

И.о. ректора ХГПУ, доктор экономических наук, профессор **Н.И.Шашкова:**

«ХГПУ формирует кадровый резерв нашего региона. Наша главная задача – воспитание педагогов на основе традиционных ценностей, патриотичности и духовного мировоззрения».

**Психологическое расчеловечивание в концлагерях**

**Стр. 6** ➤

**Мы помним, мы гордимся**

**Стр. 7** ➤



# Психологическая газета



май  
2025

Дайджест Центра психологической поддержки Института психологии  
ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»

№4

**80 лет спустя: Когда память становится дыханием** стр. 4 ➤



## 9 мая 1945

**Эксклюзивное интервью** с директором Института психологии ХГПУ, кандидатом психологических наук Ревенко Светланой Павловной **Подробности - стр.2** ➤

### Живые встречи в разных городах

Мероприятия бывают разными: от деловых переговоров до уютных семейных посиделок, от мимолетных личных контактов до долгожданных свиданий... Но это событие стало для всех нас чем-то особенным – символом единения и общности

**Подробности - стр. 16** ➤

### Вместе к диплому: история студенческой семьи Меркушкиных

Семья для нас – это масштабное понятие. Это помощь друг другу в развитии навыков, постоянная поддержка.

**Подробности - стр. 10** ➤

### Рубрика: Сердце на холсте, душа в строках

На страницах Психологической газеты студенты ХГПУ представляют читателям не просто стихи и рисунки, а частичку своей души, свои мысли и чувства, воплощенные в творческих работах.

**Подробности - стр. 20-22** ➤



## Психология в лицах

В мире, где психическое здоровье становится главным ресурсом современности, мы ищем ответы у тех, кто посвятил жизнь изучению человеческой души.

Сегодня в нашей рубрике - эксклюзивное интервью с человеком, чье имя знает каждый студент-психолог: Светлана Павловна Ревенко, директор Института психологии, кандидат психологических наук и автор множества научных работ.

Светлана Павловна раскрывает неожиданные грани профессии, делится историями из своей практики и дает вдохновляющие советы.

Читайте - и убедитесь, что всегда за сухими терминами скрывается живая человеческая история.

### **Добрый день, Светлана Павловна!**

Большое спасибо, что нашли время для этого интервью.

Очень интересно поговорить с Вами о психологии, о работе Института и о Вашем опыте в этой области.

### **Что для Вас является самым интересным в работе директора Института психологии?**

Для меня самым интересным в работе директора Института психологии – это созидание, создание, развитие или как говорят «творить» и «вытворять», в результате чего получаются прекрасные результаты – и как результат: один из лучших институтов в ХГПУ – Институт психологии!

### **Какое событие, на Ваш взгляд, сыграло наиболее заметную положительную роль за время существования Института психологии?**

Наверное, не событие, а очень сильное желание во чтобы то не стало, сохранить и сделать лучше, то что было создано в 2022 году – наш факультет психологии, а теперь Институт психологии Херсонского государственного педагогического университета.

### **Как бы Вы охарактеризовали «дух» Института психологии?**

«Дух» Института психологии: «не навреди», профессионально-командный, динамичный, креативный, творческий, вдохновляющий, мотивирующий, поддерживающий, толерантный, надежный, уникально-интересный. Дух наставничества, передача не только теоретических знаний, но и практического опыта будущим психологам.

### **Какое достижение коллектива вызывает наибольшую гордость?**

Достижение коллектива – это умение работать как одна сплоченная дружная команда и как результат: у нас учатся студенты со всей России, проводятся международные конференции, традиционные встречи офлайн по городам нашей страны от Урала до Крыма, от Краснодара до Санкт-Петербурга и Москвы; создан центр психологической поддержки для студентов всего университета, Малая академия наук для детей, издаётся психологическая газета с интереснейшими материалами, для студентов создана платформа для отработки профессиональных навыков и это только небольшой перечень наших достижений.

### **Какие, на Ваш взгляд, наиболее значимые изменения произошли в психологии за последние годы?**

Важность психологии как науки во всех сферах жизни общества. И самое главное – это понимание людьми ценности и нужности профессии психолога для своего ментального здоровья, развития, самореализации. Уверена, что в будущем у каждой семьи будет свой семейный психолог и это будет не необходимостью, а нормой жизни.

### **Был ли у вас в студенчестве наставник, который кардинально повлиял на ваш путь? Что именно вы переняли от него/нее?**

Скорее всего, наставники. Мне всегда везло на преподавателей, которые были высокопрофессиональными: Филиппова Виолетта Петровна, Боянжу Марк Григорьевич, к сожалению их нет уже с нами, и в тоже время мудрыми, интересными как личности, имели как теоретический, так и уникальный практический опыт. У нас и мыслях не было пропустить лекции, никто никогда не пропускал, а преподавателей после пар всегда задерживали и вопросов было очень много. Как бы сказали сейчас, лекции были «вкусные»... Это послевкусие помнится даже спустя десятки лет.

### **Расскажите о том, как начинался Ваш путь в науку?**

Путь в науку начался с протеста и любопытства. Раньше говорили, если у человека, что то не так, то это по судьбе (на роду) написано, карма у него такая, и страдать ему всю жизнь, и ничего он с этим не сможет сделать. У меня это вызывало сильнейший протест: почему и зачем нужно страдать, что делать, если не хочешь быть несчастным, а наоборот есть сильное желание быть счастливым. Единственная наука, которая могла дать ответ на эти вопросы – это психология. Вот так и начался мой путь в науку, с желания помогать людям быть счастливыми.

### **Какие книги или авторы оказали наибольшее влияние на Ваше профессиональное развитие?**

Отвечая на этот вопрос, вспоминаются слова прекрасного преподавателя Херсонского государственного университета, кандидата психологических наук, доцента, Чарнецкой Раисы Трофимовны: читайте первоисточники. Я совершенно согласна, что первоисточники научных открытий наших выдающихся ученых-психологов максимально влияют на профессиональное развитие и помогает стать лучшим в своей профессии.

(Окончание на странице 3 )

(Окончание. Начало на странице 2)

**Как научный руководитель, Вы выпустили много студентов. Расскажите, пожалуйста, о ваших самых первых выпускниках: какими они были, какие темы они исследовали и что запомнилось Вам больше всего в работе с ними?**

Очень помнится мой первый опыт кураторства: было ощущение, что я стала мамой 42 студентов сразу. И понеслось: я была в курсе всех событий в их жизни, домой уходила не раньше 19 вечера. До сих пор помню, как они паниковали, когда писали свой первый «курсаки». Если честно, темы работ не помню, помню прекрасное состояние гордости за себя, что хватало терпения все объяснять и гордости за них, что они смогли преодолеть свои страхи и защитить «курсаки» на отлично. А дальше была радость за их достижения как в учебе так и в науке, а также в личной жизни.

**Что бы Вы сказали своей 20-летней «версии», если бы могли вернуться в прошлое?**

Помни о своей цели, не распыляйся, достигай быстро, используя возможности и самое главное – верь в себя!

**Какие советы Вы могли бы дать студентам, чтобы успешно построить карьеру в психологии?**

**Наверно тоже, что и своей 20-летней «версии»: помни о своей цели, не распыляйся – соберись, достигай быстро, используй возможности и самое главное – верь в себя и у тебя все получится.**



## Путешествие сквозь века от мистики к науке и психологии

Для каждого, кто связан с психологией, символ  $\Psi$  - это не просто буква греческого алфавита, а узнаваемая эмблема нашей науки. Но мало кто знает, что этот знак - настоящий путешественник во времени, прошедший путь длиной почти в три тысячелетия и впитавший в себя смыслы от древней мистики до вершин современной физики и даже поп-культуры. Этот символ-хамелеон стал мостом между сакральным и рациональным, между душой и уравнением.

Его необычная биография началась еще в бронзовом веке. У древних финикийцев он был известен как «вав» и обозначал простой, но жизненно важный инструмент – крюк для подъема воды. С приходом в Древнюю Грецию около 800 г. до н.э., символ трансформировался, обретая знакомый нам вид с тремя зубцами. Здесь он ассоциировался с могущественным Посейдоном и его трезубцем, владыкой морей.

В эпоху античности символ  $\Psi$  наполнился глубоким философским содержанием. Последователи Пифагора видели в нем воплощение тройственности бытия: тело, дух и душа, стремящиеся к гармонии. Существовала даже формула, связывающая эти понятия с философией ( $\varphi$ ) и физикой ( $\sigma$ ):  $\Psi = \sqrt{\varphi^2 + \sigma^2}$ .

Переломный момент в истории символа наступил в 1879 году, когда немецкий ученый Вильгельм Вундт, основатель первой экспериментальной лаборатории психологии, выбрал  $\Psi$  в качестве официального знака для новой науки. Это был гениальный выбор, ведь символ уже нес в себе богатую историю, связанную с душой, сознанием и внутренним миром человека, идеально отражая суть психологии как дисциплины, стремящейся постичь самые глубины человеческой природы. Но  $\Psi$  не остановился на психологии.

В 1926 году австрийский физик Эрвин Шрёдингер навсегда вписал его в анналы науки, используя в своем знаменитом уравнении:  $\Delta\psi/\Delta t = \hat{H}\psi$ . Здесь  $\Psi$  стала волновой функцией, описывающей состояние квантовой системы – мир вероятностей и невидимых взаимодействий.

В годы Второй мировой войны символ  $\Psi$  сыграл свою роль, но уже в совершенно неожиданной сфере – криптографии. В 1943 году британские шифровальщики использовали его в сложной математической функции для кодирования сообщений перед высадкой союзников в Нормандии. Эта функция, основанная на ряде:  $\psi(x) = \sum_{n=0}^{\infty} (-1)^n x^{2n+1} / (2n+1)!$ , демонстрирует, как древний символ может быть интегрирован в самые современные и секретные технологии.

И даже сегодня  $\Psi$  продолжает бросать нам вызовы. В 2021 году нейросеть GPT-3, анализируя древнегреческие тексты, обнаружила любопытную корреляцию: в рукописях Платона частота использования символа  $\Psi$  статистически значимо коррелирует с упоминаниями легендарной Атлантиды ( $= 0.79$ ). Случайность? Или этот древний знак действительно хранит еще неразгаданные тайны, связывающие его с забытыми цивилизациями и знаниями?

## 80 лет спустя: Когда память становится дыханием

Представьте майское утро 1945-го. Берлин в руинах, а на улицах всех городов СССР люди, не сговариваясь, выбегали из домов в чём стояли: с криками «Победа!», обнимают незнакомцев, плачут, смеются, поют.

