



# За науку

№ 16 (1757)  
25 апреля 2024 г.

Славься, Университет, дух свободной воли!

газета Алтайского государственного университета

ГОСТЬ НОМЕРА

НОВОСТИ

29 апреля 2024 года исполняется 75 лет Виктору Владимировичу Полякову, доктору физико-математических наук, профессору, заведующему кафедрой информационной безопасности Алтайского государственного университета. Жизненный путь профессора Виктора Владимировича Полякова тесно связан со становлением Алтайского государственного университета, с развитием высшего образования и науки в Алтайском крае.

– Виктор Владимирович, почему вы решили связать свою жизнь с преподавательской деятельностью?

– Это вопрос о моей молодости... Я окончил физический факультет Томского университета по кафедре теоретической физики, поступил в вуз в пик популярности физики в 1966 году, конкурс был девять человек на место, причем реальный, не «дугый» – документы ведь подавались только в один вуз и только на одну специальность. Из 25 человек моей группы окончить смогли 12, удивив высокой сохранностью для такого сложного направления. Отмечу, что отношение в обществе к физике в прошедшем веке было иным: она рассматривалась прежде всего как главная мировоззренческая наука, объяснявшая устройство окружающего мира, сейчас же доминирует сугубо утилитарное и техническое понимание ее предназначения. После окончания ТГУ я работал научным сотрудником в исследовательском институте. Должен сказать, что в таких академических центрах, как Томск, научные сотрудники преподают на кафедрах, а преподаватели работают в лабораториях академических институтов и им трудно выделить, кто они в первую очередь – ученые или преподаватели, это же неразрывно. Что касается мо-



Фото Марии ДУБОВСКОЙ

## ПОЭЗИЕЙ – В ОДИНОЧКУ, ФИЗИКОЙ – ВМЕСТЕ

его выбора, то преподавательская деятельность нравилась своим творческим содержанием, пленяла меня как типичного зрителя еще и отсутствием ежедневной жесткой привязки к рабочему времени и рабочему месту.

– Расскажите о своих нынешних научных интересах. Актуальный вопрос: как, на ваш взгляд, будет развиваться сфера информационной безопасности?

– Информационная безопасность – очень молодая сфера деятельности. К ней я пришел,

естественно, от физики. В нашем коллективе, оформившемся в виде кафедры в 90-е годы, в начале 2000-х сложился подход к акустическим, ультразвуковым, электромагнитным, механическим методам диагностики, основанный на математической обработке результатов различных измерений с помощью математических методов машинного обучения. Созданные к этому времени лаборатории послужили основой для развития только-только нарождавшегося направления информационной безопасности. Могу отметить, что

двадцать лет назад никто не подозревал, насколько актуальным и важным окажется это направление в дальнейшем, насколько нам удалось предугадать общественную потребность. Нам ведь непонятны закономерности общественного развития, а в условиях очень быстрых изменений в обществе, связанных с развитием новых технологий, не удается надежно спрогнозировать, чего ожидать в среднесрочной или долгосрочной перспективе.

Сейчас нет нужды объяснять, какое значение имеет защита информации для каждого из нас, по-

стоянно сталкивающихся с компьютерными мошенниками, а ведь это – надводная часть айсберга. Его подводная часть – это расширяющиеся атаки на финансовые организации, коммерческие структуры, государственные учреждения, возрастают угрозы критической информационной инфраструктуре.

### РЕДАКТОР ОСТЕПЕНИЛСЯ

Никогда такого не было и вот... Не опять! Никогда в газете «За науку» за ее 44-летнюю историю не было редактора с ученой степенью. А теперь – будет!

20 апреля наш главред Аркадий Шабалин блестяще защитил кандидатскую диссертацию по специальности 5.9.8. Теоретическая, прикладная и сравнительно-сопоставительная лингвистика в Кемеровском государственном университете. Тема его научной работы: «Средства кроссмедийной выразительности в мультимедийных проектах: экология языка современных СМИ».

А нам остается только поздравлять и гордиться, гордиться и поздравлять. Что мы и делаем. Теперь в газете «За науку» будет свой ученый-эксперт, да еще в такой важной области, как лингвистика. Так что ждите, дорогие читатели, от нас новых интересных материалов, еще более научных, но при этом совсем не скучных.

Нашему молодому ученому – честь и хвала. Да ожидает его светлое интеллектуальное будущее!

ЧТО БУДЕТ

### PER ASPERA AD ASTRA

28 апреля в 17:00 Народный самодеятельный коллектив Алтайского края театральная мастерская Homo Artisticus покажет премьерный спектакль «Циолковский» по одноименной пьесе Бориса Павловича. Спектакль пройдет в актовом зале молодежных мероприятий АГУ (пр. Социалистический, 68).

Спектакль «Циолковский» – история человека, великого ученого, который, несмотря на свою глухоту, бедность, многочисленные бытовые трудности, непонимание своих идей и непризнание со стороны коллег, всю жизнь упорно шел к поставленной им космической цели.

Константин Эдуардович Циолковский – выдающийся исследователь, крупнейший ученый в области воздухоплавания, авиации и космонавтики, подлинный новатор в науке, и в спектакле «Homo Artisticus» центральной линией будет не столько история биографии этого ученого, сколько история о крепком духе человека, который пытается вырваться за свои физические пределы.

Режиссер спектакля – Татьяна Стибунова, руководитель театральной мастерской – Кирилл Скобелин.

Вход свободный.  
Справки по телефону:  
+7 (983) 181-87-82

Начало.  
Окончание на стр. 3

# ЦЕЛИНА: ОТ ИСТОРИИ К СОВРЕМЕННОСТИ

Ученые и студенты обсудили значимость исторической аграрной кампании

Прошедшее в 1950-е годы освоение целинных и залежных земель имело огромное значение для всей страны и особенно Алтайского края. В этот период были заложены основы будущего сельского хозяйства, а регион фактически вышел на новый уровень социально-экономического развития.

К таким выводам пришли участники научно-просветительского проекта «Целина как социально-экономический проект в истории России: к 70-летию подъема целинных и залежных земель в Алтайском крае», организованного АНО НОЦ алтаистики и тюркологии «Большой Алтай» в Алтайском государственном университете. К юбилейной дате ученые АлтГУ провели лекторий, который включал открытые лекции по истории, культуре, экономике и значимости освоения целинных и залежных земель для современного развития сельского хозяйства в регионе, а также серию познавательных мероприятий.

## Круглый стол

18 апреля в АлтГУ прошел международный круглый стол для молодых исследователей «Роль целины в развитии Алтайского края РФ и северо-восточных регионов Казахстана: история и современность». В нем приняли участие студенты из России (АлтГУ, АГАУ, АГТУ) и Казахстана (Восточно-Казахстанский университет им. С.

И многие научные направления университета сегодня связаны с аграрной специализацией экономики Алтайского края.

– С Казахстаном у Алтайского государственного университета есть совместные проекты, в частности с Восточно-Казахстанским техническим университетом. Поэтому всем, кто здесь сегодня собрался, я желаю плодотворных дискуссий. Уверен, что они станут началом новых интересных исследований, – завершил свое обращение к участникам Сергей Бочаров.

Также с приветственным словом выступил проректор по разви-



Михаил Ельчищев



Кирилл Михайленко



Арина Карл

тию международной деятельности АлтГУ Роман Райкин. Он, в частности, отметил, что значительная часть международных проектов университета основана на заделах, сформированных по разработкам высокоэффективных агротехнологий в степных зонах Алтая и Ка-

## КОНКУРС «ЦЕЛИНА 2.0»

В социальной сети «ВКонтакте» прошел конкурс «Целина 2.0». В нем приняли участие студенты и школьники из различных краев и областей страны, рассказавшие истории своих родственников-целинников. Победителями стали Михаил Ельчищев, студент АлтГУ им. И.И. Ползунова; Кирилл Михайленко, студент АлтГУ; Арина Карл, ученица гимназии № 69. Ребята получили специальные призы на квиле «Молодежь, на целину!».

### Михаил Ельчищев:

– В ходе подготовки я много нового узнал о жизни моего прадедушки и его вкладе в освоение целинных земель. Я очень горжусь им!

ли Светлана Бондаренко, заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин Алтайского государственного аграрного университета, и Канша Калиева, старший преподаватель кафедры истории Казахстана и социально-политических дисциплин Восточно-Казахстанского технического университета.

Программа круглого стола включала доклады об истории подъема целинных и залежных земель на общесоюзном и локальном уровне, о жизни первоцелинников,

роли целины в советской культуре и влияния целинной кампании на современное состояние агропромышленного комплекса и экологию Алтайского края и Казахстана. Обмен мнениями, анализ и обсуждение исторических аспектов освоения целины помогли молодым исследователям лучше понять значение этого процесса для развития их регионов.

