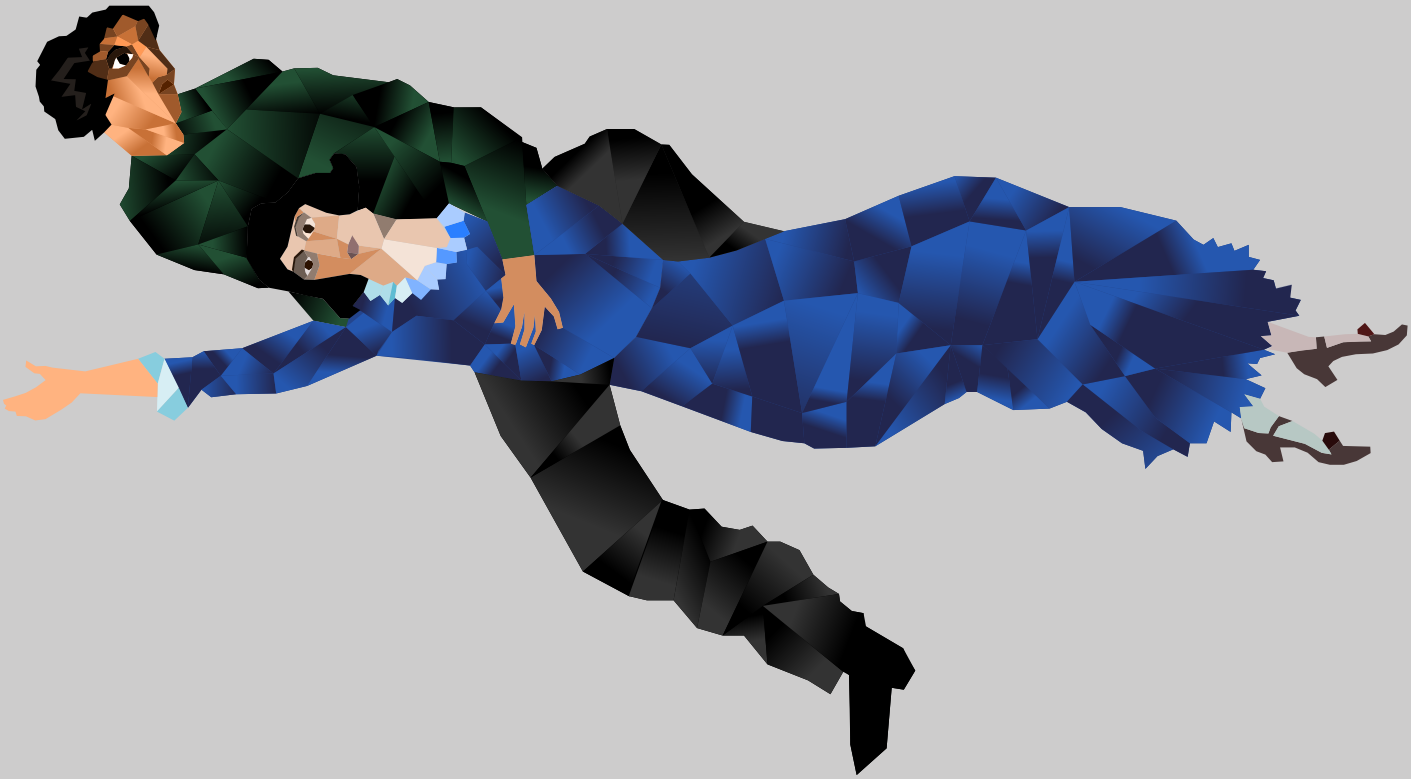
PSYNEWS

студенческая газета факультета психологии СПбГУ
февраль-март 2014

Men vs Women



Над выпуском работали:

Главный редактор Ирина Горюнова
Литературный редактор ИринаТуниманова
Верстка и дизайн Лера Федорова
Анна Селигерская

Фото Екатерина Бояренко
Ксения Соболева
Егор Цветков

Авторы Ruslan Audens
Максим Азриэль
Анна Андреева
Алексей Баранов
Александра Белугина
Анна Дунаева
Элина Личутина
Дина Муртазина
Александр Мусс
Анастасия Серова
Студсовет
аТ
Айдар Хисамов
Светлана Шестаченко
Вита-Ангелина Шурыгина

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции и Вашим мнением

Группа для читателей газеты PSYnews Вконтакте https://vk.com/psynews
Газета учреждена СНО факультета психологии СПбГУ при поддержке профкома и администрации факультета
Тираж: 300 экз.
Подписано в печать: 01.03.15
Наш адрес: p.psynews@gmail.com

От редакции

Дорогие друзья! После длительного перерыва мы снова с вами и представляем первый в этом году выпуск «PSYNEWS».

Эти месяцы оказались особо богатыми на различные праздники и события: начиная с ЗПШ, заканчивая уже традиционными Днем Святого Валентина, Международным женским днем и Днем защитника Отечества. Взглянув на весь этот внушительный список, мы довольно долго не могли определиться с темой номера: как соединить в целое столь разные события? Как не упустить ни одного из них? В итоге остановили свой выбор на этом - Men vs Women. Не знаем, насколько успешно мы справились с поставленной задачей. Однако еще никогда не получали так много статей от вас, уважаемые читатели. Что из этого всего получилось? Решать вам!

Что может рассказать о любви Марина Валерьевна Салитова? Кто заложил основы Татьяниного дня? Какие гендерные различия связаны с сексуальным общением в паре? Как прошла пятнадцатая ЗПШ? Как сильно иррациональные установки влияют на выбор партнера? Где студенту можно получить опыт работы с детьми? Что представляет собой романтическая любовь с точки зрения психофизиологии? Какое самое запутанное понятие в психологии? Что забыли 6 молодых ученых в клубе «А2»? Хочется узнать ответы? Тогда не смеем отвлекать.

Приятного прочтения!

Ирина ГОРЮНОВА

ЗПШ глазами дипломированного специалиста

Итак, очередная, на сей раз юбилейная Зимняя Школа подошла к концу. Три предыдущих года я писал краткие заметки по итогам каждой из Школ: ЗПШ-2012, ставшей для меня первой и ознаменовавшейся первым проектом, ЗПШ-2013, ставшей для меня площадкой по поиску новой темы для научных исследований, и ЗПШ-2014, ставшей трибуной для выражения моего непонимания по поводу того, что я изучаю. Конечно, это субъективный личностный смысл отдельно взятого человека, и для каждого ЗПШ запоминается чем-то своим, индивидуальным и неповторимым.

Для кого-то ЗПШ – это поток проектов, сквозных и не очень, которые кто-то просто выбирал, а кто-то целенаправленно стремился. По сравнению с прошлой Школой, соотношение практических и исследовательских проектов осталось примерно тем же. На проект Надежды Челомовой и Натальи Михайловны Горчаковой по парадигмам телесности и телесно-ориентированным техникам собралось такое большое количество участников, что пришлось переносить проект из аудитории в аудиторию, а также продлевать его на еще один день. Андрей Четвериков попробовал себя в формате научно-популярной лекции, посвященной процессу принятия решений. Виктор Михайлович Аллахвердов поделился своими новыми размышлениями о сущности сознания, рассказав о том, каким он видит назначение этого феномена (сознание – нечто вроде «генерального директора», определяющего по «отчетам» от «нижележащих отделов», что и как нужно делать в рамках познавательного процесса). Владимир Львович Волохонский рассказал о том, как проводить массовые психодиагностические исследования через интернет, а Илья Захаров поднял вопрос о том, как будущим преподавателям учить будущих студентов и какие учебники для этого понадобятся.

Наш сквозной проект был посвящен психофизиологии – в течение трех дней мы с коллегами рассказывали о методах нейрофизиологии и о том, как психологи могут использовать эти методы и получаемые с их помощью данные в своих целях. Мы говорили об электроэнцефалографии, моделировании сложных систем, о детекции лжи, решении познавательных задач и о поиске реакции на лица возлюбленных. На нашем проекте было разобрано очень много экспериментального материала и были интересные демонстрации использования психофизиологических методов (чего стоит демонстрация использования полиграфа при помощи игры «Мафия»!).

В последние дни Брайан Роджерс прочитал 2 лекции. Первая из них была посвящена зрительным иллюзиям и являлась логическим продолжением прошлогоднего рассказа, а вторая, если рассматривать рассказ о жизни и учебе в Оксфорде, была частичным повторением прошлогодних лекций, однако часть, посвященная восприятию и экологической концепции Гибсона оказалась достаточно интересной и для заинтересованных студентов, и для более старших слушателей.

Для кого-то ЗПШ – это внеучебная часть программы – открытие и закрытие, игры, квесты, снежный футбол, ЧГК, КВН, поэтический вечер, музыкальное шоу, дискотеки, прогулки и фотосессии на заливе. На открытии в этом году организаторы второй раз представили пьесу, написанную одним из организаторов. На снежном футболе второй год одерживает победу команда студентов (благодаря успешно проведенной серии пенальти). На ЧГК одержала победу команда когнитивных исследователей, в то время как привычно побеждавшая до этого года команда «InTeam» прошла в финал, заняв третье место. На поэтическом вечере от

участников и преподавателей звучали как стихи известных поэтов, так и собственные произведения, после чего звучали песни. На закрытии было очень много сильных и искренних эмоций со стороны всех участников, преподавателей, организаторов, а также самых маленьких гостей Школы: вспоминались те, кого уже больше нет с нами, а юбилейная Школа очень не хотела завершаться.

Для кого-то ЗПШ – это то, что остается за пределами официально подготовленной программы: прогулки и посиделки с друзьями и коллегами, обсуждения вопросов, научных и не очень, подготовка проектов и настройка оборудования, свободное время рядом с дорогими людьми. На Школе нашлось место для встреч прошлых и нынешних однокурсников – начиная от преподавателей и заканчивая студентами. Коллеги с радостью встречали коллег и пускались с ними в длительные беседы (научные и не очень), психофизиологи настраивали и проверяли оборудование, компании собирались за настольными играми, друзья и влюбленные пары гуляли по берегам Финского залива. На Школе было немало детей, которые приехали вместе с родителями – их непосредственность и активность подарили всем немало теплых и веселых мгновений.

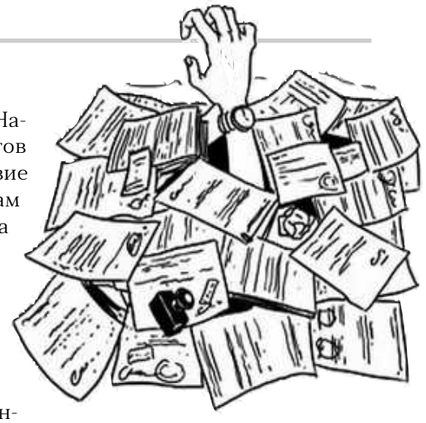
Для кого-то ЗПШ – это подготовка длиною в целый год, это организация, огромное количество физической и бумажной работы. Я слишком мало знаю о внутренней стороне подготовки к Школе, но частенько видел, как много бегали представители Оргкомитета задолго до отъезда на базу «Восток-6», решали огромное количество вопросов, проводили отбор, информировали и разбирались с тоннами официальных бумаг. На самой Школе работа организаторов и «поморгов» продолжалась от первого до последнего дня, они выглядели уставшими, но при этом продолжали делать свое дело. Большое спасибо им за эту Зимнюю Школу!

Для кого-то ЗПШ – это первый опыт пребывания в профессиональной среде за пределами факультета. Как всегда, на Школе было много студентов-первокурсников из числа студентов СПбГУ и других вузов. Они с интересом ходили на проекты и другие мероприятия, общались друг с другом и со старшими коллегами, задавали или стеснялись задавать свои вопросы. Не знаю, с чем уехал домой каждый из них, но хочется надеяться, что им было интересно. В любом случае, ваша активность вдохновляла нас, ваших пока еще старших коллег.

В общем, я не знаю, удалось ли мне ухватить все смыслы. Даже могу сказать, судя по «Стене плача» в коридоре на первом этаже корпуса «Чайка», их было так много, что организаторам пришлось прикреплять рядом еще один лист, на котором все участники могли чем-то поделиться. Так или иначе, я надеюсь, что смог напомнить тем, кто побывал на ЗПШ, их впечатления и эмоции, а тем, кто еще ни разу не посещал подобных, смог максимально кратко и подробно показать общую картину. До новых встреч долгими зимними вечерами на новых Зимних Школах!

