно то, что я хотела*, причём даже как будто без моих усилий и даже как-то не по плану)) Я ещё сейчас читала учебник, и тут картинка, мне показалась, в тему.

Это модель произвольного внимания при выполнении определённой задачи. Как видишь, тут и низкая мотивация препятствует её выполнению, и слишком высокая активация внутренних ресурсов организма на её выполнение тоже нехорошо. А когда ты прям страстно чего-то желаешь, это вызывает у тебя много эмоций, сильную активацию - и это только мешает сконцентрироваться. Мне кажется, это такой универсальный принцип, можно и к достижению целей применить)

Автор ответа: Vanita#9778

Различные источники изменения активации: тревога, страх, гнев, сексуальное возбуждение, мышечное напряжение, фармакологические вещества, сильная стимуляция и др.



Отдых и природа

Не так давно я рассказывал про то, как отдыхают наши мозги на природе. (

https://www.youtube.com/watch?v=4KMq_N89MUs).

Когда мы смотрим телевизор, читаем книгу или сидим в социальных сетях, нашей психике свойственно состояние сильного увлечения, или, как называют его ученые “hard fascination”, а природа, напротив, расслабляет нас, что называется «soft fascination» или мягкое очарование. (

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916518774400?journalCode=eaba>)

Понятно. В современном мире нужно почаще бывать на природе и пореже возбуждать себя возмутительно интересным экраном.

Но ещё, сегодня человеку свойственно даже на природу брать с собой смартфоны и другие приспособления. Недавно я даже записал видос на эту тему, в котором возмущался о том, что мы так настойчиво всё фотографируем, упуская самые яркие моменты жизни. (

<https://www.youtube.com/watch?v=f8YhCOpCDhs>).

В связи с этим хочу рассказать про крутое исследование, которое вышло пару месяцев назад (<https://psycnet.apa.org/record/2020-69974-001>). Называется «Большая улыбка, маленькое Я».

Одну группу испытуемых попросили гулять на природе и фиксировать всё это на камеру с помощью селфи. Вторая же группа гуляла и пыталась «восхищаться» природой. Как вы понимаете, те, кто радовался природе, со временем испытывали гораздо больше позитивных ощущений, а ещё для них было характерно большее чувство объединения с окружающими людьми.

Результаты этого труда были подтверждены в целом ряде дополнительных работ за последние несколько лет. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29927260/>) (

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930600923668#.VJ3jUAAA>) (

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612438731>).

Таким образом, **восхищение** природой, а **не её документация** через съёмку или фотографии делает нас счастливее. Чаще бывайте на природе, а когда вы там, не доставайте фотоаппарат в поисках красивого снимка, но пытайтесь ощутить себя частью окружающего мира, проникнитесь в деревья, камни и небо.

Автор заметки: Глеб

Кто становится директором?

ДИРЕКТОРАМИ СТАНОВЯТСЯ САМЫЕ БЕСПРИНЦИПНЫЕ?

Говорят, что карьерный успех сопутствует злым и жестоким людям. Дескать, только такие и могут карабкаться вверх по карьерной лестнице.

Американские психологи решили проверить эти утверждения.

Сначала они протестировали уйму народу, когда те ещё только учились в ВУЗе. Среди протестированных были как злые эгоисты, так и заботливые добряки.

Потом учёные подождали 14 лет и запустили вторую часть исследования. Они нашли 457 человек из первоначального состава и изучили их жизнь под микроскопом.

Идея простая — если злобный эгоизм действительно помогает двигаться по карьерной лестнице, это проявится. Все 457 человек работали и работали не первый год — значит, какие-то карьерные результаты увидеть можно.

И они были. Заботливые добряки занимали более высокие места в корпоративной иерархии. Да-да, именно добряки. Эгоисты в целом занимали должности пониже.

Отчего так?

Исследователи рассматривали разные варианты, проводили различные тесты и вот к чему пришли.

Есть четыре пути получения власти:

1. Доминирование (кто не со мной, тот пострадает).
2. Политес (умасливание вышестоящих).
3. Уважение (забота о других, щедрость).
4. Профессионализм (хорошо делать свою работу).

И оказалось, что для продвижения по карьерной лестнице нужно использовать все четыре подхода.

А злобные эгоисты умеют только доминировать — и этого просто недостаточно.

Кстати, интересно что ни пол, ни этническая принадлежность, ни возраст никак не влияли на карьерный рост. Только умелое сочетание всех четырёх подходов.

Справедливо, кстати, и обратное. Только, скажем, профессионализма или только политеса не хватит. Чтобы стать директором, нужны все четыре подхода.

Источник: [People with disagreeable personalities \(selfish, combative, and manipulative\) do not have an advantage in pursuing power at work - PubMed \(nih.gov\)](#)

Автор заметки: EXP

Родовые травмы и эпигенетика

Когда-то давно я публиковал видео о «*познании своих корней*». Видео не очень, не смотрите.

Но в нём тогда прозвучал многими непонятый тейк про «*плохую карму*» предков. Мол мы все носим с собой травмы наших родителей и, чтобы их исправить, нужно проводить над собой сознательную работу.

Разумеется под кармой я не имел в виду ту самую карму из духовных учений.

И всё же, «Родовые травмы» - это реально существующая **вещь**, а сейчас я расскажу, как она работает с точки зрения науки.

Наверняка, многие из вас слышали про эпигенетику. Но далеко не каждый знает о том, что это такое и как работает.

Эпигенетика - это не то ЧТО НАПИСАНО, а то КАК НАПИСАНО.

Покажу на примере. Если вы едите очень много овощей, фруктов, зелени и свежих, полезных продуктов, при этом загорая на солнце, бегая по прохладному лесу и проводя вечера перед костром в компании близких людей, то ваш организм понимает, что **ВСЁ ХОРОШО** и через определенные системы влияет на то, как будет упаковываться ваша ДНК.

Иными словами, **вы не изменяете сами гены, но влияете на то, как и когда они будут кодировать белки.** А это ОЧЕНЬ важно.

Так вот. **Все эти настройки сохраняются и, в том числе, передается по наследству.**

Теперь то, ради чего мы собрались.

Работа 2014 года на матерях, которые **прошли через холокост**.

Оказывается, у них нарушено **метилование генов, ответственных за секрецию кортизола.**

Если не мудрить с наукой.

Родители, прошедшие через сильный стресс, передают своим детям СНИЖЕННУЮ устойчивость к стрессу.

Или ещё проще. Психические травмы родителей влияют на нас даже если мы ни разу своих родителей не видели.

Это было показано и в недавних прорывных работах на животных. Например, стало известно, что черви с помощью эпигенетики передают следующим поколениям **выученное поведение**, что раньше было представить невозможно.

Таким образом, если ваши родители жили в тяжелые 90-е, СКОРЕЕ ВСЕГО, для вас это не пройдет незаметно. Если ваш дед еле пережил развод с любимой женой, то в том, как заворачивается ваше ДНК вполне может сохраниться этот опыт. Если ваши прабабушки рыдали с горя из-за революции или резких изменений среды, есть вероятность, что ваши гормоны всё ещё воспроизводят эхо тех событий.