В этой какофонии радости — хриплый голос Левитана, запах сирени и чей-то бабушкин платок, выброшенный в небо, как праздничный флаг.

Война закончилась. Но как объяснить, что произошло за эти четыре года? Не цифрами, а сердцем.

На фронте нужно было не «выжить», а «жить ради». Они шли в атаку не за Сталина или партию. Сержант Иван Григорьев, чьё письмо дочери нашли в шинели после боя под Курском, писал: «Папа воюет, чтобы ты никогда не услышала, как свистит снаряд». Эти строки — ключ к психологии подвига. Солдаты цеплялись за образы: запах ржаного хлеба из детства, смех сестры, тропинка к реке. Психологи называют это «якорями смысла» — точками, которые не дают утонуть в хаосе

В окопах рождались странные ритуалы. Перед атакой бойцы закуривали «по последней» — одну на троих, даже если не курили. Смеялись над чёрным юмором: «Убитым — почёт, раненым — слава, а нам, живым, — табак!» Это не бравада. Так психика включала защиту: смех снижал уровень страха, а общая сигарета напоминала — ты не один.

Они не думали о подвигах. Красноармеец Пётр Шилов, поднимая взвод в атаку под Прохоровкой, кричал не «За Родину!», а «За Машку!» — так звали его младшую сестру, оставшуюся в оккупации. Его внук, спустя 80 лет, хранит ту самую фотографию Маши с обгорелым уголком. «Он верил, что если прорвётся, то найдёт её», — говорит он, глядя пальцами трещину на стекле рамки. Но Пётр погиб в том бою, а Маша, как выяснилось позже, была расстреляна фашистами за помощь партизанам.



Тыл: где танки рождались из пепла. В Челябинске, в цехах «Танкограда», 14-летняя Катя Васнецова стояла на ящике у станка: не дотягивалась. За смену теряла сознание от голода, но повторяла, как мантру: «Ещё один снаряд — ближе к Победе». Когда в 43-м ей вручили медаль «За трудовую доблесть», она расплакалась: «Папа бы гордился». Её отца убили под Смоленском в первые месяцы войны.

Тыл не «помогал» фронту — он сам был войной. Женщины вязали носки из распущенных свитеров, старики отдавали фронту последнюю картошку, учёные в блокадном Ленинграде сохраняли семена для будущих посевов, умирая от дистрофии. Это не подвиг «во имя» — это инстинкт жизни, переданный через поколения: если не я, то кто?

А в Ленинграде, в осаждённом городе, учёные ВИРа охраняли тонны уникальных семян, умирая от голода рядом с мешками риса и пшеницы. «Это будущее», — объясняли они, когда родные умоляли взять горсть зерна. Из 14 сотрудников выжили трое, но коллекцию спасли. Сегодня эти семена прорастают на полях по всей России — немые свидетели того, как вера в завтрашний день побеждала смерть.

На фронт шли не только посылки с табаком и варевками. В 1943 году ученики сельской школы в Татарстане отправили бойцам тетрадь с рисунками: солнце над избой, яблоня в цвету, мальчик на лугу с собакой. «Мы вам мир нарисовали, — писали дети. — Возвращайтесь скорее!»

Тетрадь попала в окопы под Орлом. Боец Алексей Воронин, прочитав её, написал домой: «Если меня убьют, передайте этим пацанам — их рисунки я видел. Они как целехонькие...» Письмо Алексея родные получили через неделю после похоронки.

Эти истории — не архивные реликвии. В 2024 году школьники из той же деревни восстановили тетрадь по воспоминаниям стариков и отправили её копии в зону СВО. «Солдаты пишут, что плакали, — говорит учительница. — Один парень признался: «Я забыл, за что воюю, пока не увидел этот детский рисунок».

(Окончание на стр.5)



(Окончание. Начало на стр.4)



Сегодня, когда ветеранов остаются единицы, война говорит голосами потомков. Девушка, танцующая вальс на могиле прадеда-фронтовика. Мальчик, приносящий в школу его орден «Красной Звезды». Даже те, кто не может назвать дату начала войны, инстинктивно замирают, услышать первые аккорды «Дня Победы».

**Чему учит нас 1945-й?** Не героизму — человечности. Лётчик, приземлившийся на вражеской территории, чтобы спасти раненого товарища. Старуха, вынесшая из горящего дома немецкого подростка-дезертира со словами: «Ты же чей-то сын ...» Эти поступки не вписывались в логику войны, но именно они стали её главным итогом. 80 лет — юбилейная дата. Это срок, когда боль превращается в мудрость, а память — в кислород, которым дышит нация. Идя в «Бессмертном полку», мы несём не портреты — эстафету. Ту самую, которую передал нам мальчишка у станка, медсестра с перевязками под обстрелом, боец, зажимавший рану рукой и кричавший: «Вперёд!» Они не хотели, чтобы их помнили как героев. Они мечтали, чтобы мы просто жили. Достоинно. И каждый раз, выбирая между равнодушием и участием, мы слышим их шёпот сквозь восемь десятилетий: «Справитесь?» Ответ — в наших руках.

**80 лет** — это срок, когда уходят последние ветераны. Но их боль и гордость остаются в семейных историях, как зашифрованные письма. Внук, нашедший в шкатулке дедовский орден. Правнучка, читающая в школе стихи Ольги Берггольц. Даже те, кто никогда не слышал взрывов, инстинктивно вздрагивают на салют 9 мая — словно мышечная память.

Психологи спорят: можно ли унаследовать травму? Но посмотрите на «Бессмертный полк» — море лиц на фотографиях, которые несут люди, часто не знающие, где похоронен их герой. Это не скорбь. **Это потребность сказать: «Я есть, потому что ты тогда воевал».**

Сегодня, когда мир снова дробится на «нас» и «них», история 1945-го кричит: самое страшное — не оружие, а равнодушие. Фашизм начинался не с танков, а с шепота: «Меня это не касается». Подвиг тех лет — в напоминание потомкам, что человечность — не чувство, а действие. Как медсестра, тащившая раненых через грязь, как мальчишка, деливший паёк с пленным немцем, как тысячи людей, которые после войны не стали мстить, а строили дома и сажали яблони.

*Никогда в жизни я не встречал такого количества и в таком виде изможденных людей. Они поистине прошли крестный путь, путь невыразимых мук и невообразимого издевательства. Эти люди — жертвы гитлеровских палачей и убийц.*

*ЯКУБ КОЛАС. ЛАГЕРЬ СМЕРТИ газета «Известия» №93, 19 апреля 1944 года*



## Психологическое расчеловечивание в концлагерях

Бруно Беттельхейм, психоаналитик, переживший ужасы концлагерей Дахау и Бухенвальд, в своей книге «Просвещенное сердце» раскрывает психологические механизмы, с помощью которых нацистская система ломала личности, превращая людей в безвольную биомассу. Анализируя опыт Беттельхейма и других узников, можно выделить универсальные стратегии подавления и слома личности, которые, к сожалению, встречаются и в мирной жизни – в семье, на работе, в обществе в целом.

В основе системы психологического уничтожения лежат несколько ключевых правил, усиливающих друг друга и создающих атмосферу постоянного страха, беспомощности и дезориентации.

1. Бессмысленная работа. Заставляя человека выполнять абсурдные, бесполезные действия, система лишает его ощущения смысла и цели. Эта стратегия, знакомая многим по фразам «потому что надо» или «твое дело – выполнять, а не думать», направлена на подавление инициативы и критического мышления.

2. Создание противоречивых требований, нарушение которых неизбежно, порождает постоянный страх наказания и зависимость от тех, кто контролирует соблюдение правил. Такая система, аналог абсурдных родительских требований, открывает широкое поле для манипуляций и шантажа.

3. Коллективная ответственность размывает личную ответственность, этот принцип превращает всех членов группы в надзирателей друг за другом. В условиях высокого риска ошибки, коллектив становится невольным союзником системы подавления, что усиливает страх и недоверие.

**Эти «подготовительные» правила создают фундамент для более мощных стратегий, направленных на окончательное разрушение личности.**

4. Беспомощность и непредсказуемость. Создание хаотичной обстановки, в которой невозможно планировать и контролировать свою жизнь, лишает человека чувства стабильности и уверенности в себе. Отсутствие предсказуемости в поощрениях и наказаниях не позволяет выработать стратегии адаптации, приводя к полной дезорганизации личности.

5. Игнорирование реальности. Заставляя человека делать вид, что он ничего не видит и не слышит, система заставляет его стать соучастником насилия. Усиливается стыд, чувство бессилия, и человек невольно включается в игру агрессора, становясь частью системы подавления.

6. Переход внутренней черты. Этот самый страшный этап, когда человеку приходится поступиться своими принципами, моральными ценностями и чувством собственного достоинства ради выживания. Переступив эту черту, человек теряет себя, а жизнь становится бессмысленной.

11  
АПРЕЛЯ

ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ УЗНИКОВ  
ФАШИСТСКИХ КОНЦЛАГЕРЕЙ



В результате реализации этих правил человек превращается в зомби, лишённого воли, эмоций и способности к критическому мышлению. Он автоматически выполняет приказы, теряет интерес к жизни и превращается в безликую биомассу. Однако даже в самых нечеловеческих условиях люди пытались сопротивляться системе, сохранять свою личность и человеческое достоинство.

Стратегии сопротивления можно разделить на две основные линии: стратегии выживания организма и стратегии сохранения «Я».

Стратегии выживания организма направлены на физическое выживание любой ценой. Обобщенно, стратегии выживания в экстремальных условиях в частности, в концлагере часто включали: стремление к привилегированному положению (но за счет моральных компромиссов), искажение реальности для сохранения самоуважения, снятие ответственности за свои поступки, эмоциональное очерствение, бегство в иллюзии и поиск благосклонности у угнетателей. Эти стратегии, хотя и помогали выжить физически, часто приводили к моральной деформации и утрате связи с реальностью.

Стратегии сохранения «Я» направлены на поддержание ощущения себя, своих ценностей и принципов, даже перед лицом смерти. Они включают поиск личного смысла в происходящем, веру в будущее и возможность изменить мир, сохранение верности своим убеждениям, а также проявление инициативы, даже в мелочах, для поддержания чувства контроля над своей жизнью.

Эти стратегии требовали огромного мужества и силы воли, но именно они позволяли сохранить человеческое достоинство и не сломаться под давлением системы.

