



газета «Ψ НОВОСТИ» №29



Май 2013, №29

---

## В новом месяце освободите свою жизнь от ненужных вещей.

---

### **1. Освободитесь от потребности всегда доказывать свою правоту.**

Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и создавая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

### **2. Отпустите контроль.**

Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с вами – ситуации, события, людей и т.д. Просто позволить им быть такими, какие они есть.

### **3. Отпустите чувство вины.**

Освободитесь от потребности обвинять других за то, чем вы обладаете или не обладаете. Перестаньте расплывать свою энергию и возьмите полную ответственность за свою жизнь.

### **4. Остановите негативный разговор с собой.**

Не доверяйте всему, что говорит ваш логичный рассудительный ум. Вы лучше и способны на большее, чем считаете на самом деле.

### **5. Освободитесь от постоянной потребности жаловаться.**

Никто не может сделать вас несчастными, никакая ситуация не может вас огорчить. Не ситуация вызывает у вас те или иные чувства.

### **6. Откажитесь от критики.**

Перестаньте критиковать людей, которые отличны от вас, и события, которые не соответствуют вашим ожиданиям. Мы все разные.

### **7. Освободитесь от потребности произвести впечатление на других.**

Перестаньте претворяться и быть тем, кем вы не есть на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я.

### **8. Перестаньте сопротивляться переменам.**

Перемены – это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему.

### **9. Не ставьте ярлыки.**

Перестаньте ставить ярлыки на людей и события, о которых вы не знаете или просто не понимаете. И постепенно открывайте свое сознание новому.

### **10. Отпустите прошлое.**

Знаем, это сложно. Особенно, когда прошлое нравится больше, чем настоящее и будущее немного пугает. Но вам необходимо принять тот факт, что настоящее – это все, что у вас есть.

### **11. Освободитесь от страхов.**

Страх – это всего лишь иллюзия, его не существует – вы его создали. Все это в вашем уме.

### **12. Перестаньте оправдываться.**

Разоблачите оправдания и отправьте их на пенсию. Чаще всего мы ограничиваем себя из-за множества оправданий.

### **13. Перестаньте проживать жизнь ожиданиями других людей.**

У вас одна жизнь. Живите так, как хотите, слушайте свой внутренний голос и не позволяйте мнениям других людей отвлекать вас от вашего пути.



## Джекоб Леви Морено.

Джекоб (Якоб) Леви Морено, фигура весьма значимая в мировой психологии. С его именем связано создание метода психодрамы, социометрии и даже всей групповой психотерапии.

6 мая 2013 года будет 124 года со дня рождения американского психиатра и социального психолога Джекоба Леви Морено. Родился он 6 мая 1889 года в Бухаресте (Румыния), в семье испанских евреев и был старшим из шести позже появившихся на свет братьев и сестёр. Много лет спустя Джекоб

Морено Леви возьмет имя отца в качестве фамилии, и станет известен миру под именем Джекоба Леви Морено («Морену» по-еврейски означает «Учитель»). Высшее образование Морено получил в Венском университете, где изучал медицину и философию. Там же он познакомился с трудами З.Фрейда, которые оказали значительное влияние на его дальнейшее творчество. Во время обучения Морено заинтересовался психиатрией, и после окончания учебы с 1925 года он работал в различных психиатрических клиниках и институтах Австрии. В этот же период Морено заинтересовался психологическими процессами, протекающими в малых группах. По его мнению, изучая данные процессы в малой группе, отражающей неформальную микроструктуру общества, с позиций, близких гештальтпсихологии и психоанализу, можно увидеть, что психологическое благополучие личности определяется ее местом в системе межличностных отношений. Для выявления скрытой от внешнего наблюдателя структуры этих отношений, определяющейся эмоциональными связями, взаимными симпатиями и антипатиями, притяжениями и отталкиваниями, Морено разработал метод социометрии. Получение в результате использования этого метода формализованной структуры межличностных отношений имеет не только диагностическое значение, но служит также основой для коррекционной работы, способствуя разрешению личностных конфликтов путем целенаправленного изменения положения личности в системе межличностных отношений. Как диагностическое, так и коррекционное значение имеют также разработанные Морено методы социограммы и психодрамы, использующиеся в современной групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге.

