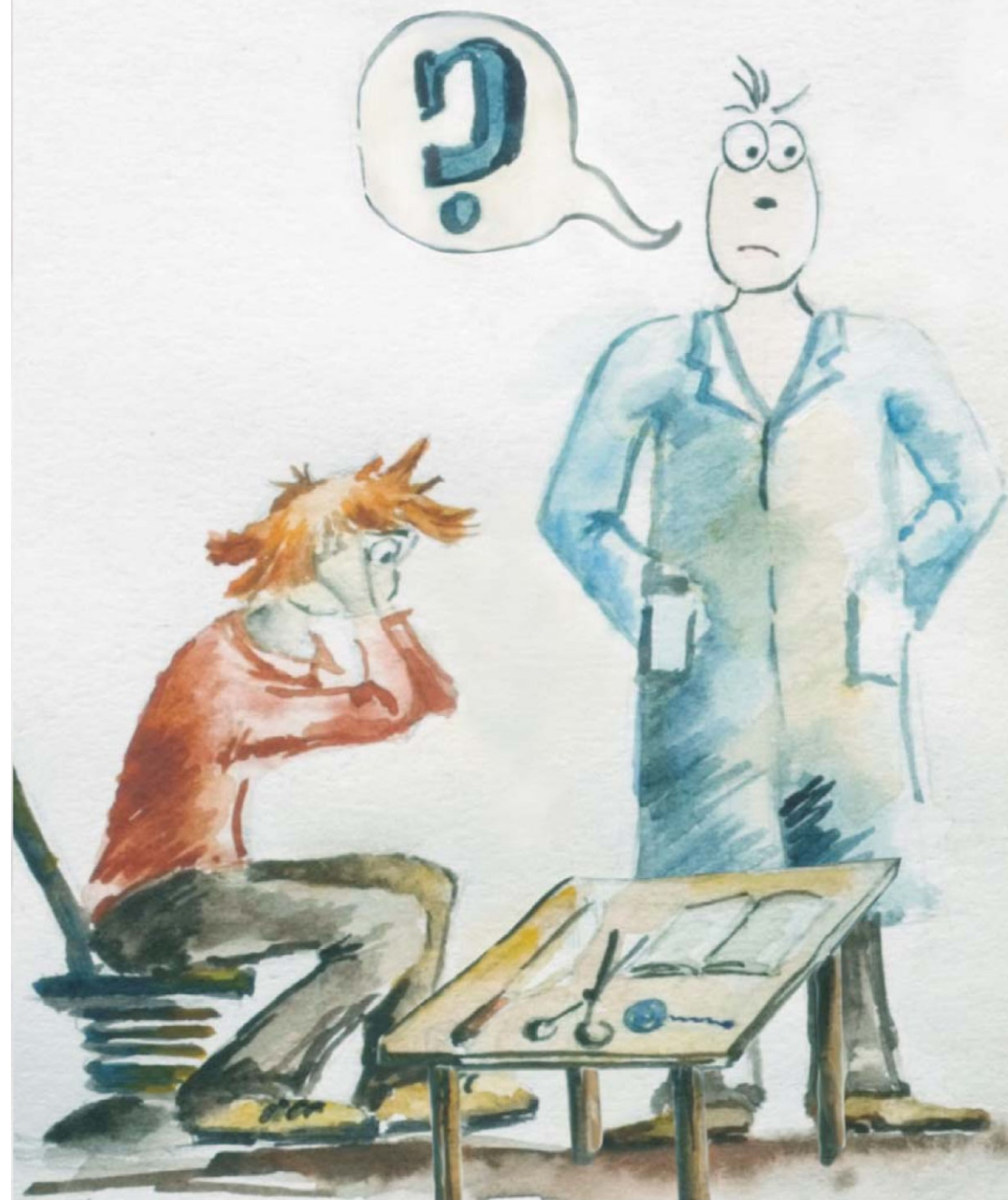


ЭЙЧОНИЧ

ПСИХОЛОГИЯ В КАЙФ



Содержание

Ψ	Глас редактора	3
	<i>Колонка редактора</i>	
Ψ	Кратко о главном	4
	<i>Психология: специализации и школы</i>	
Ψ	Не ведаю, что говорю	6
	<i>Адлер и комплекс неполноценности</i>	
Ψ	То, что Тебя касается	8
	<i>Есть проблемы – будут решения</i>	
Ψ	Сделай Сам!	10
	<i>Библиотерапия – сила текста</i>	
Ψ	Handmade	14
	<i>Стили любви. Тест</i>	
Ψ	Не Фрейдом единым	16
	<i>Литературный обзор</i>	
Ψ	Что творится в Мире	18
	<i>Новости и прочее</i>	
Ψ	Явки, пароли, контакты	19
	<i>Благодарности и контакты</i>	

Глас редактора

Здравствуй! Мы рады тебя приветствовать на страницах нашего издания «Эйфория». Журнал с таким необычным названием выпускается факультетом психологии Новосибирского государственного университета, а статьи пишем мы, студенты третьего курса этого самого факультета. Наконец-то, после семестра творческих потуг, мы дебютировали, с чем можем искренне себя поздравить. На самом деле, поздравлять стоит в первую очередь тебя, нашего читателя. Ведь с этим выпуском «Эйфории» ты получишь уникальную возможность приоткрыть для себя двери в таинственный мир психологии. Поразительно, но, несмотря на все значимые открытия в этой области, загадочность человеческой души продолжает будоражить умы великих деятелей науки. Да, ученым о ней известно не так уж и много, нам известно несравнимо меньше, но все-таки чуть больше, чем тебе. Прибавь к той крупице психологического знания, которую мы жаждем тебе передать, увлекательность самой науки и ты, несомненно, впадешь в «Эйфорию».