Александр МУСС

Студсовет: Upgrade



Писать статью в преддверии повышенной стипендии становится у меня уже доброй традицией. Но в этот раз я хотела бы посвятить её не волнительному заполнению анкет, сбору документов, проверке заявлений, а переменам в Студенческом совете. Время идет, Студсовет растет, развивается. В этом году у нас появились представители вечернего отделения, мы стали обращаться к новым проблемам: например, столовой. Для этого создана отдельная группа Вконтакте «МалоВилок – НетуКружек» **(vk.com/malovilok).**

Но меняются не только задачи, меняется и структура Студенческого совета. Недавно были созданы комитеты: информационный, социальный, учебно-методический, культурно-массовый. Информационный комитет отвечает за оповещение студентов об основных событиях, происходящих на факультете и в Университете. Социальный отвечает за стипендии и взаимодействие со столовой. Учебно-методический комитет занимается вопросами организации учебных занятий, проведением стажировок, обменов, экзаменов и т.д. Члены культурно-массового комитета распространяют билеты, организуют различные мероприятия и тесно взаимодействует со СНО. Надо признаться, что такая структура придумана не лично нами, а взята из опыта большого (общеуниверситетского) Студсовета. Наличие там тех же комитетов упрощает взаимодействие по конкретным вопросам между факультетами, а кроме того, помогает быстрее доносить информацию до администрации Университета.

Мы рассчитываем, что новое устройство Студенческого совета позволит нам эффективнее решать поставленные задачи. Кроме того, студенты смогут теперь напрямую обращаться к главам комитетов для быстрого разрешения волнующих их проблем. Но для нас очень важен Ваш отклик, ведь только все вместе мы можем влиять на жизнь нашего Университета. Вы всегда можете обратиться к любому члену Студсовета, а также к главам комитетов.

Контакты глав комитетов:

Информационный: Мария Залесская **(vk.com/id13719044)**

Социальный: Елизавета Никифорова **(vk.com/id5111934)**

Учебно-методический: Юлия Ременюк **(vk.com/id44822496)**

Культурно-массовый: Виктория Воспякова **(vk.com/vilktoria)**

И все же в начале марта невозможно оставить без внимания повышенную стипендию. Самое главное - пишите в анкету всё! Донести подтверждающие документы, в крайнем случае, можно и на апелляцию, а вот вписать что-либо в анкету будет уже нельзя. Если у Вас возникнут какие-либо вопросы по заполнению анкеты, Вы можете обратиться к нам, мы всегда рады помочь. К сожалению, пока неизвестны точные суммы и количество мест, но уже можно назвать основные даты.

Календарь ПАС:

16.02 – 10.03 Прием анкет учебным отделом

10.03 – 20.03 Проверка анкет и подтверждающих документов

20.03 Размещение предварительных списков на факультете

23.03 – 31.03 Апелляция

6.04 Размещение окончательных списков

Желаем удачи!

Твой СТУДСОВЕТ

Спорт - для души

Дорогие друзья! Хочу искренне вас всех поздравить со сдачей экзаменов. Теперь настало время, когда вы можете немного отвлечься от учебной суеты и подумать о других важных составляющих вашей счастливой жизни. Одним из таких составляющих, несомненно, является спорт. Ниже представлены актуальные новости нашего университета, готовые привлечь ваше внимание.

Регбийный клуб «Университет»

Начать заниматься этим замечательным видом спорта никогда не поздно. Начальная физическая подготовка и возраст особого значения не имеют, главное — это ваше желание тренироваться и играть.

У вас есть возможность стать частью команды!

У нас в команде работают тренеры: по плаванию (мы тренируемся 2 дня в неделю в бассейне), по легкой атлетике, а также главный тренер (Александр Игоревич Заря). Они настоящие знатоки своего дела!

Приходи на тренировку, узнай, на что ты способен!»

Информацию о тренировках можно узнать у Ильшата (**vk.com/id16264078**)

Фестиваль студенческих забав «Валенки»

Совсем скоро (с 13 по 15 МАРТА) на базе ОК «Университетский» состоится традиционный фестиваль студенческих забав. Вас ждут ТРИ ДНЯ насыщенной программы спортивных, творческих и интеллектуальных состязаний.

Всегда мечтали поиграть в Квиддич? Не знаете, что такое Регби-тач? А может Куб для вас просто геометрическая фигура? Тогда вы точно должны быть с нами!

Фестиваль командный, за каждое соревнование команде начисляются очки.

Состав команды 10 человек: 5 девушек и 5 юношей.

Приезжайте сами и зовите друзей - это будет незабываемо!

Ваш досуг в руках профессионалов!!!

Всю необходимую информацию вы можете получить по адресу: **vk.com/fszvalenki**

Айдар ХИСАМОВ

ВАЖНО!

Проходит набор в женскую сборную факультета психологии по волейболу! По всем вопросам обращайтесь к Дарье: **89213193638**

Любовь нечаянно нагрянет

На протяжении жизни мы все попадаем в совершенно разные ситуации, открываем для себя новые ощущения, ежедневно пополняя копилку своего индивидуального жизненного опыта. Но есть такое чувство, с которым неизбежно сталкивается рано или поздно каждый из нас. Как вы уже догадались, речь идет о любви – невероятно сложном и многогранном чувстве, вечно волнующем умы людей и вызывающем бурю эмоций и кучу вопросов. Чтобы хоть немного разобраться в этой запутанной теме, мы взяли интервью у Марины Валерьевны Салитовой, магистра психологии, старшего преподавателя кафедры онтопсихологии и психолога-консультанта службы психологической помощи СПбГУ.

- Марина Валерьевна, многим из нас понятие любви кажется интуитивно понятным и простым, однако при пристальном рассмотрении его с научной точки зрения все далеко не так просто. Какого же определения слова «любовь» придерживается психология?

Салитова Марина Валерьевна

- Единого мнения на этот счет в нашей науке пока нет, хотя в одном из психологических словарей любовь определяется как наивысший пик позитивного отношения к другому человеку. Довольно непросто составить четкое определение такого сложного понятия, особенно если учесть, что в научном плане им занялись психологи сравнительно недавно. Многие годы существовало устойчивое мнение, что любовь совсем не имеет отношения к психологии и скорее подходит философам, литературоведам. Впервые о ней заговорили психологи-гуманисты, убежденные в том, что этим чувством наравне с другими подлинно человеческими переживаниями (например, свободой или ответственностью) должна заниматься именно психология. Пытаясь определить, что же все-таки такое любовь, в 1986 году американский психолог Роберт Стернберг предложил так называемую трехкомпонентную, или трехфакторную теорию любви. Он разработал ее на основе результатов опроса студентов, где их просили дать свое определение любви. Они перечисляли много разных эмоций, которые они связывают с этим словом, и в результате анализа их ответов Роберт Стернберг пришел к выводу, что все эти эмоции складываются в 3 главных фактора любви. Первый – это страсть, т.е. все то, что составляет физиологию любви: желание интимного соединения с этим человеком, постоянные мысли о нем, «бабочки в животе». Второй – близость. Она включает в себя желание быть рядом с любимым и заботиться о нем, нежность, которую ты к нему испытываешь, потребность в его заботе и т.д. Ну, а третий - это преданность, или, другими словами, твое решение хранить верность этому человеку. Считается, что если есть все эти три компонента, то мы можем говорить о наличии любви.

- А влюбленность чем-то отличается от любви?

- Вряд ли мы можем говорить об этих терминах как о синонимах. Влюбленность - это лишь одна из составляющих трехфакторной модели любви, а именно страсть. Как правило, многие связывают общее представление о любви с этой первой фазой отношений, то есть с сильными, захватывающими тебя эмоциями, желанием постоянно видеть объект твоей влюбленности и прочее. Однако страсть не вечна, и, по мнению разных психологов, она длится от 9 месяцев до 3 лет, а потом как-то видоизменяется.

- Хорошо, разницу между влюбленностью и любовью мы, вроде, выяснили. Но с чего вдруг человек вообще в кого-то влюбляется?

- Прямого объяснения внезапного появления сильных чувств к другому человеку нет, но мы можем здесь говорить об очень важной потребности в привязанности к другим людям, возникающей еще у новорожденного малыша, жизнь которого полностью зависит в этот момент от мамы. Нужно сказать, что это чувство нужды в другом человеке является некой базовой, глобальной человеческой потребностью, безусловно, не сводимой только к влюбленности, а охватывающей весь спектр наших взаимоотношений, связанных с желанием быть рядом с кем-то (любовь к родителям, дружеская любовь).

- А как отличить любовь от каких-то похожих на нее чувств? Вдруг мне кажется, что я люблю, а на самом деле это лишь страсть или привязанность к хорошему другу?

- Действительно, иногда бывают такие ситуации, когда ты не совсем понимаешь, что именно чувствуешь по отношению к человеку, которого вроде как любишь, но при этом тебя что-то смущает. Думаю, здесь опять можно воспользоваться уже знакомой нам трехфакторной теорией, проверив свои чувства на наличие всех трех обязательных компонентов. Другими словами, устроить обратную связь самому себе. Ведь даже сама мысль о том, что, возможно, с моей любовью что-то не так, уже является тревожным звоночком, а когда все хорошо, мы и не задаемся такими вопросами.

- Раз уж мы заговорили о сложностях в отношениях, хотелось бы спросить: всегда ли их появление свидетельствует об увядании чувств и неизбежном разладе с любимым человеком?

- Конечно же, нет! Каждая пара проходит в своих отношениях (особенно тех, которые длятся не 3 и не 9 месяцев) определенные стадии, смена которых сопровождается кризисами, какими-то разногласиями у партнеров. Проходят сильные чувства, немножко утихает первая страсть, и ты вдруг начинаешь видеть перед собой совсем другого человека, замечать какие-то его особенности, недостатки. Но если вы с вашим любимым настроены на долговременные и крепкие отношения, вам приходится как-то решать возникающие проблемы, учиться договариваться и находить компромиссы. Однако проблема современного общества, как писал в своей книге «Любовь и воля» известный американский психолог Ролло Мэй, состоит в том, что люди лишили любовь воли и стали отождествлять с неким даром свыше, который не требует от них самих никаких усилий. Как часто мы слышим от окружающих: «Ко мне пришла любовь», «А мне не повезло», «Я не встретил свою любовь» и т.д. А ведь любовь – это на самом деле взаимный труд двух людей, а не только один конфетно-букетный период. В наш век люди некрепко держатся за свои отношения, не желая вкладывать в их выстраивание свои силы, что-то делать для их сохранения. Свобода от каких-либо обязательств, возможность выбора расслабляет нас, и нам начинает казаться, что гораздо проще все изменить, начать с чистого листа, чем напрягаться, пытаясь сохранить уже существующие отношения. Отсюда и большое количество разводов.

- Но бывают, наверно, и такие ситуации, когда отношения

портятся до такой степени, что пытаться как-то сохранить их уже бессмысленно?

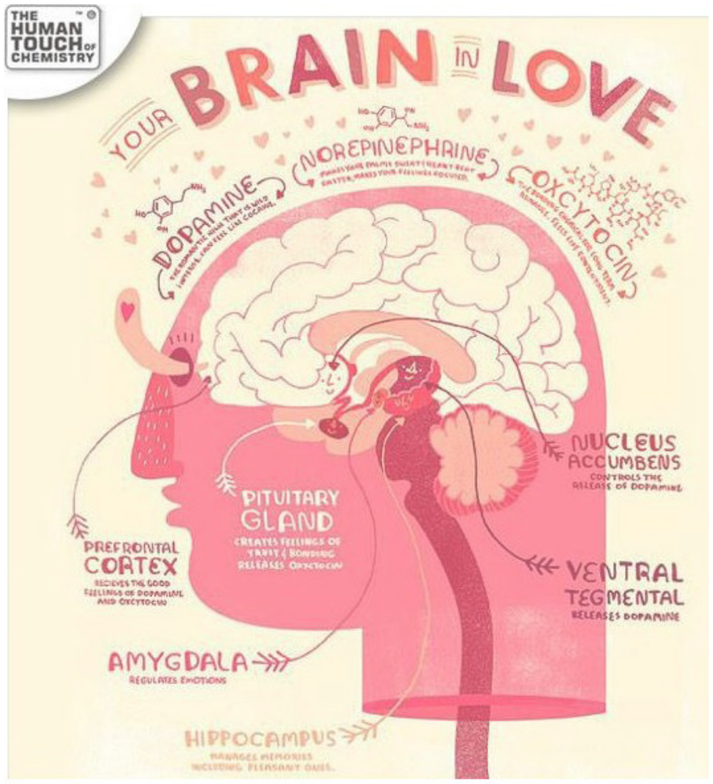
- Безусловно, такое тоже может случиться. Если вы честно пытались сохранить свою любовь, идти на уступки, договариваться друг с другом, но все равно чувствуете, что проблема остается, это может говорить о том, что под влиянием бушующих чувств вы сначала могли не заметить, что выбрали в партнеры совсем не того человека, который вам подходит. Что ж, здесь нужно просто осознать, что вы ошиблись, и перестать мучить друг друга. Другой вариант – пара не справляется с трудностями, возникшими в период кризиса их отношений, и их ссоры заходят настолько далеко, что от прежней любви остается лишь раздражение и взаимная неприязнь. Тут тоже не стоит упорствовать и следовать довольно распространенному стереотипу о «любви до гроба». Гораздо мудрее будет расстаться в дружеских отношениях и дать себе и вашему партнеру шанс построить какие-то другие отношения.

