

RESPONSE

MAY 12, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 11



Sunrise

*time to believe in what you know
and you don't need strength to be strong*
a. murdoch

День постепенно становится длиннее, а за окном с каждым днем всё жарче. Но, тем не менее, мы продолжаем свою работу и готовы предоставить вашему вниманию наш майский выпуск.

В этом номере мы разберёмся с тем, как именно ощущают себя человеки в период студенческой жизни, узнаем, как понять, «всё ли в порядке», и попытаемся убрать возможное чувство тревоги наших читателей. Поговорим о том, как «выжить» и успешно завершить процесс становления личности и ответим на вопрос: «правда ли, что все проблемы из детства?»

Также, по традиции, мы напомним вам о самых ярких событиях и мероприятиях уходящего месяца. Обо всём этом и не только вы узнаете продолжив чтение.

Это 11 RESPONSE. И мы начинаем.

Над выпуском работали:

Радьков Святослав

Крупская Екатерина

Оганисян Мишель

Бабурчик Анна


Костюкевич Юлия

Старостенко Анастасия


Потапенко Людмила

Гладкая Анна

СОДЕРЖАНИЕ



4 Кризис становления
как первый взрослый кризис



6 Разговор без чашки чая:
интервью с преподавателем



11 Эмоциональный интеллект




14 Необычные студенты



17 Психосоматические заболевания



19 Событие месяца:
Королева студенчества



22 Необуддизм или квантовая психология.
Как мысли определяют окружающий мир.

Кризис становления как первый взрослый кризис

Наверное, каждый из нас встречался с ситуациями, когда мир, который мы так давно знаем, такой понятный для нас, поворачивается новой гранью: большинство старых знакомых пропадают, появляются новые. Социум начинает предъявлять нам новые требования, у близких людей появляются новые ожидания относительно нас. И оказывается, что жизнь далеко не всегда встречает нас с распростертыми объятиями.



Итак, начнем с определения:

Возрастной кризис – это относительно непродолжительный по времени процесс, который возникает при переходе человека от одной возрастной ступени к другой и связан с системными качественными преобразованиями в сфере его социальных отношений, деятельности и сознания.

Или простыми словами – новый этап нашей жизни.

Мы начинаем понимать, что привычные психологические защиты, которые успешно работали раньше, на этом

этапе уже работают не так эффективно, если работают вообще. Мы становимся уязвимее. В такие моменты мы понимаем, что есть необходимость в формировании и развитии каких-либо новых способностей. Но зачастую нет даже понимания, какие именно способности необходимы и у кого можно всему научиться.

Это первый возрастной кризис, который человек переживает во взрослом состоянии.

Зачастую он прослеживается с **18 до 25 лет**. В этот период мы начинаем осмысленный поиск себя, ставим новые, более глобальные цели в жизни. Вместе с этим меняются и наши проблемы: то, что казалось таким важным буквально год назад, становится совершенно бессмысленным.

Главная причина этого кризиса – потребность и необходимость в самоопределении.

Мы начинаем сталкиваться с серьёзными выборами, которые влияют на нашу жизнь. Начинаем задавать себе вопросы: с кем общаться, чем заниматься, как жить в тех или иных условиях... и самый главный вопрос: «кто я?»

В этот период мы все испытываем серьёзный стресс, некоторые даже впадают в депрессию, и самое страшное во всём этом то, что большинство не понимают, как с ним справиться.

К сожалению, проблема в нашей культуре.

Ведь до всего этого мы учимся в школе, нас опекают родители, стараются сделать всё, чтобы мы ещё чуть-чуть задержались в этом беспечном детском возрасте. Мы как будто консервируем до момента выпуска из школы. И то, что мы должны были прожить в 15-16 лет, многие проживают только к 18-ти, а то и позже.

И все эти проблемы наваливаются слишком резко и неожиданно. Мы входим во взрослую жизнь и оказываемся с ней один на один. И вроде многие из нас ещё недавно так стремились быть взрослыми и с воодушевлением ждали эти «заветные 18 лет», как всё вдруг разбивается о скалы быта и взрослых проблем, о которых мы не подозревали, а нам никто и не говорил.

Ещё хуже, когда в некоторых семьях создаются особые внутренние условия, «теплица» для сохранения их уже вроде взрослого сына или дочери в статусе ребёнка. Они контролируют каждый шаг, выбор вуза и процесс поступления, чтобы ребёнок до последнего не задавался вопросами о самоопределении. Иногда пытаются контролировать даже его времяпрепровождение и контакты. В этом случае столкновение со взрослым миром отодвигается ещё дальше, и, к сожалению, эта встреча становится куда более травмирующей, чем для его сверстников, которые к этому моменту решили для себя большинство основополагающих вопросов или уже активно их решают.

В любом случае, в течение этих 5-8 лет человек вынужден окончательно распрощаться со своим детством и начать формироваться в статусе взрослого человека.

Это кризис становления – создания себя: мы формируем собственную жизнь, создаем себе имидж и строим социум, который на долгое время останется с нами. При нормальном развитии, к 18 годам мы уважаем принципы, права и свободы других людей, и при этом следуем только своим убеждениям.

Человеческая жизнь и сам человек рассматриваются как безоговорочная ценность по факту рождения. Но, по определённым причинам, названным выше, человек может отставать в морально-нравственном развитии. Что мы нередко и наблюдаем.

Интересный факт: данный кризис гораздо легче переживают люди, которые не застревают на учёбе.

Из-за этого они больше рефлексировать, выстраивают новые отношения, которые в будущем могут быть полезны, и просто всю социализируются. Но проблема в том, что многие из нас выпускаются с «синдромом отличника», что в итоге мешает нам жить и «дышать полной грудью». Ведь формирование своей индивидуальности, накопление контактов и поддержание своих интересов, которые не всегда связаны с учёбой, в этом возрасте более важны.

Все мы знаем людей, которые уделяют не так много времени учёбе, как будто отодвигая её на второй план, но активно погружаются в общение со сверстниками или развитие индивидуальных способностей. И на этом фоне мы можем заметить, как карьера отличников рушится. Как они испытывают огромный стресс из-за психологических и личностных проблем, что влечёт за собой серьёзные травмы, ту же депрессию.

Люди, поверившие в лозунги «знание – это сила», по итогу не могут совладать с реалиями взрослого мира. Интеллект и умение коммуницировать оказываются куда важнее, чем знания. А в личной жизни, если им и удаётся преодолеть своё одиночество, они натываются то на «нарциссов» и «абьюзеров», то на «манипуляторов» и так далее. Многие из нас прекрасно понимают: ничто так эффективно не включает рефлексивность, как, например, несчастная любовь. А бессмысленные споры с друзьями о смысле жизни, и выяснение отношений с друзьями и близкими в итоге прекрасно развивают коммуникативные способности.

И это не говорит о том, что знания не нужны, ни в коем случае.

Знания очень важны, ведь без них человек духовно беден, невежествен и груб. Но посвящать всю свою жизнь постоянной учебе нельзя. Ведь нет ничего страшного в том, что вы что-то не выучили, ведь это хорошо научит выкручиваться из ситуации, неудобной прежде всего вам.

А лучше всего влюбиться. Ведь влюблённость всегда прекрасно влияет на нас. Приходится выходить из зоны комфорта, разговаривать, приобретать какие-то новые навыки и умения, чтобы быть просто рядом с объектом нашего вожделения. Так что идите и влюбляйтесь!



РАЗГОВОР БЕЗ ЧАШКИ ЧАЯ

Данная рубрика ждала своего часа, и, наконец, снова на страницах нашего журнала. А всё потому, что от солнечной энергии сегодняшнего гостя было невозможно сбежать или уклониться.