По мнению Ирины Бочкаревой, руководителя проекта и модератора круглого стола, широкая дисциплинарная тематика докладов – от истории до географии и почвоведения – позволила молодым исследователям комплексно рассмотреть и обсудить феномен целины и ее уроки для современности, поставить себе вопросы для дальнейших исследований.

Участники и эксперты круглого стола оценили мероприятие как продуктивное и информативное. Был сделан вывод, что по прошествии 70 лет целина сохраняет актуальность для изучения, так как

являлась рубежным событием в развитии Алтайского края и Казахстана. Участники выразили надежду на дальнейшее сотрудничество и проведение подобных мероприятий в будущем. По итогам работы круглого стола будет издан электронный сборник материалов.

– Хотелось бы выразить благодарность организаторам, которые продумали всю программу пребывания в вузе-партнере и столице Алтайского края – Барнауле. Отлично, что данное мероприятие носит просветительский характер. Студенты Казахстана и России, надеюсь, многое для себя открыли, слушая своих коллег и экспертов, и найдут свою нишу в научных исследованиях, – отметила Канша Калиева.

## Молодежный квил

20 апреля состоялся увлекательный квил «Молодежь, на целину!», который стал заключительным событием в рамках научно-просветительского проекта. В мероприятии приняли участие 54 знатока, что символично совпало с первым годом освоения целинных и залежных земель – 1954-м.

Участниками квила стали студенты из АлтГУ, АГАУ, АГТУ им. И.И. Ползунова, а также Алтайского филиала РАНХиГС. Они не только соревновались на знание фактов о целинной кампании, но и анализировали процессы, выявляли причинно-следственные связи, развивали гибкость мышления и в процессе совместных обсуждений приходили к решениям задач. Всего были представлены шесть тематических рубрик, посвященных историческим личностям, символам эпохи, плакатам, картинам, музыке и кинематографу целины. Поздравляем победителей!

Ирина СМОЛЬЯНИНОВА.  
Фото автора,  
Надежды ШИРОКОВОЙ

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

**1-е место** в познавательном квиле «Молодежь, на целину!» заняла команда «Квил 20 апреля» – студенты 1-го курса института математики и информационных технологий АлтГУ;

**2-е место** – «Февральский шар» – студенты 4-го курса института истории и международных отношений АлтГУ;

**3-е место** – «Родники» – сборная студентов института гуманитарных наук АлтГУ, Алтайского филиала РАНХиГС при Президенте РФ, Алтайского государственного аграрного университета.



Квил-команда победителей

Аманжолова, Восточно-Казахстанский технический университет).

Приветствуя участников круглого стола, ректор АлтГУ Сергей Бочаров рассказал об истории освоения целинных и залежных земель, о достижениях и проблемах, возникших в ходе распашки земель, а также о значимости программы подъема целинных земель для развития Алтайского края и Северного Казахстана. Ректор отметил, что создание Алтайского госуниверситета тоже можно отнести к итогам целинной кампании, поскольку открытие в крае классического вуза стало возможным после рекордного урожая 1972 года.

## СПРАВКА

Проект осуществлялся с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов, и был направлен на привлечение внимания студенческой молодежи к истории освоения целины и содействие формированию представлений об этой кампании как о значимом по своему содержанию и последствиям событии для Алтайского края и страны. В мероприятиях проекта к 70-летию подъема целины приняли участие около 300 студентов.



## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

21

раздел в Международной классификации болезней (МКБ-11)

100+

рисунков прислали на конкурс детских рисунков «Наш герой – герой СВО»

75

лет Виктору Владимировичу Полякову, доктору физико-математических наук, профессору АлтГУ

3000

студентов изучают дисциплину «Проектный менеджмент»

XXIV

краевой фестиваль юных журналистов «Свой голос»

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ СИМБИОЗ

Образовательный процесс, опираясь на научную картину мира, способствует раскрытию академического потенциала для проведения исследований в различных областях. Теоретические разработки ученых могут принести пользу в решении реальных практических задач. Значимость исследовательских достижений важна для всего научного сообщества: серьезных ученых и юных исследователей.



На прошедшем заседании Национального совета по науке и технологиям РК были обозначены актуальные задачи, в частности, акцентировалось внимание, что наука должна способствовать поступательному развитию экономики ([www.akorda.kz/ru/vystuplenie-kasym-zhomarta-tokaeva-na-zasedanii-nacionalnogo-soveta-po-nauke-i-tehnologiyam-pri-prezidenteh-respubliki-kazahstan-123423](http://www.akorda.kz/ru/vystuplenie-kasym-zhomarta-tokaeva-na-zasedanii-nacionalnogo-soveta-po-nauke-i-tehnologiyam-pri-prezidenteh-respubliki-kazahstan-123423)). И надо отметить, что международное сотрудничество университетов способствует решению этой задачи через развитие различных направлений: коллаборация ученых разных стран через совместную работу над научно-исследовательскими проектами; создание общих площадок деятельности по проведению научно-практических конференций и экономических форумов; симбиоз усилий в формировании различных форматов проведения перекрестных студенческих конкурсов, олимпиад, мобильности обучающихся и преподавателей.

## ФАКТ

**И надо отметить, что международное сотрудничество университетов способствует решению этой задачи через развитие различных направлений: коллаборацию ученых разных стран через совместную работу над научно-исследовательскими проектами; создание общих площадок деятельности по проведению научно-практических конференций и экономических форумов; симбиоз усилий в формировании различных форматов проведения перекрестных студенческих конкурсов, олимпиад, мобильности обучающихся и преподавателей.**

Так, решение каждой проектной задачи – своеобразный ответ на ключевые вызовы социально-экономического развития стран. В их рамках проводятся полевые исследования в составе исследовательской команды из участников различных стран и университетов. Ученые кафедры «Бизнес-технологии» Высшей школы экономики и бизнеса Казахского национального университета имени аль-Фараби (г. Алматы, Казахстан) совместно с учеными кафедры региональной экономики и управления Алтайского государственного университета (г. Барнаул, Россия) работают над решением задач по нескольким научным проектам: АР09057847 «Формирование и развитие экономики знаний в условиях цифровизации Республики Казахстан: концептуальные основы и перспективы реализации», результатами которого стали рекомендации по новым формам организации производства и управления в условиях цифровизации, методам регулирования экономики знаний и разработке модели экономики знаний; BR18574200 «Возрождение моногородов в условиях создания Нового Казахстана на основе территориального маркетинга», в котором будут представлены стратегии и модели развития городов в современных условиях развития экономики.

Также данные кафедры университетов Казахстана и России с 2020 года являются организаторами экономического форума, в результате которого изданы материалы VIII Международного экономического форума «Экономическое развитие региона: управление, инновации, подготовка кадров»; проводят совместные творческие студенческие конкурсы, учитывая, что роль молодежи в социальной, экономической, общественной жизни любой страны огромна, поскольку она – стратегический ресурс будущего развития.

Таким образом, созданный международный исследовательский коллектив – это своеобразный творческий центр, который предоставляет возможность обмена знаниями и опытом работающих над решением одних и тех же исследовательских задач, возможно имеющих в разной среде, но актуальных для многих стран.

Отметим, что Казахский национальный университет имени аль-Фараби реализует в своих стенах различные направления виртуальной мобильности студентов в рамках международного сотрудничества. Такую возможность используют университеты-партнеры. В соответствии с Соглашением о сотрудничестве Алтайский государственный университет направил в 2020/2021 учебном году 46 студентов 2-го курса по специальностям «государственное и муниципальное управление» и «экономика» в КазНУ имени аль-Фараби на кафедру «Бизнес-технологии» для прохождения такого рода академической мобильности. Активно используется для этого система дистанционного обучения университета MOODLE. Данный формат обучения значительно расширяет возможности академической мобильности студентов за счет перезачета дисциплин в ее рамках.

Вышеотмеченные формы международного сотрудничества между университетами набирают силу, расширяются и используют различные форматы их реализации.

**И. В. МИЩЕНКО, к.э.н., доцент, директор центра международных программ МИЭМИС АлтГУ**  
**Ж. Т. КОЖАМУЛОВА, к.э.н., и.о. профессора кафедры «Бизнес-технологии» Казахского национального университета имени аль-Фараби**  
**Н. Б. ШУРЕНОВ, старший преподаватель кафедры «Бизнес-технологии» Казахского национального университета имени аль-Фараби**



Фото Инны ВЯТШЕВСКОЙ

## ПОЭЗИЕЙ – В ОДИНОЧКУ, ФИЗИКОЙ – ВМЕСТЕ

Окончание.  
Начало на стр. 1

### ПЕРСОНА

То есть безопасности всего общества и национальной безопасности. Нужно признать, что использование новейших информационных технологий в противоправных целях идет ускоряющимися темпами. В этом смысле совершенно оправданно то внимание, которое уделяется нашим государством подготовке специалистов по защите информации. С 2006 года бюджетный набор на это направление в Алтайском государственном университете только в бакалавриате возрос с 15 до 80 человек, плюс около 20 человек в магистратуре, единственной на юге Западной Сибири.