- Хочется еще поговорить о таком феномене, как безответная любовь. Каковы ее особенности, механизмы появления и сохранения во времени без подкрепления ответным чувством?

- Ну, появляется она так же, как и взаимная любовь: все начинается с влюбленности. Но здесь встает очень важный вопрос: а в кого вы на самом деле влюблены? В реального человека или свой идеализированный образ возлюбленного, не имеющий ничего общего с действительностью? Объект твоей любви не отвечает тебе взаимностью, следовательно, у тебя нет возможности узнать его получше, заметить некоторые качества – ведь ты не проходишь с ним естественных для взаимной любви этапов отношений. Чаще всего неразделенная любовь возникает в юном возрасте, когда ты еще ищешь себя, плохо понимая, какой именно партнер тебе нужен, упорствуешь, стремишься добиться поставленной цели любым путем, начинаешь страдать.

- Некоторые говорят, что безответная любовь всегда сопряжена с тоской и страданием, являясь в этом смысле стрессом для организма. А для других она является источником вдохновения, путем развития. От чего зависит, какое действие окажут на тебя твои неразделенные чувства?

- Мне кажется, во многом это определяется самим человеком. Если он, испытывая сильные безответные чувства, направляет их в какую-то деятельность (например, занимается творчеством), это переживание может стать для него мощным толчком в развитии в этой деятельности. А если не спит и не ест, страдает днем и ночью лежа на диване, то в таком состоянии его негативные эмоции, не нашедшие выхода и применения, могут стать источником саморазрушения.



- Часто ли Вы сталкивались с подобной ситуацией на практике, консультируя клиентов?

- На самом деле, люди с проблемами, связанными с их неразделенными чувствами, приходят ко мне не так часто. Сто лет назад безнадежно влюбленные в прекрасных дам поэты еще воспевали свои чувства к ним в стихах и балладах, страдали годами, слали любовные послания. А сейчас люди стали более прагматичными... и, хотя большинство из нас все же имеет печальный опыт безответной любви, мы обычно не зацикливаемся на этой проблеме. Люди приходят скорее с какими-то трудностями в установлении отношений, какими-то конфликтами, недопониманием, одиночеством.

- Что могло бы помочь, по-Вашему, людям, имеющим какие-то проблемы, касающиеся их любовных отношений?

- Конечно, в основном все зависит от конкретной проблемы, но в целом людям часто мешают их иррациональные установки, например, миф о «любви с первого взгляда» или распространенное заблуждение о том, что любовь должна спасать человека от одиночества. Чтобы понять, находитесь ли вы во власти того или иного стереотипа, попробуйте подумать, есть ли у вас какая-то идея, в верности которой вы убеждены на 100%? А затем попытайтесь подвергнуть ее сомнению: так ли это на самом деле?

Вопросы задавала

Вита-Ангелина ШУРЫГИНА

Блиц-Опрос

1. Какая Ваша любимая психологическая книга?

- Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»

2. Способность, которой хотелось бы обладать?

- Решительность

3. Какое событие было самым ярким в Вашей жизни?

- Все события, связанные с путешествиями

4. Какой чертой, по-Вашему, должен обладать каждый психолог?

- Доброта

5. Ваш девиз (жизненный принцип):

- Верь в свои силы

Практика познания: потенциал любви

Итак, для читателей нашей любимой газеты PsyNews я открываю новую рубрику, посвященную философии и науке. Я не придумал ничего лучше, чем делиться с Вами различными интересными, забавными или курьезными, на мой взгляд, научными исследованиями и философскими трудами. Давайте начнем наше путешествие!

Сегодня я предлагаю Вашему вниманию пару достаточно неоднозначных электроэнцефалографических исследований романтической любви, о которых мы узнали в процессе наших собственных изысканий. Те из Вас, которым посчастливилось побывать на ЗПШ-2015, могли увидеть все это вживую и услышать мой рассказ из первых уст.

Итак, что мы знаем о любви с позиции науки? Авторы нашего исследования опираются, в первую очередь, на теоретический подход Helen E. Fisher (к слову, перевод ее популярной книги о физиологии и психологии любви появился этим летом в нашей факультетской библиотеке), в рамках которого проявления любви описываются через три независимые системы эмоциональных состояний, находящиеся под управлением различных групп гормонов:

- lust (собственно сексуальное влечение) – регулируется андрогенами и эстрогенами;
- attraction (положительные эмоции, концентрация внимания на партнере, желание эмоциональной близости) – регулируется катехоламинами;
- attachment (поддержание социальной связи вместе с чувством привязанности и эмоциональной близостью) – регулируется вазопрессином и окситоцином.

Helen E. Fisher

Что касается целей нашего обзора, важно заметить, что в рамках своего теоретического подхода Fisher определяет длительность периода романтической любви в 12-18 месяцев, а саму романтическую любовь характеризует повышением внимания к объекту любви.

Кроме всего прочего, эмоциональные состояния можно также изучать с помощью методики вызванных потенциалов (ВП). В результате применения этого метода мы получаем представление об электрической активности мозга в ответ на предъявление различных стимулов. Судя по наличию или отсутствию положительных и отрицательных пиков в определенные промежутки времени и зная, с какими психическими процессами эти пики связаны, мы можем многое сказать об изучаемом явлении.

Ученые из упомянутой выше группы из университета Роттердама (Нидерланды) в 2007 и 2008 годах опубликовали исследования изменения электрической активности мозга в ответ на стимулы, связанные с любовью (love-related stimulus), – портретные фотографии лиц возлюбленных. Если быть более точным, экспериментально изучались так называемые поздние позитивные компоненты ВП, теоретически отвечающие за эмоции. Для сравнения реакции в качестве контроля исследователями были использованы изображения лиц друзей того

же пола, что и возлюбленные, и оцененные экспертами привлекательные, но незнакомые лица. Важно отметить, что все это изучалось на молодых студентах (в возрасте около 21 года), которые находились в отношениях в течение 6-12 месяцев.

Что же получилось по итогам двух экспериментов? В первом из них было обнаружено, что наиболее сильно поздние позитивные компоненты ВП проявляются в ответ на лица возлюбленных, что объяснялось усилением внимания, степень которого к лицам любимых возросла за счет романтической любви. Влияние объективной красоты и «знакомости» лиц, как уже было сказано, контролировалось за счет демонстрации лиц близких друзей и объективно привлекательных незнакомцев. Во втором исследовании было показано, что внимание, обусловленное романтической любовью, можно рассматривать отдельно от других проявлений этого сквозного психического процесса: если в задании нужно было попеременно фиксироваться на лицах возлюбленных и близких друзей, реакция на первые лица все равно была сильнее.

Таким образом, руководствуясь существующими теориями любви, можно в том числе изучать то, как мозг и психика человека реагируют на лица любимых людей. Понятно, что выводы данного исследования серьезно ограничены как длительностью знакомства и отношений испытуемых с партнерами, так и малым количеством испытуемых (18 в первом и 12 во втором эксперименте), а также контролем (возможно, стоило рассмотреть не только обозначенные в исследовании типы стимулов). И все-таки так интересно узнать, действительно ли любовь является объективной силой, вызывающей изменения в работе нашего внимания, или эти простые и соответствующие наивным представлениям многих людей экспериментальные находки являются всего лишь случайным артефактом.

Надеюсь, эта новая рубрика окажется интересной для Вас, дорогие читатели. Помимо всего прочего, к этой статье прилагается список литературы. Также Вы можете высказывать пожелания относительно того, о чем бы Вы хотели узнать побольше. В следующем номере PsyNews Вас ждет знакомство с теоретическим физиком и философом науки Полем Дюгемом.

Александр МУСС

Литература:

- Fisher H.E., Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction // Human Nature, 1998 Vol. 9, No. 1., pp. 23-52.
- Langesang S.J.E., Jansma B.M., Franken I.H.A., Van Strien J.W., Event-related potential responses to love-related facial stimuli // Biological Psychology, 2007, Vol. 76, pp. 109–115.
- Langesang S.J.E., Franken I.H.A., Van Strien J.W., Dissociating love-related attention from task-related attention: An event-related potential oddball study // Neuroscience Letters, 2008, Vol. 431, pp. 236–240.

Немного о женщинах, немного о мужчинах, немного о нас ...

Каждый человек не раз сталкивался с замешательством из-за недопонимания человека противоположного пола. Женщины довольно часто приходят к выводу, что все мужчины одинаковы, и ни один из них не может понять глубину ее переживаний и логику ее поведения. Тем временем, с аналогичным недопониманием сталкиваются и мужчины по поводу своих взглядов и действий. В данной статье я расскажу о гендерных различиях, связанных с сексуальным общением в паре. С этими различиями мы можем столкнуться, когда говорим о столь интимных переживаниях, о переживаниях, которые мы испытываем, говоря о сексе.

Прежде чем говорить о конкретных наблюдаемых со стороны гендерных различиях в сексуальной коммуникации, стоит посмотреть немного глубже, увидеть неосознаваемые иногда самим человеком предпосылки его поведения. Так, следует отметить, что значимость общения для женщин, по сравнению с мужчинами, довольно высока. Они намного сильнее ценят отношения с другими людьми, чем представители противоположного пола. Значимость и близость общения более высоки у женщин, чем у мужчин. Было выявлено, что женщины почти в полтора раза больше общаются, нежели представители сильного пола. На это влияет то, что еще в детстве у девочек близкие отношения появляются раньше, чем у мальчиков. Исследования пожилых людей показали, что в возрасте 70-90 лет общение положительно коррелирует с ощущением счастья и удовлетворенностью жизнью. Однако такая связь видна только у женщин. Мальчики растут в более иерархизированной среде, что вынуждает их постоянно находиться в состоянии борьбы за лидерство. Поэтому мужчинам даже сильное чувство привязанности к человеку не позволяет раскрыться: такая откровенность покажет другим их слабые стороны, и мужчина будет чувствовать себя уязвимым.

Более того, женщины по-другому относятся к чужим советам. Женщине свойственно делиться своими чувствами, она не боится спросить совета у собеседника и часто это делает, чего нельзя сказать про мужчин. Для них посоветоваться с кем-то означает показать свою слабость и подчинение собеседнику. Очень ярко позицию мужчин иллюстрирует известный английский телеведущий и журналист Джереми Кларксон в одной из своих статей: «Я мужчина, и ни за что не стану спрашивать прохожих, как проехать в библиотеку. Кого тут спрашивать, если я все равно умнее? <...> Хотя иногда в маленьких городишках <...> я сдаюсь и позорно уточняю, как ехать дальше. И чувствую себя предателем всего мужского рода».

Также мужчины и женщины по-разному относятся к сексу. Мы преследуем разные цели в сексуальном поведении и в сексуальной коммуникации в частности, разнятся также установки по отношению к случайному сексу. «С насколько низким уровнем умственного развития супруга вы могли бы примириться? Как вы себе представляете отдельное свидание? Каким вы видите вашего сексуального партнера? Что, если бы это было свидание на одну ночь, и вы бы никогда больше не увидели этого человека?» – такие вопросы задавали студентам исследователи Kenrick, Groth, Troth и Sadalla. Когда студентов спрашивали об оценке одного свидания, то и мужчины, и женщины предпочли бы встретиться с человеком хотя бы среднего ума. В противовес этому, и девушки, и молодые люди заботились о довольно высоком умственном уровне своего постоянного партнера или супруга. Совершенно иная картина обстояла с вопросом о сексе на одну ночь: женщины предпочитают более умных партнеров, а мужчины не волнуются об интеллектуальных способностях партнерш, которые могут и не отвечать их минимальным интеллектуальным стандартам.