Тема нашего разговора актуальна как для студентов, так и для преподавателей, так как с детьми мы взаимодействуем и сталкиваемся постоянно: в отражении зеркала, дома или на работе, на улицах. Парадокс заключается в том, что далеко не всегда мы можем понять друг друга, хотя из поколения в поколение проходим одни и те же стадии взросления.

Помочь разобраться в одном из самых ярких периодов жизни человека согласилась **Кевляк-Домбровская Люцина Эдвардовна**, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики или же мама огромного количества цыплят-студентов нашего университета. Вместе мы ответили на многие вопросы и раскрыли все «тайны» подросткового возраста. А может быть и не все, кто знает... В любом случае, приятного прочтения и самого вкусного чая-кофе.

Откуда такая тяга к знаниям? В чем заключается Ваш секрет мотивации?

Учиться мне было интересно всегда, начиная со школы. Но особое увлечение знаниями мне привила моя бабушка. Мы с ней были очень близкими людьми, она всегда повторяла мудрое народное выражение: «Всё, что знаешь, за плечами носить не надо». В возрасте 6-7 лет я не до конца понимала это выражение, но бабушка мне объясняла:

«В жизни у человека есть много нужных и ценных вещей, но иногда это всё можно потерять. К счастью, у человека есть что-то, что он никогда не может потерять». Я, девочка-первоклассница, спрашивала: «Что же невозможно потерять?». «Запомни, всё, что ты знаешь и умеешь, это останется навсегда твоим: тем, что никто не отберёт и тем, чем ты всегда сможешь воспользоваться и нигде и никогда не потеряешь».

И вот спустя годы, вижу, действительно, знания – это ценность, их можно применять в других сферах жизни, разных видах деятельности. Да, знаниями можно поделиться с другими, но они всё равно останутся твоими. В этом и есть причина моей мотивации «узнать». Я глубоко убеждена, что всё, что мы узнаём и изучаем, когда-нибудь нам точно пригодится. Бывает, возникает момент, когда понимаешь, что вот сейчас бы тебе пригодились знания, а их нет – и начинаешь учиться. Так что основной мотив – приобрести как можно больше интеллектуального «богатства», которое в последующем пригодится в жизни. Это не тяжело – ты просто это умеешь и знаешь, и в нужный момент применяешь.

Медицина и педагогика. Как так получилось?

Получилось очень интересно. Мой дедушка в своё время был врачом сельской амбулатории, очень уважаемым человеком и значимой фигурой. Однако он умер от инсульта в довольно молодом возрасте. У меня сохранились его тетради, в которых он писал ещё

химическим карандашом. Мне очень хотелось возобновить династию медиков в нашей семье, учиться мне нравилось, и я решила: после успешного окончания школы поступила в медицинское училище, которое закончила с красным дипломом.

Медицина мне нравилась очень, но за годы учёбы осознала, что хочу стать педагогом. После долгих размышлений в итоге я нашла способ, как совместить медицину и педагогику: остаться в медучилище и преподавать там. Но для этого необходимо было иметь высшее медицинское образование, поэтому я поступила в наш медицинский университет, на педиатрический факультет. Уже здесь, изучая различные дисциплины, связанные с человеком, с его личностью, попала на крючок других наук: психологии и педагогики. Случился симбиоз, в котором медицина показала, чему нужно учиться и учить.

Как психология вошла в Вашу жизнь?

Вошла с предмета, который я веду уже много лет – возрастной психологии. Когда я получала педагогическое образование в университете г. Белостока, возрастная психология стала для меня открытием всего психологического в человеке.

Скорее всего, это было связано с преподавателем: известно, что иногда преподаватель открывает для студента предмет совсем с другой стороны. Наша преподаватель именно «заразила» меня этой дисциплиной. После знакомства с возрастной

психологией я стала всё больше и больше интересоваться именно психологическими науками: социальной психологией, психологией общения и другими.

Почему именно Польша? Сильно ли отличается подход/отношение к образованию за рубежом и у нас?

Знание языка, близость страны и города. Была возможность поступить, так почему нет, если я всегда готова изучать новое? Будучи студенткой 6 курса нашего университета, я поступила на заочную форму Белостокского университета и училась там 5 лет (совместная программа обучения бакалавриата и магистратуры).

Существенных различий не наша: все формальные признаки соблюдены: есть взаимодействие с преподавателем, зачёты и экзамены.

Отличие, которое я обнаружила, мне очень импонирует, и я стараюсь им пользоваться в своей работе. Оно заключается в реализации социальных ролей: по крайней мере, там, где я училась, преподаватель и студент выступают в равных социальных ролях – они коллеги и партнёры в поисках истины, которую оба изучают. Нет варианта менторства вроде «Вы этого не знаете. Как вы можете этого не знать?» Ведь для этого студенты и пришли учиться. А зачёт или экзамен напоминает собеседование двух заинтересованных учебной дисциплиной людей. Несколько раз я была в ситуациях, когда преподаватель узнавал от меня что-то новое и восхищался тем, что этого он не знал и смог сейчас узнать.

Часто считается, что преподаватель – истина в последней инстанции: они всегда всё знают, а если и не знают, то боятся признаться в этом. Но ведь могут они чего-то не знать, что-то забыть, новое они ещё не читали, не успели, а студенты со своим пытливым умом раньше до этого дошли, прочитали и они это знают. Так почему нет? Педагогический процесс – это процесс взаимодействия двух людей, во время которого учится и студент, и преподаватель. Я считаю, что это очень правильный подход.

Студенчество: как выжить?

Студенчество – это замечательный период и возраст. Общепринято, что студенчество – это яркая пора познаний в разных сферах. Но в нашем университете учиться действительно интересно и сложно, потому ваш вопрос о выживании актуален.

Трудность заключается в объёмах изучаемой информации, ответственности студента, его обязанностях. Тут может помочь только самодисциплина, самоконтроль и хорошо организованный тайм-менеджмент, когда ты сам для себя чётко решаешь: что ты делаешь, когда и как ты это делаешь. Такое планирование поможет справиться с объёмом задач и заданий, которые получает студент нашего университета.

Возможно, за время учебы у Вас появились какие-нибудь «полезные привычки» или правила? Что Вы можете посоветовать студентам?

Если брать организационную сторону, то, безусловно, тайм-менеджмент.



Если психологическую, то это умение вести коммуникацию, договариваться, доносить важную и нужную информацию до преподавателя, никогда не хитрить, не манипулировать, уметь признавать свои ошибки и исправлять их. Преподаватель, чаще всего, возможно, с высоты своего опыта и возраста, понимает, где правда, а где ложь. Правда всегда украшает, так что лучше говорить её. Видя искренность, в большинстве случаев преподаватели пойдут навстречу.

Что, по Вашему мнению, обязаны знать и углубленно изучать студенты (в частности нашего факультета)?

Однозначно, профессиональные дисциплины, которые нужны в будущей деятельности. Замечательно, когда студент сразу определяется со своей специальностью. С другой стороны, очень важно изучать дисциплины психологического профиля, которые помогают понять личность, как свою, так и пациента. Важно, чтобы студенты осознали интегративность в учебной деятельности и в будущей профессии, понимание того, что все дисциплины



Мир очень быстро движется. Как успокоить себя и понять, всё ли в порядке?

Мир очень быстро развивается, изменяется многое, человек поддаётся влиянию. Важно в этих изменениях не потерять свою личностную внутреннюю стабильность. Для её сохранения необходимо понимать и осознавать то, что человек должен делать и какие задачи выполнять.