Для обучения этой сложнейшей технической специальности нам пришлось создать семь исключительно сложных и дорогостоящих лабораторий. Хочу отметить, что все эти годы развитие нашего направления встречало полное понимание и поддержку ректора, без которой оно было бы просто невозможно. Так, последняя из лабораторий была открыта в прошлом году благодаря финансовой поддержке по программе «Приоритет-2030».

**– Виктор Владимирович, что значат для вас студенты и коллеги?**

– Современная образовательная и научная деятельность может вестись только в творческом коллективе. В одиночку можно заниматься разве что поэзией, сочинением музыки и коллекционированием марок. Этим определяется огромная роль творческого коллектива, его профессиональной состоятельности, сложившейся в нем атмосферы человеческих взаимоотношений. Что касается непосредственно меня, то я совершенно не переносю конфликтов, важнейшей задачей руководителя вижу создание таких условий, чтобы их можно было избежать или хотя бы минимизировать. Мне кажется, что нам удалось создать коллектив, который строится именно на таких принципах, старается внести их в свои отношения с коллегами и, конечно, с нашими студентами.

Редакция газеты «За науку» присоединяется к самым теплым пожеланиям в адрес профессора Виктора Владимировича Полякова!

Эля ПЕТРЕНЕВА

Активная научная и образовательная деятельность Виктора Владимировича началась в 1971 году после окончания физического факультета Томского государственного университета. В Алтайском государственном университете Виктор Владимирович работает с 1978 года, в том числе в качестве профессора, проректора по научной работе, в течение 16 лет был деканом факультета, вот уже 27 лет беспрерывно руководит созданной по его инициативе кафедрой. Под руководством Виктора Владимировича Полякова в Алтайском государственном университете организовывались филиалы кафедр и базовые кафедры, создавались учебные и учебно-научные лаборатории, открывались новые специальности и направления подготовки бакалавриата, магистратуры и аспирантуры, в том числе специальность, бакалавриат и первая в Сибири магистратура по информационной безопасности.

Большое внимание профессор Виктор Владимирович уделяет работе с творческой молодежью. Под его научным руководством защитили диссертации 14 человек, из них пятеро остались работать на кафедре. Многие преподаватели ИЦТЭФ защитили диссертации в диссертационном совете, руководимом им в течение 15 лет. Ученики неоднократно становились победителями престижных всероссийских конкурсов и соревнований.

Профессором создано новое научное направление по применению математических методов обработки данных в диагностике, пользующееся известностью в России и за рубежом. Он являлся руководителем значительной части хозяйственных работ с ведущими предприятиями Алтайского края и Сибири, под его научным руководством выполнялось 16 проектов по конкурсам РФФИ, Президента РФ, ведомственным программам Минобрнауки РФ, региональным конкурсам. Виктор Владимирович Поляков являлся экспертом Нобелевского комитета по физике, экспертом всероссийских и краевых научных конкурсов. Им опубликовано около 600 научных работ, в том числе за последние годы свыше 30 статей в журналах, входящих в перечни WoS и Scopus, включая издания Q1 и Q2, 8 монографий и 14 учебных пособий. Научные достижения профессора Виктора Владимировича Полякова были отмечены званием лауреата премии Алтайского края в области науки и техники.

Образовательная и научная деятельность профессора Виктора Владимировича была высоко оценена: он удостоен государственной награды «Заслуженный работник высшей школы РФ», звания «Почетный работник высшего профессионального образования РФ», награжден медалью Алтайского края «За заслуги в труде», почетными грамотами Президиума СО РАН, Минобрнауки РФ, Администрации Алтайского края, Администрации города Барнаула, государственных и общественных организаций, он почетный профессор Алтайского государственного университета.

Вся многогранная деятельность профессора Виктора Владимировича Полякова в качестве ученого и педагога является примером служения российской науке и российскому образованию. Незаурядные личные качества и весомые результаты многолетней деятельности снискали Виктору Владимировичу огромный авторитет среди коллег и учеников. Коллеги, сотрудники, друзья и многочисленные ученики сердечно поздравляют Виктора Владимировича с юбилеем!

# ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

Вместе с патопсихологом разбираемся в психических феноменах

Весна – время расцвета! И весеннего обострения. О нем и о других психических феноменах рассказывает Татьяна Сергеевна Табурова, канд. психол. наук, доцент кафедры клинической психологии АлтГУ.

## Весеннее обострение: Оно существует?

Ответ короткий: да. Если говорить более развернуто, то стоит понимать, что существует две большие проблемы, связанные со сменой времен года. Первая: сезонное аффективное расстройство. Есть факты, подтверждающие его существование, расстройство внесено в Международную классификацию болезней. Оно проявляется в виде нарушений эмоциональной сферы, снижения настроения, повышения раздражительности, чувства неудовлетворенности, тревоги или апатии. Ухудшение психического состояния зачастую приходится на период конца осени – начала зимы. Это связывают с сокращением светового дня. Вторая проблема: сезонное обострение. К такому обострению склонны прежде всего те, у кого уже имеются серьезные психические нарушения. То есть это обострение уже имеющихся проблем, например хронической тревоги, эпилепсии, биполярного расстройства, шизофрении. Причем оно цикличное, которое повторяется из года в год. Но ему могут быть подвержены и условно здоровые люди, которые находятся в эмоционально уязвимом положении: имеют гормональные нарушения, перегружены на работе и близки к эмоциональному выгоранию или просто предельно эмоциональны сами по себе. К сожалению, самый высокий риск суицида приходится на осень и весну.

## Что обостряется?

Во время обострения симптоматика усиливается. У людей, склонных к депрессии, могут появляться или усиливаться суицидальные мысли. Люди с тревожными расстройствами хуже спят, чаще испытывают панические атаки. При наличии шизофрении могут наблюдаться более длительные периоды обострения заболевания, с галлюцинациями, бредом.

## Почему так происходит?

Однозначного ответа на этот вопрос нет, но научное сообщество связывает эти явления с увеличением или уменьшением светового дня, влияющими на выработку серотонина, мелатонина, витамина D. Витамин D – физиологически активное вещество, оно влияет на многие процессы в организме, в том числе уровень энергии. Мелатонин влияет на качество сна, серотонин – на настроение, умственную работоспособность.

Другими словами, биологические ритмы связаны с длительностью светового дня. Чем больше света – тем мы активнее. Соответственно, когда количество его начинает меняться, наша гормональная система переходит, условно, из режима полусна в режим бодрствования (или на-

оборот). Этот переход требует физиологических ресурсов, любая перестройка для нас – стресс. Организм на нее тратит много энергии.

В странах, где световой день примерно одинаковый во все времена года, сезонные обострения не так выражены. Существует такая версия, что реакция на сезонные изменения связана с тем, что человеческий род зародился в Африке. Миллионы лет мы жили в условиях, где не было выраженной сезонности. Сейчас мы живем в условиях суровой зимы и нехватки солнечного света. Человек к этому биологически не совсем приспособлен. И эта световая адаптация требует от нас физических и психических сил, из-за чего мы можем чувствовать себя разбитыми, усталыми.

## Чем себе помочь?

Для помощи себе в этот период стоит учитывать, что обострение – во многом физиологический процесс, поэтому нужно идти через организм, заботу о

нем. Обязательно нужен полноценный сон, даже дольше, чем обычно. Если в обычные дни хватает 7–8 часов, то во время обострения может потребоваться около 10 часов сна. Стоит снизить психоэмоциональные нагрузки и вообще упорядочить образ жизни. Чаще общаться с родными, друзьями. Следить за питанием и заниматься спортом. Это позволит прожить весенний период более спокойно.

## Что такое патопсихология?

Самое простое отличие: патопсихология – психология, а психопатология – медицина. Оба направления занимаются исследованием психических нарушений, но в психопатологии используются медицинские термины, описания (этиология болезни, симптомы, синдромы, диагнозы), в патопсихологии – психологические термины (особенности личности, нарушения волевой сферы, регуляция эмоций). При этом и психопатология, и патопсихология описывают один и тот же объект. Существенное отличие, которое проявляется в работе психолога и психиатра: психиатры делают акцент на описание течения болезни, симптомов, на то, как человек реагирует на само лечение. У психологов подход, скорее, объяснительный: задача состоит не только в том, чтобы описать ситуацию, но и установить ее первопричину.

Психопатолог – врач, его основная задача – вылечить, поэтому зачастую он ориентирован на фармакологию, назначение медикаментов. Патопсихолог проводит диагностику с помощью экспериментальных психологических методик, чтобы затем осуществлять коррекцию с помощью методов психотерапии. Зная, что «сломаюсь», он начинает совместно с человеком эту «поломку» устранять.