Описанное выше исследование показывает лишь субъективное представление людей о своих принципах и нормах. Однако, заполняя опросники, люди никогда не знают наверняка, как именно поведут себя в реальной ситуации. Поэтому два исследователя, Рассел Кларк и Элен Хэтфилд, решили провести полевой эксперимент, моделирующий различные ситуации: предложение одного из партнеров либо встретиться с ним и сходить куда-нибудь, либо пойти к нему в комнату, либо сразу заняться сексом. По сценарию мужчины подходили к женщинам и после пары нейтральных фраз предлагали им один из трех возможных вариантов развития событий. В этом эксперименте женщины подходили к мужчинам с теми же вопросами. Результаты исследования показали, что приблизительно половина как мужчин, так и женщин согласились встретиться с собеседником позже, но ответы на остальные вопросы имеют резко выраженные гендерные различия: очень мало женщин согласились пойти к партнеру в комнату, и никто из них не согласился лечь сразу в постель, что является почти полной противоположностью ответам мужчин, которые охотно соглашались пойти в комнату дам и в 70% случаях отвечали «да» на предложение заняться сексом. Причем, сексуальный акт был для мужчин намного предпочтительней, чем просто встреча с собеседницей в будущем.

На сегодняшний день в нашем языке не хватает нейтральной сексуальной лексики. Мы либо говорим медицинскими и научными терминами, либо сваливаемся в жаргонную речь, говоря о самом сокровенном. Однако стоит отметить, что и в вербальных компонентах общения существуют различия между представителями противоположных полов. Так, мужчины намного чаще используют сленговые выражения для описания процесса сексуального взаимодействия. Некоторые ученые объясняют это стремлением мальчиков еще с детства менять свою речь и смотреть на реакцию окружающих (поиск стратегии самоутверждения). Такое нельзя сказать о женщинах, которые в большинстве своем пользуются научной терминологией в

разговоре о сексе.

В фильмах про шпионов или в каких-нибудь других криминальных фильмах очень часто показывают сцену, когда любовники (один из них – главный герой) лежат в постели после моментов бушующей страсти, расслабленные и полные удовлетворения. Зачастую именно в такие моменты раскрываются тайны, главные герои начинают делиться сокровенной информацией, рассказывать о том, кто они на самом деле и т.д. Данный феномен существует не только на экранах, он имеет место и в реальной жизни. Аманда Денес назвала эту чрезмерную откровенность после секса «pillow talk». По ее мнению, в появлении данного феномена важную роль играет оргазм, который способствует выработке окситоцина. Этот гормон также называют «гормоном любви», он отвечает за появление у человека ощущения расслабления, чувства безопасности и удовлетворения. Именно поэтому он является причиной откровенности такой степени. В такие моменты отношения могут перейти на новый уровень или, наоборот, разрушиться. Например, часто после секса люди признаются своим партнерам в любви. Эти слова могут как укрепить отношения, если это сказано вовремя и другой человек испытывает то же самое, так и положить начало разговору о разрыве, потому что это могло быть сказано слишком рано, а отношения еще не достигли такой степени зрелости. Однако стоит заметить, что и здесь не все одинаково откровенны. Особое значение имеет количество тестостерона в организме, так как именно этот гормон подавляет влияние окситоцина и, следовательно, человек в меньшей степени чувствует безопасность, удовлетворение и расслабленность. В связи с тем, что у мужчин количество тестостерона довольно большое (это основной мужской половой гормон), влияние окситоцина снижено, поэтому и откровенность после оргазма они могут проявлять в меньшей степени.

Неудивительно, что люди разного пола порой не понимают друг друга. Тем не менее, нужно учитывать наши гендерные особенности и пытаться разрешить трудности, возникающие в отношениях, наиболее конструктивным образом. Эффективная сексуальная коммуникация – залог высокой удовлетворенности не только в сексуальной сфере, но и в отношениях в целом.

aT

“Мы выбираем, нас выбирают…”

Выбор партнера в романтических отношениях является неотъемлемой частью нашей жизни. Статья освещает теории выбора партнера, представленные в литературе, а также иррациональные установки, которые непосредственно влияют на выбор партнера.

Один раз и на всю жизнь!

Тема выбора партнера всегда являлась обсуждаемой многими авторами. Многие исследователи (психологи, философы) по-разному подходили к теме взаимоотношений. Кто-то со стороны выбора партнера, другие рассуждали о понятии любовь и о чувствах, которые заставляют человека идти на риск, делать все ради своей возлюбленной или любимого. Эта тема широко представлена как в научных теориях, так и в художественной литературе всех времен и народов.

Выбор своего будущего партнера волнует как мужчин, так и женщин. С кем они заключат брак и с кем проживут всю свою жизнь, заведут детей - личные отношения занимают большую часть нашей жизни. Все хотят найти наиболее подходящего партнера, но не всегда получается сделать это с первого раза. В итоге начинается подбор подходящего кандидата. Здесь возникает ряд проблем с огромным выбором: люди могут приходить к мнению, что никто им не подходит, и они, разочаровываясь в предыдущем партнере, начинают поиски вновь. Жизнь напоминает круг сансары, где новая пассия через некоторое время начинает напоминать предыдущую: история заканчивается печальным расставанием. В чем же причины этих неудачных выборов, которые изо дня в день совершают люди, и насколько осознанно происходит этот выбор?

Таким образом, мы подошли к тому, что неудачный выбор человека является острым и до конца неразрешимым вопросом.

Теории выбора партнера

На данный момент существует ряд концепций, пытающихся объяснить механизмы выбора партнера: теория «стимул–ценность–роль» Б.Мурстейна, теории комплементарных потребностей Р.Уинча, теория «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса, «круговая теория любви» А. Рейса.

Основной компонент теории комплементарных потребностей Р. Уинча – человек ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей. Влюбленные должны обладать сходством социальных черт и психологически дополнять друг друга.

Теория «стимул–ценность–роль», или «обмен и максимальная выгода», Б. Мурстейна основывается на двух постулатах. Первый – качество отношений зависит от равного обмена. Каждый учитывает плюсы и минусы другого. Второй постулат – каждый должен пройти ряд стадий, «стимул» - первое знакомство, первое впечатление, первая оценка качества партнера. Далее «сравнение ценностей». И последняя стадия – «ролевая», партнеры проверяют друг друга на ожидания, будут ли они соответствовать друг другу.

Теория «фильтров» А. Керкгоффа и К.Дэвиса основывается на идее некого фильтра, который позволяет из многообразия «отсеять» нужного партнера по определенным критериям, например, по близости проживания, или по интересам (вы с партнером ходите в одну секцию).

«Круговая теория любви» А. Рейса объясняет выбор партнера через реализацию четырех последовательных механизмов. Первый этап – установление взаимосвязи, далее – самораскрытие, формирование взаимной зависимости и реализация потребности в любви, доверии.

Американский социальный психолог Д. Адаме выделяет следующие стадии выбора партнера. По его мнению, первичное впечатление основано на внешних особенностях, таких как физическая привлекательность, общительность, общие интересы. Созданные на основе критериев первой стадии отношения могут улучшаться благодаря реакциям окружающих, ощущению комфорта и спокойствия в присутствии друг друга. Затем пара вступает в стадию взаимных обязательств и близости. Связав себя обязательствами, они изучают ценности друг друга.

Трудности при выборе партнера

1) Сужение поля выбора

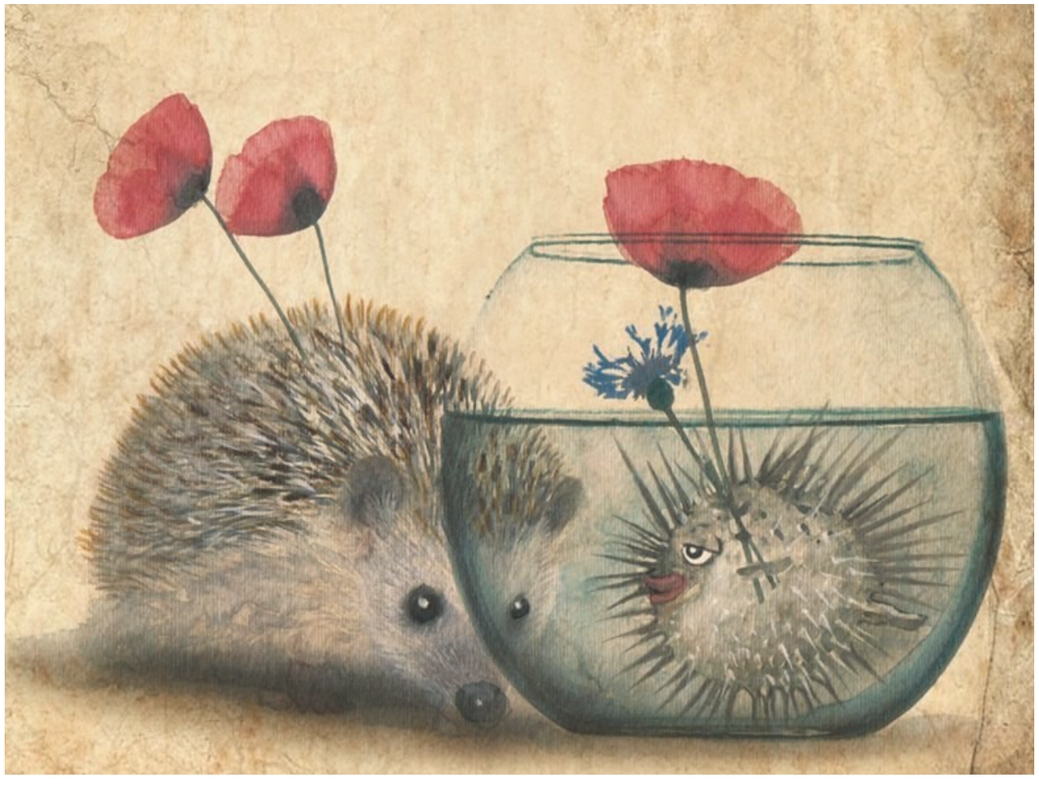
Выбор партнера ограничивается возрастными рамками, статусом, территориальными границами и другими параметрами. Из оставшегося числа мы выбираем. Отличный выход из данной ситуации – расширение потенциального поля выбора, то есть самое время найти себе новое хобби, записаться на танцы или сходить в разговорный клуб по английскому, в который вы так давно собирались, но до сих пор не осуществили намеренного.

2) Недостаточный стаж знакомства

Мы часто надеемся, что то, что нам не нравится в нашем партнере, мы сможем изменить или скорректировать, или перевоспитать. Лучший способ - действовать прямо здесь и прямо сейчас. Если вам не нравится, как он скуп или какая она невнимательная, может, стоит об этом поговорить, а не надеяться, что лет через пять все изменится. А если человеку и так хорошо со своими качествами, он не собирается меняться, то выбор за вами.

3) Идеализация партнера

Идеализация партнера имеет огромное значение и влияние на взаимоотношения в паре. При идеализации необоснованно завышаются ожидания, предъявляемые к партнеру и к взаимодействию с ним. Мы руководствуемся нашим личным опытом или литературными



прообразами, эталонами кинематографа, немалую роль при идеализации играют образы наших родителей. Все это может быть источником неадекватного выбора. Последующее же осознание, что он/она не соответствуют идеализированному объекту, часто приводит к глубокой неудовлетворенности партнером и отношениями в целом. Но в этом есть и положительная сторона: идеализация может стать толчком для развития личности, партнер не захочет отставать от вашего идеала и будет стараться подтвердить свой образ. Но не забывайте, от вас ждут того же самого.

Иррациональные установки

Как часто мы слышим с голубых экранов «Настоящая любовь длится вечно», «Хорошие супруги некогда не ссорятся и не критикуют друг друга», «Если супруги любят друг друга, то они неразлучны и делают все вместе», «Чтобы быть любимым, я всегда должен выглядеть счастливо и беззаботно». Если человеку это действительно кажется правдой, то, вероятно, он подвержен этим иррациональным установка или мифам о любви и отношениях.