Я подозреваю, что нечто подобное актуально для **целых народов**. Войны, голод, горе, одиночество и изгнание оставляют свой отпечаток не только через воспитание, но и буквально на биологическом уровне.

(!) К счастью, **фиксировать метилирование очень даже можно: через позитивный опыт, например.**

Поэтому я и говорил: пойми опыт предков, чтобы понять себя.

Спасибо, что вы здесь.

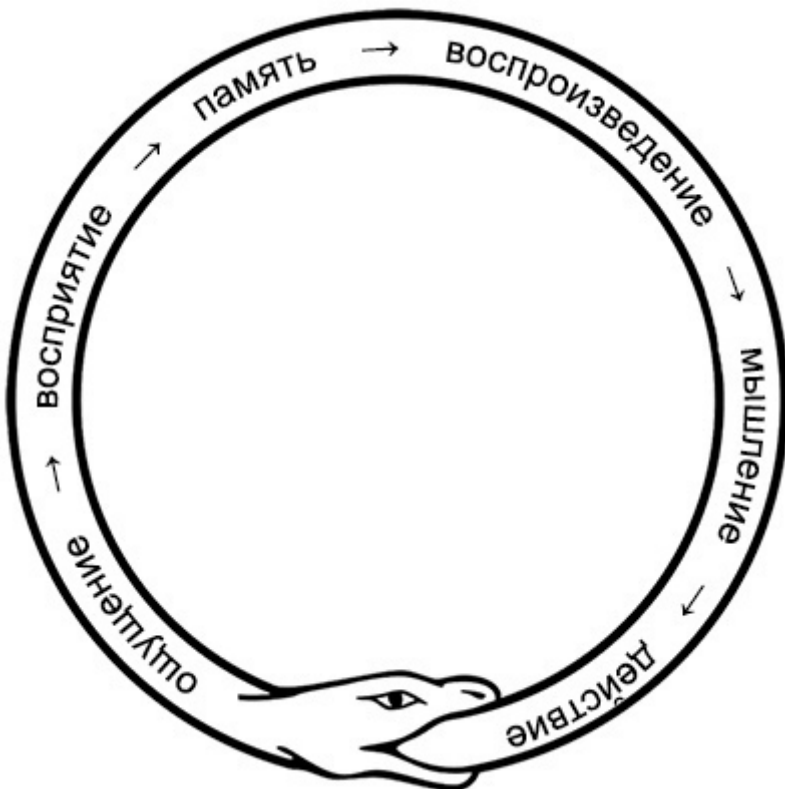
Автор заметки: Глеб

Когнитивная и контекстуальная метафора

Я думаю, что многие тут интересовались КПТ и в курсе когнитивной метафоры. Сейчас я хочу вынести на обсуждение эту "когнитивную метафору" и альтернативу, предложенную поведенческим аналитиком Бернардом Герином.

Цитирую фрагмент для обсуждения:

Со времен Рене Декарта принято считать, что причина поведения лежит внутри человека. Ученые знали об этой позиции долгое время, но только ко второй половине XX века она получила красивую форму — «когнитивную метафору». Когнитивная революция 60-х годов, объединившая придерживавшихся разделения тела и души, сравнила людей с компьютерами. Согласно метафоре когнитивистов, наш мозг принимает и обрабатывает частицы «информации», вычисляет и решает что делать, а затем сообщает телу, какие действия совершать дальше. Эта метафора укоренилась в массовой культуре и выглядит единственно возможной. Вот ее распространенная форма:



Мейнстримная психология предполагает, что «понять людей» означает «знать, что происходит на каждом этапе обработки информации». Эти процессы происходят в мозге, соответственно, когнитивисты настаивают, что мы не поймем поведение человека, пока не узнаем, как мозг «обрабатывает» информацию. Когнитивная метафора может выглядеть правдоподобной, но ее почетный статус может препятствовать поиску новых взглядов на поведение и прогрессу психологии как науки.

Позвольте привести пример, который кажется безобидным и привычным. Я иду по улице, когда мой мозг или глаза «заметили» автомобиль, быстро движущийся в мою сторону. Когнитивные процессы (или эго, или процессы мозга, или я, или дух, или разум) вычисляют (или принимают решение, или интуитивно чувствуют), что автомобиль сойдет на меня. Это размышление активирует мускулы, и я убегаю с дороги, что бы не попасть под машину.

Ключевые моменты этого примера:

- это решение или вычисление находится «внутри» человека, даже если предполагается его автоматичность;
- решение или вычисление происходит в реальном времени (соответственно, говорить о нем также нужно в терминах событий в реальном времени, из-за чего может потребоваться ввести микрособытия);
- решение или вычисление происходит в относительно *неизменной внутренней среде*, которая имеет дело с новыми данными, но сама не меняется.

Оспорить эти идеи непросто и некоторые ученые работали над этим всю свою жизнь. «Оспорить идеи» не означает «приводить логические доводы и доказательства против них», но «показать способ смотреть на поведение иначе». Альтернативы идеям когнитивной метафоры:

- решения не «проявляются» в действиях — они *и есть* действия;
- опыт *меняет нас*, поэтому каждый раз среда сталкивается с новым организмом, который реагирует на нее иначе потому, что изменился под действием прошлых воздействий;
- мы действуем *мгновенно* без необходимости вычислять каждую микросекунду.

В совокупности эти идеи можно назвать контекстуальной метафорой. С точки зрения контекстуальной метафоры нет неизменного потока информации и скрытого под кожей компьютера, а есть постоянно меняющиеся в процессе взаимодействия контекст и организм. Я хочу проиллюстрировать контекстуальный подход до стыдного низкотехнологичной метафорой. Никаких компьютеров и машин для обработки информации, прошу отнестись к этому с пониманием. Я попрошу вас представить удары по куску пластилина.

Я не утверждаю, что наше поведение контролируется пластилином или что под кожей люди сделаны из пластилина, но метафора пластилина поможет мне показать разницу когнитивной и контекстуальной метафор.

- Представьте шар из мастики или пластилина. Он ведет себя определенным образом — плавно катится вниз по прямой линии (если наклон ровный).



- Если вы закрутите его, то он будет плавно вращаться некоторое время. Если вы нанесете на него воду, то она вся убежит.



- Теперь, представьте, что пластилину нанесли пару незначительных ударов. На нем появились несколько серьезных вмятин. И вот, о чудо, его поведение изменилось, причем немедленно. Если вы поместите его на склон, то он не будет катиться вообще, либо будет неуклюже соскальзывать вниз.



- Если вы закрутите его, то он быстро остановится. Если вы нанесете на него воду, то часть воды задержится в свежих вмятинах.



Мы бы не сказали, что после удара (бывший) шар пластилина вычисляет свою новую форму, вычисляет наклон и участвующие силы, а затем, в соответствии с вычислениями, заставляет себя неуклюже соскальзывать по склону. Сложно представить, как бы он обрабатывал информацию об ударах, создавал и запоминал когнитивные репрезентации или модель своей новой формы, а затем использовал эти репрезентации или модель, чтобы решить как он будет катиться.