В 1927 году Морено переехал в США, где и жил до самой смерти. В 1936 году он основал первый терапевтический театр, а также клинику в Бикон-Хилле. Продолжал Морено и свои исследования в области социометрии, и создал практический метод применения этой науки на практике. Свои научные наработки Морено отразил в книге «Социометрия и изучение человека» (1953). Морено считал, что все проблемы современного общества могут быть разрешены путем перестановки людей в соответствии с их эмоциональными предпочтениями. Умер талантливый психиатр и социальный психолог Джекоб Леви Морено 15 мая 1974 года в Нью-Йорке (США). Социометрический метод, созданный Джекобом Морено, оказал значительное влияние на развитие психиатрии, психологии и социологии. Элементы социодрамы входят в поведенческую психотерапию, социально-психологический тренинг, в деловые игры.

Познавательный журнал Школа Жизни.ру.  
Алена Карачевская, гр. УП-12.

# Анализируй это!

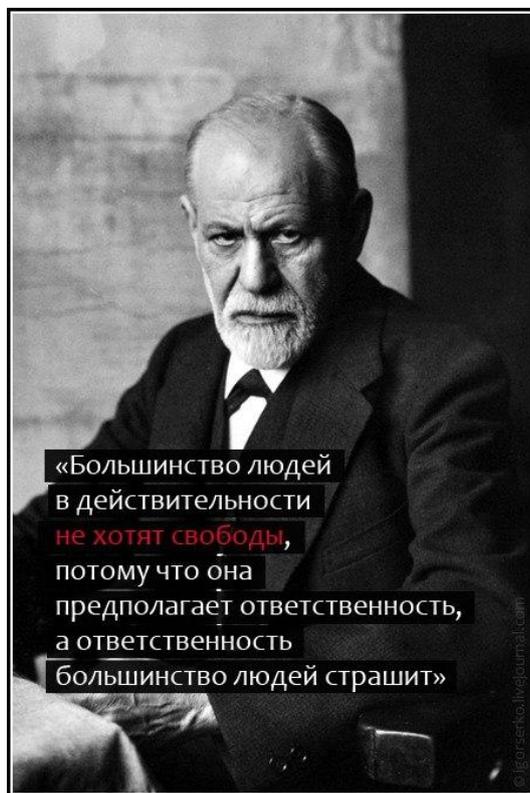
## Перемены и ответственность?

«Хотя иногда мы неизбежно буксуем: нам бывает необходимо до мелочей обдумать то, что происходит, чтобы понять, что старые решения не работают, и придумать новые способы реагировать на обстоятельства, – говорит семейный психотерапевт Люси Микаэлян. – Возможно, сомнения не самая приятная сторона взросления, но зачастую именно они помогают вырваться из замкнутого круга и начать движение вперед». Так как же понимать это предложение «конструктивно сомневаться в себе; задавать себе правильные вопросы; переосмыслить собственную жизнь»?

«В процессе самопознания нам предстоит принять то, что мы не можем изменить, – объясняет психолог. – Некие факты про себя, про свое прошлое. Даже если они нам совсем не нравятся, раздражают, неконструктивны. В противном случае мы так и не сможем ничего с ними сделать». Кроме того, важно понимать, что все люди делают ошибки (даже те, кто в этом не признается), что нет смысла ругать себя за промахи, когда можно воспользоваться полученным опытом. Осознавая при этом: если бы у нас появилась возможность начать все сначала, мы совсем не обязательно изменили бы все то, что отсюда представляется ошибкой. И сохранили бы то, что сейчас ценим, оглядываясь назад.

Желание измениться не возникает в результате волевых решений, к новым обстоятельствам и «новому себе» трудно подготовиться. «Даже если речь идет об очередном возрастном кризисе, – добавляет Люси Микаэлян. – К примеру, все понимают, что дети вырастут и уйдут из семьи, но мало кто из родителей по-настоящему готов к этому». Тем более что потребность в переменах наступает, как правило, внезапно: еще вчера все шло своим чередом, а уже сегодня ситуация требует совсем других решений. Впрочем, события могут развиваться не так бурно. «Однажды ко мне на прием пришла тихая, незаметная женщина, – вспоминает Наталья Тумашкова. – В течение нескольких недель она подробно рассказывала мне свою ничем не примечательную жизнь. Казалось, что ей просто не с кем поговорить, поэтому я практически молча слушала. А обратилась она ко мне потому, что ни с того ни с сего начала плакать – дома, в метро, на работе – и не могла остановиться. Она закончила свой рассказ, мы расстались, а через полгода она пришла снова. Это был совершенно другой человек! Элегантная женщина, с блеском в глазах... Оказалось, что она развелась с мужем, решила квартирный вопрос, поменяла работу. Стало ясно, что тогда она просто оплакивала свою жизнь, которая проходила мимо нее. А рассказав ее другому человеку, словно бы развернула ее перед собой, смогла рассмотреть и принять решение: «Нет, мне это не нравится».