Вот еще некоторые из наиболее распространенных заблуждений:

- миф о вечной любви;
- миф о волшебной силе любви;
- миф о внешней детерминации эмоции;
- миф об абсолютности понятий (категоричность);
- миф о «злой судьбе», «злой воле»;
- миф о постоянстве супружеского счастья;
- миф о том, что члены семьи досконально знают друг друга;
- миф о необходимости жертвовать друг для друга;
- миф о том, что супруги – это «одно тело и одна душа».

Но если еще раз взглянуть на этот список, невольно задумываешься, всегда ли так плохо верить в сказку и в мифы. Предполагаю, что иногда немного идеализации может даже укрепить отношения, сразу хочется верить, что любовь длится вечно.

Сегодня мы чуть-чуть попытались приблизиться к пониманию механизмов нашего выбора. Конечно, все ошибки познаются на личном опыте, но владение данной информацией может минимизировать влияние установок на выбор партнера.

Александра БЕЛУГИНА

(Научный редактор - Татьяна Валерьевна Казанцева)

Список использованных источников:

1. Витакер К. Полуночные размышления семейного терапевта, М.: Независимая фирма “Класс”, 1998

2. Сатир Вирджиния, Психотерапия семьи, СПб : «Речь», 2000

3. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования, М.: Издательский центр «Академия», 2002

4. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! СПб.: прайм_ЕВРОЗНАК, 2002

SEE «sleigh» NOT «slay»

Вот уже второй год проект THINK COGNITIVE, THINK SCIENCE, основанный силами нескольких выпускников факультета психологии СПбГУ, привлекает все новых и новых **#горячихюныхкогнитивных**.

Ниже представлена работа-победитель студентки 1-го курса факультета психологии СПбГУ в номинации NEISSER — эссе на тему «Самое интересное исследование в когнитивной психологии».

Начну не слишком позитивно. Россия занимает одно из лидирующих мест в мире по уровню суицида среди подростков и входит в двадцатку лидеров по уровню суицида среди населения вообще.

К сожалению, несколько раз в моей жизни эта серьезная социальная проблема касалась лиц моего ближайшего окружения. Каждый раз я думала: можно ли было как-то помочь этим людям? Могли ли мы что-то предпринять, зная о проблеме заранее? Был ли шанс спасти кого-то? И как все-таки можно эффективно выделить группу риска на максимально ранней стадии?

Для меня настоящим открытием стало исследование М.В. Зотова и В.М. Петруковича о дисфункции когнитивного контроля у лиц с суицидальным поведением.

[Дисфункции когнитивного контроля у лиц с суицидальным поведением: данные регистрации движений глаз - Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы] В эксперименте принимали участие две группы, контрольная и экспериментальная. В экспериментальную группу входили лица, имеющие суицидальный опыт, в контрольную - здоровые люди без суицидального опыта. Обе группы выполняли задание по поиску грамматических ошибок в текстовых фрагментах, часть из которых была окрашена нейтрально, а часть имела эмоционально негативную окраску. Также испытуемые должны были реагировать на звуковой сигнал, звучавший с некоторой периодичностью во время анализа текстов.

Измерялось время, затраченное на поиск ошибок в словах, время реакции на звуковой стимул. Фиксировалась глазодвигательная активность испытуемых. В результате эксперимента было установлено, что время просмотра и реакции на стимулы, окрашенные эмоционально негативно, у экспериментальной группы достоверно больше, чем время реакции на стимулы, окрашенные нейтрально. У контрольной группы разницы во времени реакции установлено не было. Более того, испытуемые экспериментальной группы часто фиксировали свое внимание на значимых для них негативно окрашенных стимулах, а не на словах, содержащих ошибки. В контрольной группе подобного эффекта обнаружено не было.

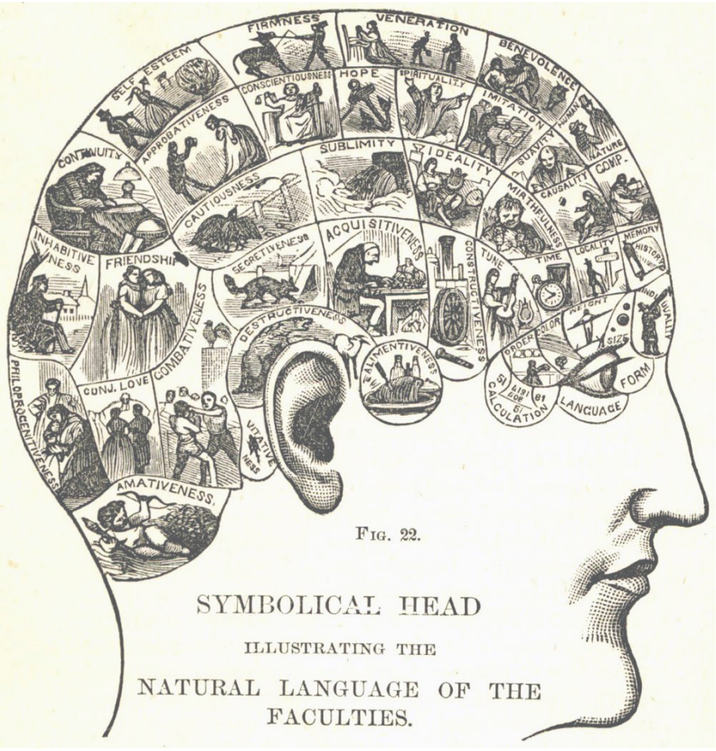


Fig. 22.

SYMBOLICAL HEAD

ILLUSTRATING THE

NATURAL LANGUAGE OF THE FACULTIES.

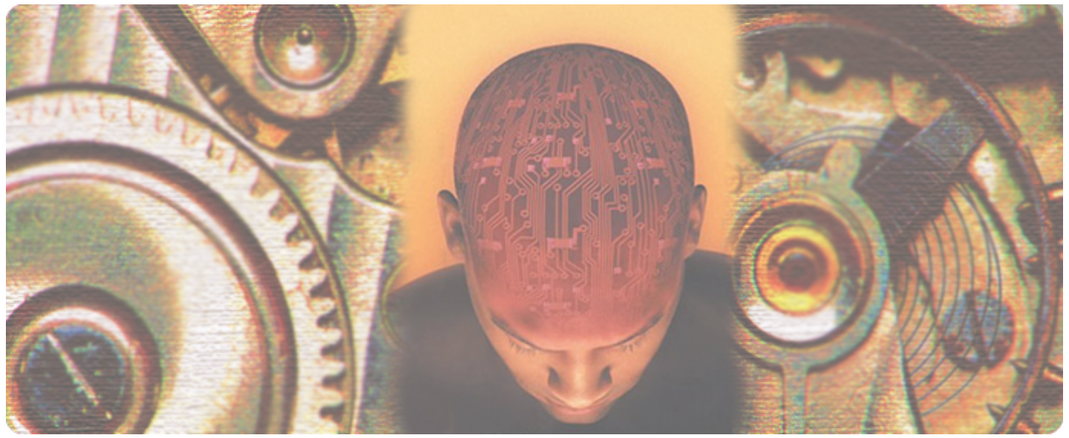
Поведение людей, склонных к суициду, в искусственно смоделированной ситуации эксперимента является прямой калькой их поведения в реальной жизни. Фиксация на негативе и сложность в воспроизведении позитивных событий из жизни, тенденция к негативной интерпретации всего в общем и в частном, снижение работоспособности. Благодаря искусной иллюстрации этих явлений в условиях довольно простого стимульного материала эксперимент представляется мне действительно эффектным.

Еще один плюс эксперимента, на мой взгляд, состоит в возможности применения схожей методики для выявления лиц, склонных к суицидальному поведению. Очевидным достоинством (по сравнению, например, с личностными опросниками) является сложность фальсификации результатов испытуемыми.

В заключении хотелось бы добавить, что было очень приятно столкнуться с проблемой сложности выбора «самого интересного исследования в когнитивной психологии». Это показывает, с одной стороны, к скольким проблемам уже найден

когнитивный путь решения и, с другой стороны, как бесконечно много интересного еще есть в этом мире, над чем можно и нужно поразмыслить когнитивно,поразмыслить научно.

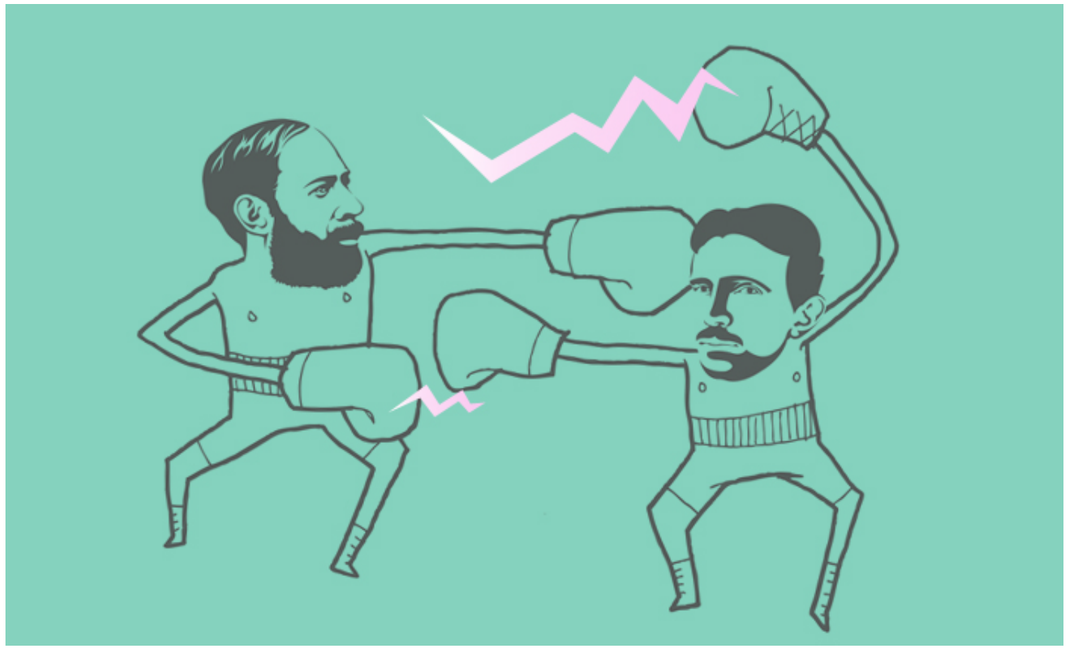
Анастасия СЕРОВА



Ссылка на публикацию:

Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/exp_collection/issue/34368.shtml [Дисфункции когнитивного контроля у лиц с суицидальным поведением: данные регистрации движений глаз -Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы]

Rock`n`science



Зал против науки

Темный зал рок-клуба А2, воскресенье, вечер. Аккуратно выстроенные ряды пластиковых стульев напротив сцены нетерпеливо заполняются гостями, бармены без устали разливают прохладительные напитки по стаканам, веселые гости горячо дискутируют - их разговоры переплетаются, путаются, цепляются друг за друга, сливаясь, в конце концов, в единый бурлящий поток. Публика удивляет своей пестротой и разнообразием - здесь и бородачи-хипстеры (верный признак того, что данное мероприятие нынче в тренде), и гики, ни на секунду не расстающиеся со своими гаджетами, и так называемая прогрессивная молодежь, демонстрирующая свежие татуировки и цветастые шевелюры. Более того, даже удивительно нормальные, так сказать, "обыкновенные" мужчины и женщины здесь тоже присутствуют, возможно, образуя собственную субкультуру. Основной костяк собравшейся аудитории составляют люди от 17 до 35 лет, но если внимательно оглядеться, то можно заметить несколько человек, которым, хотелось бы думать, и клубы-то уже ни к чему - статные дамы бальзаковского возраста и их спутники гордо, но не без улыбки, держатся в сторонке.

Что может объединять столь разных людей в единую массу?

"Это мой пятый SS. Каждый раз получаешь позитив - от того, что много ребят, много занимаются наукой, приятно смотреть, что она не глохнет, с каждым годом все равно развивается"

Любовь, 52 года

"Я был на SS все разы. Что заставляет сюда возвращаться? Да просто нравится! Ожидаю от всего этого разврата, пьянства... (смеется). Секс, science и рок-н-ролл, как говорится"

Илья, 31 год

Научно и нескучно

Все эти люди пришли в клуб за очень неожиданной для подобного места вещью - знанием. Ну и весельем, конечно.