Легче представить, что разрушительный удар изменил само содержание пластилинового шара, поэтому, когда мы кладем его на склон, (бывший) шар просто катится по-другому и делает это немедленно. Ему не нужно думать о движении или вычислять что-либо. Его структура изменилась, и новое поведение происходит без какого-либо планирования или размышления.

Мы не говорим, что в пластилине есть область хранения, которая запоминает форму и тип вмятин, и что эти воспоминания затем используют для вычисления всех будущих действий.

Если мы все же захотим упомянуть запоминание, то скажем, что структурные изменения и есть запоминание.

Человеческая активность, безусловно, сложнее поведения пластилина, но этот низкотехнологичный пример хорошо иллюстрирует контекстуальную метафору. Когнитивисты предлагают мыслить об отдельных и неизменных частях объекта или организма, хранящих и обрабатывающих репрезентации того, что только что произошло, чтобы спланировать следующий ход. Контекстуальный подход акцентирует внимание на изменении организма под действием опыта и том, как этот опыт становится основой для последующих решений. Если вы не можете понять, что происходит внутри организма — посмотрите на мир вокруг него.

Автор заметки: EXP

Древняя евгеника. Тяжелая цена современных умов

В своем видео о деградации интеллекта современного человека я многое сказал о [механизмах отупения](#).

Напомню, главная заключается в том, что **умные люди сегодня не размножаются**. Как же мы тогда стали умными? Дело в том, что раньше умные как раз размножались. При чем **ТОЛЬКО умные и размножались**.

Тогда я не привел особых доказательств в пользу этого тезиса, но постараюсь сделать это сегодня.

Учитывая, что социальный статус и интеллект сильно коррелируют ($r=0.65$), можно взглянуть на фертильность экономических классов в разных странах в разные исторические периоды.

К счастью, такая статистика есть.

Найти её было не просто, но, в конечном счете, информация обнаружилась в книге **"Прощай, нищета! Краткая экономическая история мира"** Георги Кларка.

ИТАК.

На первом скриншоте вы видите, что чем более богатая семья (судя по записям в суде), тем больше детей она рожала.

Понять это просто: чем больше денег у семьи, тем больше детей во втором поколении. У *самых богатых (1000+)* наблюдается *двухкратное увеличение взрослого потомства, тогда как у самых бедных (те, что не оформляли наследственную)* количество взрослого потомства во втором поколении **ДАЖЕ СОКРАТИЛОСЬ**

Table 6.5 Intergenerational Mobility in Suffolk, 1620–38

Assets	Males in first generation	Share of first generation (%)	Male adult children	Share of second generation (%)
0 (no will)	2,204	61.0	(2,125)	49.8
0–10	140	3.9	135	3.2
500–999	116	3.2	220	5.2
1,000+	168	4.7	338	7.9
All	3,613	100	4,266	100

Source: Clark and Hamilton, 2006.

Note: The number in parentheses in column 4 is an estimate from the observed reproductive success of the highest and lowest group of those who made wills in the archdeaconry courts.

Но это актуально не только для Европы.

Вот что происходит у **самураев**.

По вертикали - количество рожденных детей на семью. Черной сплошной линией обозначена точка "размножения" или замещающей фертильности. В современном мире это число равняется 2,2 детей на семью. То есть для того, чтобы популяция не вымирала, каждый должен рожать именно столько детей. Тогда смертность была выше, особенно у самураев, поэтому достаточная фертильность была только у самых богатых. Вероятно, потому что **деньги обеспечивают блат, лучше медицинское обеспечение, еду и связи.**

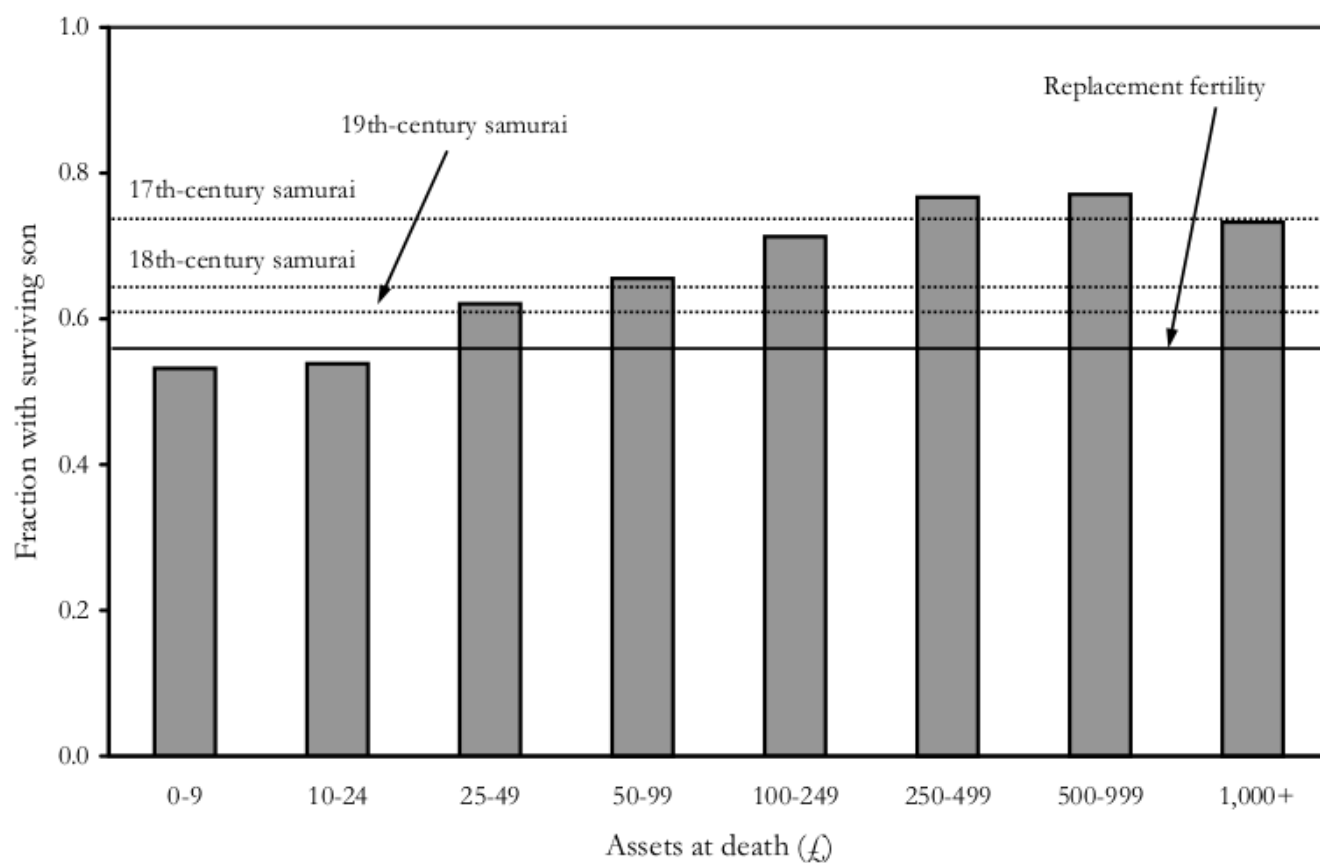


Figure 13.3 Samurai net fertility by century compared to English net fertility 1620–38 by size of bequest.