Изучение опыта узников концлагерей – это не просто погружение в ужасы прошлого, но и ценный урок для современности. Он позволяет понять, как работает механизм подавления личности и как ему противостоять. Ведь эти механизмы, пусть и в более мягкой форме, встречаются и в нашей повседневной жизни

**Виктор Франкл писал: «Человек – это существо, которое всегда решает, кто он. Это существо, которое изобрело газовые камеры. Но это и существо, которое шло в эти камеры, гордо выпрямившись, с молитвой на устах».**



**Студентка Института психологии Ольга Завадская делится фотолетописью военных лет своего деда**

Мой дедушка, Солдатов Алексей Агафонович, родился 30 марта 1920 года в Сибири (Алтайский край). В 1940 году был призван в г. Луцк в 42-ю пехотную дивизию 5-й армии, затем их перебросили на Буг — за 3 км от границы. И вот, 22 июня 1941 года в 4 часа утра гитлеровцы пошли в атаку на их позиции. Так что, в первые минуты войны дедушкина часть вступила в бой. В этом же 1941 году дедушку зацепило осколком снаряда в левую руку, сделали перевязку — и снова в бой...

В 1944 году дед воевал в составе 1-го Украинского фронта под командованием маршала Советского Союза И. С. Конева. Закончил войну в составе 2-й воздушной армии в звании старшины.



В 1946 году демобилизовался и уехал в Киргизию к родной сестре. Работал электриком на авторемонтном заводе. Здесь, в Киргизии, дедушка и встретил свою вторую половинку — мою бабушку, Лидию Яковлевну, местную учительницу. Вместе родили и вырастили двоих детей (Алевтину и Бориса), пятерых внуков и 8-х правнуков. Сын по примеру отца освоил профессию электрика и переехал в Крым на строительство Щелкинской атомной станции. Вслед за сыном и бабушка с дедушкой в 1980 году переехали в Крым, в с. Калиновка Ленинского района. Свой большой дом дед практически построил сам, все здесь о нем напоминает. В 1997 году дружной и большой семьей отметили «золотую» свадьбу бабушки и дедушки.

Дед дожил до 85 лет, но для всех нас, детей и внуков, он остался жить в наших сердцах. До сих пор в шкафу висит его пиджак с орденами и медалями, в котором дедушка каждый год, 9 мая, гордо ходил на парад. Он был награжден многими орденами, но на сегодняшний день, лишь их малая часть украшает пиджак: «За освобождение Праги», «За взятие Берлина», Орден Отечественной войны II ст., «За мужество», медаль Георгия Жукова. Бабушка говорит: «Это сейчас начали говорить и вспоминать, раньше это не было такой ценностью».

Дедушки, Лёни, как ласково называла его бабушка, уже нет, но я всегда буду хранить светлую память о нем и гордиться его подвигом и победой! Все фотографии были сделаны в Германии весной 1945 года, после Победы.

**Студентка Института психологии Зятева Виктория помнит и гордится своим дедом.**

Мой дедушка Гринько Григорий Васильевич в далёком 1941 году был совсем ребёнком. Его отец Василий Андреевич работал в совхозе трактористом, дедушка любил после школы помогать отцу и уже освоил искусство вождения. Когда отец ушёл на фронт и в скором времени пропал безвести, он понял что в семье теперь все мужские обязанности на его плечах. Мама и младшая сестра стали его стимулом быстро повзрослеть. А тут время уборки урожая в совхозе а работать некому, мужчины ушли на фронт. Дедушка уже в свои не полные 12 был ростом 176 см, пошёл к председателю и вызвался помочь. Всю войну он проработал за баранкой трактора, а после Великой победы получил соответствующее образование и остался в профессии на всю жизнь. Так мальчик Гриша, в свои 11 лет стал взрослым и ответственным для общей победы над врагом. Я горжусь своим дедушкой.





Михаил Васильевич и Анна Андреевна Беглецовы, дедушка и бабушка Мельниковой Лады Вячеславовны

Грозный, 1942 год. Не город, а пылающий факел. Нефть, кровь и пот – вот чем дышала земля, когда фашистские стервятники обрушили свой смертоносный груз на один из важнейших стратегических пунктов страны. Грозный, город, питавший фронт «легкой» нефтью, стал целью номер один для вермахта, жаждущего горючего для своих танков. Но захватить его врагу было не суждено. Не получив желаемого, гитлеровцы решили уничтожить город, стереть его с лица земли, превратив в выжженную пустыню.

10 октября 1942 года массированные бомбардировки, с интервалом в 10-15 минут, превратили город в ад. В одночасье вспыхнули 15 нефтеперегонных установок. Резервуары с нефтепродуктами, промышленные здания, жилые дома – все было охвачено пламенем.

Наиболее страшным оказался пожар, возникший в нефтяном амбаре, в котором хранился 1 млн. тонн нефти. Горящая нефть через разрушенное бомбами прорывы потекла в город, расплавляя в бесформенную грудю все, что попадалось на ее пути. Трамвайные рельсы и столбы плавились и гнулись, как стебли травы. Огонь устремился к домам работников заводов, расположенных в 500 метрах от амбара. Возникла опасность их затопления горячей нефтью.

Усилиями пожарных, жителей города, брошенных на рытье траншеи поперек потока, удалось остановить огонь. Нет смысла описывать, как горит нефть. Столб дыма поднялся над Грозным на сотни метров, закрыв от горожан солнце.

В этом огненном хаосе, в самом пекле сражений за свой город, за свою страну, душой рвался на передовую Михаил Васильевич Беглецов, мой дед. Высококласный специалист нефтеперерабатывающего завода, он не раз обращался с просьбой отправить его на фронт. Однако его место было здесь, на заводе, где ковалась победа: фронт остро нуждался в топливе, и именно его знания и опыт были бесценны для обеспечения армии необходимым горючим.

Вместе со своими соратниками, плечом к плечу с военизированными пожарными бригадами, он вступил в смертельную схватку с огненной стихией. Они бросали кошмы на горящие люки нефтяных резервуаров, перекрывая доступ кислорода, и падали на них сверху, прижимая своими телами, чтобы добиться максимальной герметизации. Это был бой не на жизнь, а на смерть. Работали на пределе человеческих возможностей, рискуя каждую секунду. Периодически обливали себя мутной водой, засыпали песком и землей узлы задвижек и крышек гидравлических канализационных колодцев. Рыли перекопы и строили земляную обваловку, чтобы остановить текущие огненные реки. Вычерпывали подручными средствами образовавшиеся нефтяные и бензиновые лужи. Тушили пожары производственных помещений и жилых домов.

Эти люди, простые рабочие, пожарные, жители города, стали настоящими героями. Они не щадили себя, чтобы спасти Грозный, чтобы дать фронту необходимое топливо. И они победили! Они стали символом доблести и славы.

Героический город выжил. Защитники города в короткие сроки восстановили промышленные объекты и стали давать фронту новую продукцию.

Но война не проходит бесследно. У дедушки Миши по всему телу на всю жизнь остались ожоги – отметины страшных нефтяных пожаров. Он был очень сильным и мужественным человеком, но при этом необычайно скромным.

Эти истории – лишь одни из множества примеров героизма советского народа в годы Великой Отечественной войны. Это истории о том, как простые люди, рискуя своими жизнями, ковали победу на передовой и в тылу, обеспечивая фронт всем необходимым.

Честь и слава нашим героям! Честь и слава всем, кто внес свою лепту в нашу Победу!

Мы помним и гордимся!



Памятник в честь защитников Грозного, отражавших в 1942 году налеты немецкой авиации, потушивших более 200 пожаров, ценой своих жизней отстоявших город от огня.

## Ребята с нашего двора

Рубрика «Ребята с нашего двора» продолжает знакомить вас с яркими и талантливыми личностями нашего университета!

В стенах нашего вуза представлено множество различных направлений обучения, и за каждым из них стоят увлеченные своим делом студенты, готовые делиться своими успехами и вдохновением. Сегодня мы беседуем с Людмилой Штанько, солисткой-вокалисткой Херсонской областной филармонии и студенткой 3 курса Института культуры и искусств (факультет изящных искусств, кафедра эстрадно-джазового пения). Узнаем о её творческом пути и о том, как удается совмещать учебу и профессиональную карьеру.

### 1. Расскажите, где и с кем вы работаете?

Моя основная работа – это Херсонская областная филармония, где я работаю в должности солистки-вокалистки. Занятия с детьми – это скорее мое дополнительное занятие, а не основная профессия. Я всегда обучала детей, готовила их к конкурсам, где они занимали призовые места. Сейчас у меня есть ученики, которые стали лауреатами всероссийских конкурсов.

В 90-х годах я также работала в Херсонском областном музыкально-драматическом театре как актриса музыкального жанра. Это был замечательный период, я благодарна судьбе за возможность сотрудничать с такими выдающимися людьми, как Владимир Владимирович Бегма, а также оперная певица Савченко Елена – ученица Евгении Мирошниченко, обладательница великолепного оперного сопрано.

Моим кумиром всегда была Наталья Витальевна Лылыка, чей голос отличается удивительной бархатной тембральной окраской. Сейчас она является моим педагогом в университете.



### 2. Как начался ваш путь в музыку?

Моё детство прошло в поющей семье. Моя мама обладала великолепным сопрано, и с трёх лет я уже начала получать сценический опыт. Одной из первых песен, которую я исполнила, была «Хотят ли русские войны».

### 3. Какие у вас были достижения в детстве?

Я активно участвовала в школьной самодеятельности, конкурсах разного уровня – районных, областных, локальных. Часто была в числе победителей.

### 4. Кто оказал на вас наибольшее влияние в музыкальном становлении?

Мне очень повезло с педагогами. Например, Алина Григорьевна, выпускница Одесской консерватории, обучала меня сольному вокалу и постановке голоса. Мой классный руководитель Мария Зиновьевна фактически стала моим первым продюсером – она вселяла в меня уверенность, говорила, что я особенная.



### 5. Какой главный принцип вашей работы с учениками?

Я считаю, что голос есть у каждого человека, главное – его раскрыть. Важно привить любовь к пению, ведь оно не только эстетично, но и пробуждает душу. Но при этом пение – это не только талант, но и огромный труд.

### 6. Чем отличается ощущение от пения от других видов искусства?

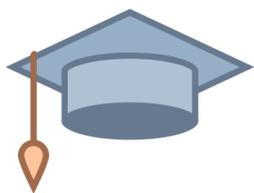
Когда человек поёт, он проживает каждое произведение, испытывает эмоции, которых невозможно достичь просто при прослушивании музыки или просмотре фильма.