Что такое психология? Что ты знаешь о ней (или думаешь, что знаешь)? А что психология знает о тебе? Да и интересно ли это вообще и как тебе в жизни пригодится? Ответы на эти вопросы наметятся уже в первом номере нашего журнала. Так что остается лишь пожелать тебе приятного чтения!

Мария Фомель
3 курс ФП НГУ



Главный редактор – Мария Фомель
Оформление – Михаил Мельников
Сдано в набор 10.03.2008
Подписано в печать 09.04.2008
Бумага офсетная №1. Формат 60x84/16
Гарнитура Times New Roman
Печать офсетная

Усл. печ. л. 1. Уч.-изд. л. 1,25
Тираж 500 экз. Заказ №150
Редакционно-издательский центр НГУ
ул. Пирогова, 2, Новосибирск, 630090, Россия
(с) Факультет психологии
Новосибирского государственного
университета, 2008

Кратко о главном

Данная статья призвана приоткрыть завесу тайны над большим и актуальным вопросом: «Какая она бывает, психология?». По опыту знаю, что психологи, хоть уже и не в диковинку, но представляются широким массам гибридом собственно психологов, менеджеров и психиатров. Рациональное зерно в этом есть. Вот только очень редко встречаются психологи-мастера на все руки. Поэтому я сейчас немного расскажу о спектре областей, в которых специализируются психологи. Поскольку этот спектр широк необычайно, я заранее прошу прощения на случай, если кого-нибудь забуду.

Для начала не буду «растекаться мыслью по древу». Уже через полгода – очень надеюсь – каждый из тех, кто работает над этим журналом, получит возможность специализироваться в области клинической или организационной психологии.

Организационный психолог – тот, кого можно легко спутать с менеджером. Задачи у них похожие: оценка, отбор персонала, а после этого – все, что можно сделать для того, чтобы уже нанятые люди работали наилучшим образом. Тут же стоит сказать пару слов об инженерных психологах. Они занимаются изучением различных условий труда, выясняют, в каких условиях люди работают лучше. Скажем, если рабочий не справляется с тем, чтобы нажимать на рычаг, организационный психолог будет совершенствовать рабочего, а инженерный – рычаг.

Клинический психолог, в свою очередь, – тот, кого можно принять за психиатра. Действительно, у них одни и те же цели. Однако подход к пациенту и методы очень разные. Психиатр использует медикаменты (психолог – никогда), занимается психотерапией (обычно с меньшей охотой). Кроме того, психиатр – прежде всего врач. А психолог – гуманитарий, в чем-то философ. Существует, кстати, еще более близкая к психиатрии специализация – нейропсихология. В этом случае делается больший упор на Его Величество Мозг и протекающие в нём процессы.

Далее я просто назову еще несколько психологических специализаций. Они именуются исходя из той сферы, в которой работают данные специалисты, поэтому трудностей быть не должно. Итак, они существуют: медицинский, юридический, военный, школьный психологи, психолог-консультант, и многие другие... Обращаю внимание, что все вышеперечисленное – специализации. Но кроме этого в психологии существуют школы. Все психологи, принадлежащие к одной школе, верят в некоторые общие идеи. От этих идей зависит, какие практические методы будет применять психолог и что думать о происходящем. А теперь пару слов об основных психологических школах.

Бихевиоризм. Представители изучают только поведение. Его причиной считаются внешние воздействия, а свобода воли отрицается. Дж. Уотсон, основоположник учения, считал, что, подобрав награды и наказания, можно получить любое поведение. Его последователи оказались менее принципиальны, им пришлось признать влияние не только внешних стимулов, но и накопленных знаний, и примера других людей.

Последнее время в моду входят загадочные слова «гештальттерапия» и «гештальт». Гештальт – это некий целый элемент. Не пиксель, более сложный. Вот круг из пикселей – уже гештальт. Кстати, именно гештальтисты ввели термин «инсайт», что означает озарение, мгновенное понимание задачи после долгих размышлений.

Еще одно направление – гуманистическая психология. Ее основатель, А. Маслоу, желая понять, что общего у всех «великих», предположил, что в каждом из нас есть потенциал, призвание, а великими становятся реализовавшие его. Это называется самоактуализацией. Кроме того, как считал другой гуманистический психолог К. Роджерс, наша природа может нам реализоваться – беда в том, что мы к ней не прислушиваемся.

Диспозиционное направление основано на предположении, что каждая личность – это уникальный набор универсальных, одинаковых для всех людей, «личностных черт». Кроме этого, существует их иерархия, выделяются более и менее важные.

Когнитивная психология интересуется тем, каким образом из объективной энергии световой волны и звуковых колебаний образуются картины и звуки, не похожие на свой источник, как человек получает и перерабатывает информацию. В этой области когнитивисты тесно взаимодействуют со специалистами по искусственному интеллекту.

Психодинамическая школа открыла для нас представление о бессознательном – о том, что мы знаем больше, чем думаем. Кроме этого, в ней разрабатывается идея психической жизненной энергии – либидо – и ее похождений и преобразований.