Есть предмет тревоги: вот это я (не)успею сделать, это у меня (не)получится сделать сейчас – тогда решается эта задача, когда и как сделать. Когда нет конкретных задач и действий, тревогу сложно успокоить, потому что не знаешь, из-за чего тревожишься.

переплетаются, и создавали междисциплинарные связи. Тогда из одной дисциплины они могли бы использовать информацию и переносить её в другую, не разделяя науки о человеке, а, наоборот, интегрируя их. Это поможет в будущей профессии лечить не болезнь, а больного.

Скоро сессия и сдача возрастной психологии. На что стоит обратить особое внимание при подготовке?

Организационно и методически каждый студент уже знает, как ему лучше учить и запомнить учебный материал. Если нет, то на страничке нашей кафедры есть проект «Учись учиться», а также методические рекомендации для подготовки к экзаменационной сессии

При подготовке к экзамену по возрастной психологии важно использовать интегративный подход – выделить один показатель и прослеживать по всем возрастам то, как он изменяется (например, общение, игровая деятельность и т.п.). Так мы окажемся «над» учебным материалом и целостно изучим дисциплину.

Правда ли, что все проблемы из детства?

Всё родом из детства. Детство – это фундамент и опора всей нашей будущей жизни. Соответственно, когда фундамент прочный, строение устойчиво – мы чувствуем себя уверенно. Из детства с нами во взрослую жизнь идут не только проблемы, но и всё хорошее, доброе и светлое: вся любовь, которую мы получили от родителей, братьев и сестёр, бабушек и дедушек, уверенность в себе, отношение к другим людям. Именно поэтому детство так важно для человека.

Возможна ли самостоятельная проработка тяжелых мыслей или обязательно нужен специалист?

Вопрос интересный. Здесь мне бы хотелось провести аналогию с организменным, биологическим уровнем человека. Как мы ухаживаем за организмом? Мы ведём

здоровый образ жизни, принимаем витамины, занимаемся спортом и так далее. Когда случается какая-то поломка (болезнь), теоретически мы можем самостоятельно принять лекарства, которые нам кто-то посоветует, хотя это нежелательно. Но когда болезнь серьёзная, никто не будет лечить её самостоятельно.

С проблемами, сложными мыслями можно попытаться справиться самостоятельно или прислушаться к советам значимых людей, но эффективнее всего воспользоваться помощью специалиста, который посмотрит на вашу ситуацию со стороны и поможет. При этом важно всецело доверять специалисту, иначе ничего не получится.

Во что выливается нехватка тепла?

Человек замерзает: ему холодно, и он начинает делиться холодом с окружающими. Нужно стараться сохранить тепло, которое мы получаем, пытаться находить это тепло в окружении и самим делиться своим теплом с другими.

На что в Вашей жизни влияют родители?

То, за что я им очень благодарна – они создавали мне возможность принять собственное решение: решила – значит решила. И принимали абсолютно любой мой выбор. Всегда была и есть поддержка, и не важно, в каком возрасте – 10, 15 или 30 лет. Иногда мои одноклассники шутили, что им нужно отпроситься у родителей гулять, а мне – поставить их в известность. Я считаю, что это большая педагогическая мудрость моих родителей, хотя сами они никак не связаны с педагогикой. Не скрою,

они хотели бы видеть меня врачом, но, наблюдая за моей профессиональной деятельностью, сделали такой вывод: «Для нас очень важно, что ты идёшь на работу с таким воодушевлением и для нас радостно видеть тебя в таком состоянии. Значит, ты приняла правильное решение. А мы только за и всегда поддержим».

Почему не сдается какой-нибудь экзамен, перед тем как родить ребёнка? (к примеру, чтобы водить машину, мы получаем права). Почему, перед тем, как создать семью, нет никакой проверки на устойчивость и готовность?

Допустим, права мы получаем, когда нам уже известны правила дорожного движения, которые мы должны и будем соблюдать, как и устройство машины. Рождение ребёнка – это уникальный генетический эксперимент. Ни один родитель никогда не сможет предугадать: каким родится ребенок, какая у него будет внешность, какой характер, привычки, способности.

Даже если известен пол ребенка, иногда это всего лишь информация. И, когда ребёнок рождается, тогда и начинается процесс обучения. Причём обучение и взрослых (родителей), и ребёнка. И если мы говорим о результатах этого обучения, то зачёты по предмету «Родительство» сдаются ежедневно: если взаимодействие в любой ситуации ребёнка с родителем успешно, значит, зачёт сдан, неуспешно – пожалуйста, повторите урок и передача. И повторяется ситуация будет много раз, пока одной из двух сторон она не покажется уже избыточной.

Если брать с точки зрения онтогенеза, то экзаменом,

как мне кажется, является взаимодействие родителя с подростком. Потому что именно этот возраст для многих родителей является шоком и серьёзным испытанием. Не для всех, но для многих. Если есть проблема и договориться с ребёнком не получается, экзамен не сдан. Если взаимоотношения замечательные и подросток делится своими планами и переживаниями, советуется, нет конфликтных ситуаций, со стороны родителей присутствует полное принятие подростка таким, какой он есть (например, с сережкой в носу, ухе и т.д.), значит, экзамен сдан, и на высокую отметку.

Подростковый период – результат взаимодействия с ребёнком на всех предыдущих этапах и экзамен для родителей.

Чем опасна влюбленность в этом возрасте? Какое должно быть отношение к чувствам, в которые падают подростки? Может вообще не любить, чтобы не было больно в случае чего?

Влюбленность – это хороший способ познания своей эмоциональной стороны и возможности переживания собственных чувств. Опасна влюбленность только в том случае, когда подросток не может справиться с данной ситуацией. Важно научиться переживать этот опыт и извлекать из него положительное для себя, потому что в этом состоянии окрылённости можно открыть для себя много нового и многому научиться. А «не любить» выльется в наш вопрос о «нехватке тепла».

Поэтому важно и нужно любить.

Что делать тем, у кого проблемы с доверием? (к примеру, из-за предательства близких)

Способы переживания такого негативного опыта индивидуальны для каждого человека. Кто-то переживает болезненно и очень трагично («меня предали, я больше никому не буду доверять»). Есть и другой вариант, когда происходит понимание того, что сделал именно этот человек, какова моя роль в случившемся, и есть попытка рассмотреть ситуацию со всех сторон.



Другие люди не виноваты в произошедшем, поэтому однозначно нужно продолжать общаться с ними. В случае, если не получается самому разобраться в себе, стоит обратиться за помощью к специалисту.

Как должен себя ощущать человек в идеале? (18-25 лет) К чему нужно стремиться? Что нужно взять от этого времени?

Это время максимального социального опыта и

взаимоотношений с людьми. Мы ведь изучали на возрастной психологии чувствительные периоды. Так вот это время чувствительно для социального мира, и нужно изучить возможности коммуникации, взаимоотношений, свою деятельность (что я могу, к чему у меня есть желание, способности, что мне интересно) и пробовать разные её виды. Нужно использовать все возможности.

На чём нужно сконцентрироваться в нашем возрасте? О чём думать? Переживать? Как разрешить возможный кризис?

Сконцентрироваться на всём, что вокруг: на взаимоотношениях, на выборе будущей специальности, на том, кем молодой человек хочет быть и чем он хочет заниматься. Задавать себе максимальное количество вопросов и попытаться на них ответить.

Что бы Вы сказали самой себе, вернувшись в подростковый возраст и студенчество?

Спасти весь мир ты не спасешь, а вот научить получится.

Любите ли Вы свою работу?
Как считаете, Вы выбрали правильный для себя путь?