Внезапная вспышка, осветившая «бесцельно прожитые годы», часто вызывает подобную реакцию: сначала мы пытаемся обвинить – либо окружающих, либо себя, поясняет Люси Микаэлян. Но это, в общем, бесполезное занятие. «Мы не можем изменить других людей, – добавляет Наталья Тумашкова. – Неконструктивны и обвинения в свой адрес: состояние вины обесценивает. **Важно взять на себя ответственность за тот эффект, который производят наши действия, – вот наш ресурс.** Если мы понимаем, как влияем на действительность, то можем попробовать изменить подход. Но только свой подход».



# Студенческие годы!

---

Только закончив ВУЗ, понимаешь насколько чудесными были годы, оставшиеся позади. Самое сложным, кажется было поступление. Потом бесконечные занятия, часы в затхлом воздухе библиотечных залов, бесшабашные месяцы практики и каникул... И всегда, подобно грому среди ясного неба – неизбежные сессии. Так каждый из нас становится взрослее. Студенческие годы – пора юности, радости, знаний и конечно, надежды на будущее, подкрепленное безоговорочной верой в диплом. Так ли это? Давайте спросим у студенток-выпускниц группы ПХ-08.

## Лилия Кулиненко.

Интервьюер: Лейла Нуриева



**Лейла: Почему Вы выбрали именно психологию?**

**Лилия:** Наверное, это душа сама повела в нужном направлении. Меня всегда тянуло к людям, всегда старалась незаметно наблюдать за окружающими и отмечать какие-то индивидуальные особенности. А еще у меня это традиция в семье, бабушка у меня – заслуженный учитель, тетя-воспитатель, папа - всю жизнь воспитывал солдатский состав внутренних войск, а я вот, пошла учить азы человеческого мироздания, чтоб найти для себя занятие по душе.

**Лейла: Где Вам приходилось применять психологические знания?**

**Лилия:** Очень часто, особенно с чужими людьми. Когда едешь в поезде, и человек узнает, что я учусь на психолога, то обычно он просит «рассказать о нем что-нибудь». А так, еще очень часто с домашними практикую. Быстрее и четче понимаешь, когда следует промолчать, а когда постоять за себя, и как правильно донести свою позицию, чтобы тебя правильно поняли.

**Лейла: Собираетесь ли Вы продолжать обучение по своей специальности?**

**Лилия:** Немного «проморгала» момент, когда надо было подавать заявление на бесплатную аспирантуру, теперь только через год можно. Это большой промежуток времени в свободном плавании, там будет уже видно, быть или не быть. А так, безусловно, посещала и посещаю всевозможные семинары и тренинги обучающие, это здорово и интересно!

**Лейла: Какие веселые, интересные моменты из студенческой жизни Вы можете выделить?**

**Лилия:** У меня была и есть прекрасная группа, каждый из них достоин особого внимания. Когда мы с ними собрались на 1 курсе, я поняла, что это будет самое лучшее время в моей жизни! Каждый день у нас было столько веселых моментов и казусов, что можно писать книгу «Студенческая жизнь или невероятные приключения ПХ-08». Чего стоят все наши отчисления дней рождений, наша прекрасная «Зажигалочка», наши фееричные походы в караоке, или наш Экватор. Такое стоит пережить. С такой компанией не обидно и шапки терять, и на лыжах учиться кататься!

**Лейла: Какие наставления Вы бы хотели дать будущему поколению психологов?**

**Лилия:** Конечно, хотелось бы дать самый главный совет - поменьше думать и побольше жить! Цените свои студенческие годы и стремитесь себя проявлять как можно активнее, это подарит вам колоссальный опыт и невероятные эмоции!!!