То же самое видим в **Китае**. Представители Династии Цин размножались намного больше, чем средний Китаец, больше, чем средний англичанин и немного меньше, чем богатый британец.

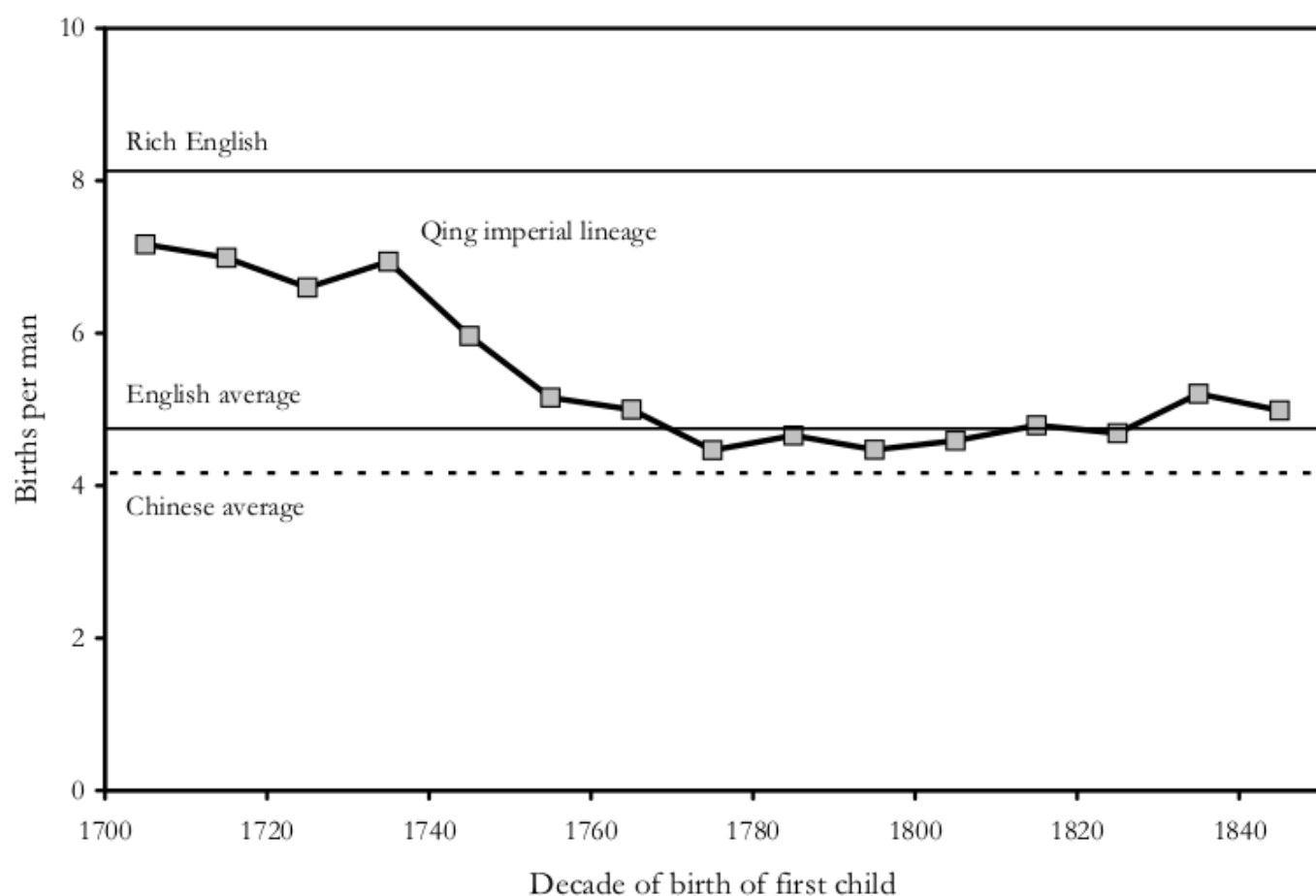


Figure 13.4 Male total fertility rate for the Qing imperial lineage.

В книге приводится вот такая таблица по Европе. Из неё мы видим, что тренд хорошей фертильности "Профессионалов" (которые почти наверняка зарабатывали больше других) повернулся вспять сразу после окончания индустриальной революции.

Table 14.5 Children Born per Married Man in England, 1891–1911

Occupation	1891	1901	1911
Professional	4.9	4.7	3.8
Miner	6.7	6.5	5.9
Construction laborer	6.4	5.6	5.4
General laborer	6.4	6.4	5.2
Agricultural laborer	6.6	5.9	4.9

Source: Garrett et al., 2001, 291, 297.

Таким образом, прогресс = вымирание умных.