Я люблю свою работу! Когда человек занимается тем, что ему нравится, это сразу заметно. Я очень сильно люблю детей, причём для меня дети и в 6-7 лет, и 18 лет. Да, возможно, мой путь витиеватый, но все этапы, которые мне довелось пройти, были нужны для моей работы. Плюс всегда можно учиться самостоятельно и узнавать новое от студентов, и я с гордостью произношу: «Мне студенты рассказали».

Считаю, что это – правильный подход к тому, что ты делаешь.



Проект «Учись учиться»



inst:
@lucyna_kvilk_dombrovskaya

Эмоциональный интеллект

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональным интеллектом называют способность человека воспринимать собственные эмоции и управлять чувствами для эффективного решения задач.

Эмоциональный интеллект входит в список **«soft skills»** или «гибкие навыки». Гибкие навыки – это совокупность способностей человека, помогающих коммуницировать с окружающими. В общем понимании эмоциональный интеллект – способность работать с эмоциями и проявлять эмпатию. Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. **Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции.** Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Как работает эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект не существует отдельно от интеллекта, это не его противоположность. Коэффициенты эмоционального интеллекта EQ и умственного интеллекта IQ нельзя отделить друг от друга. Более того, если не развивать EQ, у человека не будет высокого IQ.

Чтобы развить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на четырех драйверах: осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности.

Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии.

- **Осознанность.** Включает осознанность своих мыслей, чувств и поведения. Развивает стратегию «Философов». Философы быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.

- **Самооценка.** Включает принятие, способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Помогает освоить стратегию «Звезд». Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление. Звезды рискуют остаться на уровне «впечатлений», если не прокачают драйверы осознанности и мотивации.

- **Мотивация.** Включает открытость новому, целеполагание, стремление к самоактуализации. Помогает освоить стратегию «Героев». Герои получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могут вести за собой людей. Герои рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.

- **Адаптивность.** Включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Развивает стратегию «Руководителей». Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца. Это когнитивное искажение, когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам.

Эмоциональный интеллект — это своеобразное основание пирамиды личности. Чем больше объём этой пирамиды, тем больше возможностей и влияния на свою жизнь, жизнь других людей и на мир в целом может оказать человек.

Как развивать эмоциональный интеллект?

Честность. Чтобы проверить свою честность, сделайте простое упражнение — напишите на бумаге три личностные черты, которые вам не нравятся в самих себе. Например, «поздно просыпаюсь», «ленюсь» и «легко раздражаюсь». Согласно первому принципу концепции эмоционального интеллекта, в каждом нашем действии есть положительное намерение. Подумайте, почему вы поздно просыпаетесь и какое позитивное намерение скрывается за этим действием. Например, потому что сильно устаёте на работе и переживаете за новый проект.

Оценка поведения. Трудно ответить на вопрос, почему мы так себя ведём в конкретной ситуации. Но честный ответ даёт реакцию на трёх уровнях: смысла, тела и эмоций — это вторая парадигма в концепции эмоционального интеллекта. Если изменить реакцию на одном из этих уровней, поменяются остальные. Например, вы хорошо делаете свою работу, но поняли, что клиенты не возвращаются повторно, потому что вы не умеете с ними общаться. Из-за этого вы раздражаетесь, но осознание этой вещи даст состояние инсайта на уровне смысла. На уровне тела будет расслабление и ощущение, «будто упала

гора с плеч». На уровне эмоций — станет легче. Вы нашли истинную причину злости и раздражения, хоть это и трудно признать.

Основу для развития эмоционального интеллекта составляют четыре компонента. Самосознание и самоконтроль помогают работать с собой, а социальная компетентность и управление отношениями — строить сильные отношения с другими.

• **Самосознание.**

Начинать развитие эмоционального интеллекта следует с осознания того, что с вами происходит. Нужно научиться разделять себя и эмоции, представлять их как отдельное явление и смотреть на него со стороны. Эмоции — ваша реакция на происходящее вокруг. Они меняются вместе с изменениями внешних обстоятельств, поэтому запомните: **вы ≠ ваши эмоции**. Умение отделять эмоцию от себя поможет оценить обстановку, принять решение и правильно отреагировать. Например, на краю обрыва вы осознаете, что вам страшно, и отойдете. В этом случае страх сохранит вашу жизнь. Но на переговорах с важным клиентом он помешает собрать мысли и сосредоточиться на результате. Осознав это, нужно отодвинуть страх в сторону и двигаться дальше.

Марк Уильямс и Денни Пенман дают определение эмоциям в своей книге «Осознанность»: *«Это сгустки мыслей, чувств, телесных ощущений и импульсов. Все элементы взаимодействуют друг с другом и могут усиливать или сдерживать общее настроение»*.

Любую эмоцию можно принять или отказаться от нее. При этом их нельзя подавлять.

Это приведёт к неврозам и неудовлетворению жизнью.

Практика: нарисуйте шкалу от 0 до 10 на бумаге. Отметьте на ней уровень страха, например, 7 делений. Теперь увеличивайте уровень до 9, а затем снижайте до 5. Попробуйте понять свои ощущения и пережить эмоцию. Уменьшите страх еще на 2 или 3 деления, и приступайте к делу, которого боялись. В этом суть управления эмоциями.

• **Самоконтроль.**

Если вы осознаёте и умеете отделять эмоцию от себя, то можете контролировать и корректно её проявлять. Этот навык особенно важен для руководителей. Чтобы контролировать эмоцию, её нужно выразить и произнести вслух.

Практика:

научитесь говорить на языке эмоций. Используйте фразу, состоящую из трех частей:

- Я чувствую...
- Потому что...
- Я хотел бы...

Например: я расстроен и зол, потому что не успел подготовить презентацию для нового клиента. Я хотел бы, чтобы мы вместе сделали её, ведь клиент важен для компании. Сформулируйте несколько негативных и позитивных эмоций по этой формуле. Научиться выражать чувства помогут методы ненасильственного общения. Тренируйтесь, со временем это войдет в привычку.

• **Социальная компетентность.**

Социальная компетентность помогает видеть суть и причину происходящего, не ввязываться в эмоциональные баталии, принимать более точные и взвешенные решения. Для этого нужно научиться понимать, что стоит за поведением другого человека. Так вы предотвратите 90% конфликтов.



В общении с людьми реагируйте не на действия и слова, а намерения и причины, которые за ними кроются. Любую реакцию и поведение можно разложить на три составляющих:

• **Намерение** — истинная причина. Человек может осознавать или не осознавать своего намерения, но оно всегда будет позитивным. Например, руководитель накричал на вас, потому что переживает за результаты проекта.

• **Действие** — то, как человек реализуют причину.

Бывает позитивным и конструктивным или негативным и разрушительным. Например, вы оскорбите мужчину в ответ на неприемлемое поведение или объясните своё отношение и предложите вести себя иначе.

- **Значение** — то, какой смысл вы придаёте действию. Оно бывает позитивным или негативным. Например, вы задали коллеге вопрос, а он не ответил. Позитивное значение — коллега не услышал вопрос, негативное — он не уважает вас.

Практика: вспомните несколько конфликтных ситуаций и попробуйте разложить их по этой формуле. Найдите позитивные намерения в ваших значениях и действиях.

Управление отношениями

Определить эмоциональное состояние, использовать его или поменять поможет **квадрант эмоций**. Это система координат от 0 до 10 по каждой оси. Снизу находятся уровень настроения и удовольствия — серый и зелёный квадраты. Сверху находятся уровень энергии и физического самочувствия — оранжевый и жёлтый квадраты.

Как это работает. Например, вы не сделали презентацию для нового клиента и из-за этого переживаете. Уровень настроения оцените на 3 балла. При этом у вас ещё много сил, поэтому уровень энергии будет 7 баллов.