Помимо упомянутых существовали такие школы, как структурализм и функционализм, но сейчас их влияние на психологию незначительно. У каждой из них есть свой набор великих имен, интересных подходов к человеку, в том числе и психотерапевтических. А теперь, господа, внимание. Ибо от писем, отправленных на psy-journal@gorodok.net в небольшой степени зависит, что будет в этой рубрике в следующем номере. Пишем, что заинтересовало, о чем хочется подробнее. А может, вообще рубрику в топку? Возможны разные варианты.

Михаил Мельников
3 курс ФП НГУ



Не ведаю, что говорю

Нередко в жизни мы используем термины, пришедшие к нам из различных направлений психологии, даже не догадываясь об этом. Я уверен, если немного напрячь память, каждый из вас вспомнит, как говорил фразы такого типа: «У тебя что, комплексы?», «Чисто по Фрейду», «Собачка Павлова»... Нередко первоначальное значение той или иной фразы искажается до неузнаваемости, и получается полная абракадабра. В этой рубрике я хочу познакомить вас с наиболее типичными ошибками в употреблении терминов и выражений, чтобы вы избежали заблуждений.

Я провел небольшой опрос с целью выяснить, что люди подразумевают под фразой «комплекс неполноценности». Вот некоторые из ответов:

- выгляжу хуже, чем объективно доказано;
- ощущение себя ниже уровня нормальности;
- низкая самооценка;
- неудовлетворительная оценка своей внешности;
- неподтвержденные страхи;
- боязнь общения с новыми людьми;
- неуверенность в собственных силах;
- боязнь оказаться хуже других;
- навязчивое желание что-то улучшить в себе.

В целом можно сказать, что ответы не похожи друг на друга. Вот основные житейские определения «комплекса неполноценности»: наличие страхов, неудовлетворенность своей внешностью, трудности в общении с новыми людьми. Иными словами, люди, употребляя фразу «комплекс неполноценности», пытаются акцентировать внимание на поступке, высказывании, манере поведения, которые, по их мнению, выдают в человеке слабость, чуждость, неадекватность. Таким образом они намекают человеку на его «неполноценность».

И все-таки, что же такое комплекс неполноценности на самом деле?

Термин «комплекс неполноценности» был введен Адлером (в нашем случае Адлер – это не курортный город на юге России, а ученый, родоначальник индивидуальной психологии, и зовут его Альфред). В действительности чувство неполноценности присутствует в каждом из нас, и, как говорит Адлер, это нормально. Все мы обзавелись им еще в детстве. В то время нас окружали «могущественные» взрослые, которые сильнее и умнее, что ущемляло нас и провоцировало развитие чувства неполноценности. Однажды появившись, это чувство никогда нас не покинет и будет действовать изнутри, против нашей воли. Оно ведет к совершенству. Человек, чувствуя свою ущербность, преодолевает ее, достигая желаемых результатов. Чувство неполноценности оборачивается здоровым стремлением к успеху.

Ярким примером может служить греческий оратор Демосфен: «Сначала слушатели осмеивали молодого оратора. У него был слабый голос, он картавил и смущался, как только толпа начинала шуметь. Но Демосфен упорно добивался своего. Он уходил к морю и произносил свои речи при шуме бури и волн, набрав в рот камешки, чтобы избавиться от картавости, читал стихи, бегом поднимаясь в гору. Это помогло развить силу голоса. Прошло время. Демосфен овладел ораторским ис-

кусством и стал любимцем афинян...» Прекрасный пример того, как чувство неполноценности помогло человеку преодолеть самого себя, развить свои способности, которые некогда оставляли желать лучшего. Об этом говорил сам Адлер, приводя в пример людей, которые развили свои первоначально слабые способности, доведя их до совершенства. В случае, когда при всем желании нельзя развить ту или иную способность, например при отсутствии музыкального слуха, происходит замещение, и человек развивает другую.

Но чувство неполноценности может и навредить. Будучи в избытке, оно перерастает в комплекс неполноценности, который является реальной угрозой психологическому, а нередко и физическому, здоровью. На фоне комплекса неполноценности иногда развивается комплекс превосходства (непомерное стремление властвовать над другими и быть лучше них). Человек с комплексом превосходства кажется агрессивным, уверенным в себе, волевым: он будет всеми способами пытаться выбиться в лидеры. К этому его подталкивает желание скрыть свою внутреннюю слабость.

Так что задумайтесь, и когда в следующий раз будете говорить кому-то о его комплексах, вспомните о своих.

Данил Ткач
3 курс ФП НГУ

То, что Тебя касается

Начнем с того, что понятие проблемы как таковой известно, я так думаю, всем. Говоря проще, это то, что доставляет нам дискомфорт, заставляет нас волноваться, переживать. Бывает, завязнешь в различных проблемах по уши и не знаешь что делать, ведь одному справиться с ними ой как нелегко... А большинство проблем появляется как раз с момента взросления подростка, которое приходится на школьный период. Я подозреваю, многие из вас уже это осознали и ощутили на себе.

Именно в школе включаешься в новую систему отношений, расширяется сфера деятельности,



значительно усложняются ее виды и формы. Здесь мы находим друзей, учимся налаживать разного рода контакты, например со сверстниками, родителями, учителями, участвуем в общественно-культурно-массовой работе, встречаем первую любовь, а может и не первую, в общем, влюбляемся... Другими словами, жизнь бурлит интереснейшими событиями...

Вот здесь и происходит назревание первых серьезных возрастных проблем, которые могут касаться как общественной, так и личной жизни. Приведу примеры...

Взаимоотношения с родственниками: почему родители не дают тебе свободы, не понимают тебя, навязывают свое мнение; конфликты с братьями и сестрами, развод в семье...