В этот вечер свою порцию чистейшей отечественной и даже зарубежной науки могли получить все пришедшие на Science Slam - научные бои.

И если с наукой все более-менее понятно, то перейдем к вопросу посложнее. Что вы знаете о слэмах? Наверное, большую часть наших читателей такой вопрос если и не поставит в тупик (не для этого мы в университетах учимся!), то точно заставит прибегнуть к волшебной фразе «О`кей, гугл!». Постараемся сберечь ваше время и обратимся к Википедии. Итак, слэм – это действие публики на музыкальных концертах, при котором люди толкаются и врезаются друг в друга, явление это распространено на выступлениях рок-музыкантов и сопряжено с некоторой долей опасности.

По-прежнему ничего не понимаете? За подробными разъяснениями обратимся к Михаилу Тупикину, организатору этого мероприятия:

"Science Slam - новый формат интеллектуального досуга, альтернатива походу в кино или на рок-концерт. Мы считаем, что можно пойти в бар не просто выпить, но при этом послушать про науку. Молодые ученые рассказывают о своих исследованиях в доступной форме стендапа.

Мы привезли эту идею из Германии, тесно работали там с одним из основателей этого движения Грегором Бюнингом. Он рассказал нам суть, а мы заинтересовались. Делаем Science Slam уже 2 года. За это время мы провели его в Петербурге 7 раз. На первый пришло 300 человек, потом 500, потом 700. Мы поняли, что идея пользуется популярностью, и начали адаптировать ее для других городов: Новосибирска, Калуги, Самары, Иваново и так далее.

Когда подходишь к ученому и говоришь: «Давайте сделаем ваше выступление в баре», многие воспринимают это настороженно. У людей возникает когнитивный диссонанс: они сначала не верят в идею, но когда мы на практике показываем, как здорово это выглядит, они становятся ее адептами.

Награда для победителя - это перчатки, переходящий символ, вручаемый свежеиспеченному победителю"

Первый в мире SS прошел в 2006 году в Дармштадте, что в Германии, после чего проект был организован сразу в нескольких немецких городах. Получив широкую популярность, мероприятия прошли в других европейских странах: Австрии, Швеции, Швейцарии. Первый Science Slam в России состоялся по инициативе Германо-российского форума в сентябре 2012 года на сцене Парка Горького в Москве, в научной битве сошлись российские и немецкие ученые. А регулярно проводиться слэмы стали с 2013 года, когда прошел первый Science Slam в Санкт-Петербурге.

Котиков не будет

Укрывшись от света прожекторов, немного вальяжно разместился на диванчике в зале молодой человек. На вид ему не более 23 лет. Прямые джинсы, светлая рубашка с рукавами, закатанными до локтей - казалось бы, ничем не выделяется из общей массы. Не оглядывается по сторонам, видимо, он тут уже не первый час. Внимательно следит за потоком людей, заполняющим зал. Колени ходят ходуном, а сам он как будто стал меньше, сжался. Увидев знакомого человека, он немного взбодрился, здоровается и приветливо улыбается.

Этот молодой человек - Виталий Васянович, магистр, совсем недавно закончивший факультет психологии СПбГУ. Здесь он в качестве спикера. Ему предстоит выступить и рассказать всем присутствующим, можно ли научиться с высокой точностью распознавать ложь, насколько эффективно это делают судьи и следователи, какие научные методы обнаружения лжи существуют.

Как выяснилось, он сам узнал о Science Slam, заинтересовался, отправил несколько тезисов по своей теме. После разговора с организаторами узнал, что может рассчитывать на свое выступление.

- Я должен был выступать летом. Но пошли командировки, работа, диплом,

диссер.., - рассказывает Виталик. - И мы перенесли на осень. Но осенью вместо меня поставили другую девочку. В итоге на февраль договорились. А зачем? Острых ощущений хочу.

- Только вчера вообще понял, что здесь кто-то может победить, - с улыбкой говорит слэмер. - Мне хочется рассказать, повеселить народ, себя повеселить. Была, конечно, мысль «нафиг мне это надо?» Но потом, вот лет через 10, понял бы, что пожалел, если не сходил, не выступил. Несмотря на то, что страшно, можно облажаться, все равно надо это сделать. Это будет приятно для самооценки, для галочки в жизни.

Подготовка Виталика к слэму началась далеко не за пару дней до мероприятия: три ряда довые репетиции плюс генеральная. Самостоятельная работа тоже имела место быть. - Два дня просто сидел и презентацию клепал! - немного посмеивается он.

- **А котики в презентации будут?**

- Нет, не буду пользоваться такими подлыми способами завоевать внимание публики, - с недюжинным презрением отвечает Виталик. - Буду показывать Киану Ривза! - почти не сдерживая смех, дополняет он.

Три первых бойца

На сцене уже появился представительный молодой мужчина. Стильная стрижка, аккуратная борода, очки и элегантный костюм, увенчанный бабочкой, непременным атрибутом каждого уважающего себя интеллигента наших дней. Чем не ученый? Но нет, это был ведущий, разъяснивший зрителям правила слэма:

1. Каждое выступление длится не более 10 минут;

2. Выступление должно быть основано на собственных научных исследованиях;

3. Выступление должно быть понятно широкой публике.

Первое выступление - и уже специальный гость. Из Амстердама в Петербург с вестями о том, как погибнет Вселенная согласно законам физики, прибыл Иен Нэйгл (Ian Nagle). Рассказ велся автором на английском языке, а переведенный текст был представлен в виде презентации, проиллюстрированной забавными машинками-моделями вселенных. Даже несмотря на языковой барьер, молодой ученый изложил материал легко и понятно, сопровождая мини-лекцию шутливыми замечаниями. Но публика еще не была готова к такому массированному натиску - физика, да еще и на английском, ох. Все-таки десерт стоит подавать последним.

Затем на сцену поднялся наш коллега, уже знакомый вам Виталий Васянович. Психфак должен гордиться своими героями и брать с них пример! Выступление прошло буквально на одном дыхании, при минимальной загруженности сложными терминами. Виталик весьма харизматично и задорно рассказал, как вывести лжеца на чистую воду.

Третий и последний перед перерывом спикер - Юлия Чапурина, магистрант из университета ИТМО. Юлия специализируется на биотехнологиях. Миниатюрная девушка, робко улыбаясь и ужасно волнуясь, вела рассказ об очень серьезных и жизненно важных вещах: как спасти жизнь пациентам, страдающим от ишемической болезни сердца, и как не убить их самим же методом лечения.

Во время перерыва у нас была прекрасная возможность пообщаться со зрителями. Все они очень легко шли на контакт и с удовольствием делились впечатлениями

- **Что скажете о выступлениях первых спикеров?**

- По сравнению с предыдущими SS очень изменился уровень подачи информации, то ли слемеры лучше тренируются, то ли обстановка комфортнее. Интереснее слушать, меньше походит на лекцию.

Марина, 24 года, программист

- **Как Вы узнали о SS?**

- Здесь выступал мой родственник, а дочь - организатор этого действа. Она приводит меня уже в седьмой раз. Нет, это мой пятый SS. Но первые казались мне интереснее. Раньше работы ребят были из разных областей, не только технические. Мне очень нравились филологи, они совершенно отличаются от техников. Сейчас же все работы одной направленности - очень много медицины и биологии, а физика специфическая. Нет математиков, гуманитариев стало меньше. А вообще

ребята очень сильные. Я восхищена. Я физик, поэтому мне интереснее наблюдать, как развивается именно физика, но жалко, что она получается какая-то более прикладная, интересного в ней стало меньше.

Любовь, 52 года

Подслушано на Science Slam

Во время перерыва в зале душно, играет музыка. Аудитория с шумом расходится по разным частям клуба. Движутся уверенно в определенных направлениях - уже освоились. Не менее уверенным шагом идет и Виталик. Его выступление уже позади. Глаза светятся, ни тени недавнего беспокойства.

- Как ощущения во время выступления?

- Я вошел в раж, говорил о том, что мне нравится, и чувствовал себя вполне спокойным. Мне казалось, что это лучшее из моих выступлений!

Как оказалось, мы не единственные, кто хотел поговорить с Виталиком - вокруг него уже собралась небольшая группа. На слэмера посыпались вопросы, один за одним. Не смущала ни шумная обстановка, ни скорый конец перерыва. Виталию же не составляло труда утолить любопытство спрашивающих. С легкостью, продемонстрированной во время выступления, он четко отвечал на каждый вопрос.

- Можно выстраивать какие-то вопросы, которые в конечном итоге помогут понять, насколько честен с тобой человек? - С нетерпением выпалил слушатель.

- Да. Единственное, у вас будут проблемы. В профессиональном случае так можно делать. Но если вы при личном общении попытаетесь узнать, врет человек или нет, начнете его грузить, то он вас пошлет. Потому что мы нарушаем таким образом определенные социальные правила.

И снова в бой

Но вот свет погас, люди на местах, а наука не ждет - и мы продолжаем.

Первым после перерыва стал Игорь Кухтевич, кандидат технических наук из уже упомянутого ИТМО. Спикер подробно рассказал о том, что современная лаборатория вполне помещается на чипе, сделать анализ крови в ближайшем будущем можно будет и не выходя из дома, но наибольший интерес зала привлекла часть работы, касающаяся искусственного оплодотворения. По тому, с каким жаром ученый рассказывал о своем проекте, как отвечал на вопросы и объяснял принципы движения мужских гамет почти что на пальцах, чувствовалось, что работа прочувствована, прожита лично автором.

Следующее выступление было посвящено нейробиологии машинного обучения, с этим докладом выступила Любовь Пенюгалова, кандидат экономических наук из КубГУ. Она четко и ярко рассказала, что же принципиально разнит человеческий мозг и искусственный интеллект, как этот промежуток преодолевать, да и зачем вообще это делать. Возможно, работа экономиста особенно пришлась бы по вкусу именно психологам (в виду ее тематики), ну а доступная форма изложения и широкая улыбка Любови определенно полюбились всей публике.

В заключительном выступлении Сергей Нурк, специализирующийся на вычислительной геномике, рассказал про сравнительный анализ бактериальной ДНК, напугал третьей мировой войной с бактериями и тут же успокоил фразой: “Мы вас всех спасем!”. И еще у него были пони. Прочие комментарии излишни.

Спустя некоторое время все слэмеры вновь вышли на сцену. Пятеро плененных наукой молодых людей ожидают вердикта публики - кто станет сильнейшим, решит именно она. Ведущий произносит имена спикеров, вслед за этим следуют аплодисменты - чем они громче, тем больше доклад понравился зрителям. Шум зала измеряется шумомером, а результаты прилежно фиксируются. Трудно сказать, что это объективный способ определить симпатию аудитории (кажется, некоторых слэмеров сопровождали внушительные группы поддержки), но он определенно придавал мероприятию драйва, энергии. Каждый раз грохочущий шквал аплодисментов долго не стихал, зрители гудели и всеми силами поддерживали понравившихся выступающих.

Иииии... Победителем становится Любовь Пенюгалова, знающая все про возможности

искусственного интеллекта и поведение людей в играх и социальных приложениях. Ей и слово:

- Как Вы узнали про SS?

- Компания, в которой я работаю, является генеральным партнером SS, и мне предложили выступить от компании. Недолго думая, согласилась, ведь я изначально из науки. До того, как начать работу аналитика, долгое время была преподавателем и ученым - я кандидат наук. Такой формат представления знаний, как на SS - это очень здорово. Я всегда за то, чтобы наука была в народе, а не где-то на конференциях, закрытых от всех остальных людей.

- Опишите свои впечатления?

- Перед выступлением, безусловно, волнение, но легкое - мне доводилось и раньше выступать. На сцене в какой-то момент я просто расслабилась и рассказывала, получая от этого удовольствие. Но, честно говоря, не ожидала, что возьму приз. Мне казалось, что победит парень, который рассказывал про ложь - я бы ему отдала приз. Сейчас чувствую облегчение и думаю где-нибудь поесть - с самого утра ничего не ела.

После бала

Все почти разошлись. Сцена пустеет, как и стулья. Небольшие группы людей стоят в проходах, а у гардероба за считанные минуты собралась внушительная очередь. Из гримерки выныривает Виталик, уже в верхней одежде, готовый прямо сейчас покинуть просторы «А2». Вопреки ожиданиям, он как будто ни капли не расстроен.