Так вы попадаете в **красный квадрат** «беспокоюсь». В таком состоянии лучше заняться активной работой, которая не требует эмоционального настроя: прибраться в доме, вынести мусор, приготовить еду.

В **зелёном квадрате** у вас хорошее настроение, но мало энергии. В таком случае, изучайте новое: погружайтесь в проект или задачу, собирайте информацию. Делайте то, что не требует физической нагрузки.

В **жёлтом квадрате** настроение и энергия на максимуме. Это хорошая возможность для мозгового штурма. Придумывайте новые идеи и проекты, смешивайте форматы и ищите другие решения обычных проблем.

В **синем квадрате** мало энергии и нет настроения. Здесь следует искать ошибки и недочёты. Разобрать, как можно улучшить повседневную рутину и придумать, над чем ещё можно поработать.

Квадрант эмоций поможет направить свободные ресурсы на подходящие задачи. Вы сможете грамотно расставлять приоритеты и давать четкие распоряжения сотрудникам.

Чтобы развить эмоциональный интеллект:

- Учитесь осознавать свои эмоции и называть их. Произносите вслух то, что вы чувствуете.

- Принимайте эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.

- Научитесь отделять эмоции от себя. Вы всегда больше, чем одна эмоция.

- Ищите и понимайте причину эмоции.

- Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью. Подумайте, как они могут вам помочь и направьте себе на пользу.

- Попробуйте применить инструменты EQ к другим людям.

- Пройдите специальную диагностику, чтобы определить уровень развития эмоционального интеллекта. Выберите тренинги, курсы, книги, которые помогут лучше прокачать навык.



Необычные студенты

Когда пришло время писать статью, я снова серьёзно подошла к вопросу и очень тщательно и долго думала по поводу того, какой именно студент попадёт сюда на этот раз.

Екатерина Крупская – студентка 2 курса 6 группы медико-психологического факультета и мой хороший, не побоюсь этого слова, друг. Я всегда чувствую себя намного комфортнее, когда человек, с которым я взаимодействую – мой друг или близкий знакомый.

Катя замечательный человек, действительно заинтересованный в психологии и работе над журналом. Думаю, вам будет интересно хоть немного приоткрыть занавес, скрывающий кропотливую и серьёзную работу над нашим «откликом».

Ты ведь учишься на втором курсе, верно? Как тебе учёба на одном из сложнейших этапов обучения в нашем университете?

Да, я учусь на втором курсе медико-психологического факультета и пока ещё ни разу не пожалела о своём выборе. Поступала целенаправленно, надеясь в процессе обучения найти себя и ответы на вопросы, связанные с психикой человека, его существованием в мире. Думаю, на каждой ступеньке развития и курсе есть свои плюсы и минусы. Я пытаюсь смотреть именно с этой стороны, не стараясь определить «сложность». Университет учит дисциплине – это здорово и важно.

Тема организации учебного процесса у меня всегда хромала, так что в этом плане да, иногда приходится заставлять себя двигаться и

выполнять что-то «потому что нужно». Со временем привыкаешь. Второй курс более насыщенный по сравнению с первым, а что будет дальше – мне не известно. План на ближайшее будущее: пережить сессию.

Что насчёт группы? У вас хорошо сложились взаимоотношения почти за два года совместной учёбы в университете?

Пробую осознать, что прошло уже почти 2 года. На самом деле, во время учебы и бесконечной суеты время пролетает безумно быстро. Меня явно не назовёшь «душой компании».

Шанс встретить меня на утренней прогулке или пробежке, пока остальной город спит, гораздо выше, чем в кругу большого количества человек. Так сложилось, что до поступления в университет у меня не получалось закрепиться на одном месте. И если движение не жизнь, то хотя бы «привычка» в моём случае.

Возвращаясь к нашей группе... Полностью понять и принять 6 МПФ можем только мы сами. У нас изначально не было классической делёжки «по интересам», просто потому что все мы разные, начиная от родного города, заканчивая любимым цветом. Но, тем не менее, мы учимся взаимодействовать друг с другом и объединяемся в нужный момент. Наша группа – хороший опыт в плане взаимодействия с социумом, проработки собственных особенностей поведения и характера. А это точно пригодится в будущем при общении с пациентами нашего профиля.



Какие предметы ты изучаешь с особым пристрастием?

Психология личности. Тут без вариантов. Мне нравится копаться в идеях, концепциях, теориях, биографиях людей, которые когда-то смогли внести что-то важное и повлиять на взгляды современных психологов и не только их. По сути, всё то, чем я и так интересовалась до поступления в университет, только теперь на оценку и по программе. Хочется дойти до сути и найти ответы на все вопросы из головы. Наверное, это и есть моя мотивация нахождения здесь.

Ладно, думаю, хватит об учёбе, перейдём к самым интересным вопросам. Недавно у RESPONSE был юбилейный десятый выпуск! Давай вернёмся к самому началу и вспомним, как появился журнал и кто был у его истоков?

У истоков RESPONSE стоит Глуткин Сергей Викторович и его идея создания газеты нашего факультета. В итоге появилась не газета, а журнал, который продолжает своё существование уже

без его участия. Но частичка души Сергея Викторовича всё ещё с нами.

Тогда не было ни концепта, ни... Да вообще ничего не было. Староста моей группы в один прекрасный момент вспомнила о моем нытье на тему «жить скучно» и рассказала о возможном проекте от нашего факультета. Проявив инициативу, я, неожиданно для самой себя, стала главным редактором будущего RESPONSE, а она – ответственной за верстку и сборку выпусков.

Состав коллегии постоянно претерпевает изменения и, конечно, отличается от «стартового набора покемонов», ведь редакторов стало гораздо больше. Тем не менее, я, Гладкая Аня, Каваленя Антон и Старостенко Анастасия остаёмся на связи и продолжаем писать.

На выбор названия ушёл один вечер и помощь Яндекс-переводчика: из пары десятков слов мне всё же удалось найти «то самое», а после состоялось голосование среди ребят коллегии, было решено оставить «отклик». К слову, на обложку ушло чуть больше нервов и времени: сделала я её в пейнте, а после отправила Ане и уснула под утро.

Нашей целью было и остаётся оказание психологической поддержки читателям: мы призываем людей прийти к своей мечте, вспомнить о ней и отыскать внутри себя, услышать своё сердце. Мы всё ещё являемся «откликом», даже спустя 10 выпусков. Конечно, это не конец, появляются новые идеи и люди, так что будем реализовывать.

Как выглядит RESPONSE сегодня?

На сегодняшний день в состав редколлегии нашего журнала входят Гладкая Анна, Бабурчик Анна, Столяр Ольга, Старостенко Анастасия, Каваленя Антон, Костюкевич Юлия, Федосюк Эмилия, Маркитанова Дарина, Лапука Арсений, Оганисян Мишель, Радков Святослав, Потапенко Людмила и я сама.

Также хочется выразить отдельную благодарность Швед Жанне Зеноновне,



заместителю декана нашего медико-психологического факультета по воспитательной работе, которая принимает участие в процессе создания каждого выпуска. Именно благодаря общим усилиям и поддержке со стороны читателей нам удаётся продолжать свою работу.

Сложно было реализовать эту идею в условиях нашего факультета?

Скорее наоборот, слишком просто. У нас была поддержка деканата и факультета. Нужно ли что-то ещё? За это редколлегия RESPONSE всегда будет благодарна.

Что можешь сказать о редколлегии журнала? Я знаю, что там довольно необычные люди, и все они пишут статьи на важные и актуальные темы. Как происходил отбор ребят?