Скажем, парень поссорился с девушкой, через какое-то время у него появилась бессонница, странные мысли, он начал вести себя необычно, возникли галлю-

цинации. Психопатолог описал бы это так: на первом этапе у пациента наблюдается нарушение сна, на втором галлюцинации, на третьем он формирует бредовую концепцию. И методы психопатолога (психиатра) соответствующие. Основные – наблюдение и беседа. Подход психиатров – описательный. Патопсихологов – объяснительный. Поэтому основной метод патопсихологов – эксперимент. Мы пытаемся найти и исследовать механизм возникновения расстройства, а не просто описать, как это расстройство проявляется. Например, при шизофрении один из базовых механизмов возникновения – искажение мотивации. Мотивация здоровых людей построена вокруг социальности. Мы стараемся мыслить так, чтобы решать социальные задачи, мы ориентируемся на собеседника, чтобы быть ему понятным. Фактически основной смысл жизни в постоянном взаимодействии с людьми. При шизофрении этот социальный стержень личности ломается. Из-за этого у таких людей наблюдаются странные проявления, например, человек может заговариваться: его спросили про одно, он говорит совершенно про другое. Или он вообще говорит, не учитывая собеседника. Его мышление теряет социальную направленность, он не нацелен на достижение результата, в результате получается такое «мышление ради мышления». И человек оказывается социально дезадаптирован.

## С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

Чаще всего встречаются тревожно-депрессивные расстройства. Часто клиенты жалуются на проблемы на работе, перегруз, на то, что не справляются с обязанностями. Начинаешь разбираться, оказывается, что человек работает долго, в бешеном ритме, его уровень энергии уже на исходе. Иногда выявляется тяжелая депрессия. В таких случаях я направляю клиента к психиатру, который может прописать медикаменты. Типичный случай из моей практики: девушка волнуется по поводу нестабильного финансового положения, затем проявляются нарушения сна, навязчивые действия, некие ритуалы, которые помогают прийти в спокойное состояние. Все началось с успокаивающих процедур для лица, потом она начала применять более травматичные для кожи процедуры – скрабы, чистки каждый вечер. Впоследствии она поняла, что уже сами эти ритуалы стали проблемой, причиняющей боль и дискомфорт, отнимающей много времени, поэтому обратилась за помощью. В процессе психотерапии оказалось, что за всем этим стоит сильная тревога, связанная с переездом в другую страну. Ко мне часто обращаются клиенты, которые живут за рубежом. У них много сложностей, связанных с иммиграцией или проживанием в зоне вооруженных конфликтов. Например, есть израильская семья, в которой с началом военных действий в секторе Газа стало расти эмоциональное напряжение, участились конфликты,



Фото Ирины МАХРИНОЙ

обострились заболевания у детей. Политическая обстановка влияет на состояние людей по всему миру. Я, как психолог, с этим сталкиваюсь.

## Что есть Психическая норма?

Психическая норма – это то, что исторически закрепилось в качестве нормы. Члены научного сообщества договорились между собой о том, что считать нормой. В Международной классификации болезней, которая периодически обновляется, прописаны критерии нормы. По ним видно, что переход от нормального к патологическому поведению – это континуум, между ними нет четкой границы. То есть понятие нормы относительно.

Существует несколько подходов к понятию нормы. Например, статистический: норма – то, что свойственно большинству, а патология – то, что отклоняется. Проблема в том, что люди со сверхразвитыми способностями, гении, превышают по умственным способностям статистическую норму, поэтому их можно назвать патологичными. С другой стороны, карьер, например, есть у большинства людей, но в понятие нормы он не входит, это болезнь. То есть статистический критерий неплох, но он спорный. Есть подход к норме как к социальному феномену. Если человек выполняет все правила взаимодействия, соблюдает социальные нормы, то тогда он в порядке. Но если он, например, ходит голым по проспекту Ленина или вытворяет что-то асоциальное, тогда возникают вопросы.

В философском подходе норма рассматривается как идеал. Согласно ему есть идеал нормы, к которому нужно стремиться, а то, что отклоняется от этого стремления, – ненормально.

Есть субъективная норма – это то, как человек себя чувствует. Если он от социальной нормы не отклоняется, интеллект у него в норме, самоконтроль тоже, но он субъективно не удовлетворен своей жизнью, страдает и переживает тяжелые состояния, то тогда это отклонение.

Подход, который чаще всего используется сейчас, – функциональная норма. Здесь мы смотрим на поведение, эмоции, умственную деятельность человека с точки зрения целей и функций, которые ему нужно выполнять. Тогда ненормально то, что не позволяет ему это делать.

## АКЦЕНТ

**Если вы хотите увереннее чувствовать себя не только в конфликтных ситуациях, а в жизни в принципе, то могу посоветовать замечательную книгу Мануэля Смита «Тренинг уверенности в себе».**

Консенсус научного сообщества проходит на стыке этих нескольких параметров. Если все суммировать, то принято считать ненормальными нарушения в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах человека, которые причиняют вред и снижают качество жизни самого человека или окружающих людей. Нарушения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах, которые доставляют страдания, неудобства, нарушают адаптацию человека в обществе и его адаптацию к жизни.

## Сколько зафиксировано психических заболеваний?

В Международной класси-

фикации болезней (МКБ-11) отдельная, шестая глава отведена психическим расстройствам: психическим и поведенческим расстройствам, а также нарушениям нейropsychологического развития. В ней 21 раздел, в каждом – от 3 до 7 заболеваний. Недавно узнала такой факт: если все население Земли продиагностировать по тем критериям, которые изложены в классификации болезней, то окажется, что каждый восьмой страдает психическим расстройством. Это очень много.

Самые распространенные психические заболевания – это тревожно-депрессивные расстройства. Например, генерализованное тревожное расстройство. Проявляется оно так: вроде бы все хорошо, но человек постоянно находится в состоянии хронического напряжения, ждет, что что-то пойдет не так. Это постоянное ожидание беды.

Широко распространены панические расстройства, проявляющиеся в виде панических атак. Их часто путают с сердечными приступами или другим проблемами,

вызванными физическими недугами, однако природа этих явлений – психологическая.

Сейчас очень много расстройств, связанных с военными конфликтами. Самое распространенное среди них – посттравматическое стрессовое расстройство. Причем оно сказывается не только на больных, но и на их ближайшем окружении, ухудшая их психологическое состояние и качество жизни.

Среди расстройств эмоциональной сферы одно из первых мест по частоте встречаемости занимает депрессия. Депрессия связана со стойким, длительным нарушением работоспособности, снижением энергии, интереса, мотивации и переживанием грусти. В этом состоянии иногда у

человека может не быть глубокого чувства печали или вины, просто почему-то все сложнее встать с постели, на работе приходится делать волевые усилия для осуществления простых действий. Важно обращать внимание на такие проявления, они могут быть первыми сигналами, что что-то идет не так.

Все эти тревожно-депрессивные расстройства во многом связаны с переживаемыми событиями, стрессом. Стресс – это нормальная часть нашей жизни, но если мы чувствительны по каким-то причинам (сложный период, физиологически нервная система такая), то тяжелый период может послужить триггером какого-то расстройства.

Многие расстройства возникают на фоне генетической предрасположенности. Например, если родственники человека были склонны к депрессивным состояниям, то с большей вероятностью у него во время тяжелых периодов будет депрессия. Если в роду чаще встречалась тревога, то с большей вероятностью может сформироваться склонность к паническим атакам, тревоге. Шизофрения сейчас связывается преимущественно с генетической предрасположенностью. Есть заболевания, которые напрямую связаны с генетической поломкой, например ранний детский аутизм. А есть заболевания, в которых гены становятся фундаментом для их развития.

## Тема корпоративной культуры: как жить на работе?

Стресс может быть связан с коллективом или самой работой, его делят на коммуникативный и информационный. Одно дело, когда я испытываю стресс как преподаватель и психолог из-за чрезмерной коммуникации с людьми, устаю от общения. И другое дело, когда он вызван переизбытком самой информации, повышенными интеллектуальными нагрузками, необходимостью ежедневно решать множество сложных задач.

Если стрессы связаны с конфликтами на рабочем месте, то их надо решать. Но если это

не конфликты, а буллинг, то у меня плохие прогнозы. Я считаю, что если на работе есть буллинг и он длится несколько месяцев, то нужно менять работу, т.к. зачастую в одиночку проблему буллинга решить невозможно. Приведу случай из практики. Одна моя клиентка улетела за рубеж, устроилась работать няней в очень богатую семью. И у нее начали складываться весьма странные отношения с матерью ребенка. Та общалась поначалу дружелюбно, но постепенно в разговорах стали появляться завуалированные оскорбительные фразы, хозяйка дома заставляла мою клиентку решать вопросы, которые не входили в ее обязанности. Дело дошло до того, что когда однажды клиентка переобулась в тапочки, то порезала ноги: там было стекло. В таких случаях единственный выход из ситуации – уход. Потому что буллинг – это насилие, когда люди находятся в неравном положении, есть дисбаланс власти. По сути, один человек в этой ситуации – палач, другой – жертва.