**Лейла:** Спасибо, Лилия!

# Дарья Беляева.

Интервьюер: Дарья Ковшова



**Д.К.: Почему Вы выбрали именно психологию?**

**Д.Б.:** Сложно однозначно ответить на этот вопрос. Причем сколько бы раз мне его не задавали в течение учебы, я всегда отвечаю по-разному. Как-то так сложилось, влекло. Мне всегда нравилось знакомиться и общаться с новыми, абсолютно разными людьми, часто друзьям объясняла поведение других людей. Как-то раз мне одноклассница сказала, что из меня бы вышел хороший психолог, потому что я умею слушать, понимаю и даю хорошие советы. После этого я

задумалась, общалась со студентами психологами, они мне объяснили, что могут работать везде, где есть люди. Я решила попробовать поступить, особо не надеясь на успех. Но поступила, чему несказанно рада.

**Д.К.: Где Вам приходилось применять психологические знания?**

**Д.Б.:** Мне кажется, психологические знания я применяю ежедневно, их нельзя "включить" или "выключить", к пятому курсу они уже стали частью нас. Но в последнее время я все чаще замечаю, что психологические знания мне очень сильно пригождаются на курсах переводчиков. Это мое преимущество, как перед студентами технического направления, так и гуманитарного. Я там достаточно редкий гость и не блещу знаниями, но психология помогает мне выкручиваться, я или налаживаю новые контакты, которые мне помогают или грамотно общаюсь с преподавателями. В итоге я часто получаю лучшие оценки, чем те, кто исправно ходят на занятия и выполняют задания.

**Д.К.: Собираетесь ли Вы продолжать обучение по своей специальности?**

**Д.Б.:** Хотелось бы продолжить обучение, меня всегда интересовала детская психология, хочу получить более специализированные и углубленные знания. Но получится или нет, не знаю, жизнь покажет.

**Д.К.: Какие веселые, интересные моменты из студенческой жизни Вы можете выделить?**

**Д.Б.:** В нашей группе что ни день, то праздник. На первых курсах мы часто собирались вместе, вспоминается как мы мило пили чай и кушали торт в столовой. Запомнилась вечеринка в стиле Хеллуин на Иринкин день рождения, когда мы испачкали все свечками в комнате Кати и орали "Don't speak" не зная слов, а Илья хоть и морщился, но подыгрывал нам на гитаре. Как мы собирались у Лили, не помню, то ли женским коллективом, то ли парни не выдержали и сбежали от нас, орал в караоке песни типа "Очаровашка" и "Фраер". О, еще эти походы в караоке, Катин "девичник", море непонятных, но великолепных фотографий, которых в идеале никто не должен видеть. Но апофеозом нашей студенческо-групповой жизни был все же экватор. Это было два незабываемых дня, причем чудил каждый из нас. Надеюсь, что отмечание диплома будет еще более веселым, запоминающимся и потрясающим.

**Д.К.: Какие наставления Вы бы хотели дать будущему поколению психологов?**

**Д.Б.:** Помогайте друг другу, почаще встречайтесь, проводите вместе время. Вместе вам учиться будет намного легче, поверьте. Занимайтесь творчеством, участвуйте в жизни кафедры, что вам также пригодится. Проведите студенческие годы так, чтобы было, что вспомнить, оторвитесь на полную катушку!

**Д.К.:** Спасибо, Дарья!

# Марина Куликова (Фаронова).

Интервьюер: Лейла Нуриева



**Лейла: Почему Вы выбрали именно психологию?**

**Марина:** Попала на психологию я довольно просто: уже учась на 4-м курсе музыкального училища, поняла, что хочу получить вторую специальность, не музыкальную, а гуманитарную. Выбор сразу пал на ЛГТУ. Взглянув на список предлагаемых специальностей ГСФ, мгновенно выбрала психологию – на мой взгляд, она самая интересная из всех остальных специальностей. Я понимала, что сейчас данная профессия не очень востребована и не особо оплачиваема – но, видимо, сыграло роль любопытство: а что там, внутри? (что это за зверь – психология? И с чем его едят)

**Лейла: Где Вам приходилось применять психологические знания?**

**Марина:** Курсе на 3-м уже почувствовала себя вполне уверенно в выбранной профессии и, конечно же, применяла свои знания на практике. Прежде всего, там, где надо было грамотно себя презентовать, кому-нибудь понравиться, а также на педагогической практике в школе.

**Лейла: Собираетесь ли Вы продолжать обучение по своей специальности?**

**Марина:** Возможно, я продолжу обучение, но не в аспирантуре. Скорее всего, буду принимать участие в различных семинарах и курсах повышения квалификации по интересующим меня вопросам психологии. А вообще психолог учится всю свою жизнь.