Сначала никакого отбора и не было. Были люди, которые в анкетах при поступлении в университет написали о том, что что-то сочиняют, а после их нашёл Сергей Викторович. В моём же случае роль сыграло любопытство.

Сейчас мне пишут ребята, а я прошу их поделиться тем, что они уже написали, оцениваю стиль и подачу материала, чтобы после понять, получится ли у нас сосуществовать под одной крышей коллегии. Или же сама пишу людям, которые хотят или нет попробовать себя в новой сфере – выбор остается за ними. А так, обычно я сваливаюсь людям как снег на голову с кучей предложений.

Комфортно ли тебе работать с вышележащими структурами нашего факультета? Возникают ли проблемы с недопониманием?

Возникают ситуации, которые решаются в процессе работы. Важно помнить о том, что все мы люди, каждый человек со своими особенностями, предпочтениями и так далее. Иногда хочется больше свободы, но, с другой стороны, понимаю, как хочется контролировать весь процесс от начала



Так и рождается основная тема каждого номера: наблюдаешь, слушаешь, запоминаешь и, наконец, оформляешь идею с помощью коллегии.

Расскажи нам, пожалуйста, весь процесс его создания. Думаю, читателям будет интересно узнать немного больше.

Сначала в голове появляется идея, которую я куда-нибудь сохраняю и после расписываю более подробно, чтобы всем было понятно, что должно получиться в итоге. Затем отправляю «план» остальным – в беседе редколлегии проводится опрос и, если тема

принимается, начинаем работу над выпуском. Перед непосредственно печатью, осуществляется проверка выпуска на орфографические и пунктуационные ошибки, и только после всего этого материал отправляется в типографию.

С рубриками то же самое. Если появляется идея, сразу пытаюсь понять, кто из редколлегии сможет работать в рамках заданного формата, и предлагаю. Если у кого-то появляются собственные идеи, я этому только рада.

Ощущаешь ли ты поддержку от ребят в редколлегии, и вообще, можно ли вас назвать дружной семьёй?

Не могу назвать нас семьей, коллегами – да. Со многими из состава я поддерживаю дружеские отношения и пересекаюсь вне университета. Если устаю и ничего не нравится, у меня есть люди, которые помогут и вытащат из застоя.

Это ценно. Какими бы ни были отношения среди команды, мы объединяемся, когда дело касается журнала и защищаем его, ведь RESPONSE – это больше, чем просто проект.

Есть ли темы, которые нельзя освещать в RESPONSE?

Мы не освещаем темы политики и религии, исходя из собственных соображений.

Хватает ли тебе времени для того, чтобы совмещать учёбу и работу над журналом? Как ты думаешь, будет ли на следующем курсе сложнее?

Пока ещё я не уверена, что буду на следующем курсе. Впереди сессия, которую нужно пережить. А если и переживу, то будет как будет. Журнал выходит раз в месяц, однако нагрузка всё равно большая и голова постоянно работает. А так, времени нам хватает на всё, что мы считаем для себя важным. В этом плане журнал выходит вперёд.

Что можешь посоветовать ребятам, которые хотят вступить в редколлегию?

Написать мне. Всё просто.

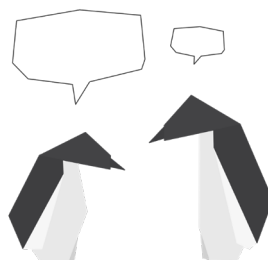
А теперь, наконец, по традиции три слова, с которыми у тебя ассоциируется журнал?

Мы слышим мир.

Если после прочтения данной статьи вы захотели стать частью RESPONSE и включиться с нами в работу, то можете написать Екатерине Крупской @eca_ii или заглянуть в наш инстаграм!

Мы слышим мир.

И вас в том числе.



до конца, так как самой приходится следить за работой ребят и тем, чтобы журнал продолжал выпускаться и, конечно, развиваться и расти. Думаю, что залог успешной и продуктивной работы заключается в отсутствии сомнений и полном доверии. А стремиться всегда есть к чему.

Хорошо, теперь давай подберёмся немного ближе к теме самого журнала, точнее к самому важному процессу: его созданию. Как происходит подбор тем следующего выпуска?

Пальцем в небо.

Если чуть более серьёзно, идеи для выпусков действительно приходят сами: могу проснуться и понять, что «вот об этом стоит поговорить и углубиться в тему». Сейчас я практически постоянно нахожусь среди людей из-за университета, и невольно впитываю в себя переживания других, прислушиваюсь и делаю заметки в голове.

Психосоматические заболевания

Психосоматические заболевания – это заболевания внутренних органов и систем, возникающие в результате душевного неблагополучия.

Какие же чувства вызывают психосоматические симптомы:

- **Страх** – это самое сильное чувство, которое способно породить много различных болезней.

- **Гнев.** Быть злым опасно для здоровья, но ещё опаснее постоянно подавлять гнев.

- **Обиды.** Именно это чувство чаще всего порождает в теле опухоли.

- **Уныние, печаль.** Частое пребывание в плохом подавленном настроении обязательно выльется в какую-нибудь болезнь, чаще всего, связанную с костями, суставами.

- **Раздражение.** Подавляя в себе это чувство, мы создаем аллергии, гнойники и многое другое.

- **Тревога.** Постоянно находясь в тревожном состоянии, мы вызываем болезни нервной системы, сердца, дыхательных путей.

- **Вина.** За чувство вины мы платим травмами.

И не только: невыраженная радость, подавленный смех и прочие хорошие переживания, которые также образуют в теле блоки.

Локти

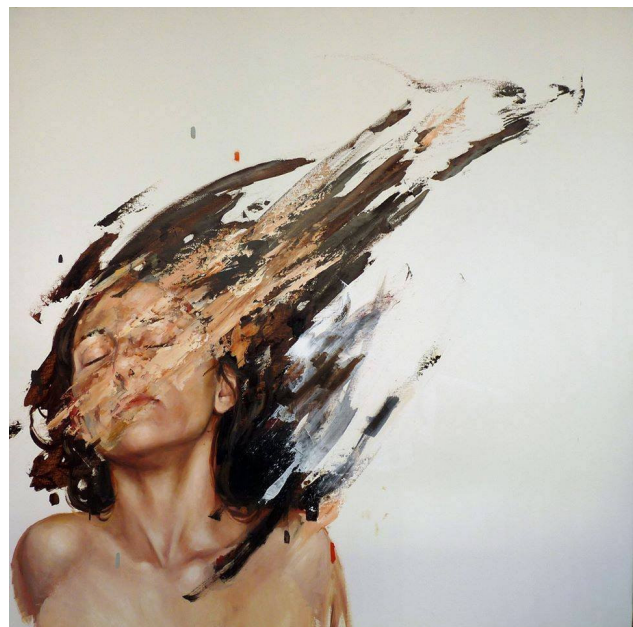
Боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на слишком упорное нежелание идти на компромисс. Скорее всего, мы противимся каким-то важным изменениям в жизни. Или подсознательно боимся принять что-то новое. Жизнь иногда может казаться слишком трудной и жесткой. Это только кажется. Возможно, вы просто всё усложняете. Будьте гибче – не тратьте энергию на борьбу с тем, на что вы не в силах повлиять.

Руки

Руки болят у тех, кто давно и сильно нуждается в дружбе. У тех, кому не хватает расслабления и простого дружеского общения с другими людьми. Если у вас ноют кисти рук – это сигнал о том, что пора выходить из своего замкнутого мирка. Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с коллегой. Сходите на стадион, на концерт – почувствуйте себя частью толпы. Смелее вступайте в беседы с новыми людьми, ведь заранее не угадаешь, где можно встретить настоящую дружбу.