- Я хорошо провел время, большего и не нужно, - потягиваясь, сообщает слэмер. Правда, думал, что одержит победу другой человек.

Только выйдя за стены клуба, Виталик сказал, что чувствует удовлетворение от проделанной работы. Шаг за шагом уставший парень удалялся от места, где пробыл последние 6 часов.

Развлечение или просвещение?

Мероприятия такого формата неоднозначно оцениваются разными людьми, вызывают противоположные чувства. Каждый ищет в слэме что-то свое: нетривиальный метод для получения знаний из первых уст, повод встретиться с друзьями, способ весело и ярко провести воскресный вечер. Ну а для кого-то это даже шанс получить свою минуту славы.

Уже после окончания мероприятия удалось поговорить с Сергеем, участником предыдущего научного боя, специализирующемся на обработке сигналов в ИТМО.

- Как Вы узнали о SS?

- В новостной ленте ВК еще около года назад, но тогда сходить не получилось. Когда объявили новый набор в сентябре-октябре прошлого года, знакомые предложили мне выступить, затем придумали тему. Я обратился к человеку, работающему со спикерами, он меня послушал и предложил принять участие. Так все это и получилось.

-Какие цели Вы преследовали, когда шли на свой слэм?

- Давайте будем честны, я человек тщеславный, люблю выступать - вот и главная цель. Для себя я сделал вывод, что SS - это в самой меньшей мере обучающее мероприятие, все-таки оно развлекательное. Поэтому не могу сказать, что я привнес кому-то новые знания или сподвигнул на большие идеи, заставил кого-то посмотреть в книжки про гидроакустику. Просто помог людям хорошо провести вечер воскресенья и сам его хорошо провел.

- Участие в SS как-нибудь повлияло на Вашу деятельность?

- После SS мне написал один человек, который предложил кооперацию по работе, но у нас с ним ничего не сложилось. Также были какие-то посты в социальных сетях от девочек в стиле: “Добрый день-здравствуйте, нам так понравилось, как вы выступили, у вас очень приятный голос”, но ничего больше.

Развлечение это или просвещение – каждому решать самостоятельно. Совершенно ясно только одно: Science Slam – еще довольно молодой, но чрезвычайно популярный проект, который одним помогает не заскучать, другим – стать чуточку умнее, третьим – заявить о себе. А еще это отличное подтверждение известного лозунга парней из TBBT: «Smart is the new sexy».

Анна АНДРЕЕВА

Ирина ГОРЮНОВА

Стань частью команды проекта Level Up!

Проект «LevelUp: Опрос мнения студентов» – это ежегодное масштабное исследование, призванное оценить удовлетворенность студентов практически всеми сторонами обучения.

Ты хочешь изменить к лучшему факультет психологии, но не знаешь, с чего начать? Тогда участие в проекте — это шанс, который не стоит упускать.

PR-руководитель

Если ты — счастливый обладатель организаторского таланта, креативного мышления и умения презентовать все, что угодно, то-гда у тебя есть все шансы воз-главить PR-коммуникации и продвижение нашего проекта!

Ведущий аналитик

А может, ты любишь анализиро-вать данные и сможешь за сухи-ми цифрами увидеть плюсы и минусы своего факультета? Воз-можно, именно ты получишь возможность стать ведущим ана-литиком проекта.

Координатор

Ты готов помогать в реализации проекта и взаимодействовать с большим количеством людей на этапе сбора данных? Как насчет роли координатора? На этой по-зиции ты сможешь проявить свою активность и развить уме-ние работать в команде.

Если тебе интересно участие в проекте, тогда заполни заявку на странице:

j.mp/LevelUp15

Есть вопросы? Звони в любое время дня и ночи по телефону: +7-921-978-67-09 или пиши ВКонтакте Муртазиной Дине (**http://vk.com/id21202375**).

P.S. Спеши! Заявки принимают-ся только до 9-го марта.

Скажи мне три главных слова

В прошлом выпуске газеты вы, дорогие друзья, проявили особую активность и отзывчивость, когда мы подходили к вам с вопросами. Мы решили, что неплохо было бы сделать опросы доброй традицией. Ведь всегда интересно, о чем думают окружающие!

Вопрос этого месяца звучал так: какое понятие в психологии, на Ваш взгляд, является самым запутанным?

Опрос проводился как непосредственно в стенах факультета, так и на просторах ВК. К нашему удивлению, откликнулось не так много людей, как ожидалось. Но приятно удивило то, что готовыми ответить оказались не только бакалавры и специалисты, а еще магистры, аспиранты, преподаватели и даже выпускники!

Не менее удивило разнообразие ответов. Всего было предложено 24 варианта, среди которых были: любовь, человек, норма, шизофрения, пентабазис, трансцендентность и синкретизм. А сейчас представляем вашему вниманию пятерку самых запутанных понятий в психологии по версии факультета!

5 место - Воля

4 место - Психология

3 место - Психика

2 место - Личность

1 место - Сознание

История одного праздника

«Пианино и рояли трещали, оркестры, не умолкая, жарили «Gaudeamus», горла надрывались и хрипли... Было так весело, что один студиоз от избытка чувств выкупался в резервуаре, где плавают стерляди». «В этом году было выпито все, кроме Москвы-реки, ... благодаря только тому, что замерзла». Так описывал Татьянин день в одном из своих фельетонов А.П. Чехов.

В художественной литературе и в мемуарах можно найти самые различные описания этого шумного дня, причем обычно больше всего рассказывается о том, как много было выпито и как кто куролесил. Но таким этот день был не всегда.

Все началось с Михаила Ломоносова, а точнее, с его идеи учредить в Москве университет. Эта мысль очень понравилась Ивану Шувалову, фавориту императрицы Елизаветы Петровны, и тот, не ссылаясь на автора, в 1754 году представил в Сенат проект будущего университета. 12 января 1755 года (или 25-го января по новому стилю), императрица одобрила прошение Шувалова и подписала указ об учреждении этого учебного заведения. Дата была выбрана не случайно. Шувалов хотел не только послужить Отечеству, но и сделать презент своей любимой матушке Татьяне Петровне в день ее именин. «Дарю тебе университет» – произнес он фразу, ставшую позднее крылатой.

26 апреля (9 мая по н.ст.) состоялось торжественное открытие. Впоследствии именно эта дата будет отмечаться как «День просвещения», пока в 1835 году Николай I не перенесет празднования со дня открытия, на день подписания указа. Праздник, который в течение восьмидесяти лет отмечали в мае, был перенесен на январь. Так и сошлись вместе Татьянин день и ежегодные московские студенческие гуляния. Святая мученица Татиана стала патронессой Московского университета, а народная молва, не вдаваясь в исторические детали, сделала ее покровительницей всего студенчества.

Татьянин день превратился в неофициальный студенческий праздник только во второй половине XIX века. Это был день братства и равенства, забвения убогого быта студенчества и всех насущных проблем. Преподаватели и студенты, аристократы и простолюдины – все становились равны, все гуляли и пили за одним столом. Студенты – настоящие и бывшие – дорожили своим днем свободы и свято его чтили.

Н. Телешов в своих «Записках писателя» отмечал: «Вся Москва знала, что 12 января будет шумный праздник университетской молодежи, уважаемых профессоров и бывших питомцев московской «альма-матер» - врачей, адвокатов, учителей и прочей интеллигенции. После торжественной части в актовом зале Московского университета студенты расходились по трактирам, пивным, чтобы там пропустить по рюмочке-другой... Под утро швейцары «Стрельны» и «Яра» нередко надписывали мелом на спинах молодых людей адреса, и их развозили по домам «уцелевшие» товарищи».

В. Гиляровский также отмечал: «Никогда не были так шумны московские улицы, как ежегодно в этот день. Толпы студентов до поздней ночи ходили по Москве с песнями, ездили, обнявшись, втроем и вчетвером на одном извозчике и горланили... Это был беззаботно-шумный гулящий день. И полиция ... студентов не арестовывала».

Так праздновали в Москве. Но говорить, что традиция отмечать день основания МГУ широко разошлась по стране, было бы преувеличением, что вполне объяснимо. Разгул и широкие кутежи в университетах других городов либо не приветствовались вообще, либо (что чаще) проходили на постоянной основе.

Из немецких университетов в Дерптский, а оттуда – в Санкт-Петербургский университет вместе с переходящими студентами переносились и обычаи студенческого поведения – дуэлей, пирушек, собратств. У нас студенты объединялись в так называемые «корпорации» по национальному признаку. Сначала образовалась «Baltika», состоящая из остзейских немцев, в противовес ей из русских студентов сложилась «Ruthenia», последним – польское сообщество «Ogul». Такие корпорации обладали большим влиянием в студенческой среде. Они регулировали и повседневную жизнь студентов, и их нравственность.

Жизнь корпоранта была весьма насыщенной. С утра в курильне составлялись компании для кутежей, а вечером корпорант непременно участвовал либо в небольших вечеринках с трубками и вином, либо в праздниках с участием всей корпорации. На таких «гулянках» обязательным было пение немецких студенческих песен вперемешку с русскими. И те, и другие, как правило, призывали «налить бокалы полней». Многие из дошедших до нас песен, например, «Коперник целый век трудился», вполне интернациональны, но есть и исключительно петербургские. Самая известная – про святого Исаакия, который решил прогулять ночь со студентами, за что был исключен из «совета святых в небесах голубых».

Места для загулов были более-менее постоянны. Студенты выбирали самые дешевые трактиры, где их кормили и поили в долг. По действовавшим правилам можно было довести долг до 10 рублей, так

как эту сумму при необходимости мог погасить университет.

Проделки студентов того времени в основном считались мелким хулиганством, и до уголовщины не доходило. Студиозы «то, идя пьяною ватагою по Николаевскому мосту, сбивали и бросали в Неву с прохожих шапки, то перевешивали вывески магазинов, то залезали в колодцы и пугали подъезжающих лошадей, то выходили на балконы плясать в костюме Адама, то забирались на чужие свадьбы, пользуясь тем, что на свадьбах обыкновенно гости со стороны жениха не знакомы с гостями со стороны невесты...». В общем, было весело. Вечером все «уцелевшие», как правило, отправлялись на Невский проспект «показать себя».

Отголоски этих разгульных традиций дошли и до наших дней, правда, распавшись по отдельным учебным заведениям. Так курсанты Академии Макарова в ночь накануне выпуска одевают в тельняшку памятник Крузенштерну, а выпускники Военно-морского училища выносят на середину Дворцовой площади один из якорей, находящихся у здания Адмиралтейства. Кстати, во времена, когда через Дворцовый мост ходили трамваи, уложить якорь поперек путей, парализовав городское движение, почиталось особой доблестью.

История о том, как выпускники начищают пастой ГОИ в последнюю ночь причинные места коню Медного всадника, давно стала частью городского фольклора. Авторство концепции оспаривают представители сразу трех учебных заведений: Военно-транспортного университета железнодорожных войск, Нахимовского училища и училища имени Дзержинского.

Также данная паста пользуется популярностью у выпускников Военно-медицинской академии, которые предпочитают натереть до блеска бюст Минерве, богине медицины.

После революции 17-го года Татьянин день был забыт, равно как и масштабные студенческие празднества. Но время идет, и славные традиции дореволюционного студенчества постепенно возвращаются в постсоветские университеты и академии.

25-е января как «День российского студенчества» был учрежден в 2005 году. Сегодня Татьянин день позиционируется как праздник молодости, праздник тех, кто хранит в душе огонь творчества, жажды знаний и великих открытий. Что ж, «let it be!» А особую привлекательность этой дате придает совпадение ее с окончанием зимней сессии и началом каникул в большинстве вузов. Жаль, конечно, что не во всех.

Популярная студенческая примета гласит: «С чего бы День студентов ни начался, он все равно закончится так же, как и в прошлый раз». А как провели этот день Вы?

Ruslan AUDENS

Let's practice!

Тем временем мы продолжаем предлагать вам места, где можно опробовать теорию на практике. Сегодня хотим познакомить с Благотворительным Фондом «Апрель», помогающим детским домам Ленинградской области и республики Карелия. Кратко о деятельности фонда и вакансиях рассказывает Александра Бузакова.

Одно из направлений деятельности - организация досуговых лагерей для ребят из удаленных детских домов, которые во время каникул, как правило, никуда не выезжают за пределы детдомовских стен.