### 7. Как вы работаете с учениками над сценическим образом?

Мы прорабатываем каждое слово в произведении, стараясь правильно раскрыть его художественный смысл. Важно пропустить песню через сердце и душу, чтобы она звучала искренне и эмоционально. При этом работа над произведением – это кропотливый процесс. Мы начинаем с прослушивания, затем разбираем песню по нотам за фортепиано, чтобы добиться точного попадания в интервалы и правильного звучания. Каждое сложное место мы разбираем отдельно, чтобы достичь чистоты интонирования.

### 8. Какое ваше главное пожелание тем, кто хочет научиться петь?

Не бояться раскрывать свой голос и верить в себя. Главное – любить пение и искренне передавать через него свои эмоции. Но при этом важно понимать, что пение – это не только талант, но и большая работа над собой. Это дыхательная гимнастика, работа над дикцией, знание сольфеджио и гармонии. Без этого невозможно стать настоящим профессионалом. Мои ученики мечтают стать певцами, и это меня очень радует. Я всегда говорю им, что без труда в этой профессии невозможно добиться успеха, но если есть стремление учиться и совершенствоваться, то любые вершины достижимы.



## Вместе к диплому: история студенческой семьи Меркушкиных

В тихом уголке Рязани, среди старинных улочек и живописных пейзажей, разворачивается история любви и партнерства, достойная стать вдохновением для многих.

Знакомьтесь: Александр и Оксана – семейная пара, студенты-психологи, которые вместе покоряют вершины знаний и строят свое общее будущее.

Оксана переехала в Рязань из далекого Екатеринбурга, оставив позади родной город, чтобы быть рядом с любимым человеком. Этот смелый шаг стал символом их преданности и готовности идти навстречу друг другу. И теперь, сидя за одной партой, они вместе погружаются в мир человеческой психики, находя в этом не только профессию, но и способ укрепить свои отношения.

«Семья для нас – это масштабное понятие,» – делится Александр, его глаза светятся теплом, когда он говорит о своей жене. «Это помощь друг другу в развитии навыков, постоянная поддержка. Мы – как закрытая система, ячейка общества.»

Ключевые ценности для этой пары – развитие, путешествия, совместный отдых, обучение и, конечно же, психология. Вместе они ведут различные проекты, объединяя мужской и женский взгляд на мир, создавая уникальный синергетический эффект.

«Для нас ценности совместного развития – приоритет,» – добавляет Оксана. «Мы всегда поддерживаем друг друга в стремлении к новым знаниям и навыкам. Например, я абсолютно не приемлю алкоголь, для меня здоровый образ жизни – это не просто слова, а философия. И Александр меня в этом поддерживает».

Вместе они проходят программы очищения и восстановления здоровья, экспериментируют с постными блюдами, стремясь к гармонии и балансу во всем. «И самое главное, конечно, это единство,» – заключает Оксана, и в ее голосе слышится непоколебимая уверенность.

Учиться вместе – это не только удобно, но и выгодно, считают Александр и Оксана. «Преимуществ, наверное, больше,» – начинает Александр. «Нам вместе легче выступать как напарники, быть друг у друга бадди, отрабатывать и обсуждать теоретический материал. Я, с моим техническим образованием, лучше воспринимаю темы с исследованиями и коэффициентами корреляции, а Оксана, с ее богатым жизненным опытом, помогает в вопросах про детей и педагогику. Мы можем работать с одного аккаунта, вместе показывать презентацию. Это очень удобно.»

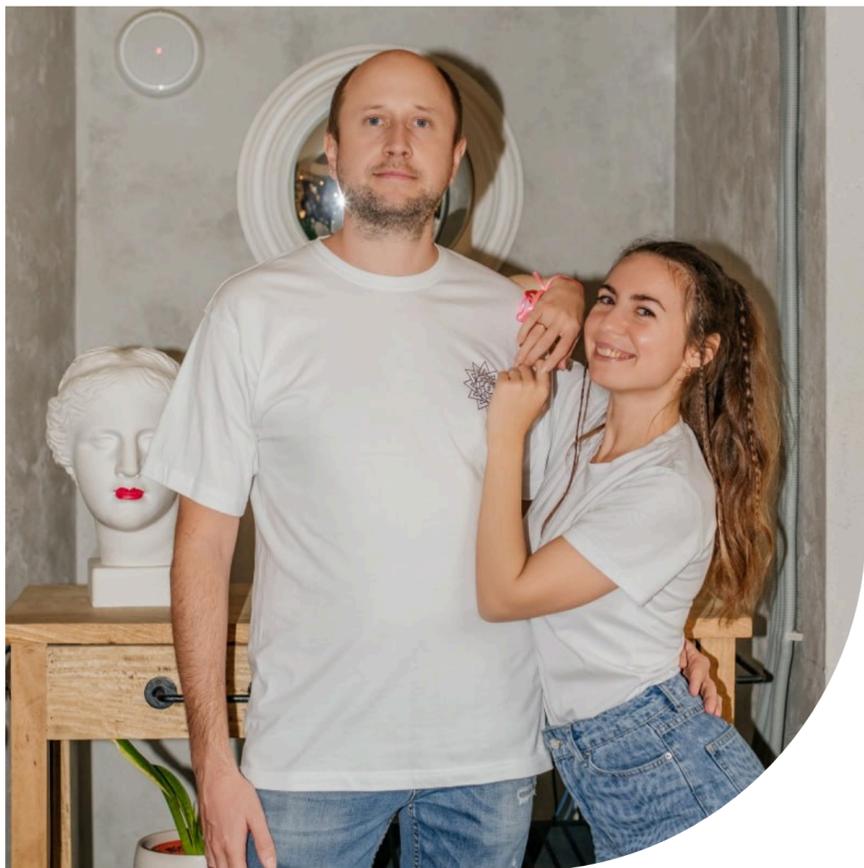


Они научились находить баланс между учебой, работой и личной жизнью. «У нас есть четкое распределение времени,» – объясняет Оксана. «Если я чего-то не успеваю, меня поддерживает муж, и наоборот, если муж занят, этим занимаюсь я. За время учебы мы пришли к гармонии и стараемся выделять время на все сферы жизни.»

Изучение психологии оказало огромное влияние на их отношения, сделав их еще более глубокими и осознанными. «Мы постоянно друг друга поддерживаем и помогаем друг другу,» – рассказывает Александр. «Например, если у меня возникают какие-то вопросы или проблемы, Оксана всегда готова прийти на помощь. В отношениях двух психологов мы постоянно применяем полученные знания на практике, решаем вопросы, обсуждаем уроки и домашние задания. И у нас всегда есть пара на лекциях, занятиях и практиках.» «Это очень удобно, потому что, когда мы оба изучаем психологию, у нас есть общие темы для разговоров,» – добавляет Оксана. «Мы гораздо больше друг друга понимаем и можем друг друга поддержать. Психология учит нас эмпатии, умению слушать и слышать друг друга, а это очень важно для крепких и гармоничных отношений.»



(Окончание. Начало на стр.10)



Интересно, что до встречи с Оксаной, Александр жил один с котиком и не представлял, что такое семейная жизнь. «Как говорил один известный футболист, ваши ожидания – это ваши проблемы,» – смеется Александр. «В реальности оказалось все намного лучше, чем я представлял. Я до 36 лет жил один, поэтому для меня это была terra incognita. В моей голове были стереотипы, шутки и истории друзей о разводах и проблемах в отношениях. Но все оказалось в разы лучше и интереснее. Теперь меня кормят вкусными сырниками, в доме появились занавесочки и цветочки, холостяцкая квартира превратилась в нечто приятное.»

И действительно, дом Александра и Оксаны наполнен теплом, уютом и любовью. Их история – это пример того, как два человека могут вместе строить свое счастье, поддерживая и вдохновляя друг друга на новые свершения. Они не боятся трудностей, потому что знают, что вместе им все по плечу. И пусть их путь только начинается, уже сейчас можно с уверенностью сказать, что у них большое и светлое будущее, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере. Ведь когда есть любовь, взаимопонимание и общие цели, нет ничего невозможного.

Александр и Оксана – яркое подтверждение этому. Они – не просто семейная пара, они – команда, союз единомышленников, которые вместе идут к своей мечте, оставаясь верными своим ценностям и принципам. И кто знает, возможно, в скором времени мы услышим об этих талантливых психологах, которые помогут многим людям обрести гармонию и счастье в своей жизни. А пока они продолжают учиться, любить и вместе наслаждаться каждым мгновением, проведенным вместе, в их уютном доме, где всегда пахнет свежеспеченными сырниками и царит атмосфера тепла и взаимопонимания.

## Проект «Идеальный партнёр» Как найти свою вторую половинку с точки зрения психологии и статистики

В современном мире поиск партнёра часто напоминает сложный проект, требующий чёткого планирования, анализа данных и последовательного выполнения задач. Авторы канала [https://t.me/Fourier\\_series](https://t.me/Fourier_series) решили применить научный подход к вопросу поиска спутника жизни и создали алгоритм, основанный на исследованиях, статистике и базовых принципах психологии.

### 1. Время решает всё

Согласно исследованиям, чем старше вы когда вступаете в брак, тем выше его шансы на успех. Это связано с тем, что с возрастом люди лучше понимают свои потребности, становятся эмоционально зрелыми и более подготовленными к долгосрочным обязательствам. Поэтому если вы ещё не встретили «того самого», не спешите – возможно, время работает на вас.



(Окончание на стр. 12)

(Окончание. Начало на стр. 11 )

**2. Постановка цели** Перед началом любого проекта важно ответить на вопрос «зачем?». Зачем вам нужен брак? Что вы хотите получить от отношений? Определите критерии приёмки: это могут быть общие ценности, готовность к компромиссам или совместные жизненные цели. Без чёткого видения результатов можно легко потеряться в бесконечном потоке вариантов.

### 3. Расширение поля поиска

Не ограничивайте себя одним способом знакомства. Статистика показывает, что 39% успешных отношений начинаются в приложениях для знакомств, значимый процент — в социальных сетях, и около 11% — через друзей. Однако наиболее качественные контакты возникают в сообществах, связанных с вашими интересами: хобби-клубах, профессиональных сетях или волонтерских организациях.