Взаимоотношения со сверстниками: давление сверстников, поиск настоящего друга, твое положение в коллективе...

Внутренние конфликты: самооценка, стеснительность, депрессия, одиночество...

Учеба: конфликт с учителем, плохая успеваемость, унижение со стороны окружающих...

Любовь и все, что ее касается...

Дурное влияние: «плохие» компании, наркомания, алкоголизм, курение – лекции о вреде читать точно не буду, просто расскажу истории, как все это может отразиться не только на здоровье, но и на жизни в целом...

Свободное время: организация свободного времени, выбор увлечений...

Твое будущее и самоопределение: выбор будущей профессии...

Когда у нас появляются трудности, в первую очередь мы пытаемся их уладить самостоятельно (по себе знаю): хотим же как-никак казаться взрослыми, всезнающими людьми. К родителям не обращаемся – либо считаем, что обойдемся своими силами, либо уверены, что они не поймут нас. Зачастую родители действительно судят со своей колокольни, бывает, не понимают, но уж поверьте, мудрый совет точно могут дать...

Итак, родители нас не понимают, к любым другим взрослым обратиться стыдно, и мы идем за помощью к своим друзьям и подругам, в большинстве случаев являющимся нашими сверстниками. А они советуют, и мы прислушиваемся к ним, ведь мы уверены, что они нас точно поймут и поддержат в трудностях и уж тем более в бедах. Но есть одно «НО»: они еще сами не знают жизни, и эти советы могут не только не решить, но и усугубить вашу ситуацию... Конечно, к сверстникам нужно прислушиваться, но согласитесь, если вы затрудняетесь найти правильное решение, найдется ли его ваш друг?

К чему я все это веду... В этой рубрике мне бы очень хотелось

рассказать о наиболее распространенных проблемах, характерных для вашего возраста, показать, как с ними можно справляться, рассказать некоторые истории. В общем, попробую оказать своего рода небольшую психологическую помощь, к которой вы можете прислушаться, если окажетесь вдруг в какой-нибудь из ситуаций, о которых мы будем говорить в последующих статьях, а можете просто дать прочитать ее нуждающемуся сверстнику и тем самым помочь ему. Уж поверьте, справиться и выйти достойно можно из любой ситуации, даже кажущейся абсолютно неразрешимой.

Надеюсь, это будет вам интересно. По крайней мере постараюсь обозначить наиболее важную для вас информацию, которая, я уверена, лишней никогда не будет! А чтобы дать мне понять, что именно будет самым важным, интересным и актуальным для вас, пишите на psy-journal@gorodok.net (не дефис, знак переноса). Неприятные ситуации, в которые попадали вы сами или опасаетесь попасть и не знаете, как с ними справиться; опыт выхода с честью из подобных ситуаций, просто интересующая тема – посмотрю всё и отвечу на самое животрепещущее. С сохранением анонимности, разумеется.

Алина Насточенко

3 курс ФП НГУ

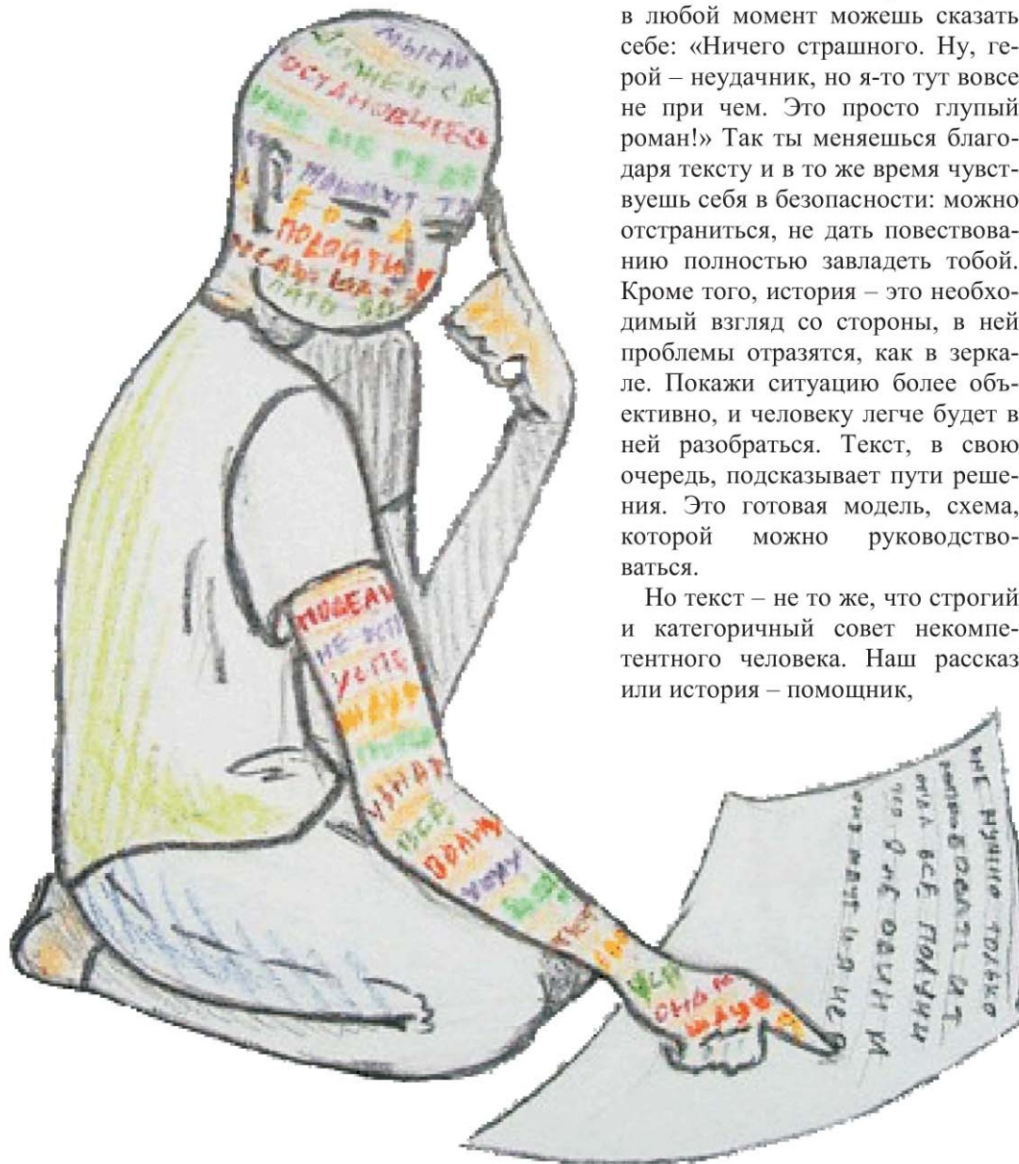
Сделай Сам!