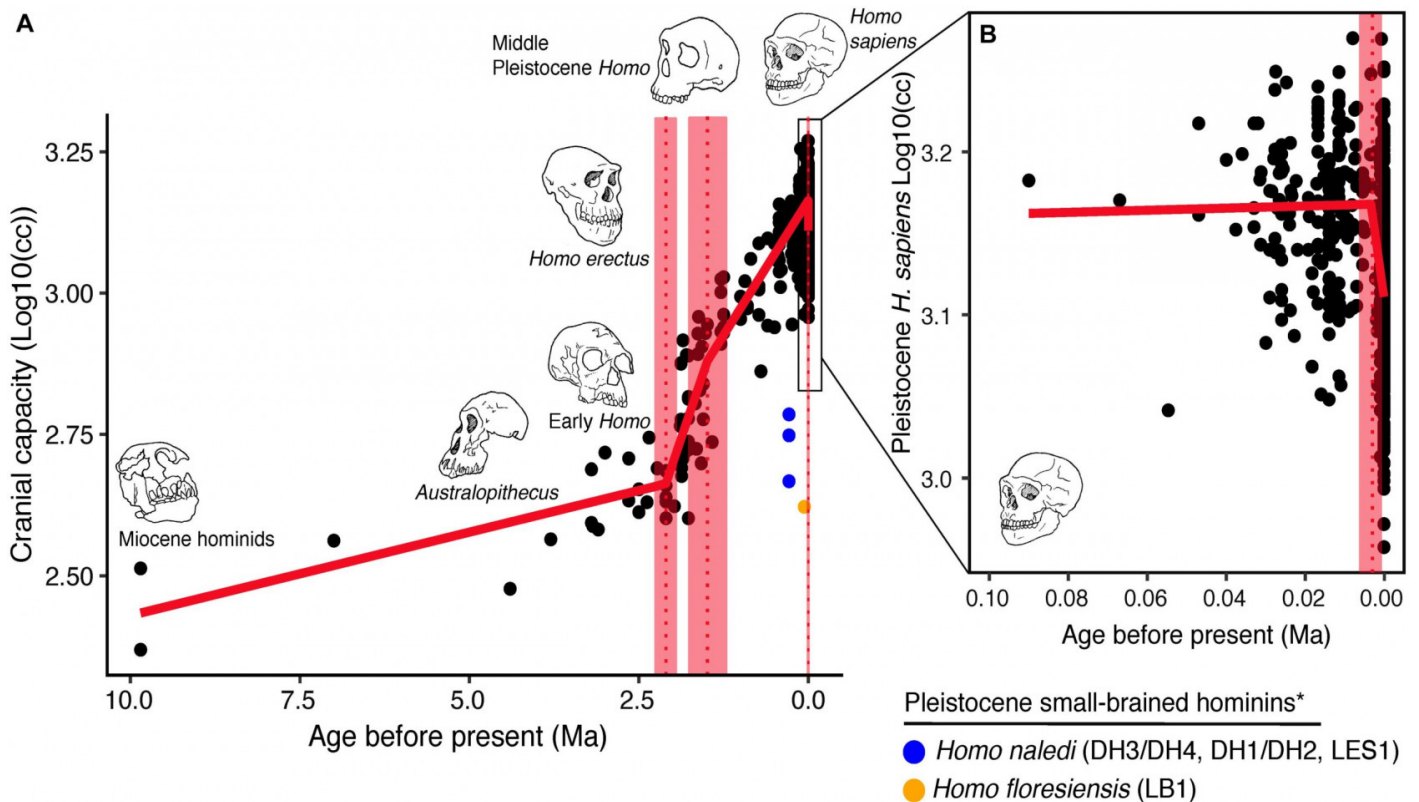
В следующей таблице всё ещё более наглядно. Самые образованные, богатые и здоровые люди рожали больше всего детей в доиндустриальных обществах Европы. Сейчас же верно прямо обратное.

Table 14.4 Life Prospects of Rich and Poor in England

Period, group	Stature (males, centimeters)	Life expectancy	Surviving children	Literacy (%)
Preindustrial				
Rich	174.0	39	3.85	85
Poor	168.5	33	1.93	30
Difference	3%	18%	99%	183%
Modern				
Rich	178.2	80.8	1.33	100
Poor	176.0	74.3	1.64	88
Difference	1%	9%	−19%	14%

Sources: Preindustrial: Statures, 1790s, 1800s: Poor, 20- to 23-year-old English soldiers; Komlos, 1998, 781. Rich, Sandhurst cadets, adjusting heights of 15-year-olds to 19-year-olds by adding 11.5 cm; Komlos, 2004, figure 7.14. Life expectancy, surviving children, and literacy: Based on testators circa 1630 leaving less than £25 in assets versus those leaving £1,000 or more; *Modern:* Stature, 1991: parent social class I (professional) and II (intermediate) versus social class IV (skilled manual) and V (unskilled manual); Power et al., 2002, 132; Life expectancy, 1997–2001, social class I versus social class V. United Kingdom, Office of National Statistics, 2006b, tables 1, 3. Surviving children, 1999: children in household by income; Dickmann, 2003, 17. Literacy, 2003: percentage not achieving entry-level literacy, social class V, United Kingdom, Department of Education and Skills, 2003, 3.

В целом, наш интеллект появился не случайно. Из этой работы, например, видно, что **размер черепа у людей рос постоянно**. Это возможно только в условиях, когда все остальные попросту **вымирали**.



А ещё мы можем отследить историческое улучшение интеллекта с помощью генетики. Археологи и генетики всё чаще объединяются, чтобы обнаружить, как часто встречаются какие-то гены у наших предков. Что мы видим?

Например, в этой [работе](#) ученые сравнили частоту, с которой гены встречаются в останках с генетикой современного человека и коррелятами интеллекта. Вот их вывод:

"Наши результаты показали, что после неолита европейское население испытало увеличение показателей роста и интеллекта."

Есть и [репликация](#).

НО.

"Евгеника" у наших предков шла не только по линии размножения умных и компетентных, но и с обратной стороны - (кхм) умерщвления всех остальных.

Из [работы](#) мы видим, что европейские страны в средние века и ранний период модерна почти за каждый проступок наказывали людей через... **СМЕРТНУЮ КАЗНЬ**.

Украд яблоко? Минус голова.

Десятки тысяч людей убивались каждый год в странах, где проживало всего пара миллионов. То есть около 0,5 - 1% из всех живших тогда людей УНИЧТОЖАЛИСЬ ежегодно.

Вот настоящая цена современного интеллекта. ***Жесточайший отбор самых крутых и беспощадное уничтожение тех, кто не вписывается.***

Если что, в этом посте я не отстаиваю позицию, что нужно срочно броситься и убивать всех преступников, при этом выплачивая деньги умным людям за каждого ребенка.

Автор заметки: Глеб

Миф о профессионализме: психотерапевты и самозванцы

По книге Берни Зильбергелда The Shrinking of America

В 1979 году психолог Ганс Штрупп провел занятный эксперимент (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/475546/>). Молодые мужчины проходили курс психотерапии либо у именитых психотерапевтов с 20-летним опытом, либо у университетских профессоров, никогда не учившихся терапии, но имевших репутацию людей мягких и отзывчивых.

Результаты в обеих группах оказались одинаковыми: «Пациенты, проходившие психотерапию с профессорами колледжа, в среднем показали по замерам такое же улучшение, как и пациенты, с которыми работали профессиональные терапевты».

Многие, включая самого автора, в дальнейшем пытались преуменьшить значение этого исследования. Но каких-то убедительных возражений приведено не было: ни по методике, ни по выводам.

Один из аргументов Штруппа, что «профессионалы всё равно лучше», звучал так: профессора не хотели продолжать терапию, когда заканчивались темы для обсуждения. Это иронично, замечает Зильбергелд: претензия в том, что непсихологи не скали повода затягивать консультации подольше.

А вы точно эксперт?

Эксперты всегда склонны принижать эффективность неэкспертов в своей области, находя объяснения собственному превосходству. В психотерапии таких объяснения два: первое — это особые «терапевтические отношения» между психологом и клиентом; второе — специальные знания и навыки терапевта.

Но «терапевтические отношения» — очень неконкретное понятие. Сложно оценить, чем они принципиально лучше других видов отношений. А вот особые знания объективно есть (вряд ли непрофессионал может по памяти цитировать Юнга). Другой вопрос: помогают ли эти знания улучшить результат?

Эксперимент Ганса Штруппа отвечает вполне определенно: не помогают. И не только он. Метаанализ (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/377356/>) 42 исследований на эту тему показал, что терапия от настоящих психотерапевтов не эффективнее терапии от парапрофессионалов (студентов, медсестер, волонтеров, обычных женщин). Лишь в одном из 42 исследований результаты профессионалов были лучше, а у непрофессионалов — сразу в 12.