### 4. Фильтрация кандидатов

Не стоит полагаться только на внешность или идеальную анкету — они слабо коррелируют с успешностью брака. Лучше дать шанс тем, кто вызывает у вас симпатию, даже если искры с первого взгляда не произошло. Притяжение может развиваться по мере узнавания человека. Кроме того, помните об «эффекте удушья»: ожидание, что один человек закроет все ваши потребности, нереалистично. Идеальный партнёр — это не тот, кто безупречен, а тот, чьи недостатки вы готовы принимать.

### 5. Тестирование и проверка

Отношения — это не только романтика, но и совместная работа над проблемами. Проверьте своего кандидата на стрессоустойчивость, финансовую грамотность и способность поддерживать диалог. Например, предложите изменить планы в последний момент или обсудите гипотетические ситуации (дети, карьера, быт). Красные флаги включают регулярную критику без поддержки, перекладывание вины на других или желание контролировать вашу личную жизнь.



### 6. Испытательный срок

После того как вы нашли потенциального партнёра, установите испытательный срок минимум на три месяца. Это позволит оценить, насколько комфортно вам вместе в повседневной жизни. Если партнёр проявляет нетерпимость или пытается ограничить вашу свободу (например, требует доступ к телефону), это серьёзный сигнал к тому, чтобы задуматься.

**7. Регулярные «синки» (регулярные небольшие встречи для обсуждения дел)** Отношения требуют постоянной работы. Обсуждайте свои чувства, цели и трудности — такие «синки» помогут избежать недопонимания и укрепят связь между вами.

### 8. Первый брак — это опыт

Статистика говорит, что первый брак часто оказывается неудачным. Но это не повод для отчаяния! Второй брак имеет шансы быть на 66% успешнее первого. Главное — учиться на своих ошибках и не игнорировать красные флаги. Поиск партнёра — это не только искусство, но и наука. Используйте проверенные методы, будьте честны с собой и другими, и помните: идеальные отношения — это не те, где всё гладко, а те, где оба партнёра готовы работать над собой и своими отношениями. Удачи в поисках!



Автор: Отчерцова В.О.  
магистрант Института  
психологии ХГПУ  
Психолог-консультант,  
член АКПП

## Молчаливые стены: как алекситимия влияет на семейные отношения

В современном быстром темпе жизни способность понимать свои эмоции и делиться ими с близкими становится ключевым фактором здоровых отношений. Однако для людей с алекситимией этот, казалось бы, естественный процесс превращается в непреодолимое препятствие. Что происходит, когда один из членов семьи не способен распознавать свои чувства и эмоции окружающих?

Мария долгое время не могла понять, почему её муж Алексей так холодно реагирует на её эмоциональные переживания. «Когда я плачу или делюсь своими страхами, он смотрит на меня так, будто я говорю на иностранном языке. Однажды, когда я рыдала из-за печальных воспоминаний о моей собаке, он просто спросил, не голодна ли я», — рассказывает женщина.



Как выяснилось позже при консультации у психолога, Алексей не проявлял черствость — он страдал от алекситимии, состояния, при котором человек испытывает значительные трудности с распознаванием и описанием собственных эмоций и чувств других людей.

Согласно современным исследованиям, люди с алекситимией проявляют инфантильность, эгоцентризм и высокую конфликтность в межличностном взаимодействии. Эти особенности обусловлены прежде всего недостаточной эмпатичностью — они с трудом распознают эмоции других по выражению лица, особенно такие сложные, как удивление, презрение, страх и печаль. Также одна из ключевых проблем алекситимиков — слабая дифференциация телесных ощущений от эмоциональных переживаний. Усталость может восприниматься как депрессия, тревога — как физическая боль, голод — как болезнь. Эта особенность создает серьезные коммуникативные барьеры в семье.

«Моя дочь годами жаловалась на головные боли и усталость. Мы обошли всех врачей, но ничего не находили. Только позже узнали, что за этими жалобами скрывались её нереализованные эмоции и стресс от сложных отношений в школе,» — делится Ольга, мать 16-летней девочки с проявлениями алекситимии.

(Окончание. Начало на стр. 13 )

Исследователь Питер Сифнеос описывают людей с алекситимией как «жестких и деревянных» в поведении, с минимальной жестикуляцией и мимической экспрессией. Эта эмоциональная блокировка часто приводит к тому, что негативные переживания трансформируются в телесные симптомы, формируя почву для психосоматических расстройств — от бронхиальной астмы до сердечно-сосудистых заболеваний.

Парадоксально, но люди с алекситимией часто проявляют повышенную возбудимость, вспыльчивость и неустойчивость настроения. Неспособность осознавать и проговаривать свои эмоции приводит к неожиданным аффективным вспышкам.

«Мой муж обычно спокоен как удав, но иногда буквально взрывается от ярости из-за каких-то мелочей. Самое странное, что когда я спрашиваю, что вызвало такую реакцию, он сам не может объяснить», — рассказывает Елена, жена мужчины с высоким уровнем алекситимии.

Исследования подтверждают прямую связь между алекситимией и проявлениями спонтанной агрессии, что существенно осложняет семейные отношения. Неспособность контролировать связанное с эмоциями импульсивное поведение также увеличивает риск развития различных зависимостей — от алкогольной до интернет-аддикции.

### Семейные корни проблемы

Что удивительно, алекситимия часто имеет свои корни в особенностях семейного воспитания.

#### Выделяют три типа семейных отношений, способствующих развитию алекситимии:

1. Потворствующая гиперопека: в такой семье ребенок находится в эмоциональном симбиозе с родителями. Его желания и потребности предугадываются, что тормозит развитие способности самостоятельно распознавать свои чувства.
2. Доминирующая гиперопека: в этой среде ребенку запрещается выражать эмоции, не соответствующие родительским ожиданиям. Он буквально учится "не чувствовать", подавляя истинные переживания и заменяя их "правильными".
3. Гипоопека: характеризуется холодностью и эмоциональной отстраненностью родителей. Базовые потребности ребенка удовлетворяются, но эмоциональный контакт и полноценное общение отсутствуют. В этом случае алекситимия формируется через социальное научение — ребенок копирует эмоционально недоступных родителей.



### Возможна ли помощь?

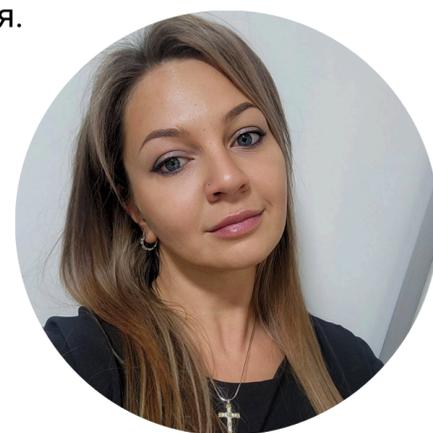
В отличие от распространенного мнения, алекситимия — не приговор для семейных отношений. Современные психологические подходы предлагают эффективные стратегии помощи: «После того, как мы начали работать с психологом, я поняла, что моему мужу не все равно — он просто не умеет выражать свои переживания. Мы разработали систему сигналов, помогающую ему идентифицировать свои эмоции, и сейчас наши отношения значительно улучшились», — делится Мария. Профессиональная помощь при алекситимии включает не только работу с самим алекситимиком, но и с его семейным окружением. Близкие могут научиться распознавать невербальные сигналы, помогать в вербализации эмоций и создавать безопасную психологическую среду.

**Пути к пониманию** Статистика показывает, что алекситимия — достаточно распространенная проблема, существенно снижающая адаптационные возможности человека и осложняющая межличностные отношения.

Однако понимание механизмов этого явления открывает новые горизонты для помощи:

- Развитие эмоционального словаря через специальные упражнения
- Обучение распознаванию телесных маркеров эмоций
- Практики осознанности и внимательности к своим переживаниям
- Семейная терапия, направленная на улучшение эмоциональной коммуникации

Алекситимия постепенно выходит из тени психологических расстройств, привлекая внимание специалистов и общественности. Понимание этого феномена помогает выстраивать мосты там, где раньше возвышались непреодолимые стены непонимания между близкими людьми. Научиться чувствовать и говорить о своих чувствах никогда не поздно, главное, чтобы рядом были люди, готовые терпеливо помочь в этом непростом пути.



Автор: Бывальд Екатерина Сергеевна  
магистрант Института психологии  
ХГПУ

## Новости Центра психологической поддержки



Центр психологической поддержки, ставит своей целью создание благоприятной и развивающей среды для студентов. Одним из интересных проектов, реализуемых Центром, стал Клуб психологов, открывший свои двери для всех желающих этой весной.

Идея создания такого клуба возникла давно, и в апреле этого года, благодаря энтузиазму и инициативе Центра психологической поддержки, она воплотилась в жизнь. Активным помощником в организации работы Клуба стала **Анастасия Задирака**, магистрант 2 курса Института психологии.

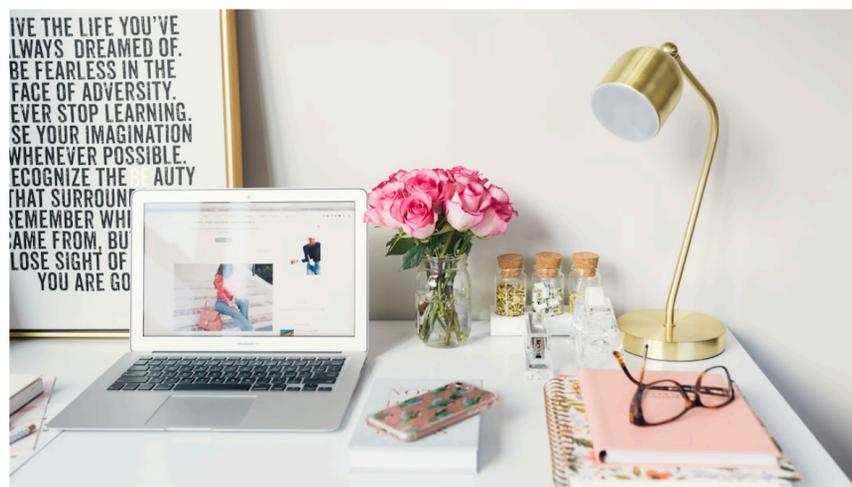
### Что же представляет собой Клуб психологов и только для психологов он?

Это пространство для неформального общения, обмена мнениями и расширения кругозора всех, кто интересуется психологией, кино и литературой.