Жизнь сложна и многогранна. У всех нас бывают некоторые трудности, неприятности не настолько серьезные, чтобы сразу обращаться к специалисту. Из нашей рубрики ты узнаешь, что можно сделать самому для решения повседневных проблем.

«Лечение текстом», «лечение книгой»... Загадочная процедура текстовой терапии (она же библиотерапия) весьма лаконична и проста. Идея следующая: слово влияет на нас, на наши чувства и поведение, а значит, подобрав нужный текст, можно помочь человеку психологически.

Обычно текстовая терапия используется как элемент психологического консультирования и очень редко – как самостоятельный метод. Но мы-то с тобой не претендуем на профессиональное оказание помощи и не строим наполеоновских планов на этот счет. Поэтому, думаю, библиотерапия сама по себе будет нам интересна.

Смысл библиотерапии в том, что читатель невольно идентифицирует себя с героем, иначе говоря, ставит себя на его место. Поэтому все чудесные похождения и перевоплощения симпатичного тебе героя – это и твои внутренние изменения тоже. Во всяком случае чуть-чуть. Эмоции книжного персонажа захлестывают. Вроде как



история про тебя. Однако, если что-то в сюжете не понравится, ты в любой момент можешь сказать себе: «Ничего страшного. Ну, герой – неудачник, но я-то тут вовсе не при чем. Это просто глупый роман!» Так ты меняешься благодаря тексту и в то же время чувствуешь себя в безопасности: можно отстраниться, не дать повествованию полностью завладеть тобой. Кроме того, история – это необходимый взгляд со стороны, в ней проблемы отразятся, как в зеркале. Покажи ситуацию более объективно, и человеку легче будет в ней разобраться. Текст, в свою очередь, подсказывает пути решения. Это готовая модель, схема, которой можно руководствоваться.

Но текст – не то же, что строгий и категоричный совет некомпетентного человека. Наш рассказ или история – помощник,

посредник между нами и тем, кому мы хотим дать совет. Пусть нам не очень доверяют, но в библиотерапии текст кажется менее зависимым от нас, чем прямое указание: «Делай так – не делай этак!» Здесь кроется возможность преодолеть сопротивление и реально помочь человеку, одновременно отдав ему инициативу.

Библиотерапия демонстрирует человеку модель решения его проблемы. Плюс очевидный, но не единственный. Терапевтический текст может развивать воображение и интуицию, обогащать жизненный опыт. Ты рассказываешь историю – другой ее слушает, переживает, осмысливает. Благодаря такому словесному посреднику, люди быстрее достигают взаимопонимания.

Какой материал подойдет для текстовой терапии? Абсолютно любой. Нет необходимости перечитывать «Войну и мир» или гасить личные проблемы отрывками из Большой советской энциклопедии. Полезней может оказаться короткий рассказик, притча, басня, сказка, в конце концов анекдот или история из жизни. Большой простор для твоей фантазии. Вот моменты, на которые стоит обратить внимание.

1. Доступность. Текст надо подобрать под интеллектуальный уровень слушателя, он должен быть ясен ему и не должен требовать особых усилий для понима-

ния. Глупо читать дошкольнику философские трактаты и ожидать положительного эффекта.

2. Симпатичный герой. Если персонаж текста приятен читателю и в чем-то на него похож, у того вероятней возникнет идентификация. А это самое главное в нашем методе. Читая рассказ о девочке-ромашке, вряд ли ты станешь идентифицировать себя, такую умную и умудренную опытом, с этим наивным персонажем.

3. Сходство ситуаций. Текст должен быть в тему, то есть касаться неприятной ситуации и ненавязчиво предлагать ее решение. Как по волшебству! Допустим, девушка тяжело переживает разлуку с любимым. Как ей освободиться от неприятных чувств и увидеть свет в конце туннеля? В этом ей поможет умело подобранный рассказ, где героиня одинока, но находит утешение в обычных радостях повседневной жизни.