**Лейла: Какие веселые, интересные моменты из студенческой жизни Вы можете выделить?**

**Марина:** Можно сказать, что ВСЯ студенческая жизнь – это радостный и счастливый отрезок моей жизни!!! Университетские и кафедральные мероприятия, любимые преподаватели, незабываемые вечеринки со своей группой!!! Не хочется уходить, но пора...

**Лейла: Какие наставления Вы бы хотели дать будущему поколению психологов?**

**Марина:** Друзья, психология – это огромная, безграничная, далеко не познанная область науки! Хочется, чтобы каждый из вас нашёл в ней что-то интересное и полезное для себя. Главное – не тратьте драгоценное студенческое время зря: ищите, всматривайтесь в жизнь, работайте над собой, стройте планы на будущее! И тогда всё будет хорошо!

**Лейла:** Спасибо, Марина!

**Искренне желаем нашим девочкам удачи в поиске достойной работы и в свою очередь хотим также дать несколько полезных советов!**

# Советы для тех, кому предстоит собеседование.

---

Достойным завершением первого этапа долгого и нелегкого процесса поиска работы будет приглашение на собеседование.

Как пройти собеседование? Как вести себя? Что говорить на собеседовании? Все эти вопросы очень волнуют претендентов на рабочее место, и знание ответов на них является одним из условий Вашего трудоустройства.

Даже если у Вас уже есть большой опыт поиска работы, помните, что к каждому новому собеседованию при приеме на работу необходимо заранее готовиться.

Как правило, более ответственно относятся к собеседованию наиболее квалифицированные специалисты, вполне обоснованно претендующие на самую хорошую работу. Зачастую, с другой стороны, чем ниже планка специалиста, тем хуже он готов к собеседованию. Поэтому всякий раз, получив приглашение на собеседование, воспользуйтесь приведенными ниже советами:

***Собеседование при приеме на работу нужно рассматривать как переговоры о потенциальном сотрудничестве.***

Выстраивая партнерские отношения с руководителем во время собеседования, важно:

- во-первых, преподнести себя как зрелую и сформировавшуюся личность, осознающую свою ценность и индивидуальность (что повышает Ваши шансы на успех),
- во-вторых, проще принимать отказ, т.к. он в данном случае будет следствием несовпадения взглядов, что никак не может принизить Вашего достоинства.

**На собеседовании Вам будет легче добиться успеха, если вы:**

- настойчивы;
- стрессоустойчивы;
- доброжелательны;
- обаятельны;
- аккуратны;
- пунктуальны;
- ответственные;
- гибки (умеете быстро приспосабливаться к ситуации);
- инициативны.

**Поведение на собеседовании**

- Придя в офис, постарайтесь быть со всеми вежливы и терпеливы.
- Добросовестно заполняйте все анкеты и формуляры, которые Вам предложат.
- Представьтесь в начале собеседования. Поинтересуйтесь, как зовут собеседника.
- Держите зрительный контакт.
- Внимательно выслушивайте вопросы, не перебивая собеседника.
- Если Вы не уверены, что хорошо поняли вопрос, не стесняйтесь уточнить ("Правильно ли я понял, что...").
- Избегайте многословия, отвечайте по существу.
- Будьте объективны и правдивы, но не слишком откровенничайте.



- Столкнувшись с необходимостью дать негативную информацию о себе, не отрицайте факты, которые соответствуют истине, но обязательно старайтесь сбалансировать их положительной информацией о себе.

- Держитесь с достоинством, старайтесь не производить впечатление неудачника или бедствующего человека; однако воздержитесь от вызывающей манеры поведения.



- Если Вам предложат возможность задать вопросы, обязательно задавайте, но не увлекайтесь (2-3 вопроса).

- Задавая вопросы, прежде всего интересуйтесь содержанием работы и условиями ее успешного выполнения.

- Избегайте на первом этапе собеседования задавать вопросы об оплате труда.

- Обязательно уточните, как Вы узнаете о результате собеседования, постарайтесь обговорить право позвонить самому.

- Завершая собеседование, не забудьте об обычных правилах вежливости.