Бедрa

Такие боли могут мучить людей, слишком цепляющихся за предсказуемость жизни и комфорт. Патологическая боязнь перемен, нежелание менять устоявшийся порядок вещей, постоянное сопротивление новому могут спровоцировать боль в бедрах. Не сопротивляйтесь



естественному течению жизни. Жизнь подвижна, изменчива, тем и интересна. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения.

Колени

Боль в коленях, вероятнее всего, является признаком сильно раздутого «я». Колени болят, когда мы слишком много думаем о себе и слишком мало о других, когда мы твердо и бескомпромиссно уверены, что мир вращается вокруг нас. Оглянитесь вокруг – вы не одни на планете. Будьте внимательнее к окружающим. Выслушайте друга, помогите маме, подмените коллегу. Чаще помогайте людям. Можно заняться волонтерской деятельностью.

Голени

Боль в этой области – признак сильной эмоциональной перегрузки. Чувство собственности, любовные переживания, мучительная, ослепляющая ревность. Нужно научиться доверять своей половинке. Расслабьтесь и перестаньте контролировать любимого человека, не накручивайте себя.

И, возможно, пришло время отказаться от старых, изживших себя привязанностей.

Лодыжки

Боль в лодыжках означает, что мы часто забываем про себя. И отказываем себе в получении удовольствия. Может быть, работа занимает всё наше время, или мы слишком несерьёзно относимся к своим желаниям, постоянно отодвигая их на второй план. Пришло время начать себя баловать. Купите себе то, что хочется, дайте себе выспаться, попробуйте ту дорогущую вкусняшку. Забудьте на время о карьере и подумайте, например, о романтических отношениях. Или спланируйте путешествие своей мечты.

Ступни

Причина боли ступней, вероятно, в глубокой апатии. Как будто наше тело отказывается идти дальше, как будто мы боимся жизни и не видим смысла в движении вперёд. Когда мы подсознательно думаем, что всё плохо и жизнь не удалась, наши ступни болят. Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Заведите пушистого питомца или найдите интересное хобби. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день.

Самые частые психосоматические заболевания:

- Все виды аллергии.
 - Кожные заболевания: дерматиты, экземы, псориаз.
 - Заболевания дыхательной системы (в особенности бронхиальная астма).
 - Болезни желудка и пищеварительной системы (в особенности язвы и гастриты).
 - Аутоиммунные заболевания.
 - Гормональные нарушения.
 - Заболевания мочеполовой системы.
 - Опухоли, рак.
 - Артриты, болезни костей и суставов.
 - Заболевания сердца.
 - Мигрени, невралгии.
- Не волнуйтесь и будьте здоровы!



КОРОЛЕВА СТУДЕНЧЕСТВА



Седьмого апреля в нашем университете прошёл самый весенний конкурс: «Королева Студенчества ГрГМУ 2022». Жюри было очень непросто сделать свой выбор, поскольку в этом году за победу боролись 10 самых красивых и талантливых девушек нашего университета.

Мы решили поближе познакомиться с одной из участниц конкурса, студенткой 1 курса медико-психологического факультета Малькевич Кристиной. Умницей, красавицей и просто приятным собеседником.

Расскажи немного о себе. Какая твоя самая характерная черта?

– Своей самой характерной чертой я считаю целеустремлённость, поскольку мне нравится ставить перед собой новые задачи и смело преодолевать все трудности на пути их решения. И чем более невероятной кажется цель, тем с большим азартом я берусь за её достижение.

Почему ты решила участвовать в конкурсе Королева Студенчества? Это твой первый опыт участия в конкурсах красоты?

– Участие в конкурсе Королева Студенчества – важный и ответственный шаг, мой дебют. Решение поучаствовать я приняла практически сразу после того, как узнала о наборе девушек. Ещё в начале учёбы в университете, в сентябре, я увидела фотографии с прошлогоднего конкурса и подумала, что здорово было бы самой поучаствовать. Мечты сбываются!

Кто поддерживал? Кто болел за тебя больше всего?

– Признаться честно, выходить на сцену перед огромной публикой было очень волнительно, но я справилась благодаря поддержке, которую оказывали мои родители, близкие друзья и ребята с медико-психологического факультета. Всякий раз, когда я появлялась на сцене, я видела яркие плакаты с моим именем и слышала всевозможные ободряющие кричалки, и это, конечно, придавало мне смелости делать каждый новый шаг вперёд.

Такая девушка как бриллиант, многогранна и прекрасна с каждой своей стороны, обладает массой положительных качеств.

Говорят, что «красота требует жертв». Ты согласна с этим высказыванием? Что такое красота в твоём понимании?

– Думаю, каждый из нас слышал высказывание «Красота в глазах смотрящего». Иными словами, каждый красив настолько, насколько он сам себя считает таковым и насколько может подарить это восприятие себя другим людям. Поэтому так важно уметь восхищаться собой



Какими качествами должна обладать Королева?

– Настоящая Королева студенчества – это, на мой взгляд, и изящная леди, покоряющая своей ослепительной красотой, и ответственная студентка, добросовестно исполняющая свои учебные обязанности, и просто хороший человек, готовый бескорыстно протянуть руку помощи каждому.

и верить в свою красоту, уверенно преподносить это ощущение миру, ведь каждый из нас прекрасен по-своему. И никаких жертв!

Как ты относишься к мнению окружающих?

– Тут всё просто: прислушиваюсь к каждому человеку, благодарю за похвалу и стараюсь не воспринимать всерьёз негативное мнение в свой

адрес. Если я хорошо думаю о себе, то разве имеет значение, кто и что думает обо мне ещё?

воплотить её в жизнь помогли ребята с моего факультета. В итоге всё получилось отлично, я была очень довольна результатом.

Тяжело выделить отдельную смешную историю, потому что даже самые серьёзные моменты подготовки всегда сопровождалась шутками и всеобщим смехом. Часто я ловила себя на мысли, что каждая репетиция – это словно наше общее выступление в женском юмористическом шоу.



Были ли моменты, когда хотелось всё бросить и просто уйти?

– Несмотря на трудности, которые порой возникали при подготовке, я никогда не сомневалась в своих силах и не думала о том, чтобы прервать своё участие в конкурсе.

Как ты относишься к конкуренции? Какими были твои отношения с другим участницами?

– Между мной и остальными девчонками, не поверите, не было конкуренции! Мы все знали, что каждая из нас достойна победы и поддерживали друг друга не только на протяжении всего периода подготовки к конкурсу, но и прямо во время выступления.

Как ты готовилась к конкурсу?

– К подготовке я подошла серьёзно, к примеру, долго раздумывала, как более креативно снять видео о себе, хотелось сделать его одновременно информативным и развлекательным. А как я обрадовалась, когда объявили тему для устного выступления! Ещё со школы моим любимым предметом была белорусская литература, поэтому долго выбирать направление высказывания об исторической памяти не пришлось. Идея сама возникла в моей голове, а

Что ты можешь сказать об организации конкурса?

– Конкурс был организован работниками университета очень профессионально и ответственно. Совместная подготовка к конкурсу способствовала дружественным взаимоотношениям между участницами. Большой вклад внесли ребята из самоуправления медико-психологического факультета, которые помогли мне придумать творческий номер, занимались съёмкой видеовизитки и даже посещали репетиции, чтобы в нужный момент дать полезный совет и просто подбодрить меня.

Одним словом, во время подготовки я чувствовала себя настоящей звездой!

Были ли какие-то смешные моменты?

– Каждая репетиция была для меня нескончаемым потоком положительных эмоций, веселья, приятного общения с девчонками.