Маленькая хитрость: чем менее явным будет терапевтическое воздействие, тем эффективней оно подействует. В тексте используются иносказания, слова в переносном смысле. Так психолог скрывает свои намерения от клиента. Звучат не строгие советы, а увлекательные байки, которые всё же помогают в разрешении конфликтной ситуации. Замечу, что к такому «обману» как к необходимой мере разрешения проблемы

профессионалы прибегают исключительно во благо другого человека.

Теперь небольшая иллюстрация – наглядный пример текста, подходящего для библиотерапии, – притча «Следы на песке»:

Однажды ночью человек видел сон. Ему снилось, что он идет по песчаному берегу рядом с Богом. На небе проносились сцены его жизни. Во время каждой сцены он замечал на песке две цепочки следов: одна принадлежала ему, а другая Богу.

Когда последняя сцена из его жизни пронеслась перед ним, он оглянулся назад на следы на песке. Он заметил, что во многих местах его жизненного пути тянется только одна цепочка следов. Он также заметил, что это происходило в самые тяжелые и печальные времена его жизни.

Это сильно обеспокоило человека, и он спросил у Бога об этом. «Господи... Ты говорил, что, если я решу следовать за Тобой, Ты будешь со мной на продолжении всего пути. Но я заметил, что в самые тяжелые периоды моей жизни на песке был только один след. Я не могу понять, почему Ты оставлял меня, когда я нуждался в Тебе больше всего?»

Бог ответил: «Мое дорогое, дорогое дитя, Я люблю тебя и никогда не оставил бы тебя. В те пе-

риоды страданий и тяжелых испытаний, когда на песке виден только один след, Я нес тебя на руках».

Опишем ситуацию, в которой такая история пришлась бы очень кстати. Не секрет, что у каждого в жизни бывают «черные полосы». В такие моменты остро ощущается безысходность и одиночество. Нет никого, кто бы тебе помог. Есть только ты и твои проблемы. Именно эти чувства переживает герой в нашем тексте-примере. Но, как выясняется, Бог не оставлял его, а наоборот – пронес на руках через все тяготы жизни. Смотри, как удачно использовано иносказание. А скрытое наставление можно передать так: «Держись! Все будет хорошо. О тебе не забыли там, наверху...».

Если хочешь правильно выбрать текст, не забывай о проблеме, которую он должен будет решить. Подумай, какое послание угадывается в выбранной тобой истории.

Последняя подсказка перед началом работы: не стоит делать акцент на самом значимом моменте в тексте. Наоборот, постарайся отвлечь слушающего каким-нибудь вопросом или замечанием, не имеющим прямого отношения к делу: «А ты вообще в Бога веришь?» Как вариант, можно спровоцировать комментарий, реакцию на прочитанное: «Как тебе

эта притча? Она показалась тебе близкой?»

Текстовая терапия дает возможность помочь человеку самым ненавязчивым образом. Фантазируй!

Если библиотерапия тебя заинтересовала, могу посоветовать несколько книг по этой теме:

Можейкина Л. Б.
Психолингвистика: Учеб. пособие / Новосибир. гос. ун-т. Новосибирск, 2005. С. 109–113.

Бретт Д.
Жила-была девочка, похожая на тебя. М., 2000.

Вачков И. В.
Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М., 2002.

Оганесян Н. Г.
Библиотерапия. СПб., 2002.

Мария Фомель
3 курс ФП НГУ

Handmade

Привет, Сашка! Ты любишь Женьку? А Женька постоянно какает тебе на мозг: «А как ты

меня любишь?» Перестань отвечать банально, как тебе такой вариант: «Я люблю тебя в стиле людус». Что? Ты до сих пор не знаешь о стилях любви? Тогда эта статья и тест (автор Р. Ли, США) для тебя.

Инструкция. Пожалуйста, помните, здесь нет правильных или неправильных ответов. Внимательно прочитайте каждое утверждение и обведите ту цифру, которая отражает Вашу точку зрения.

1 – полностью не согласен; 2 – не согласен; 3 – ни то, ни другое;
4 – согласен; 5 – полностью согласен

1. Мы с моим партнером чувствуем сильное физическое влечение друг к другу	1 2 3 4 5
2. Иногда мне приходилось скрывать от своего партнера других возлюбленных	1 2 3 4 5
3. Наша любовь – лучший вариант развития отношений, потому что она выросла из долгой дружбы	1 2 3 4 5
4. Главное, на что я опираюсь при выборе своего партнера, – то, как его наличие отразится на моей семье	1 2 3 4 5
5. Когда мой партнер не уделяет мне достаточно внимания, я чувствую, что мне нездоровится	1 2 3 4 5
6. Я скорее буду страдать сам(а), чем позволю, чтобы страдал мой партнер	1 2 3 4 5
7. Мои любовные связи длятся довольно недолго, и я легко переживаю их	1 2 3 4 5
8. Наша дружба со временем слилась воедино с любовью	1 2 3 4 5
9. Я чувствую, что мой партнер и я созданы друг для друга	1 2 3 4 5
10. Я буду счастлив(а) только после того, как обретет счастье мой партнер	1 2 3 4 5
11. С тех пор как я влюбился(лась), мне трудно концентрироваться на чем-либо другом	1 2 3 4 5
12. Важным условием при выборе моего партнера является то, будет ли он хорошим родителем	1 2 3 4 5
13. Я и мой партнер действительно понимаем друг друга	1 2 3 4 5
14. Наша любовь – это по-настоящему глубокая дружба, а не таинственное и мистическое чувство	1 2 3 4 5
15. Я не могу расслабиться, если я подозреваю, что в данный момент мой партнер с кем-то другим	1 2 3 4 5
16. Я обычно жертвую своими желаниями ради того, чтобы мой партнер добился того, чего хочет	1 2 3 4 5