...

Так и подмывает пошутить, что если вы психотерапевт с синдромом самозванца, то это не синдром.

Но язвительный к коллегам доктор Зильбергелд предлагает взглянуть оптимистичнее — с точки зрения клиента. Если вам есть с кем отвести душу, не так уж важно, терапевт это, супруг или просто понимающий приятель. Эффект практически одинаковый. Был бы человек хороший!

Более того — вы и сами такой человек. Практически всё, что может предложить психотерапевт, вы способны сделать и сами. Но об этом лучше в отдельном посте.

Автор заметки: EXP

Поведенческая активация

ПА представляет из себя инициацию множества желательных для человека активностей, благодаря чему клиент получает более удовлетворительную жизнь.

В неё также входит мониторинг активностей (ты отслеживаешь, чем занимаешься на протяжении дня) + функциональная оценка твоего поведения + развитие навыков при их дефиците (например, человек не умеет общаться) + планирование действий. Всё это сопровождается увеличением количества позитивных подкреплений, что повышает вероятность повторения желательных активностей в будущем.

Поведенческая активация вновь рассматривается как ключевой принцип изменения психотерапии расстройств личности

Пациенты с расстройствами личности страдают не только из-за специфических мыслей, которые у них возникают, но и из-за их неадаптивной поведенческой реакции на жизненные проблемы. Как следствие, мы утверждаем, что любое лечение расстройств личности должно включать компонент поведенческой активации. Помимо сосредоточения внимания на мыслях и чувствах, врачи должны помогать пациентам планировать, принимать и затем размышлять над новыми моделями поведения, которые направлены как на преодоление дисфункциональных стратегий преодоления трудностей, таких как избегание, так и на достижение целей, соответствующих личным желаниям и мотивам. В этой статье мы обсуждаем, почему принципы поведенческой активации являются частью существующих моделей терапии расстройств личности или отсутствуют в них. Затем мы предлагаем, как можно адаптировать поведенческую активацию к потребностям пациентов с расстройствами личности.

https://www.researchgate.net/publication/273898018_Behavioral_activation_revisited_as_a_key_principle_of_change_in_personality_disorders_psychotherapy

Поведенческая активация при посттравматическом стрессовом расстройстве: метаанализ.

Эффективность поведенческой активации (БА) при депрессии твердо установлена, и обучение терапевтов БА может занимать меньше времени, чем стандартные вмешательства. Мы провели метаанализ как рандомизированных контролируемых исследований, так и неконтролируемых исследований по использованию БА для лечения посттравматического стрессового расстройства. Исходами, представляющими интерес, были симптомы посттравматического стрессового расстройства, тревога, депрессия и горе. Метод: Метаанализ включал опубликованные исследования, в которых БА служила основной формой лечения симптомов посттравматического стрессового расстройства, независимо от того, было ли посттравматическое стрессовое расстройство первичным или вторичным исходом. Анализы проводились с использованием программного обеспечения Comprehensive Meta

Analysis с моделью случайных эффектов. Результаты: Восемь исследований (3 контролируемых, 5 неконтролируемых) с общим размером выборки 564 участника соответствовали окончательным критериям включения. Первичный анализ контролируемых исследований показал значительное улучшение симптомов посттравматического стрессового расстройства при БА по сравнению со случаем контроля списка ожидания (g Хеджеса = 1,484) и неконтролируемых (g Хеджеса = 0,717) исследований. Вторичные анализы показали улучшение состояния тревоги, горя и депрессии (коэффициент g Хеджеса варьировался от 0,28 до 2,29). Никакой существенной разницы в эффективности не наблюдалось для БА по сравнению с двумя активными условиями сравнения лечения (терапия когнитивной обработки и воздействие через Интернет). Выводы: БА, по-видимому, эффективен при симптомах посттравматического стрессового расстройства.

https://www.researchgate.net/publication/339892060_Behavioral_activation_for_PTSD_A_meta-analysis

Ещё несколько ссылок на тему ПА:

1. Индивидуальная поведенческая активация при лечении депрессии: метаанализ.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37068380/>. ПА является эффективным, относительно простым видом терапии, который может широко применяться в различных популяциях.

2. Метаанализ: когнитивная реструктуризация, поведенческая активация и когнитивно-поведенческая терапия при лечении депрессии у взрослых. Всего было включено 45 исследований с 3382 участниками.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34264703/>. Не было доказательств разницы в эффективности между когнитивной реструктуризацией, поведенческой активацией и их комбинацией (КПТ).

3. Стоимость и результаты поведенческой активации в сравнении с когнитивно-поведенческой терапией депрессии (COBRA): рандомизированное контролируемое исследование не меньшей эффективности.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31140-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31140-0/fulltext).

Поведенческая активация так же эффективна в лечении, как и КПТ, при этом требует меньших экономических затрат.

Автор заметки: EXP

Слезы с научной точки зрения

Слезы и плач как подлинное выражение человеческих чувств на протяжении многих веков привлекали внимание художников и литераторов, однако медицинским принципам долгое время уделялось мало внимания.

[Отсюда](#) мы знаем, что:

1. Эмоциональные слезы, исключительно человеческое средство общения, сложны и редко являются предметом научных исследований. В их производстве, по-видимому, участвуют те же нервы, рецепторы и трансммиттеры, что и при базальных и рефлекторных слезах. Однако стимулы должны быть получены в когнитивном/социальном контексте, обнаружены «центрами индукции» в конечном мозге и отправлены в эффекторные центры. Различные теории пытаются объяснить причину и пользу эмоциональных слез. Ряд факторов, таких как этническая группа, социальный статус, профессия, гормональная ситуация, пол и индивидуальный порог, влияют на то, является ли человек «плачущим» или «не плачущим».
2. Манипулятивные слезы — сильное оружие для вывода из равновесия других людей, и выражение «крокодиловы слезы» используется как для манипулятивных слез, так и для аберрантных густоласкарных слез.
3. Патологический плач возникает во время депрессии, но он также возникает в контексте заболеваний центральной нервной системы(например, инсульт), поскольку длительный плач возникает без причины или эмоций.
4. Отсутствие эмоционального надрыва наблюдается при врожденных, часто синдромальных, нарушениях.

В этой [статье](#) говорится, что плач — это поведение привязанности, вызванное в младенчестве разлукой и на протяжении всей жизни потерей. Плач взрослых, как сообщается и демонстрируется в психотерапии, отражает качество ранних переживаний привязанности, а также нынешние взрослые связи. Конкретные случаи, а также общие закономерности плача и сдерживаемого плача можно понять в свете стилей привязанности, биологических факторов и социализации. Типы плача взрослых (здоровый плач, плач без причины, продолжительный или частый плач, связанный с депрессией или физиологическими расстройствами) и типы сдерживаемого плача (здоровое отсутствие слез, всеобъемлющий эмоциональный контроль, отстраненное отсутствие слез и смещенный плач) отражают стиль привязанности и могут кроме того, оцениваться как здоровый или иметь симптомы психологических или физиологических расстройств или их комбинации.