А ведь трудностей и правда было много! Мне приходилось совмещать репетиции с учёбой и занятиями в тренажёрном зале, а делать это порой было очень проблематично. Иногда я приходила домой настолько уставшая, что, казалось, была не в состоянии прочитать ни единой страницы учебника!

Несмотря на это, удовольствие, которое я испытывала от самого процесса подготовки, всегда было для меня на первом месте. Во время каждой репетиции я получала такой мощный заряд бодрости и позитива, что даже не замечала, как пролетало время.

Конкурс требует много сил и времени. Как ты всё успевала?

– Для меня самой это загадка! Нужно сказать, ещё со школы я привыкла жить в бешеном темпе, поэтому в такой атмосфере я чувствовала себя как рыба в воде.

Вот сейчас, не поверите, когда всё закончилось, я начинаю скучать по такому ритму жизни и активно загружаю себя новыми занятиями.

Конкурс – это всегда большое напряжение. Как удавалось расслабиться?

– Каких-то особых секретов релакса у меня нет, предпочитаю тёплый душ, мягкую постель и хорошую книгу перед сном. Снять напряжение очень хорошо помогали ежедневные тренировки, а также прогулки на свежем воздухе. А вообще, ничего не может быть лучше, чем провести время в компании близких друзей! С ними я делилась всеми проблемами и переживаниями, а их поддержка очень помогала бороться с напряжением и волнением.

Если бы у тебя была возможность вернуться в прошлое, участвовала бы ты в конкурсе снова?

– Никогда не задумывалась над этим вопросом. И это не удивительно – вернись я в прошлое, без доли сомнения приняла бы участие в конкурсе ещё раз. Ничто не сравнится с теми ощущениями, которые испытываешь, выходя на сцену перед огромной публикой! А ещё и в шикарном платье под овации зрителей... Уверена, в тот момент каждая из конкурсанток чувствовала себя настоящей королевой, и я не исключение!

Что бы ты пожелала нашим читателям?

– Дорогие друзья! Всегда оставайтесь собой, несмотря на то, что о вас думают и говорят окружающие, не бойтесь высказывать своё собственное мнение, даже если никто его не разделяет. Осуществляйте свои самые сумасшедшие мечты и наслаждайтесь каждым днём своей жизни! Всем хорошего настроения!



Необуддизм или квантовая психология.

Как мысли определяют окружающий мир

Между контролируемым вдохом и выдохом существует момент абсолютной тишины, это пустота единения со вселенной.

Погружаясь всё глубже и глубже, растворяясь в невесомости, возможно открыть для себя иное состояние сознания, «абсолютного ничто», где нет ни тишины, ни пустоты. **Это и есть основа того, что мы называем реальностью.** При дыхании абсолютное небытие заполняется жизнью, звуком, движением, изменяется сознание: появляются чувства, ощущения в теле, окружающее пространство, мысли, оживают образы и возникают различного рода желания. Сознание надстраивается над пустошью, заполняет жизнь, так чем она заполняется и почему именно этим?

Со всеми событиями, ситуациями и обстоятельствами в жизни – мы позволяем им случиться, сами наделяем окружающие объекты значениями, ценностью и смыслами. **Вся человеческая жизнь, из этого, создана сознанием человека.** Сознание, в точности как пространство-время и все предметы вокруг, имеет квантовую волновую основу.

«Квантовый объект не может проявиться в обычном пространстве-времени, пока мы не будем наблюдать его как частицу. Сознание разрушает волновую функцию частицы», - Амит Госвами, заслуженный профессор факультета теоретической физики университета Орегона, США.

Осознаем мы это или нет, но вся окружающая реальность создана именно нашим сознанием, преобразующим объективно существующие частицы материи в субъективные мысленные образы, то есть волны.

Квантовая психология основана на самых последних научных открытиях, доказывающих тот факт, что сознание (подсознание) человека носит волновой характер, влияя на квантово-волновую активность мозга и, как следствие, на объекты материального мира.

Активность головного мозга — это сложный квантовый процесс, подчиняющийся закономерностям квантовой физики. В психологии существует точка зрения, где мозг – физический субстрат, сознание же – обширное поле информации.

Главным постулатом квантовой психологии является тот факт, что **сознание определяет бытие.** При совпадении колебаний «волн сознания» человека с квантово-волновой характеристикой физического объекта, в сознании человека возникают связанные с данным объектом мысли и образы, а изменение мысленного образа в мозговом нейронном «компьютере» способно на квантовом уровне видоизменить материальный объект. При этом происходит взаимодействие материализованного на каком-либо носителе (элементарной частице, поле, излучении) сознания с живыми и неживыми объектами материального мира. Квантовая психология делает попытку объяснить

феномен сознания – что это такое, как оно возникает, как именно мозг продуцирует его. Кошку Шредингера, которая одновременно жива и мертва, запутанные частицы, которые могут взаимодействовать друг с другом, находясь на разных краях вселенной, и другие родственные им принципы квантовая психология распространяет на сознание человека, его мышление и процесс принятия решений. Она стала своеобразной попыткой примирить гуманитарные и естественные науки.

Согласно данной концепции, активность мозга — это квантовый процесс, порождающий сознание, особую роль физиологии здесь уделяют микротрубочкам, находящимся в нейронах мозга, и считают, что именно в них происходят квантовые процессы, которые объясняют непредсказуемость человеческих мыслей.



Согласно подобным идеям, если волны разума и волны физического объекта совпадают, человек начинает думать об этом предмете.

Вся теория квантовой психологии имеет постмодернистские, мистические и эзотерические корни, проявляясь в результате снижения аксиологического статуса науки и сближение сциентистской рациональности с восточным мистицизмом. Но вся теория строится на теоретически полезных практиках медитации.

Восточные философы в своих самых древних трудах утверждали, что пространство и время – не истина; эти физические понятия принимались как «искусственная реальность», фальшивость, подвластная переменам, на которые никто не может повлиять, что полностью соответствует уже общепринятой теории относительности Эйнштейна. Ощущение времени зависит от состояния индивида (биологической основы личности), **медитация же выводит за рамки относительной реальности.**

Исследования параллелей современной физики и восточной философии могут отражать огромное количество идентичного: от **квантовой теории**, где, по воззрениям буддистских монахов задолго до её возникновения, – материя не инертна, что верно, ведь статичные предметы в любом случае находятся в движении за счёт движения атомов, до четырехмерного пространства, известного в физике как **пространство Минковского**, тогда как выход за пределы нашего 3D совершенно возможен во время медитации в буддизме.

Научное исследование медитации и изучение её влияния на человека на западе началось еще в 70-х годах, когда кардиолог Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы обнаружил, что даже упрощенная форма медитации оказывает устойчивое положительное влияние на физиологию и выражается в изменении ритма сердца, частоты дыхания и улучшении обмена веществ. Сообщения о благотворных эффектах медитации совпадают с исследованиями нейрочеловеков, согласно которым мозг человека способен изменяться под воздействием переживания определенного опыта.

Эти исследования показывают, что, например, когда мы учимся играть на музыкальном инструменте, в мозге происходят изменения — этот процесс называется нейропластичностью. По мере приобретения мастерства, участок мозга, контролирующий движения пальцев виолончелиста, увеличивается. Такой же процесс происходит в мозге, когда мы медитируем; хотя в окружающей среде не происходит никаких изменений, медитация воздействует на мозг человека, вызывая изменения в его физической структуре.

Медитация способна «перепрошить» мозг, оказывая благотворное влияние не только на сам орган, но и на все тело человека. Медитируя, человек тренирует концентрацию внимания, развивает ум и при этом становится более устойчивым психически. Все эти качества способствуют улучшению здоровья и успеху в обычных земных делах, работе, семье.





Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response