17. Мой партнер расстроился бы, узнав о некоторых вещах, что я делал(а) с другими людьми	1 2 3 4 5
18. Один из факторов, на который я опирался(лась) при выборе своего партнера, – это то, как он повлияет на мою карьеру	1 2 3 4 5
19. Мой партнер соответствует моему идеалу физической красоты	1 2 3 4 5
20. Перед тем как сильно увлечься своим партнером, я пытался(лась) выяснить, совместимы ли моя и его(ее) наследственность, на случай, если у нас появится ребенок	1 2 3 4 5
21. Я могу вытерпеть все ради блага моего партнера	1 2 3 4 5
22. Если мой партнер некоторое время игнорирует меня, я иногда делаю глупые вещи, чтобы привлечь его(ее) внимание	1 2 3 4 5
23. Наши любовные отношения удовлетворяют всем требованиям, так как они развиваются из крепкой дружбы	1 2 3 4 5
24. Мне нравится играть в любовь с моим и другими партнерами	1 2 3 4 5

Всего существует шесть стилей любви. Тест поможет вам разобраться, какой из стилей любви для вас характерен.

1) Эрос – страстное, исключительно сильное влечение к полному физическому обладанию.

2) Людус – любовь-игра, флирт, не отличающийся глубиной чувства и легко допускающий возможность измены.

3) Сторге – романтическая, теплая и надежная дружба (мой любимый – мой лучший друг).

4) Прагма – «любовь по расчету», основанная на выгоде и личном комфорте.

5) Мания – необузданная, безумная любовь-одержимость, с огромной зависимостью от объекта влечения (мой любимый – тот, без кого я умру).

6) Агапэ – бескорыстная любовь-самопожертвование (глав-

ное – счастье моего любимого, пусть даже я буду страдать).

После того как вы ответите на все вопросы, воспользуйтесь приведенным ключом и посчитайте количество баллов. Каждый номер в ключе соответствует номеру вопроса. Ответ оценивается от 1 до 5 баллов. Суммируйте баллы для каждого стиля любви. Стил, набравший самый высокий балл, наиболее выражен. Стили любви могут сменяться, могут уживаться друг с другом.

эрос	1	9	13	19
людус	2	7	17	24
сторге	3	8	14	23
прагма	4	12	18	20
мания	5	11	15	22
агапэ	6	10	16	21

Гарий Березняк
Валентин Быстров
3 курс ФП НГУ

Не Фрейдом единым

Доброе время суток. Раз уж ты все равно читаешь мою статью, позволю себе высказать одно соображение. Когда я поступал на факультет психологии, то был уверен, что хочу от этого мероприятия диплом, а для того чтобы помогать людям, хватит моей интуиции. За два с лишним года я убедился, что незнание теоретических основ психологии не избавляет начинающего психолога от ответственности за сотворённые с начинающим пациентом чудеса. И поэтому, даже если ты читаешь эти строки, уже готовясь стать новым Кеттеллом, тебе ничуть не повредит немного почи-



тать Кеттелла старого образца. Стоп. Не надо, не надо бездумно оккупировать букинисты. Дело в том, что в большинстве книжных магазинов на полках с надписью «ПСИХОЛОГИЯ» мирно уживаются работы классиков и новых светил психологии, а также дилетантов, шарлатанов и просто людей, не имеющих к упомянутой области знаний никакого отношения. В этой рубрике я планирую рассказывать о работах только профессиональных психологов и представителей смежных дисциплин. Кроме того, начиная со следующего номера (там не будет обширного приветствия, и освободится уйма места), здесь также будут рекомендованы фильмы, рисующие чёткую картину психических феноменов. Если обзоры книг на интересующие психологические темы упорно не появляются в этой рубрике, пиши на psy-journal@gorodok.net. Небольшое отступление: сегодня рассказ о книге Лурия. Поэтому никому не повредит, если я поведаю, кто это вообще такой. Александр Романович Лурия родился в 1902 году. Нравится тебе это или нет. Он прожил 75 лет и за это время успел стать доктором медицинских и педагогических наук, действительным членом Академии педагогических наук РСФСР и СССР и зарубежным членом Академии наук США. Если забыть о регалиях, то самое главное в научной

деятельности Лурия – то, что он основал отечественную нейропсихологию. Как же ему это удалось? Ах да, и что это такое? Ситуация следующая: во время Второй мировой войны Лурия работал с людьми, получившими повреждение мозга, изучал последствия мозговых травм. В результате получилась научная дисциплина о связи нервной системы и психических функций (особенно если с нервной системой что-то не так). Кроме этого, Лурия был одним из крупнейших специалистов в области языка и речи. А еще (об этом нечасто упоминают, но все же) Лурия в начале своей карьеры организовал психоаналитический кружок, где занимался переводом статей небезызвестного З. Фрейда. Что ж, думаю, этого достаточно, чтобы теперь написать маленькую рецензию на книгу этого учёного.