- По многим вопросам Вам не придется каждый раз готовиться к собеседованию заново. Но по некоторым пунктам к каждому новому работодателю нужно подходить с учётом его специфики, чтобы эти особенности не упустить, необходимо время и усилия на подготовку к собеседованию. Однако помните, что, прежде всего, работодатель заинтересован в квалифицированных специалистах, профессионалах. Постарайтесь продемонстрировать свои соответствующие качества во время беседы.

### ***И еще несколько советов как пройти собеседование при приеме на работу:***

1. Перед собеседованием продумайте, как Вы будете одеты. Внешний вид и манера держаться имеют очень большое значение и практически определяют первое впечатление.

Если Вы идете на собеседование в финансовое учреждение, выберите консервативно-деловую форму одежды.

Если Вы собираетесь на интервью в строительную организацию или дизайнерскую фирму, можно позволить себе одеться в более свободном стиле.

Можно постараться узнать заранее, принят ли в фирме деловой или более свободный стиль одежды, но в любом случае на интервью лучше одеться более официально.

Если появление на работе в джинсах считается в этой фирме в порядке вещей, Вы сможете себе это позволить, когда начнете работать, но на интервью в свитере и джинсах приходить не стоит.

В любом случае Вы должны выглядеть опрятно и аккуратно.

Женщине лучше всего надеть на собеседование строгий костюм или достаточно консервативное платье, не впадая в крайности при выборе длины юбки, расцветки и украшений. Не следует пользоваться резкими духами или одеколоном.

2. Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к зданию фирмы и где оставить машину. Выйдите из дома заблаговременно.

3. Приходите на 15 минут раньше назначенного времени. Этим Вы покажете, что уважаете проводящего собеседование и цените его время. Если Вы все же



опаздываете, постарайтесь перезвонить и предупредить о задержке.

4. Помните, что при выборе из нескольких кандидатов, обладающих одинаковой квалификацией, решающую роль сыграет ваше умение произвести благоприятное впечатление во время собеседования.

5. Хорошенько выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже.

6. Не пейте много жидкости. Вы можете не найти туалет в незнакомой организации и будете себя плохо чувствовать во время интервью.



7. Если Вас кому-либо представят, приложите все усилия, чтобы правильно услышать и запомнить имя этого человека. Если Вы сразу сможете обратиться к собеседнику по имени, это произведет благоприятное впечатление. Переспрашивание же обнаружит излишнюю нервозность.

8. Важно выяснить продолжительность интервью и придерживаться оговоренного времени. Это поможет правильно распределить время между *ответами и вопросами*, определить степень подробности ответов.

9. Будьте вежливы и доброжелательны со всеми, кого Вы встретите в офисе. Не забудьте улыбнуться, входя в кабинет интервьюера.

10. Не забывайте, как важен язык жестов. Не меньшее значение имеет и Ваше рукопожатие: рука должна быть сухой и теплой; рукопожатие должно быть уверенным, но не слишком сильным. Следите за своей осанкой, стремитесь смотреть в глаза. Не доводите, однако, ничего до крайности.

11. Не забудьте взять с собой на интервью как можно больше документов, подтверждающих Вашу квалификацию, образование и дополнительные знания.

12. Если Вам предложат заполнить какие-нибудь формы, лучше взять их с собой и вернуть в кратчайший срок. Работая с ними дома, потренируйтесь на черновике. Помните, что все имеет значение: и грамотность, и помарки, и почерк, и четкость формулировок.

13. Не забудьте, заканчивая беседу, договориться о том, когда и как Вы узнаете о результатах, и поблагодарить интервьюера.

#### ***Когда собеседование пройдено:***

Вам предложили дождаться ответа, пообещав позвонить. Если ожидание, на ваш взгляд, затянулось, не стесняйтесь самостоятельно связаться с фирмой. Возможно, вы получите отказ (убедившись в этом, вы сможете сосредоточить свои поисковые усилия на других объектах). А возможно, ваш звонок позволит руководителю фирмы решить проблему выбора из множества кандидатов в вашу пользу.

Если вам все же отказали, не отчаивайтесь, потому что:

Во-первых, работодатели - тоже люди и, как все нормальные люди, могут ошибаться; во-вторых, собеседование, пусть и неудачное, - это монетка в копилку вашего опыта и в-третьих, ну кто вам сказал, что этот упущенный шанс был для вас единственным?