[Это исследование](#) проверило гипотезу о том, что эмоциональный плач облегчает преодоление трудностей и выздоровление, в частности, за счет физиологических изменений, которые происходят во время плача. По результатам эксперимента утверждается, что плач может способствовать поддержанию биологического гомеостаза в целом, возможно, сознательно посредством самоуспокоения посредством целенаправленного дыхания и неосознанно посредством регулирования частоты сердечных сокращений.

В [данном исследовании](#) говорят о том, что четкой связи между плачем и депрессией не существует. Плач скорее выражает тревогу, а не депрессию. В [похожем исследовании](#) общий вывод подтверждается, но при этом указывается, что показатели плача в опроснике депрессии умеренно коррелируют с общей тяжестью депрессии.

Автор [заметки](#): Gelios (Славик)

Критика психоанализа

Это критика психоанализа в целом.

Психоанализ вызывает большие сомнения и недоверие в его использовании. Как минимум мы имеем три проблемы, указывающие на ненадёжность психоанализа:

1) Проблема статистических исследований

Если мы берём психоанализ Фрейда, то он основан на 17 крайне сомнительных клинических случаях. Другие психоаналитические теории (по типу Юнга или фрейдомарксистов) имеют больше успешных клинических случаев.

Однако даже они имеют проблемы в статистике; есть статистические исследования, которые говорят против психоаналитических теорий; в 1991г. Клаус Граве с группой учёных опубликовал мета анализ 897 исследований психотерапии. Из них гуманистические, психодинамические и психоаналитические методы вместе исследовались 153 раза.

Выводы из его исследований, следующие;

- Отсутствуют положительные показания для длительного применения (1017 сессий за 6 лет и более) психоанализа

- При длительном применении психоанализа существенно повышается риск ятрогенных эффектов

- Кратковременное применение (57 сессий за год) психоанализа малоэффективно для пациентов со страхами, фобиями и с психосоматическими расстройствами

- Кратковременное применение уменьшает симптоматику у пациентов со слабовыраженными невротическими и личностными расстройствами

<https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpsyweb.global%2Fdatabase%2Fknowledge%2Farticle-827-metaanaliz-rezultatov-issledovaniya-effektivnosti-psihoterapii-grave> – ссылка на его исследования

2) Критика стадий психосексуального развития личности;

- а) Их попросту невозможно исследовать.

- б) У пациентов может появиться Эффект фальшивых воспоминаний и как вследствие, невозможно отличить подавленные воспоминания от ложных без подтверждающих

доказательств.

3) Проблема плацебо

Психоанализ не эффективнее спонтанной ремиссии и плацебо.

4) Критика Аналитической психологии Юнга

Большие сомнения вызывают сами умозаключения Юнга; мало того, что его основные идеи (коллективное бессознательное, тень и т.д.) также, как и стадии психосексуального развития, невозможно проверить и исследовать, мало того, что Юнг писал очень неточным, и как вследствие неразборчивым текстом, так ещё и имеются вполне обоснованные подозрения на то, что у него была шизообразная шизофрения и возможно из-за неё у Юнга возникали такие идеи и концепции.

Также немаловажным упреком в сторону Юнга является тот факт, что некоторые его работы являются эзотерикой.

Метаанализ результатов исследования эффективности психотерапии Граве | База знаний | PSYWEB

<https://psyweb.global/database/knowledge/article-827-metaanaliz-rezultatov-issledovaniya-effektivnosti-psihoterapii-grave>

Автор **заметки**: Konstilium

Критика бихевиоризма

Есть ещё критика бихевиоризма

Бихевиоризм имеет неразрешимые проблемы;

1) Наше ментальное состояние не может быть полностью объяснено через наблюдение внешнего поведения. Для аргументации приведу мысленный эксперимент

«Суперспартанец и суперактёр»

В этом мысленном эксперименте мы предполагаем двух гипотетических индивидуумов: суперспартанца и суперактёра.

Суперспартанец — это человек, который испытывает все физические и эмоциональные ощущения, связанные с выполнением спартанских тренировок. С другой стороны, суперактер — это человек, который благодаря своим актёрским навыкам, может сыграть роль суперспартанца и внешне выглядеть так, как будто он испытывает похожие ощущения.

Исходя из принципа бихевиоризма, внешнее поведение является единственно наблюдаемым и измеряемым аспектом человека, а наши ментальные состояния исключительно результат внешних стимулов и реакций на них. Если бихевиоризм был бы полностью верен, то было бы невозможно различить суперспартанца и суперактера — их поведение было бы одинаковым. Однако, при этом у них должны быть различные ментальные состояния: суперспартанец на самом деле испытывает физические и эмоциональные ощущения, связанные с тренировками, в то время как суперактер их только имитирует.

Этот мысленный эксперимент тем самым подчеркивает существование внутренних ментальных состояний, которые не могут быть полностью определены через внешнее поведение

2) Чисто эмпирически мы наблюдаем, что опыты бихевиористов не воспроизводятся за пределами ящика Скиннера. Таким образом, весь доказательный корпус в пользу бихевиоризма попросту не является репрезентативным.

3) Имеется проблема, связанная с рефлексивным стимулом. Всякий рефлекс вызывается стимулом.

Однако, в таком случае непонятно, почему, например, мозг продолжает функционировать в абсолютно спокойной среде, или почему люди делают что-то без наличия явного физического стимула к действию.

Для решения нам необходимо будет ввести некий первостимул, обладающий свойством *causa sui*, что само по себе абсурдно.

Автор **заметки**: Konstilium

Насколько человек способен измениться?

Какие структуры стоит принять, какие поддаются корректировке? Может ли человек сделать качественный скачек?

Хочу поделиться размышлениями на тему изменений.

Если коротко, то чем более раннее это образование - тем труднее его изменить. Скорректировать можно многое, самый главный вопрос здесь - зачем и для чего? Если в этом есть смысл, то и ресурсы для изменений будут

1. БИЛОГИЯ:

Особенности нервной системы = темперамент (сила НС, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения-торможения), интеллект. Коррекция возможна, но врожденная физиология задает свои лимиты и ограничения.

- Эти свои особенности важно знать и в соответствии с ними организовать свою жизнь, не стоит насильно себя помещать в среду, в который хронически будешь в состоянии стресса и дискомфорта, у каждого свои преимущества
 - Физическая активность и здоровый образ жизни определенно прокачают каждого (эмоциональная устойчивость, общий запас сил, даже скорость и продуктивность мышления, сосредоточенность и тд)

(Физ. активность -> повышение активности префронтальной коры - [Acute Exercise Improves Prefrontal Cortex but not Hippocampal Function in Healthy Adults | Journal of the International Neuropsychological Society | Cambridge Core](#))

2. ЛИЧНОСТЬ

- это весь наш опыт, взошедший на базе темперамента . Чем он более ранний, регулярный, значимый - тем стабильнее образованные им черты и тем труднее их изменить. Отношения в семейной системе - это фундамент: нашего отношения к себе и другим, миру в целом. Здесь же смыслы и ценности.