Если же разбирать нормальный человеческий конфликт, когда люди в равных позициях, то здесь нужно выстраивать диалог. Может помочь развитие навыков assertивного поведения – уверенности, сочетающейся с гибкостью и способностью договариваться. В этом случае коммуникация строится таким образом, чтобы решить проблему, а не выяснить отношения. В выстраивании коммуникации помогает прием «я-высказывание». Когда надвигается конфликт, лучше не использовать фразы, начинающиеся с «ты», с явного или скрытого обвинения: «ты шумишь и мешаешь выполнять задачи». Лучше говорить от себя: «мне сложно работать, когда ты громко слушаешь радио». При нападках и критике хорошо работают добродетельные расспросы и уточнения. Когда кто-то кричит, высказывает необоснованную критику, то можно снизить накал с помощью того, что вы говорите: «Хорошо, расскажите подробнее, что именно не так». В ответ вы можете получить: «Все отвратительно!» Тогда можно ответить: «Я пони-

## Икигай

Японский метод поиска «ценности жизни»



Источник: [www.blog.stellav.ru/ikigai](http://www.blog.stellav.ru/ikigai)

маю, давайте пойдём по порядку». В такой ситуации собеседник постепенно переключается на решение проблемы.

Чем можно помочь себе в ситуации сильного стресса на рабочем месте? Если прийти в себя важно здесь и сейчас, полезно использовать конкретные физические действия. Например, нас отрезвляет холодная температура. Нужно умыться ледяной водой, намочить виски, руки. Чувство паники или ярости притупится. В моменты волнения помогают простые дыхательные техники. Главный принцип – выдох должен быть длиннее вдоха.

## Есть талант, а есть Едар. В чем разница?

Термин «талант» не сугубо научный, скорее философский. С точки зрения науки выделяются разные уровни способностей: задатки (врожденные или в раннем детстве приобретенные особенности), собственно способности, одаренность, талант, гениальность. Способности есть у каждого человека. Это индивидуально-личностные характеристики, черты, которые позволяют человеку быстро приобретать определенные навыки, умения в определенной области и достигать успеха в деле. Если говорить про одаренного человека, то это тот, кто отлично справляется со своей деятельностью, его успешность на порядок выше, чем у других. Можно провести аналогию с каким-нибудь блогером. У него, допустим 500 000 подписчиков, а у его прямых конкурентов 75 000. Талант – это немного другое. Здесь появляется уникальный стиль. Талант – это не просто способность человека быть успешным в деле, талант – это уникальный метод, стиль, приемы. И в этом плане талантливо человека невозможно заменить другим. Он не просто хорош в своей профессии, он сам по себе явление уникальное. Гений – это еще более высокий уровень способностей. Это не тот, кто делает что-то оригинальное необычным способом, это человек, который создает новые области науки, искусства, делает открытия, вклад на мировом уровне. Мне нравится афоризм Шопенгауэра: «Талант попадает в цель, в которую никто попасть не может, а гений попадает в цель, которую никто больше не видит».

## Как найти себя?

Основа – два компонента: что нравится делать и что хорошо получается. На стыке этих двух параметров складывается тот самый профессиональный выбор. Суперидеальная ситуация: когда вам и нравится заниматься чем-то и это хорошо получается. Мне нравится японская концепция гармонии «икигай». Согласно ей, чтобы найти себя, нужно задать себе четыре вопроса. Что у меня лучше всего получается? Что я больше всего люблю делать? Что я могу дать людям? За что я могу получить достойное вознаграждение? Когда сливаются эти четыре параметра, то это и есть ваше дело жизни.

Эля ПЕТРЕНЕВА

## ТОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

**Считать недействительным:**  
1) студенческий билет № 3.304/40 на имя Нугуманова Мираса Ерболатовича;  
студенческий билет № 6.301/2 на имя Старченко Евы Валерьевны.

МНОГАЯ ЛЕТА

# «НА ВСЕ ХВАТАЛО ВРЕМЕНИ!»

Доцент кафедры информационной безопасности Александр Мансуров – о своем жизненном пути

24 апреля на кафедре информационной безопасности праздник: Александр Валерьевич Мансуров отмечает день рождения. Корреспондент «ЗН» побеседовал с именинником, чтобы узнать, что ожидает выпускника его кафедры, как из сада статья преподавателем в альма-матер и где знание английского языка может помочь в быту.

– Расскажите немного о себе: где вы учились, где работали и чем занимались до того, как стали преподавателем?

– Я родился и вырос здесь на Алтае, в городе Барнауле, учился в школе №59. В школе любимыми предметами были алгебра, физика и английский язык – до сегодняшнего дня искренне благодарен своим школьным учителям за то, что сформировали интерес и желание узнавать и уметь больше и показали, что учеба может быть в радость. За отличную учебу и успешное участие в разных школьных олимпиадах в 10-м и 11-м классе я был награжден именной стипендией заслуженного учителя РСФСР Р.С. Овсиевской. Школу окончил в 1996 году с золотой медалью.

Одним из первых детских увлечений была радиотехника, я ходил в радиокружок и часами мог сидеть дома с паяльником самостоятельно. Позже основным увлечением стало программирование и компьютеры. Это и помогло определиться с тем, где продолжать обучение: я поступил на физический факультет Алтайского государственного университета по направлению «радиофизика». Учиться в университете было сложно, но очень интересно. У нас вели занятия выдающиеся профессора, доценты и преподаватели, готовые увлекать студентов своими научными идеями и перспективами. Например, прямо на первом курсе мы завершено слушали профессора О.В. Старцева об исследовании процессов в композитных материалах, находящихся на околоземной орбите. А на курсах старше, благодаря профессору В.Л. Миронову и С.А. Комарову, нам открывался мир научных проблем и возможностей, связанных со спутниковым мониторингом поверхности Земли и применением радаров с синтезированной апертурой. Естественно, 90-е годы XX века – это период бурного развития компьютерной техники и технологий, телеком-сферы, сети Интернет: все это было очень интересно и тоже хотелось поскорее изучить и освоить, чтобы связать с этим свое будущее, в чем нам тоже очень помогли наши преподаватели.

В 2001 году я окончил АлтГУ с красным дипломом и поступил в аспирантуру под руководством профессора В.Л. Миронова. В тот момент очень востребованно было направление исследований, связанных с компьютерной обработкой результатов дистанционного зондирования Земли, и именно тогда начала проявлять серьезный интерес к новаторским «нейросетевым» алгоритмам обработки данных зондирования. Эта новизна и перспективность определили мой интерес и выбор темы аспирантской работы и исследования.

Учеба с третьего курса на физико-техническом факультете АлтГУ и период обучения в аспирантуре со-



Фото Марии ДУБОВСКОЙ

вмещались с работой. Здесь мне исключительно повезло, поскольку я оказался сначала в должности инженера, потом системного администратора, в молодом и энергичном коллективе технических специалистов одной из первых компаний – провайдеров доступа к сети Интернет в Барнауле. Начиная с 1998 года в этом дружном коллективе энтузиастов и фанатов своего дела мы решали массу интересных рабочих проблем, создавали и продвигали различные телеком-решения и цифровые сервисы для пользователей города. ОАО «Эллен Нетворк», ООО «Амител», ООО «Интелби». Многие не могут вспомнить, что некогда были такие компании-провайдеры в городе Барнауле, для меня же это яркие этапы моей рабочей карьеры, когда работать было увлекательно и захватывающе интересно, узнавая или пробуя в действии что-то новое из мира телекоммуникаций и компьютерных сетей. Засиживались на работе до 10–11 вечера, и, как это ни странно, на все хватало времени!

В 2006 году я защитил кандидатскую диссертацию на тему «Алгоритмы обработки данных радиоволнового дистанционного зондирования поверхности Земли на основе искусственных нейронных сетей» в диссертационном совете по техническим наукам в Алтайском государственном университете. Годом позже я стал начальником отдела развития в ООО «Интелби» и занимался расширением и модернизацией магистральных и абонентских сетей доступа компании. В 2010–2011-м году компания претерпела ряд структурных изменений, став частью большого национального телеком-гиганта, изменились условия и «степени свободы» в работе, появилась традиционная для больших разветвленных компаний «волокита». Поэтому, когда в 2012 году мне поступило приглашение от заведующего кафедрой прикладной физики, электроники и информационной безопасности профессора В.В. Полякова перейти работать в свою альма-матер, я принял это приглашение. К этому времени у меня был уже 12-летний опыт профессиональной работы в IT-сфере. И вот, по настоящее время работаю в должности доцента на этой кафедре.

– Чем вы занимаетесь сейчас и какие дисциплины на кафедре ведете?