# Женщина – начальница?!



«Сомнения в том, что женщины умеют руководить, могут возникнуть лишь у тех, кто не помнит, как был ребенком, или никогда не наблюдал процесс воспитания, – говорит психолог Ирина Шувалова. – Быть матерью и не руководить ребенком просто невозможно. Признавая, что женщина способна воспитывать детей, мы тем самым должны признать в ней сильное начало и способность руководить».

Участие женщины в бизнесе в развитых странах явление уже привычное и не вызывает удивления в деловом мире и обществе. Скорее вызывает уважение тот факт, что на этом поприще женщины проявляют недюжинные способности и деловые качества.

Существует понятие, что женщины — слабый пол, и это верно в отношении физической силы. В отношении силы духа — вопрос далеко не бесспорный. Сила духа особенно важна для женщины - руководителя, она должна управлять, оценивать, вознаграждать или наказывать.

Нам всем (независимо от пола) нравится работать под началом мужчины, когда дела фирмы идут успешно. Но когда компания переживает трудные времена, мы больше доверяем женщине. Руководители-женщины, по общему мнению, лучше чувствуют ситуацию, умеют оптимизировать работу команды, повысить мотивацию, наладить общение и сотрудничество.

Женская психика более устойчива, чем мужская. «Исторически женщина приходила в семью мужа, под которую должна была подстраиваться: от этого зависели успешность брака и продолжительность рода», – объясняет антрополог Марина Бутовская. Природа также позаботилась о том, чтобы женский организм хорошо справлялся не просто со стрессом, но и со стрессом продолжительным. При стрессе у женщин (в отличие от мужчин) на защиту организма встают эстрогены. Медицина еще не может описать точный механизм действия этих гормонов, но до тех пор, пока они вырабатываются в достаточном количестве, женщины не болеют ишемической болезнью сердца, и инсульт у них случается крайне редко». Другой фактор – психологический. На данный момент наблюдается эпидемия нарциссизма, и на мужчин его факторы действуют сильнее. Именно меньшей сосредоточенностью на себе можно объяснить успех женщин во многих областях.

Американский нейроэкономист Пол Зак считает, что помощь женщинам быть хорошими боссами - это простая биология: у женщин по сравнению с мужчинами более высокий уровень окситоцина. Именно этот гормон заставляет нас сопереживать другим, испытывать доверие и привязанность к ним. Даже при одинаковых уровнях окситоцина у мужчин и женщин женский гормон эстроген усиливает действие окситоцина. Это объясняет сильную привязанность женщин к своим детям и делает их хорошими матерями, а в рабочем коллективе – внимательными и чуткими начальниками.

Женщина более социально компетентна, ей лучше удаются переговоры в силу ее гибкости и дипломатичности. Если она создает фирму или ведет научное направление, она терпеливо взращивает свой проект, как ребенка, и не ждет быстрого результата. Мужчина же, не получив немедленной отдачи, разочаровывается. Наконец, женщина организованней, в стремлении к большой цели она, в отличие от мужчины, не упускает из виду технических деталей, оформления документов, грантов, патентов и так далее. Женщина способна подстраиваться под ситуацию, ее ценности подвижны. В целом ее отличает умение не только слушать, но и слышать, понимать и принимать чужую точку зрения. И в зависимости от этого иногда меняться самой.

# Книги, которые стоит прочитать.

---



## *«5 шагов к достойной работе».*

Валерий Поляков и Юлия Яновская.

Вы никак не можете найти работу, достойную вас? Вам надоело работать за копейки, не имея ни малейших перспектив? Если вы держите в руках эту книгу, то от достойной работы вас отделяют всего 5 шагов. Эта книга уникальна тем, что ее написали признанные профессионалы в области подбора персонала. Их многолетний опыт, полученный в ведущих кадровых агентствах, стал основой для четких и реальных советов по поиску достойной работы.

## *«Психология влияния».*

Что может заставить человека сказать «да»? Каковы принципы и наиболее эффективные приемы влияния и убеждения? Исчерпывающие ответы на эти вопросы вы найдете в новом, переработанном и дополненном, издании книги, которое подкупает читателя не только потрясающей информативностью, но и легким стилем и эффектной подачей материала. Книга Роберта Чалдини, признанного мастера влияния и убеждения, выдержала в США пять изданий, ее тираж давно уже превысил 1 500 000 экземпляров. Она адресована всем, кто работает с людьми: политикам и бизнесменам, врачам и юристам, психологам, педагогам, менеджерам, тем, кто по роду деятельности должен убеждать, воздействовать, оказывать влияние.