**В рамках Клуба планируется регулярно проводить кинолекторий и книжоклуб, а также тренинги, направленные на развитие различных компетенций.**

**На встречах кинолектория** участники обсуждают фильмы, затрагивающие важные психологические темы: отношения, самопознание, мотивация, преодоление трудностей и многое другое. После просмотра каждый может высказать свое мнение о героях, их поступках, проблемах, с которыми они сталкиваются, и о том, как эти проблемы можно решить с точки зрения психологии.

**В книжке клубе участники читают и обсуждают книги по психологии, саморазвитию, популярной психологии и классической литературе.** Обсуждение книг – это отличная возможность не только узнать что-то новое, но и поделиться своим опытом, услышать другие точки зрения и расширить свое понимание прочитанного.



Особенностью Клуба психологов является теплая и дружественная атмосфера. Здесь каждый может свободно выражать свое мнение, предлагать свои фильмы и книги для обсуждения, делиться личными переживаниями и получать поддержку от других участников. Центр психологической поддержки создает все условия для того, чтобы каждый чувствовал себя комфортно и мог раскрыть свой потенциал.

Если вы интересуетесь психологией, любите кино и книги, хотите общаться с интересными людьми и проводить время с пользой, то Клуб психологов ХГПУ – это то, что вам нужно! Центр психологической поддержки ждет вас и будет рад вашим идеям и предложениям!

*«Мы верим, что психология может быть интересной и доступной каждому, – звучат слова сотрудников Центра психологической поддержки. – Клуб психологов – это отличная возможность для студентов всех специальностей расширить свои знания, развить навыки критического мышления и научиться лучше понимать себя и других. Мы приглашаем всех желающих присоединиться к нашему клубу и вместе открывать новые горизонты!»*

## Апрельский старт



В апреле этого года в нашем Центре состоялся важный и долгожданный тренинг для будущих психологов под названием «Начать психологическую практику». Мероприятие стало отправной точкой для многих начинающих специалистов, стремящихся уверенно и компетентно вступить на профессиональный путь.

Тренинг охватил широкий спектр вопросов, с которыми сталкиваются психологи в начале своей карьеры. Участники получили возможность не только расширить свои знания, но и обменяться опытом, а также получить ценную эмоциональную поддержку. Одним из ключевых аспектов тренинга стало изучение этического кодекса психолога.

Участники подробно разобрали основные принципы и нормы, которыми должен руководствоваться специалист в своей работе. Особое внимание было уделено вопросам конфиденциальности, личных границ и ответственности перед клиентами. Кроме того, начинающие психологи узнали о важности постоянного повышения квалификации и самообразования. Обсуждались различные формы обучения, такие как участие в семинарах, конференциях, мастер-классах, а также чтение профессиональной литературы.

(Окончание. Начало на стр. 15 )

Тренинг «Начать психологическую практику» стал не только источником ценных знаний, но и площадкой для обмена опытом и получения эмоциональной поддержки. Участники смогли пообщаться друг с другом, поделиться своими страхами и сомнениями, а также получить советы от более опытных коллег.

Формат интерактивной дискуссии способствовал активному вовлечению участников в процесс обучения. Каждый смог задать интересующие вопросы, высказать свое мнение и получить обратную связь от тренера и других участников.

Тренинг провела Анастасия Задирака, магистрант Института психологии ХГПУ. Анастасия обладает не только глубокими теоретическими знаниями, но и практическим опытом работы в сфере психологии. Ее профессионализм и увлеченность своим делом помогли создать на тренинге атмосферу доверия и взаимопонимания.

Тренинг «Начать психологическую практику» показал, насколько важна поддержка и обучение для начинающих специалистов. Мы планируем, что подобные мероприятия будут проводиться в нашем Центре и в дальнейшем, помогая молодым психологам уверенно и компетентно вступать в профессию.

## Живые встречи в разных городах

Центр психологической поддержки ХГПУ совместно с Институтом психологии ХГПУ распахнул свои двери для студентов со всей нашей огромной страны! От Уральских гор до солнечного Крыма, от северной столицы Санкт-Петербурга и динамичной Москвы до теплого Краснодара – мы объединились! В этот весенний день студенты, преподаватели и сотрудники ХГПУ встретились в своих городах, объединенные общим девизом: **«Вместе мы – сила ХГПУ!»**



**Краснодар**

Особую благодарность хочется выразить вдохновителям и организаторам этих волнующих встреч – **директору Института психологии, Светлане Павловне Ревенко, и руководителю Центра психологической поддержки, Галине Алексеевне Попельчук.** Именно благодаря их неустанной энергии, креативности и искренней заботе мы смогли ощутить это невероятное чувство единства и сплоченности. Спасибо вам за то, что дарите нам возможность чувствовать себя частью большой и дружной семьи ХГПУ, где каждый важен и ценен!

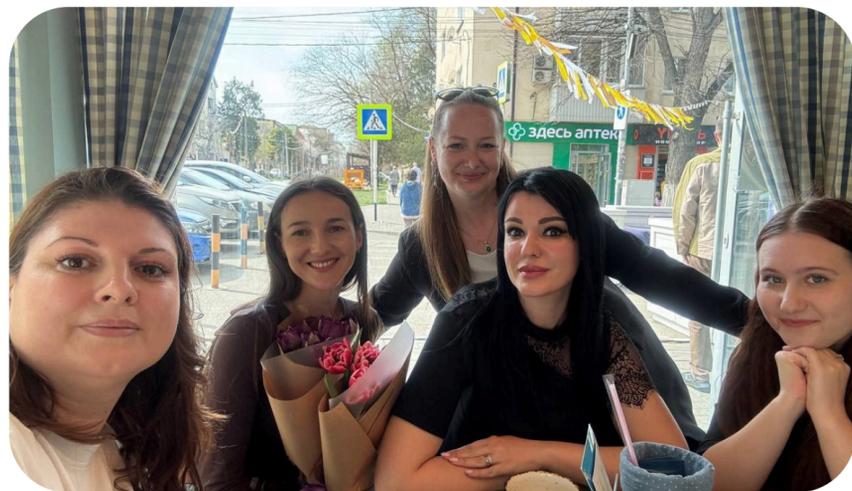
Подобное единение стало ярким символом нашей принадлежности к большому, дружному и сплоченному сообществу ХГПУ.



**Санкт-Петербург**

Мероприятия бывают разными: от деловых переговоров до уютных семейных посиделок, от мимолетных личных контактов до долгожданных свиданий...

Но это событие стало для всех нас чем-то особенным – символом единения и общности. Такие моменты врезаются в память на долгие годы, согревая душу своим теплом. Несмотря на разделяющие нас сотни и тысячи километров, между городами протянулись невидимые нити душевной близости, сплетая воедино радость встречи и чувство принадлежности. Мы с интересом рассматривали фотографии и видеоролики из других городов, словно незримо присутствуя там, ощущая энергию и воодушевление наших преподавателей и однокурсников.



**Анапа**

Оно в очередной раз доказало, что, несмотря на расстояние, мы едины в своих целях, стремлениях и ценностях. Вместе мы не только учимся и развиваемся, но и поддерживаем друг друга, создавая сильное и процветающее психологическое комьюнити, способное решать самые сложные задачи.

Это была встреча, наполненная не только радостью живого общения, но и глубоким смыслом осознания нашей общности. Мы почувствовали себя частью чего-то большего, что нас объединяют общие интересы, цели и стремление к новым знаниям. Мы ощутили себя членами одной большой команды, готовой двигаться вперед, покорять новые вершины и достигать невероятных высот.

(Окончание на стр. 17 )

(Окончание. Начало на стр. 16)

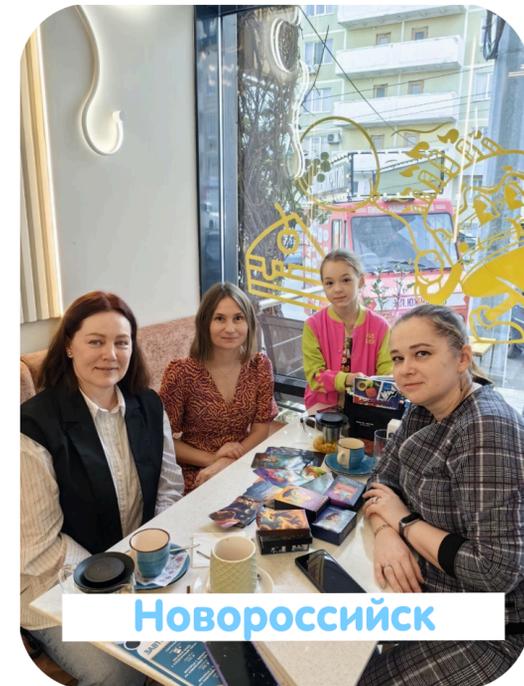
Мероприятия Центра психологической поддержки – это не просто приятное времяпрепровождение и способ отвлечься от учебы, это ценная инвестиция в наше будущее. Они укрепляют наши связи, расширяют горизонты, дарят новые знакомства и заряжают энергией для новых свершений. Они показывают, что даже в эпоху цифровых технологий и онлайн-образования живое общение, искренние эмоции и личный контакт остаются важными и незаменимыми.



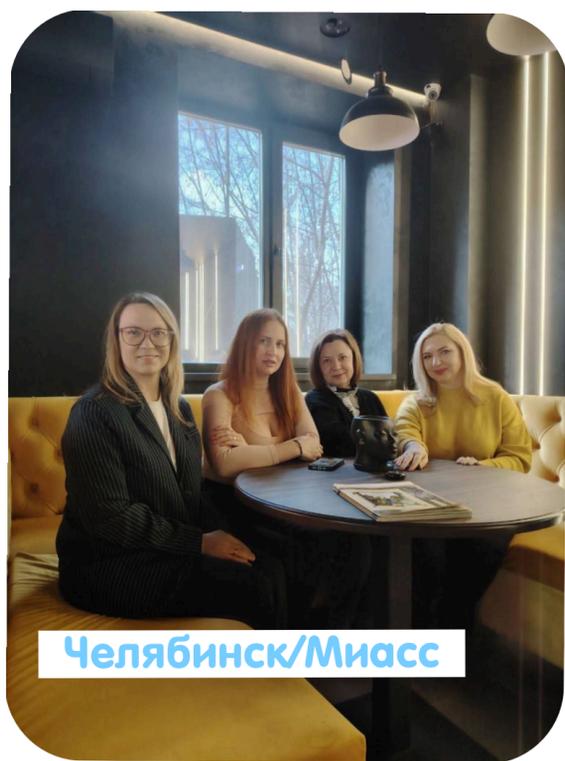
Волгоград



Рязань



Новороссийск



Челябинск/Миасс



Москва



Ижевск



Екатеринбург

И пусть сотни солнечных лучей, соединивших нас в этот прекрасный весенний день, продолжают согревать наши сердца, освещать наш путь и вдохновлять на новые достижения! Мы – ХГПУ, и вместе мы – непобедимая сила, способная изменить мир к лучшему!