– Сначала у меня были дисциплины, более соответствующие моим прошлым профессиональным интересам – «Информацион-

ные технологии» и «Сети и системы передачи данных». Сейчас этот список расширился и включает в себя такие дисциплины, как «Безопасность вычислительных сетей», «Программно-аппаратные средства защиты информации», «Защищенные информационные системы» и «Теоретические основы компьютерной безопасности». Чтобы полностью соответствовать основному направлению подготовки, реализуемому кафедрой, в 2018 году я прошел программу профессиональной переподготовки по программе «Информационная безопасность» в Брянском государственном техническом университете в объеме 504 часов. В 2021 году мне присвоено ученое звание доцента по специальности «методы и системы защиты информации, информационная безопасность». Как и любой преподаватель, я также регулярно прохожу научные стажировки, профессиональную переподготовку и повышение квалификации. Например, распространение инфраструктуры IoT (Интернета вещей), популяризация методов машинного обучения и искусственного интеллекта, их разностороннее применение в науке и сфере прикладных решений просто требуют наличия необходимых компетенций для понимания сути и умения использовать это в своей работе. Кроме того, учитывая наше направление подготовки – «информационная безопасность» – регулярно принимаю участие в профильных конференциях и методических сборах, организуемых государственными регуляторами, в частности ФСТЭК, и профильными учебно-методическими объединениями.

Кроме преподавания я осуществляю руководство образовательной программой «Информационная безопасность» бакалавриата – решаю технические и организационно-методические вопросы, связанные с реализацией на нашей кафедре данной образовательной программы. В прошлом году я принял участие в качестве руководителя в крупном проекте программы «Приоритет-2030», в рамках которого была создана и введена в эксплуатацию новая современная лаборатория цифрового профиля по направлениям СПО и ВО «Корпоративная защита от угроз информационной безопасности».

Сейчас в рамках своих дисциплин я занимаюсь внедрением и накоплением необходимого опыта по применению виртуальных лабораторных сред для выполнения лабораторных практикумов. Задача такой среды – удешевить организацию лабора-

торного места для каждого студента, предоставив ему при этом полный спектр необходимого лабораторного оборудования, пусть и виртуализованного. Как показали последние годы, это очень востребовано и значительно сокращает различные организационные неудобства как для студентов, так и для преподавателей.

– Студенты не жалуются на сложность ваших дисциплин?

– (Смеется.) А когда в университете было легко учиться? На самом деле, как бы ни была сложна дисциплина, всегда можно найти общий язык со студентами, построить задания и учебный материал в той форме, чтобы студентам было интересно, чтобы они получали удовлетворение от того, что чему-то научились, что-то узнали новое, что потом им пригодится в их будущей практической деятельности. Обычно после защиты выпускных работ студенты, которые выполняли эти работы под моим руководством, не забывают отдельно подойти и искренне поблагодарить. Значит, мои усилия и усилия студентов на моих дисциплинах были не напрасны!

– Вопрос в продолжение – вот студент получил диплом и стал дипломированным специалистом по защите информации. С чем ему предстоит столкнуться в своей рабочей деятельности в будущем и хватит ли ему полученных знаний?

– Сейчас в нашей стране есть вполне определенный тренд на импортозамещение, значит, предстоит активное освоение отечественных продуктов и решений для защиты информации. Мы на кафедре активно способствуем этому, включая в лабораторные работы использование программных и программно-аппаратных решений именно отечественных производителей. Выпускники будут готовы работать с тем, что они уже успели изучить и освоить в ходе выполнения своих лабораторных работ.

Другой тренд – это активное развитие и доработка отечественной нормативной базы. Наши регуляторы в сфере информационной безопасности (например, ФСТЭК) совершенствуют и разрабатывают новые методические и нормативные документы, а также пытаются инкорпорировать богатый мировой опыт и мировые стандарты в отрасли. Студенты в процессе обучения получают базовое представление и опыт работы с действующей на настоящий момент отечественной норматив-

ной базой и рядом международных отраслевых стандартов. Этим знаниям будет достаточно, чтобы в дальнейшем распространить имеющийся опыт и знания на все нововведения.

В ходе своего обучения студент получает не только готовые компетенции, но и навыки дальнейшего совершенствования и самообучения – именно так я и другие преподаватели стараются формировать свои учебный материал и лабораторные работы. Поэтому мы уверены в своих выпускниках!

– Вы говорили, что вам в школе нравились уроки английского языка. А сейчас вы его не забыли? Владете ли еще каким-либо иностранным языком?

– Английский язык мне нравится сейчас. Я владею английским языком в достаточной степени, чтобы спокойно объясняться, выполнить перевод текста и написать статью для журнала Scopus или Web of Science. Несколько лет назад я вел лекции и лабораторные работы на английском языке по дисциплинам компьютерной и физической тематики для иностранных студентов первого курса в Алтайском государственном медицинском университете. Английский язык я не забыл и активно продолжаю изучать дальше. Читаю научные статьи на английском языке, смотрю через Интернет новостные передачи, когда бывает время, – фильмы и сериалы в оригинале. Другими иностранными языками я не владею, но, как говорится, в мире все постоянно изменяется, возможно, в будущем придется освоить еще один иностранный язык, если такая необходимость возникнет.

– Какие у вас любимые фильмы и сериалы?

– С сериалами я познакомился, когда мне в середине 2000-х посоветовали смотреть в оригинале сериал «Друзья» для совершенствования разговорного английского языка. Можно сказать, что нравится разная фантастика, комедии (и некоторые ситкомы). Пожалуй, что вспомню сейчас, – это популярные «Игра престолов», «Теория большого взрыва», «Ведьмак». В настоящее время пока ничего из появляющихся новинок внимания к себе не привлекло.

Среди любимых фильмов могу назвать несколько – все из классики. «Зеленая миля», «Куда приводят мечты», «Форрест Гамп», последнее, что посмотрел и понравилось, – это фильм 2022 года «Не смотри наверх».

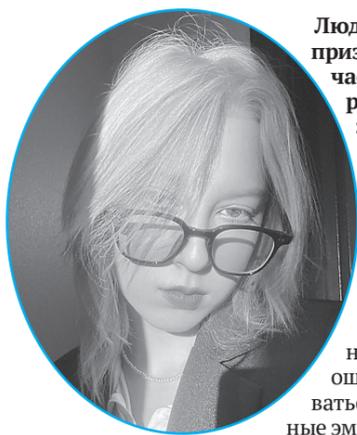
– А что вы читаете на досуге?

– К сожалению, даже на досуге приходится все больше читать научную и техническую литературу, просто не хватает на все рабочего времени. Когда удается, то стараюсь читать то, что рекомендуют родные и коллеги. Периодически перечитываю известную классику, например произведения Булгакова, Ремарка, Астафьева, потому что многое резонирует с сегодняшними реалиями в отдельных деталях. Из последнего прочитанного могу отметить книгу Ю.Н. Харари «Homo Deus: Краткая история завтрашнего дня». Хотя лет 30 назад с уверенностью бы ответил, что это книга Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи».

– Что изменилось за это время?  
– Повзрослел (смеется).

Мстислав ВЯЗАНЦЕВ

## РАДОВАТЬСЯ ВСЕМУ – НЕ ВСЕГДА ХОРОШО?



Люди часто говорят о негативном мышлении, отношении к жизни через призму отрицательных убеждений. Жить с таким взглядом на жизнь удручает и вряд ли это можно сопоставить с чем-то хорошим. Но что, если рассмотреть другую сторону? Тот самый позитив, который начинает заполнять полностью. Позитив, который исключает все негативные эмоции из жизни. Так ли это хорошо, как может показаться?

Что отличает нездоровый позитив от здорового? В первую очередь постоянное игнорирование негативных эмоций, как чужих, так и своих. Оптимизм настраивает человека на веру в хорошее будущее, а не заставляет скрывать страх и растерянность. Важно понимать, что токсичный позитив – образ жизни человека.

Нездоровый позитив прежде всего проявляется в поведении: избегание любых проблем, предотвращение негативных эмоций, чувство вины за ощущение гнева, грусти. При любых обстоятельствах человек старается оставаться стойким и смотреть на будущее с оптимизмом, скрывает свои негативные эмоции и потому в присутствии других старается вести себя так, будто вовсе их не испытывает.

Человек, склонный к такому образу мышления, нередко обесценивает чувства окружающих. Особенно если эти чувства причиняют дискомфорт и требуют проявления эмпатии. Если знакомый такого человека расскажет, что потерял работу, то в ответ он, скорее всего, услышит: «Теперь перед тобой открываются новые возможности» или «Тебе все равно не нравилось, чем ты занимался». Такие фразы могут показаться ободряющими, и, скорее всего, человек действительно хотел помочь. Но на самом деле они не дают человеку, попавшему в сложную ситуацию, выразить свои чувства и приуменьшают их важность.

Главная задача позитива – защита от болезненных переживаний. Как оказывается, он, наоборот, негативно влияет на внутреннее состояние человека сразу в нескольких направлениях. Попытки подавить негативные эмоции приводят к выплеску этих самых эмоций. Все это повышает уровень стресса. Стремление подавить негативные эмоции может привести к утрате контакта с самим собой. Человек перестает понимать, что с ним происходит. Эмоциональные сигналы плохо считываются. Он не обращается за помощью, из-за чего находится в глубоком кризисе. Помимо того, люди с токсичным позитивом более уязвимы к сложным негативным эмоциям: стыд за грусть, вина за злость, когда не получается сохранять оптимизм. Этим стресс только усиливается, разрушается самооценка.