## Лучшие книги великих психологов.

---

1. Альфред Адлер. Понять природу человека
2. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений
3. Станислав Гроф. За пределами мозга
4. Эдвард де Боно. Латеральное мышление. Учебник творческого мышления
5. Грей Джон. Мужчины с Марса, Женщины с Венеры
6. Фромм Эрих. Гуманистический психоанализ
7. Кларисса Пинкола Эстес. Бегущая с волками
8. Дэвид Д. Бернс. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений
9. Роберт Чалдини. Психология влияния
10. Михай Чиксентмихайи. В поисках потока: Психология увлеченности повседневной жизнью.
11. Милтон Эриксон (автор Сидней Розен). Мой голос останется с вами.
12. Эрик Эриксон. Детство и общество
13. Ганс Айзенк. Измерения личности
14. Сюзан Форуард. Эмоциональный шантаж
15. Виктор Франкл. Воля к смыслу
16. Анна Фрейд. Психология Я и защитные механизмы
17. Зигмунд Фрейд. Толкование сновидений
18. Малкольм Гладуэлл. Озарение: Сила мгновенных решений
19. Дениэл Гоулман. Эмоциональный интеллект на работе
20. Томас Э. Харрис. Я- о'кем, ты- о'кей
21. Эрик Хоффер. Истинно верующий: Личность, власть и массовые общественные движения
22. Карл Юнг. Архетип и символ
23. Мелани Кляйн. Зависть и благодарность
24. Р. Д. Лэнг. Расколотое Я
25. Карен Хорни. Наши внутренние конфликты
26. Абрахам Маслоу. Дальние пределы человеческой психики
27. Энн Мойр и Дэвид Джессел. Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной
28. Павлов И. П. Рефлекс свободы
29. Уильям Джеймс. Психология
30. Фриц Перлз. Теория гештальттерапии
31. Жан Пиаже. Речь и мышление ребенка
32. Карл Роджерс. Становление личности: Взгляд на психотерапию
33. Оливер Сакс. Человек, который принял жену за шляпу
34. Мартин Селигман. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни
35. Гейл Шихи. Возрастные кризисы

## Литературная страничка.

---

### *Немного поэзии...*

---

Мы встретились с тобою неслучайно...  
Как будто нужно было это Богу.  
Благодарю теперь его за это,  
За новую, приобретённую «дорогу».  
Благодарю его, что так теперь  
случилось,  
Что я невольно поняла любовь,  
Что жизнь тобою озарилась,  
Что окрылилось сердце вновь.  
Спасибо, Господи, за всю твою заботу,  
За то, что забурлила в сердце кровь,  
Что показал мне новую «дорогу»  
И что случайно натолкнул ты вновь,  
На это чувство значившее много,  
На воскрешающую и так нужную  
любовь.



Алена Карачевская. гр.УП-12.

Посмотри, Любимый, на меня,  
Я тебе еще раз улыбнусь.  
Никого в разлуке не виня,  
Отпусти, и я к тебе вернусь.  
Я вернусь, ты дверь не запирай  
И скучать в сердцах не торопись.  
А пока я рядом - забирай,  
Забирай, с другими не делись.  
В волосы, в объятия ныряй,  
Лаской, как умею, окраплю.  
Мне безумолку шепчи и повторяй  
Тихое и нежное "люблю".  
Бросятся безумно стрелки в бой,  
Не кляни их за разлуки наши только.  
Я с тобой, ты слышишь? Я с тобой.  
Обнимай, не спрашивай, на сколько.



Лейла Нуриева. гр. ПХ-11.

# Дорогие читатели!

---

Ежемесячная психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**» - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится познать себя и разобраться в окружающих.

«**Ψ НОВОСТИ**» - это газета, которая откроет перед вами безграничные просторы интереснейшей информации. Мы постараемся сделать ваше времяпрепровождение в компании с нашей газетой увлекательным и запоминающимся!

## Психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**»

---

Гл. редактор – Чиликин А.Н  
Зам. гл. редактора – Мактамкулова Г.А.  
Редакционная коллегия: Нуриева Л.Т., Ковшова Д.В., Переселкина Ю.В., А.  
В. Карачевская  
Редактор-оформитель – Нуриева Л.Т.

Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться: 5 корпус, 4 этаж, кафедра психологии