**Приглашаем всех на следующее мероприятие, которое планируется в мае! Не упустите возможность стать частью нашего дружного сообщества!**

## Поддерживающий тренинг «Начало психологической практики». От волнений к уверенности и профессиональному сообществу

**Дорогие друзья, участники тренинга и коллеги!**

С большой теплотой и благодарностью хочу поделиться с вами своими впечатлениями о проведённом в апреле 2025 году поддерживающем тренинге «Начало психологической практики». Это был особенный опыт — не только для меня, как автора и спикера, но и для всех нас, кто собрался на базе Центра Психологической Поддержки ХГПУ, чтобы обсудить важные вопросы, поделиться опытом и найти поддержку на своём профессиональном пути.

Когда я разрабатывала программу тренинга, я хотела создать пространство, где каждый из вас чувствует себя уверенно и комфортно. Ведь начало психологической практики — это всегда смесь волнений, сомнений и переживаний. И знаете, что меня больше всего радует? Мы действительно смогли создать такую атмосферу! Наши встречи проходили в тёплой и дружеской обстановке, где каждый мог высказаться, поделиться своими страхами, мечтами и идеями.

Мы подробно обсудили 10 основных шагов, которые помогают структурировать путь психолога: от осознания своей миссии к самоподдержке и терпению. Каждый шаг стал поводом для консервативных размышлений и живых дискуссий. Особенно запомнилось, как участники делились своими историями о том, как преодолевали свои страхи перед началом частной практики, находили первых клиентов через знакомства, искали наставников.

Приятно, что тренинг не завершился последней встречей. Уже после первой встречи у нас родилась идея создать клуб психологов на базе ЦПП ХГПУ. Сейчас он активно развивается: есть две подгруппы — кинолекторий и книжный клуб. Это прекрасная возможность продолжить общение, поучиться друг у друга и найти новые источники вдохновения.

Хочу отметить, что все участники тренинга демонстрировали впечатляющую вовлечённость и открытость. Вы задавали важные вопросы, поддерживали друг друга и делали процесс живым и продуктивным. Я горжусь тем, что вы получили сертификаты (всего их было 20) — это ваша заслуженная награда за участие и стремление к развитию.

Завершая эту статью, хочу сказать вам спасибо. Спасибо за доверие, за вашу историю, за готовность делиться и учиться. Я верю, что каждый из вас найдёт свой уникальный путь в психологической сфере. Помните: будьте терпеливы к себе, ведь профессиональный рост — это процесс, требующий времени, тенденции и любви к своему делу.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите поделиться своим опытом — я всегда рядом. Давайте продолжим двигаться вперед, создавая сообщество, которое поддерживает, вдохновляет и помогает расти.

С теплом и верой в ваш успех, Анастасия Задирака магистрант второго курса Института психологии, автор и ведущая тренинга.



Анастасия Задирака





## В нашем университете стартовал социально-психологический проект под названием «Равный-Равному»

Эта инициатива, организованная совместными усилиями Центра психологической поддержки ХГПУ и Наставниками ХГПУ, призвана создать безопасное пространство для обсуждения тем, о которых многие предпочитают молчать, но с которыми сталкиваются многие.

Как часто мы оказываемся один на один со своими трудностями, будь то социальные вызовы, бюрократические препятствия или просто ощущение тупика на жизненном пути? Иногда самое сложное – это сделать первый шаг, начать говорить о своих проблемах.

Активисты проекта «Равный-Равному» убеждены, что когда слова подхватывает тот, кто находится рядом, кто прошел через похожий опыт, страх растворяется.

Поддержка перестает быть абстрактным понятием и становится реальным мостом между сердцами, соединяющим людей в их стремлении к лучшей жизни.

Отличительная черта нашего проекта – мы не даем готовых советов и универсальных рецептов счастья. Вместо этого создается атмосфера, где каждый голос важен, а личный опыт каждого участника превращается в ценный ресурс, в силу для других. Это платформа для открытого диалога о социальных вызовах и поиске путей их решения. Участники проекта смогут узнать и поделиться:

- Как эффективно получать доступную поддержку – будь то государственные пособия, социальные программы или положенные льготы – и как использовать эти ресурсы не просто для выживания, а как трамплин для дальнейшего развития и роста.
- Где искать возможности для личностного и профессионального роста, даже когда кажется, что все двери закрыты, а привычные пути недоступны.
- Как справляться с системными барьерами – теми невидимыми преградами, которые могут возникнуть на пути к достижению целей – и при этом сохранять веру в свои силы и не опускать руки.

«Равный-Равному» – это не формат лекции, где один говорит, а другие слушают. Это живой обмен стратегиями, полезными контактами, реальными историями успеха и преодоления трудностей.

Здесь каждый участник может стать компасом для кого-то, кто пока боится сделать первый шаг или не знает, куда двигаться дальше. Вместе, обсуждая трудности и делаясь опытом, участники проекта фактически создают подробную карту возможностей для себя и для других.

К участию в проекте приглашаются самые разные спикеры, чей опыт и знания могут быть полезны:

- Юристы, готовые разъяснить тонкости законодательства и права, помочь разобраться в сложных юридических вопросах.
- Социальные работники, которые поделятся ценными «лайфхаками» – практическими советами, основанными на их богатом опыте взаимодействия с различными социальными структурами и системами поддержки.
- Студенты, которые смело расскажут о своем личном опыте преодоления трудностей, поиска своего места в жизни и достижения поставленных целей.

Формат встреч максимально интерактивен и дружелюбен. Здесь можно и нужно:

- Свободно задавать вопросы как приглашенным спикерам, так и другим участникам проекта, ведь в диалоге рождается истина и находятся решения.
- Участвовать в дискуссии анонимно, если есть стеснение или нежелание раскрывать личные данные, – главное, чтобы каждый мог высказаться и получить нужную информацию или поддержку.
- Получить конкретные, применимые на практике «лайфхаки» и четкие инструкции «Как действовать?» в той или иной ситуации.

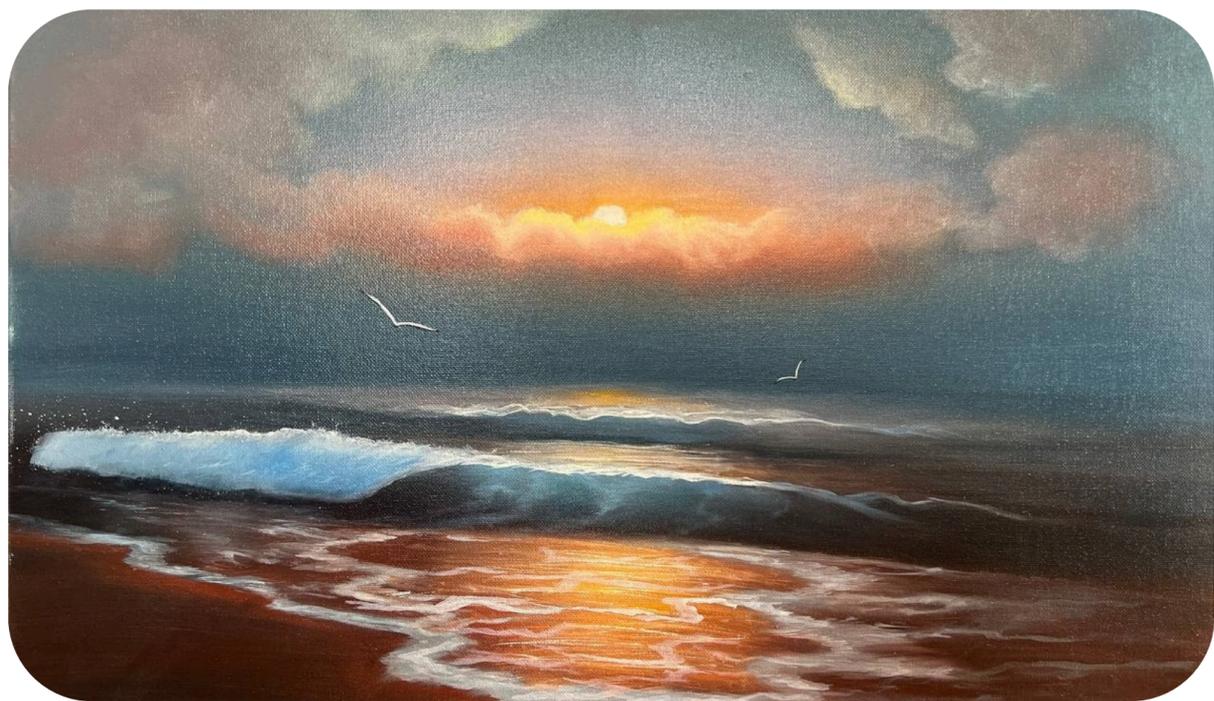
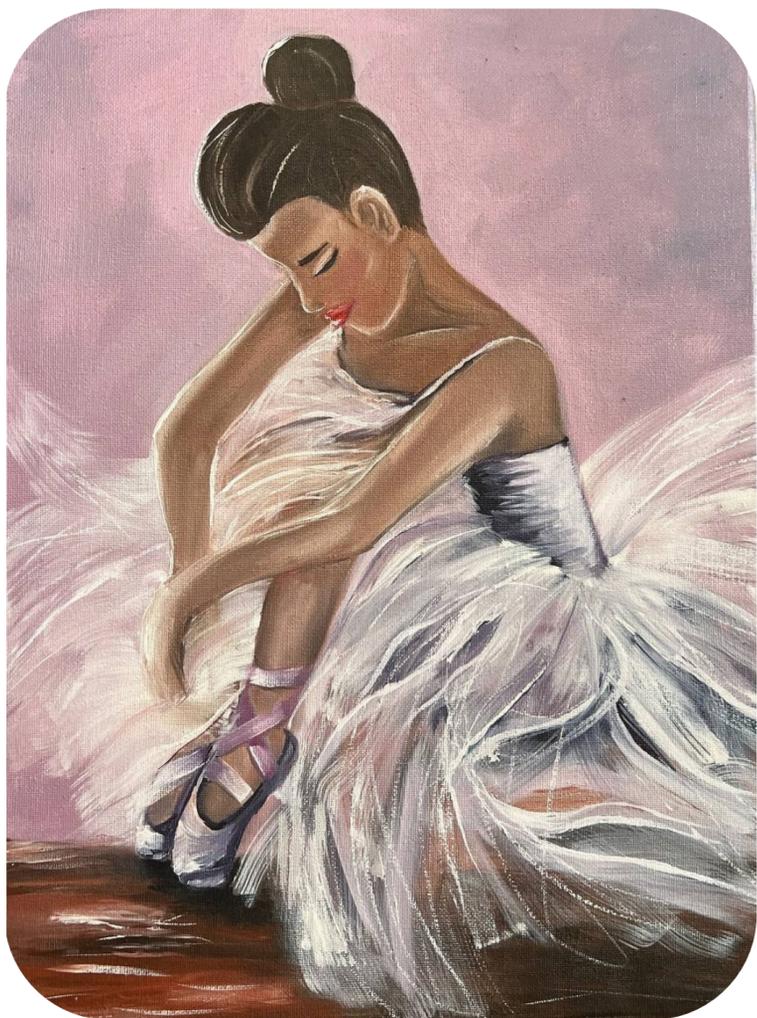
Проект «Равный-Равному» – это важный шаг к созданию поддерживающего сообщества, где каждый чувствует себя услышанным и понятым. Это возможность найти ответы на волнующие вопросы, получить реальную помощь и вдохновиться примером тех, кто уже смог преодолеть свои трудности. Встречи будут проводиться ежемесячно.