Токсичный позитив влияет на все сферы, где задействованы эмоции. Все это мешает возникновению близких отношений с окружающими. Люди с нездоровым оптимизмом боятся боли, поэтому довериться, искренне поддержать и выразить чувства может стать невероятной трудностью. В лучшем случае он отделяется ничего не значащими банальностями. В худшем – прямо обесценивает чужие чувства.

Если вы понимаете, что все вышесказанное – про вас, то подумайте, что можно сделать. Разрешите себе испытывать негативные эмоции. Невозможно прожить жизнь, не испытывая никакого негатива. Отрицательные эмоции также важны, как и позитивные. Чтобы разобраться в эмоциях, постарайтесь понять, что она означает, откуда она взялась: из-за какой ситуации, обстоятельства, убеждения. Затем стоит подумать, как можно изменить ситуацию либо отношение к ней. Важно суметь уменьшить влияние токсичного позитива на других людей. Дайте возможность другим поговорить о своих чувствах, так вы действительно сможете помочь.

К сожалению, я замечаю за собой подобное поведение. Иногда действительно проще сделать вид, будто никакого негатива нет и все хорошо. Я привыкла избегать отрицательных эмоций, так было с детства. Сейчас стараюсь все больше выражать свои чувства, постепенно есть улучшения, но есть еще над чем работать. Вот, например, над токсично-позитивными фразами. Это буквально мои цитаты! Не всегда легко признавать, что именно ты главный герой своей же статьи...

Эля ПЕТРЕНЕВА

ДИАЛОГ

## СО СВОИМИ ГОЛОСАМИ

В АлтГУ состоялся XXIV краевой фестиваль юных журналистов «Свой голос».

Уже на протяжении многих лет АлтГУ входит в число организаторов данного форума, который для воспитанников студий журналистики и центров молодежного творчества Алтайского края проводит редакция детско-юношеской газеты «САМИ». Это уже 24-й по счету фестиваль, и в этом году его ключевой темой стали семейные ценности, в соответствии с объявленным в России Годом семьи.

Директор института гуманитарных наук АлтГУ доктор искусствоведения, профессор Лариса Нехвядович, приветствуя участников фестиваля, напомнила, что журналист – это социально ответственная профессия, так как журналист в ответе за все им написанное или сказанное.

– Есть прекрасные слова словенского писателя и режиссера Жарко Петана о профессии, которую вы планируете выбрать. «О светлом будущем заботятся политики, о светлом прошлом – историки, а о светлом настоящем – журналисты». Поэтому набираясь опыта – жизненного и профессионального, всегда помните об ответственном подходе к своему делу, – подчеркнула Лариса Нехвядович. – Хочется сказать отдельные слова благодарности вашим наставникам, педагогам, которые поддерживают вашу увлеченность этой замечательной профессией, помогают вам осваи-



ваться в ней и делать правильные шаги к успешному профессиональному будущему.

Глава оргкомитета фестиваля редактор детско-юношеской газеты «САМИ» Наталья Юмашева напомнила, что в числе организаторов «Своего голоса» – Министерство образования и науки Алтайского края, Детский технопарк Алтайского края «Кванториум.22», Алтайский государственный университет и Алтайский филиал РАНХиГС; работы участников фестиваля оценивает компетентное жюри – преподаватели кафедр теории и практики журналистики ИГН АлтГУ, возглавляемой доктором филологических наук, профессором Еленой Лукашевич.

– Уверена, что в числе участников этого фестиваля есть будущие звезды не только алтайской, но и российской журналистики. И мы,

конечно же, будем рады видеть вас в качестве наших абитуриентов и студентов, – отметила Елена Лукашевич. – Обратите внимание, как у организаторов фестиваля продуманы все слоганы и названия: «Точка зрения», «Свой голос», «Сама». Они объясняют многое! В частности, человек, стремящийся к прекрасному будущему, делает преимущественно все сам; при этом он обязан иметь свой голос и, безусловно, свою точку зрения! Поэтому желаю вам удачи и создания достойного контента!

В соответствии с условиями конкурсных заданий школьники посетили учреждения социальной поддержки, профильные некоммерческие организации, помогающие многодетным родителям и семьям с инвалидами, познакомились с особенностями работы органов ЗАГС, попечительства и опеки, а затем по итогам собственных наблюдений подготовили материалы, которые в ходе форума размещали на тематическом сайте, созданном самостоятельно. Этот ресурс и презентовали юные журналисты в финале «Своего голоса» компетентному жюри.

Добавим, что XXIV краевой фестиваль юных журналистов – это и обширная география. В нем приняли участие школьники из Барнаула, Новоалтайска, Бийска, Заринска, Камня-на-Оби, Тальменского, Тюменцевского, Ельцовского, Поспелихинского, Усть-Пристанского, Шелаболихинского и Красногорского районов. Всего – около 130 юных журналистов Алтайского края.

Соб. инф.



## НА «ГОРИЗОНТЕ» И ЗА ГОРИЗОНТОМ

В газете «За науку» и главном сообществе «ВКонтакте» Алтайского госуниверситета продолжается рубрика «Рандомный герой», в которой мы рассказываем о студентах, которые случайным образом выпадают в розыгрыше. Герой этого выпуска – Андрей Новиков, студент юридического института. Андрей активист, спортсмен и просто яркий молодой человек!

Сейчас Андрей обучается на направлении «правовое обеспечение национальной безопасности» на 3-м курсе. Студент признается, что ему нравится слушать занимательные истории из практики, разбирать сложности, с которыми сталкивались профессионалы, и пути, которыми они их решали. Все это точно пригодится в будущем. Решение множества правовых споров и вопросов всегда интересно!

Студент попробовал себя в разных направлениях внеучебной деятельности. Андрей – командир ОСД «Горизонт», успел поработать инструктором по катанию на коньках, членом участковой избирательной комиссии. Помимо того, вуз дал возможность побывать на конкурсах и форумах окружного и всероссийского уровня и путешествовать по России. Самое главное для парня сейчас – физическое состояние и здоровье.

Андрей обожает спорт. Увлекается футболом, хоккеем, волейболом, настольным теннисом, ранее легкой атлетикой, а сейчас ему стал интересен пауэрлифтинг. Спортсменом он был еще в школе и в вузе не оставляет эту сферу. Самый любимый спорт – хоккей. Любовь ко всему спортивному привела Андрея на должность спортивного организатора ЮИ – от этого ловишь особенный вайб. Заниматься спортом и организовывать мероприятия, в которых можешь участвовать сам, – это двойное удовольствие. За несколько лет обучения в вузе творчество стало частью жизни студента. Совсем недавно он не отказался от возможности выступить в составе студии танца Energy на «Фесте-2024». Выступление прошло хорошо. Подобный опыт был первым в танцевальном направлении «Фесты-2024». Конечно, волнение было, но глобальных ошибок не совершил. Андрею нравится, как танцуют девочки из танцевального коллектива, но и сам он в восторге от красоты танца.

Самые яркие впечатления остались после нескольких конкурсов, один из которых «Мистер АлтГУ – 2023», где удалось забрать главный титул! На этом мероприятии самым запоминающимся был процесс репетиций, планирование дня. Ритм был очень быстрым, нужно успеть везде и всюду! Андрей чувствовал, что наслаждается таким активным темпом, хоть и было нелегко.

– Невозможно забыть участие в «Лучшем тьюторе», где мы с Юлей Игнатъевой заняли третье место. Призовые места на Спартакиаде АГУ и турнире АССК по разным видам, куча призовых мест ОСД «Горизонт» на закрытии и просто прекрасный сезон в Павловском районе. Все эти достижения и успехи были получены нелегким путем и упорной работой. Грандиозных планов на будущее пока что нет, все идет своим чередом. Главное постепенно достигать целей, окончить обучение, получить диплом, подобрать место работы: в планах работать по специальности, но кто знает, что будет через несколько лет, поэтому хочется попробовать себя в разных сферах.

Эля ПЕТРЕНЕВА

## КРЕСТОСЛОВИЦА

## ГРАММАТНА?

20 апреля по всей России прошел Тотальный диктант – ежегодная просветительская акция в форме добровольного диктанта. «ЗН» тоже решила проверить читателей и подготовила кроссворд со сложными словами. Но чтобы вам было легче, наш корреспондент написал рассказ, используя все слова, использованные в новой кросстословице. Читайте внимательно!

Кроссворд составил  
Мстислав ВЯЗАНЦЕВ

## ОТ ЯСПЕРСА ДО ЛИФЧИКА

23-летний продюсер Аркадий засиделся на работе допоздна: нужно было прочитать Карла Ясперса, великого экзистенциалиста, – по его книге снимают фильм...