Итак, сегодня твоему вниманию предлагается легендарное произведение А. Р. Лурия «Маленькая книжка о большой памяти». Конечно, я могу с самого начала порекомендовать пару книг, где на нескольких сотнях страниц будут последовательно разъяснены все существующие вопросы. Но что-то мне подсказывает, что в самую последнюю очередь ты жаждешь читать подобные тома. Краткость – не единственное достоинство данной книги. Лурия пишет о ряде исследований, проведённых с человеком, обладающим безгра-

ничной памятью, объясняет ее устройство и даже очерчивает проблему... забывания, что оказалось нелегкой задачей для испытуемого. Кроме того, ты узнаешь, что такое синестезии и какие бывают эйдотехники (а кто говорил, что будет легко!?). Хочу сразу предупредить и еще об одной вещи: там не написано ни слова о том, как развивать память. Если же этот вопрос важен, то обращения на e-mail редакции ещё никто не отменял.

Если тебя интересуют работы Лурия о языке, и никакие трудности не пугают, стоит попробовать значительно более сложную и длинную вещь «Язык и Сознание». Полагаю, этой рекомендацией и будет вполне уместно закончить сегодняшний обзор.

Михаил Мельников
3 курс ФП НГУ



Что творится в Мире

Как гласит известное выражение, «бесконечно можно смотреть на три вещи: огонь, воду и чужую работу». Третье, кстати, гораздо приятнее. Именно поэтому ни один из ваших покорных слуг (равно как и из их братьев по оружию) не смог пройти мимо возможности взглянуть на то, как лучшие психологические умы Новосибирска вступили в бескомпромиссную битву друг с другом.

Итак, взгляд не только очевидца, но и приложившего руку (не путать с наложением рук) – меня. Event был организован угадайте каким факультетом угадайте какого университета, за что им честь и хвала. Сие феерическое действо растянулось на два дня (надо ли говорить, что районы, где олим-

пиада прошла в субботу, проявили неподдельный энтузиазм). Участникам предложили ряд заданий (они покладисто согласились). В частности, определить темперамент Винни-Пуха, угадать результаты различных экспериментов и – на десерт – раскритиковать концепцию А. Маслоу.

Но и это не все. Я и мои коллеги, выступив в роли акынов, сочинили (да, прочитали по бумажке, уже и приукрасить нельзя) балладу об угадайте каком факультете (угадавшим в первый раз сейчас делать это необязательно) угадайте какого университета. И конечно же раздача слонов, в виде сувениров с фирменной символикой факультета.

В общем те, кто там не был, плачьте, бейте себя в грудь и завидуйте участникам черной завистью. А я прощаюсь с вами до следующих интересных событий.

*Михаил Мельников
3 курс ФП НГУ*

«Эйфорию» мы творим не для себя. Все, что пишем, мы стараемся преподнести так, чтобы интересно было тебе, дорогой читатель. Поэтому нам очень важно именно твое мнение. Тебе понравились наши статьи? Легко ли они читаются? Не вызывают ли нареканий? Что бы тебе хотелось узнать о психологии? Увлекаешься ли ты ей? Почему для тебя «психология в кайф»?

Любые отзывы и пожелания отправляй на электронный ящик psy-journal@gorodok.net. Будь уверен, прочитаем все, что пришьлешь, и обязательно примем к сведению, а может и опубликуем, чем черт не шутит. В общем, твое мнение не останется незамеченным!

*Мария Фомель
3 курс ФП НГУ*

Явки, пароли, контакты

Разумеется, я и мои коллеги очень рады вниманию и фактической помощи, оказанной нам преподавателями факультета.

Спасибо всем, кто читает это, и тем, кто прочитал от начала до конца. Для нас это важно.

Изображение на с. 12–13 взято с портала www.zarax.ru; права на него принадлежат авторам. Права на тест на с. 14–15 принадлежат его уважаемым авторам. Фотографии психологов, использованные в журнале, и обложка «Маленькой книжки о большой памяти» А. Р. Лурия – также собственность уважаемых владельцев.

Для использования всех прочих материалов, размещенных в данном журнале, свяжитесь с нами: psy-journal@gorodok.net.

Sincerely Yours,

*Михаил Мельников
3 курс ФП НГУ*

Итак, первый номер плавно подошел к логическому завершению. Надеюсь, и приложу к тому усилия, что с каждым следующим номером журнал будет становиться интереснее. Искренне рад, если, прочитав несколько статей, ты изменишь свое отношение к психологии и психологам. Разумеется, буду рад письмам. На psy-journal@gorodok.net и не иначе.

Сейчас я хочу представить людей, которые полгода в своё свободное время работали над тем, чтобы несколько скрепленных листов бумаги увидели свет. Итак, сначала постоянный состав редакции, сами себе журналисты, корректоры и редакторы: *Мария Агашева, Гарий Березняк, Валентин Быстров, Дмитрий Захаров, Алина Насточенко, Михаил Мельников, Данил Ткач, Мария Фомель.*

Кроме того, хочется поблагодарить и тех, кто оказал нам помощь на общественных началах. Авторы использованных рисунков и фотографий: *Татьяна Вахминцева, Николай Будацев, Антон Уницын.* Львиную долю труда по оформлению взяла на себя *Раиса Угрюмова.* Спасибо *Наталье Бочкаревой* за участие в коррекции фактических ошибок в наших статьях и *Антону Уницину, Марии Мезенцевой, Павлу Кравченко* за активное участие в обсуждении судебных отдельных статей и всего номера.

Также спасибо авторам рисунков и идей, не попавших в номер.

Наш электронный ящик: psy-journal@gorodok.net
Сайт факультета психологии НГУ: fp@nsu.ru
Другие психологические проекты факультета для школьников: fp.nsu.ru/olimp.htm
fp.nsu.ru/school.htm



Прочитанное вгоняет в тоску?

Так выскажись:

psy-journal@gorodok.net