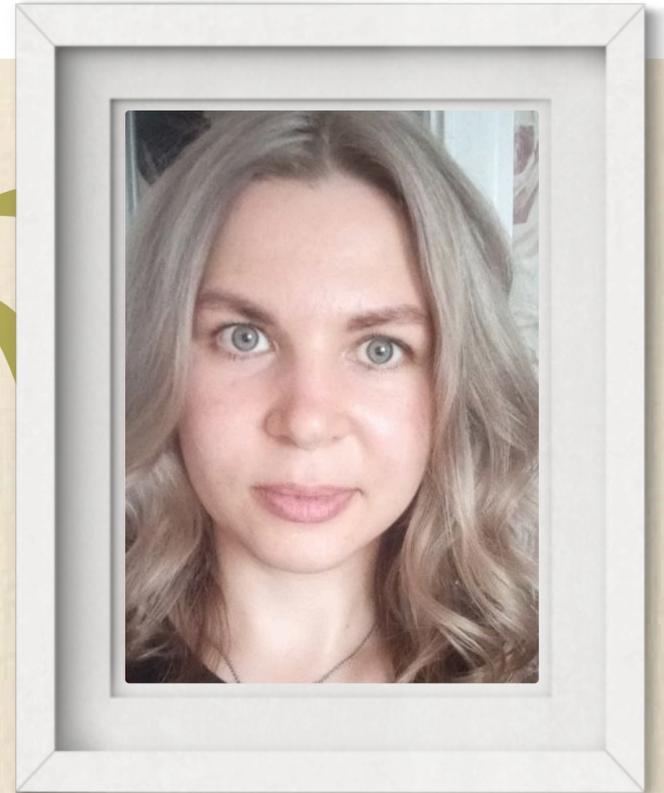
## **Рубрика: Сердце на холсте, душа в строках**

Здесь краски становятся голосом, а слова — палитрой эмоций. Каждый мазок, каждая строчка — это отражение внутреннего мира, сплетённого из мыслей, надежд и откровений. Творчество студентов говорит на страницах Психологической газеты, картины о том, что скрыто за молчанием, а стежок нарисует то, что не выразить кистью.



**Автор работ: Алена Жукина**  
Куратор Наставников, студент Института психологии

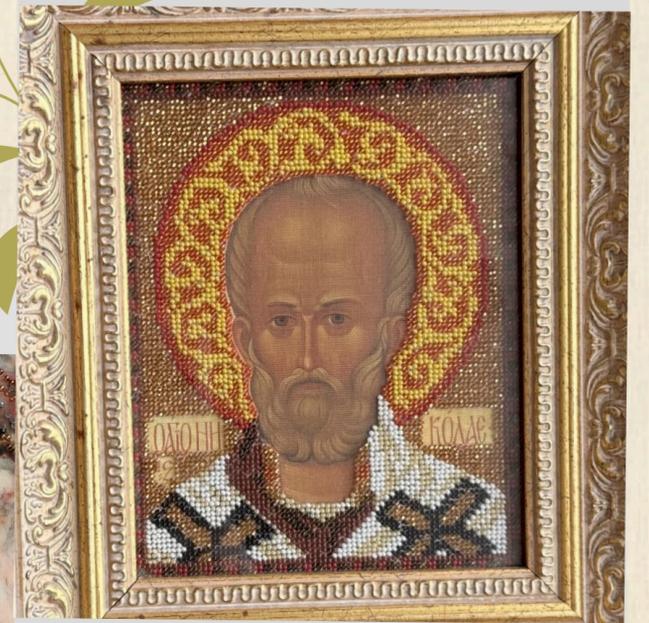


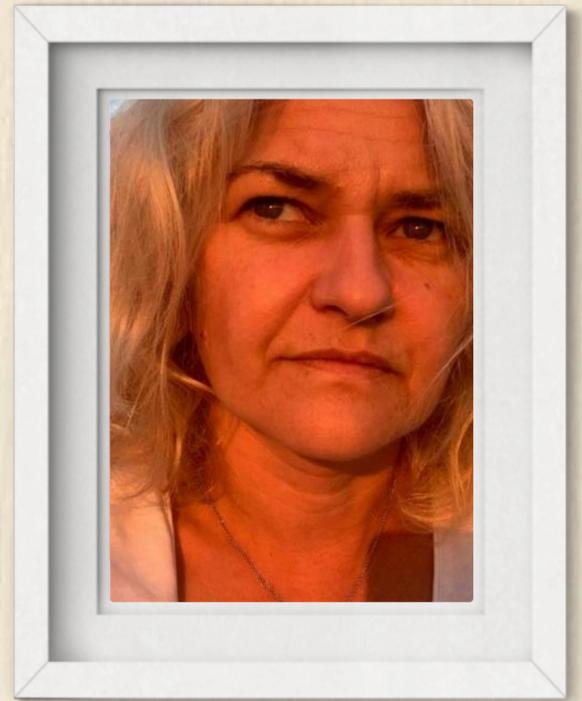


Вышивка  
Автор работ: Александра Орлова магистрант  
Института психологии

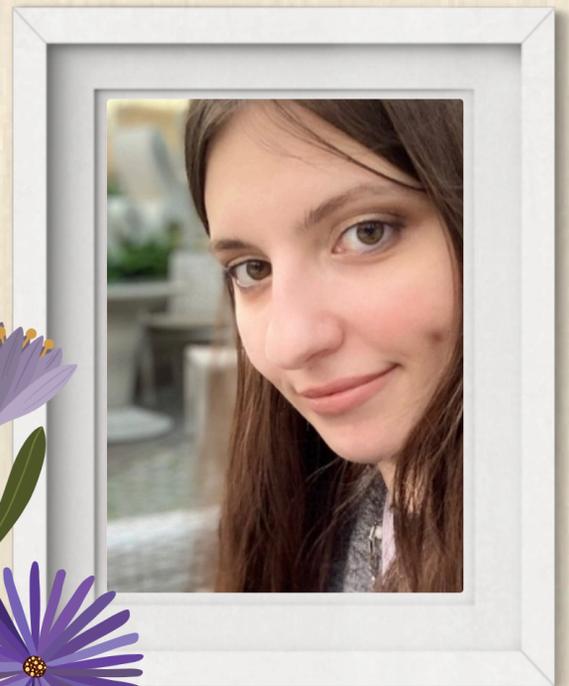


Вышивка  
Автор работ: Екатерина Неганова  
магистрант Института психологии





**Вышивка**  
Автор работ: Ирина Окуневская  
магистрант Института психологии



**Вышивка. Автор работ: Людмила Осокина**  
Психолог, магистрант Института психологии



**Картины по номерам**  
Автор работ: Екатерина Нечипуренко  
магистрант Института психологии

## Чем опасны навязчивые мысли и как с ними бороться?



### Какими бывают навязчивые мысли?

- **Прокрутка прошлого.** Воспоминания о неловких ситуациях, сожаления. Например: «А если бы я сказал(а) по-другому?»;
- **Тревога о будущем.** Бесконечный анализ возможных сценариев, страх ошибок. Например: «А вдруг все пойдет не так?»;
- **Мысленные диалоги.** Прокручивание в голове разговоров с важными людьми, конфликтов, споров. Например: «Почему он/она так сказал(а)?»;
- **Болезненная рефлексия.** Мысли о своем психологическом или физическом состоянии, постоянный поиск проблем. Например: «Что со мной не так?».



Постоянное повторение одних и тех же тревожных или грустных мыслей и воспоминаний способно вызывать стресс даже в отсутствие реальных поводов для беспокойства. Эта «мыслительная жвачка» негативно влияет на психическое здоровье.



### Чем они опасны?

Забирают огромное количество ресурсов. Человеку становится сложнее справляться с работой, концентрироваться на задачах.

Также навязчивые мысли **вызывают сильный стресс**, приводят к ухудшению общего состояния организма.



### Как распознать навязчивые мысли?

1. Они надоедают, увеличивают тревогу, вину и стыд.
2. Ощущение потери власти над разумом: размышления становятся поглощающими, навязчивыми, появляется чувство, что их невозможно остановить.
3. Бесконечное обдумывание неразрешимой проблемы или ситуации, которую невозможно исправить.



### Как от них избавиться?

1. **Отвлекитесь.** Например, посвятите время спорту, музыке, друзьям, уборке или любому творчеству.
2. **Избегайте раздражителей.** Если вы замечаете, что определенные вещи, действия или ситуации провоцируют навязчивые мысли, старайтесь их предотвратить.



3. **Установите дедлайн для тревожных мыслей в 10-30 минут, если это необходимо.** Так вы почувствуете себя намного лучше. Разрешая себе испытывать негативные эмоции, мы избавляемся от связанных с ними внутренним напряжением.
4. **Сконцентрируйтесь на том, что происходит прямо сейчас.** Беспокойные размышления обычно связаны с будущим или прошлым. А фокусирование на сиюминутных ощущениях позволяет погрузиться в настоящее.