«Есть хочется» – думает молодой человек, идя мимо ларька, мянущего прилавком с фруктами на террасе и вывеской «ОТКРЫТО».

«Может, приготовить суп? Но нужно пассеровать овощи, а я сам весь пассерованный... Зайду, пожалуй» – думает он и тянет на себя дверь.

– А я вот сегодня голосовала, – с воодушевлением рассказывает по телефону длинноногая женщина за прилавком. – Да что тебе эта конфорка сдалась, Людка?! Забудь ты про нее... Так вот, я сегодня голосовала. Выдают мне бюллетень, значит. Че? Да подожди ты со своим супом! Че? Какая разница, ну корявый почерк, ну и че? Дык галку ставишь – и готово... Да не суп, дура! Я тебе про выборы рассказываю.

Аркадий окинул взглядом магазин. На обтянутых дерматином столах – ящики с фруктами и овощами, в холодильниках – напитки и готовая продукция, за прилавком – краны с разливным и закусками в интересной упаковке – пластмассовых менажницах. На полке лежит яркий пипидастр, рядом с ним радиоприемник издает странные звуки – знакомую мелодию под аккомпанемент фортепиано, неожиданно здесь же – бюстгальтер вызывающего красного цвета.

«Снаружи ларек казался больше», – призадумался Аркадий, но его сбивает с мысли резкий голос продавщицы:

– Молодой человек, вы не на биеннале пришли, выбирайте быстрее, – не отрывая телефон от уха, говорит женщина. – Че-че? Але! Вот засада, трафик кончился!

Аркадий решил не изобретать велосипед и взять готовую еду: его взгляд цепляет винегрет в контейнере и грейпфрут.

– В вашем магазине работает программа кешбэка? – спросил юноша.

– Попрошу не выражаться, – злобно ответила женщина.

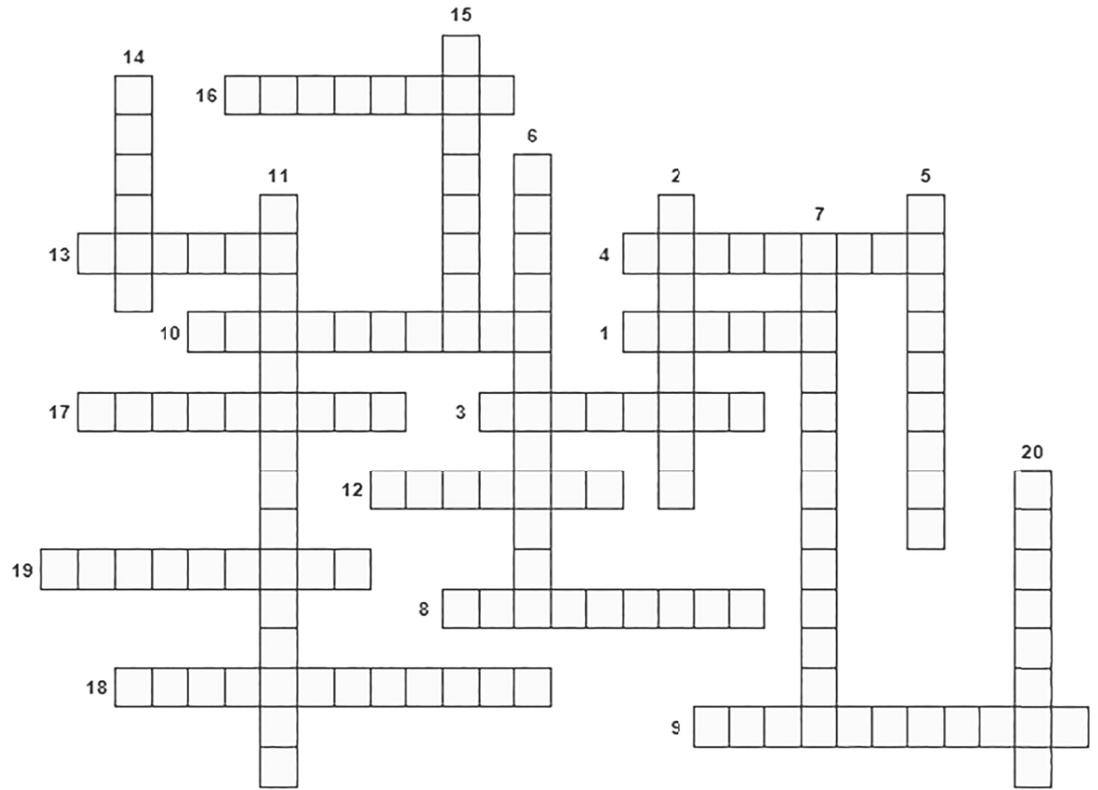
– Вот это прецедент, – удивленно сказал Аркадий. – Это же просто слово!

– Покупайте или валите! – раздраженно бросила продавщица. Аркадий расплатился за покупки и вышел из ларька.

«Вот так пердимонюкль!» – воскликнул юноша и пошел домой.

Мстислав ВЯЗАНЦЕВ

## КРОССВОРД



## Вопросы:

## По вертикали:

14. Свойственная кому-либо манера изображения букв при письме.

11. Направление в философии XX века, акцентирующее внимание на уникальности бытия человека.

15. Художественная выставка, фестиваль или творческий конкурс, проходящие раз в два года.

6. Легкое обжаривание продуктов.

2. Классический холодный русский салат со свеклой.

7. Музыкальное сопровождение к сольной партии голоса или инструмента.

5. Случай или событие, имевшее место в прошлом и служащее примером или основанием для последующих действий в настоящем.

20. Специалист, осуществляющий идейно-художественный и организационно-финансовый контроль над постановкой фильма.

## По горизонтали:

16. Сорт искусственной кожи.

13. Объем информации, передаваемой через компьютерную сеть.

4. Пушистая метелка для смахивания пыли.

10. Жираф – животное какое?

1. Возврат небольшого процента за оплату покупки.

17. Лист для голосования с фамилиями кандидатов.

3. Кружок, закрывающий отверстие на кухонной плите.

12. Открытое помещение с крышей.

19. Одноразовая тарелка, разделенная внутри на несколько ячеек.

8. Цитрусовый плод.

18. Нечто вызывающее сильное удивление.

9. Лифчик.

## ВОПРОС

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

«ЗН» спросила пару советов у пожарного одной из пожарно-спасательных частей Барнаула Александра Гордунова, что делать в чрезвычайных ситуациях. Важное уточнение: конкретные действия в ЧС зависят от ее характера (землетрясение, цунами, химическое загрязнение, эпидемия, теракт и т.д.).

## – Что нужно знать паникерам?

– Как показывает практика, паника только ухудшает и без того сложную обстановку. Человек в стрессовой ситуации не может трезво и здраво мыслить, принимает поспешные и негативные решения, которые могут навредить как ему или спасателям, так и окружающим людям, что может привести к плачевным обстоятельствам. От паники у человека учащается сердцебиение, соответственно, учащается и дыхание. Если человек, например, находится под завалом и выход его заблокирован, то запас воздуха может быть ограничен, соответственно, в панике человек может израсходовать запас воздуха очень быстро. Контроль дыхания важен как для пострадавшего, так и для спасателя, поэтому последние проходят специальные тренировки, различные имитации ЧС, психологические полосы.

## – Как узнать о чрезвычайной ситуации?

– Существует большое множество способов оповещения гражданских: как я уже говорил, это специальные машины, оборудованные громкоговорителями, столбы с мегафонами. Также познавательные журналы, буклеты, теле- и радиопередачи, стенды в различных зданиях, обычно административных, специализированные сайты в интернете. Если человек оказался в ЧС, нужно звонить по телефонам: 01 (01 с мобильного) или 112.

Мстислав ВЯЗАНЦЕВ

## ФОТОФАКТ

## В ЗАЩИТУ ЛУЖИ



Фото Мстислава ВЯЗАНЦЕВА

## Главный редактор

Аркадий Дмитриевич Шабалин

## Корреспонденты

Мстислав Вязанцев

Дмитрий Герайкин

Эльвира Петренева

Корректор

Марина Боровикова

## Фотодизайн

Мария Дубовская

Веб-дизайн

Федор Клименко

Верстка

Аркадий Шабалин



Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Алтайскому краю и Республике Алтай. Регистрационный номер: ПИ № ТУ22-00689 от 21.06.2017 г.

## Учредитель

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

## Адрес редакции и издателя:

656049 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т. Ленина, 61, каб. 901

тел.: 29-12-60 e-mail: zanaukualtsu@yandex.ru zn.asu.ru

## Набор, верстка выполнены в редакции.

Отпечатано в типографии «АЗБУКА».

## Адрес типографии:

656049 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Мерзликина, 10.

Заказ № 147. Тираж 2000 экз.

Подписано в печать 24.04.2024

По графику в 18:00. Фактически в 18:00

Выходит с 21 февраля 1980 г.

Распространяется бесплатно

12+