Отношение к себе - ядро личности, это самые значимые отношения в нашей жизни. В зависимости от того, как я к себе отношусь, я буду совершенно разные для себя ставить цели, вступать в разные отношения с разными людьми. Поэтому изменение личности прежде всего зависит от того, насколько удастся изменить отношения с самим собой.

Изменения здесь возможны и иногда трансформационные, все очень индивидуально

- **ПОСТЕПЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:**

Частота и значимость нового, иного опыта: новые отношения, новая обратная связь о себе, новый способ поведения и мышления - постепенное изменение привычек - думать, реагировать и действовать каким то образом

- **БЫСТРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:**

Кризисы, во время которых разрушается старое и открывается возможность для нового (любые глобальные изменения в жизни, иногда трагичные). Знаю о серьезных изменениях после групповых методов психотерапии, в т.ч. трансперсональной (нашей, сибирской), которая похожа на разборку и сборку личности. Но это все, как понимаешь, по разному экстремальные вещи

РЕСУРСЫ: (не)благоприятность среды, окружающая обстановка сильно влияют на нашу изменчивость в ту или иную сторону - поэтому так важно выбирать себе СООБЩЕСТВО и компанию, организовать условия жизни, в которых у тебя будет некоторое количество свободных сил

ВОЗРАСТ и МОТИВАЦИЯ: пока мы молоды и ищем себя нам проще сменить круг общения, область занятости, нейропластичность высокая, еще не накоплено серьезных отягощений и ограничений, связанных с возрастом и неудачно построенными отношениями, а потому многое поправимо и имеет смысл. Знаю много примеров, как люди кардинально меняли свою жизнь после 25 (возраст созревания лобных долей, кажется)

- И да, всегда останутся вещи, которые мы изменить не можем, но их мы сможем принять, и это тоже про изменения, причем самые трудные и кардинальные

*Эти две рассмотренные структуры (ФИЗИОЛОГИЯ+ЛИЧНОСТЬ) неразрывно взаимосвязаны, поэтому заход в саморазвитие через тело, это отличный вариант. Ведь изменения в теле -> нервной системе -> изменения в психическом состоянии. У вас элементарно будет больше энергии и спокойствия

ЧТО ДЕЛАТЬ для изменений?

1. Осознать свое настоящее положение
2. Выбрать, что я хочу изменить и зачем? Для чего?
3. Делать делать и делать, анализируя все «почему не получилось в этот раз» и как можно себе помочь в следующий
4. Верить. Если уж вы решили идти, дошли до той степени осознанности, где видите необходимость изменений- не можете же вы теперь забыть об этом? (Можете, конечно, но лишь на время отвлечься)

Очень хочу пройти по статьям на тему и найти интересных данных, но сильно жмет астрономическое время.

Если у кого то есть вопросы или сомнения и возражения - пишите, как оказалось это здорово ускоряет процесс.

Автор **заметки**: Ирина

ИИ в психологии

Прочитал интересную статью о реалиях и перспективах использования ИИ в психологии.

Вот она: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-psihologii>

Сделал краткий конспект:

Психология является одной из наук, в которой применение ИИ набирает большие обороты.

Искусственный интеллект может имитировать практикующего врача с возможностями, превосходящими возможности человека. На сегодняшний день существуют передовые технологии, позволяющие оценить параметры пациентов, выходящие за пределы человеческих чувств, такие как:

- тепловидение для распознавания изменений температуры человека;
- оптическое считывание выражения лица и моргания глаз;
- анализ голосовых данных для восприятия тонких различий в речевых характеристиках.

Оценка физиологических особенностей (учащенное сердцебиение или изменение температуры при ответе на заданные вопросы во время терапии) могут предоставить терапевту ценные дополнительные данные. Технологии искусственного интеллекта, которые дополняют или даже заменяют психолога, психиатра или другого специалиста в области психического здоровья доступны уже сейчас. Искусственный интеллект может проводить сеансы онлайн-терапии, а также помогать практикующим терапевтам до, во время или после проведения психотерапевтических сеансов.

Несмотря на то что использование искусственного интеллекта в психологии остается относительно новой областью, повсеместное распространение смартфонов означает, что у многих появляется возможность для запуска растущего числа психологических приложений, основанных на технологии ИИ.

С практической точки зрения использование приложений искусственного интеллекта потенциально открывает новые возможности для вмешательства в проблемные области здравоохранения, так как роботизированные приложения могут оказывать терапевтическую помощь в отдаленных сельских районах; помимо этого, они могут быть предпочтительней для пациентов, которые испытывают смущение при личном контакте с терапевтом. Кроме того, «карманный виртуальный терапевт» всегда доступен и под рукой.

Отмечается, что длительное использование специализированных приложений с ИИ может привести к развитию психологической зависимости. В исследовании К. Крессуэлла и соавторов отмечается, что роботы, целью которых является облегчение состояния одиночества и обеспечение эмоционального комфорта, несут в себе риск того, что пациенты, с которыми они работают, могут стать зависимыми от них.

Автор **заметки**: Gelios (Славик)

Почему женщины плачут больше?

Есть прикольный материал про женские слезы.

Оказывается, женщины не случайно так много плачут. Если кто не знал, это действительно так. У девушек буквально иначе устроены слёзные железы.

Так вот, запах женских слёз буквально делает мужчин менее агрессивными. (

<https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.3002442>)

То есть когда мы сжимаемся над женскими слезами, это не психологический аффект, а физиологический.

Автор **заметки**: Глеб

Как подготовиться к работе над эмоциональной травмой?

На данный момент нахожусь в неприятном эмоциональном состоянии и много диссоциирую, но концентрации немного хватает на YouTube-видео, поэтому хочу посоветовать качественные каналы по теме КПТСР, травмы и в целом влияния сложного прошлого на настоящее:

Patrick Teahan о детской травме

Heidi Priebe

Kim Sage

Tim Fletcher

А ещё уточню **очень важную вещь**

Вспоминать травматичный опыт очень неприятно - поэтому у нас есть масса защитных механизмов, чтобы закопать его поглубже. Активное взаимодействие с ним сильно изматывает, и может активировать массу неприятных ощущений.

Для достижения положительной динамики очень важно оставаться внутри вашего **окна толерантности** (window of tolerance) - состояния, которое не вызывает у вас подавленности и непреодолимых защитных реакций. Границы окна индивидуальны, и травма их уменьшает, т.е. у вас могут вызывать слишком сильный стресс те ситуации, которые приемлемы для других - это нормально, и вам стоит это учитывать, чтобы не перестараться.

Пожалуйста, если вы примете решение работать над травмой - сначала постарайтесь обеспечить себе устойчивость и безопасность. Очень важно, чтобы в моменты уязвимости вы имели возможность обратиться за помощью и не требовать от себя подвигов.

О выстраивании опор - в первой части Гайда по исцелению травмы от Integral Guide

<https://integralguide.com/Recover-from-Trauma>

Автор **заметки:** Дениска