Третий год подряд мы организуем для наших подопечных палаточные лагеря в летние каникулы на Валааме и о.Коневец. Зимой-весной-осенью из-за погодных условий мы не имеем возможности организовывать такой лагерь и просто привозим ребят в Санкт-Петербург, где устраиваем досуговые и профориентационные мероприятия, расширяем их кругозор, работаем над их духовным образованием, прививаем навыки самостоятельной жизни.

Наши подопечные - ребята 14-17 лет, которые проживают в 300 км от Санкт-Петербурга в коррекционном интернате. Шансов на усыновление у них уже нет никаких.

Мы приглашаем вас стать волонтерами и вместе с нами помогать детям!

Детям в детских домах нужна наша забота!

БФ «Апрель» приглашает вас стать волонтером и вместе с нами помогать детям.

Что мы делаем?

- поездки с мастер-классами и праздниками в отдаленные детские дома;
- палаточные и городские лагеря "Станция "Вместе" для детей-сирот во время каникул;
- экскурсии в Санкт-Петербург для детей из отдаленных детских домов;
- спортивные соревнования и творческие конкурсы для воспитанников подшефных детских домов и школ-интернатов;
- проводим акции по сбору помощи детям-сиротам с целью улучшения качества их жизни.

Волонтерские вакансии:

1. Ведущие мастер-классов и праздников.
2. Экскурсоводы для городских квестов (проводим подготовку для желающих).
3. Координаторы.
4. Вожатые в лагеря «Станции «Вместе»
5. Волонтеры на акции по сбору помощи
6. Фотографы.

Нам вас очень не хватает. Присоединяйтесь!

Подробнее о нас на сайте www.april-deti.ru
Группа в контакте: http://vk.com/april.deti

АПРЕЛЬ
помоги ребёнку

Адрес офиса: Басков переулок, дом 25 (во дворе)
Телефон: (812) 273-9956

Запись на собеседование: +7 (921) 781-0699

Будь бобром

Дорогой читатель, мы открыли новую «Добрую рубрику»! Почему рубрика добрая? Потому что мы призываем вас говорить друг другу слова, которые радуют сердце. Учась на факультете психологии, каждый из нас не понаслышке знает, какой силой обладают слова, а добрые слова могут улучшить или даже изменить день вашей мамы, друга или коллеги. А теперь вместе подумаем, как часто мы выражаем сердечный посыл окружающим людям?

В сегодняшнем номере публикации самых смелых и отважных. И пусть их не так много, мы рады видеть вашу инициативу!

«Дорогие наши мужчины! Вас и так очень мало на нашем факультете, поэтому помогайте нам, девушкам, в любых ситуациях. Мы вас будем любить и ценить еще больше. С праздником!»

«Все так ждали Нового Года и Рождества, елочку и мандаринов, снега, снега, снега в Питере... А я вот хочу пожелать всем, чтобы они ждали каждого нового дня. Пусть мы сами будем создавать себе праздники, приключения, хорошее настроение и даже погоду, ведь мы все можем...ура! С новым днем всех!»

«Начинается новый семестр, и мне хочется пожелать студентам не повторять ошибки прошедшего семестра. Думаю, каждый говорил, что будет усерднее учиться, накачает себе каменный пресс, будет правильно питаться, меньше сидеть в соц. сетях, рано ложиться и рано вставать и т.п. Было такое? Так вот, новый семестр - пора бы уже действовать, потому что если не начать сейчас, то не начнешь никогда, т.к. всегда будет порочное «потом». Отделяй важные задачи от второстепенных, ставь цели и если уж не иди, то ползи к ней. А про принцип Парето 20/80 знаешь? Действуй!»

«Дорогие первокурсники, с боевым крещением! Теперь вы - одни из нас, желаю, чтобы второй семестр был у вас еще более успешным! Не прогуливайте философию, Мараев слишком крут»

«Ребята, которым не повезло вылететь на допсу! От всего сердца - УДАЧИ! мы в вас верим, у вас все получится!»

«Представительниц прекрасной половины нашего факультета поздравляю с праздником 8 Марта! Пусть искренние и душевные комплименты звучат не только 8 марта, но и оставшиеся 364 дня в году. Сегодня и всегда!»

Хочешь что-то пожелать или выразить? Думаешь, как приятно удивить товарища? Или именно твоя поддержка может стать тем толчком, который придаст силы другу? Не стесняйся!

Люди ждут твоих пожеланий, поздравлений или просто напутственных слов. Присылай их на электронный адрес **p.psynews@gmail.com.** И мы с радостью опубликуем!
P.S. Можно анонимно.
Редакция оставляет за собой право отбора.

Элина ЛИЧУТИНА

СПО «ГРАНАТ». Что это? Где это? И как туда попасть?

Дорогой читатель, наверное, ты уже понял, что СПО «Гранат» — это не фрукт. Так с чем же его едят?

Что такое СПО?

СПО - это студенческий педагогический отряд. Кроме педагогических отрядов существует и несколько других разновидностей: строительный, медицинский, археологический и отряды проводников. Что такое педагогический отряд? Это вожатые.

Что творит СПО?

В периоды детских каникул студенты, которые вступили в отряд, работают вожатыми в различных лагерях Ленинградской области. Если ты любишь проводить время с детьми, всегда мечтал поработать вожатым или хочешь вспомнить детство (песни у костра, праздники и игры), то тебе к нам!

Кроме работы отряд участвует в различных мероприятиях - это музыкальные и танцевальные конкурсы, спортивные мероприятия и выезды на природу. Там студенческие отряды всего города соревнуются между собой, общаются, знакомятся и отлично проводят время!

Что найдешь в СПО «Гранат»?

Основное направление деятельности «Граната» - это подготовка вожатых к работе, дальнейшее трудоустройство и совместная работа в детских лагерях. Быть вожатым не так-то просто, поэтому, чтобы стать отличным вожатым и подарить незабываемые каникулы детям, нужно многому научиться. А научат всему-всему на Школе Вожатского Мастерства (ШВМ) «старички», отработавшие смены в детских лагерях, бойцы отряда СПО «ГРАНАТ». Но не думайте, что вас ждут скучные лекции, совсем наоборот - тренинги, игры, забавные истории и все от таких же студентов, как вы.

Первое занятие и знакомство с миром студенческих отрядов было 26го февраля в 17.30 в 15 аудитории. ШВМы будут проходить каждый четверг в то же время и в том же месте, после чего все кандидаты (желающие вступить в отряд и еще не отработавшие смен в детских лагерях, не прошедшие боевое крещение) будут сдавать экзамен. Тот, кто успешно сдаст экзамен, поедет работать на летнюю смену к деткам.

Студенческий отряд - это новый мир со своими традициями, правилами, большой историей и особой культурой. Попав в отряд, ты получишь не только новые знания, но и море впечатлений, интересных событий и новых друзей.

Мы ждем тебя и твоих друзей, даже если они не учатся на нашем факультете и в нашем вузе! P.S. Если ты хочешь узнать об СПО «Гранат» еще больше, заходи на нашу страничку Вконтакте **https://vk.com/spo_granat** и приходи на ШВМы, чтобы все увидеть своими глазами.

Анна ДУНАЕВА

Ответ на статью «Новый год – новая жизнь!»

Кто из нас не мечтал начать новую жизнь со следующего года, через месяц, в день N, с часа X? Все, кого что-то не устраивало в этой жизни, проходили через сей коварный этап. И очень много людей крепко на нем застревают.

Популярная в таких случаях присказка: « Твое прошлое не определяет тебя! Повернись к нему спиной! Порви с ним!» А теперь давайте подумаем: как, скажите на милость, вы сможете перечеркнуть ваше прошлое, которое уже не изменить? С прошлым невозможно ничего сделать, воздействию доступно только настоящее. Тот, кем вы являетесь в настоящем - это последствия поступков, совершенных в прошлом. И вам не порвать с тем, что уже было, это не в ваших силах.

Но в ваших силах использовать влияние прошлого в конструктивных целях. Неисправленные ошибки и упущенные возможности могут стать фундаментом дальнейшего развития, да еще и послужить причиной сверхкомпенсации. Дорогие друзья, не надо начинать новую жизнь, надо улучшать старую.

Итак, вы решили задаться какой-нибудь только вам известной целью. Еще один популярный в подобных случаях совет: цель должна быть достижимой, конкретной и измеряемой. Но почему? Откуда взялись такие требования? Ведь есть цели, которые нельзя измерить, конкретизировать, и которые кажутся недостижимыми. Разберем упомянутый в статье автора пример с бас-гитарой. Допустим, по прошествии некоторого количества времени вы научились извлекать из нее энное количество аккордов. Вы полагаете, что научились играть на бас-гитаре? Относительно человека, ни разу в жизни не державшего ее в руках – да. А относительно мастера, играющего на уровне Стива Вая?

Это тот случай, когда за целью человек не видит пути. Конкретные и измеряемые цели – это лишь вехи. В случае с бас-гитарой путь – это постоянное совершенствование навыков игры, он не может быть целью, потому что у него нет конца. В таких случаях надо наметить вектор, направление движения, и потом расставлять вехи, т.е. цели на этом пути.

Что касается достижимости целей, то, в принципе, любая цель достижима, вопрос лишь в условиях, необходимых для этого. Кроме того, у якобы недостижимых целей есть плюс: чем «недостижимее» цель, тем больше усилий прикладывается для ее достижения. И, в конце концов, вы все-таки добьетесь своего. Например, переплюнете Стива Вая.

Все мы иногда тратим время впустую, теряем его. И очень раздражаемся по этому поводу. Но, может быть, лучше подумать над причинами потери драгоценного времени?

Одной из самых распространенных причин признана лень. Однако все не так просто. Часто лень – это признак усталости, возможно, хронической. То есть трата времени впустую – это необходимый отдых, который организм устроил сам себе, потому что его хозяин вовремя об этом не позаботился и продолжает эксплуатировать себя на полную катушку. В такие моменты надо напоминать себе, что человек – не вечный двигатель, и подобные остановки в деятельности, моменты ничегонеделания, ему жизненно необходимы!

А, может быть, ваш мозг в это время приводит в порядок мысли, раскладывая их по полочкам (или по сейфам, у кого как)? Зато место для новых мыслей освобождается. Ну, или тараканам в вашей голове внезапно захотелось помедитировать.

Светлана ШЕСТАЧЕНКО

PsyDuck

Здравствуйте, дорогие друзья! Это последний мой выпуск, но об этом чуть позже.

Без лишних разговоров переходим сразу к делу. В этот раз я хочу предложить вам разгадать зашифрованное сообщение:

«Фыоярхг щ Пмфур, омхбрхг щ Пмфур. Щфршрщд щ еърф.»

И, конечно же, небольшая подсказка: все дороги ведут в Рим, а 8 марта уже совсем скоро.

Ну, а покуда я оставляю свой пост автора рубрики, газете PsyNews понадобится новый автор. Всем желающим я предлагаю сделать кроссворд, который будет так или иначе связан с психологией, на 5-8 слов.

Жду от вас расшифрованной цитаты (а если ещё и автора отгадаете, то будет вообще замечательно, но это не обязательно), а также искусно составленных кроссвордов у себя на почте или странице Вконтакте.

Обо всех победителях я помню, и книги очень скоро прибудут к своим обладателям. И не забывайте, что в этом номере также разыгрываются очень интересные книги.

И да пребудет с вами утка!

vk.com/kogdayaem

kzvezdam1@gmail.com

Алексей БАРАНОВ

Календарь

4 марта состоится интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»

Подробнее: **vk.com/cgk_psy**

4 и 6 марта - в СПбГУ пройдут бесплатные танцевальные мастер-классы

Серию бесплатных танцевальных мастер-классов в СПбГУ организует школа Effort. За два дня студентов обучат двигаться в ритме Hip-Hop, House, Vogue, Dancehall и Twerk.

Подробнее: **vk.com/effortworkshop**

5 марта - фортепианный вечер лауреата международных конкурсов Галины Жуковой в актовом зале Санкт-Петербургского государственного университета. Менделеевская линия, д.2.

Подробнее: **vk.com/galinazhukova; spbu.ru/testanons/details/2/9899**

10 марта - окончание приема заявок на повышенную академическую стипендию

Подробнее: **studsovet.spbu.ru/**

13-15 марта состоится выездной фестиваль студенческих забав «Валенки 15»

Подробнее: **vk.com/fszvalenki**

Максим АЗРИЭЛЬ