

VAGANT

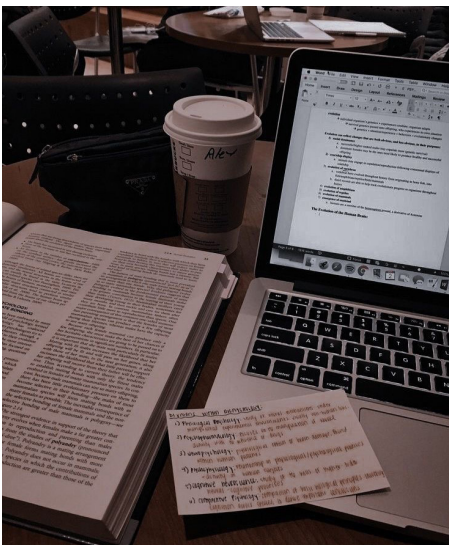
Орган ЧНУ ім. Петра Могили



«Так-так я тебе слухаю», або чому ми не вміємо слухати оточуючих
ст. 2



Як адекватно сприймати критику?
ст. 3



Стимули, задоволення потреб і продуктивність: що робить мене продуктивною?
ст. 14



МЕМОПАУЗА

ст. 16

У цьому номері читайте:

- Бути кращою версією себе
 - «Так-так я тебе слухаю», або чому ми не вміємо слухати оточуючих.....2
 - Їжа як внутрішній стан особистості (ч. 2).....3
 - Як адекватно сприймати критику?.....3
 - Зробіть свій крок вперед.....5
 - Протилежності притягуються?.....5
 - Чудова альтернатива нудній підготовці до сесіїб
- Розмова за чашкою чаю
 - Зашкварні історії.....6
- Дозвілля
 - Інтернет-ЗМІ в Миколаєві: революційність та медійний образ.....7
 - «Закохані» — про кохання чи про трагедію?.....8
 - Не зірватись у прірву.....9
 - Миколаїв: вітрильно-спортивна романтика.....10
 - «Крадійка книжок» — про янгола в пеклі.....11
 - Як про Ковід мали б писати ЗМІ: поради та застереження.....12
 - Управління соціальними процесами через ЗМІ під час пандемії. (Як ЗМІ чогось домоглися, підняли важливу тему).13
 - Стимули, задоволення потреб і продуктивність: що робить мене продуктивною?.....14
 - Всі люди хороші.....15
- Студентська поезія.....15
- Мемопауза.....16

- Бути кращою версією себе

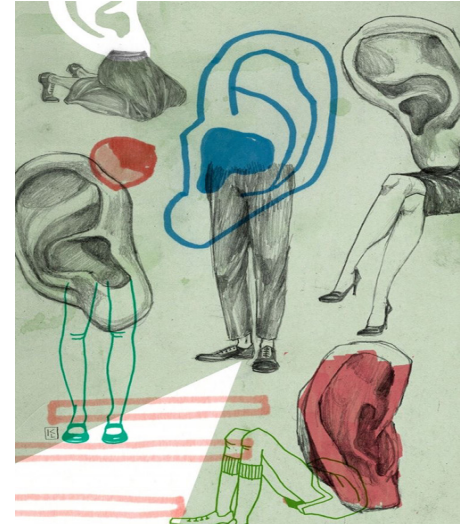
«Так-так я тебе слухаю», або чому ми не вміємо слухати оточуючих

Слухати співрозмовника означає не просто чути слова, які він вимовляє, але й сприймати їх, обдумуючи та аналізуючи. В іншому випадку ми просто втрачаємо суть розмови. Але, на жаль, не кожному вдається бути хорошим слухачем і на те є три причин. Ти хочеш лише говорити. Більшість людей хоче, щоб їх сприймали по-особливому і дієвий спосіб, на їх думку, це «показати» свої знання. Бажання щось розповісти може перешкодити уважності до слів співрозмовника, тому що поки той каже, ти будеш думати про те, що відповісти на його репліку. Варто сказати, що коли ти слухаєш по-справжньому, то можеш ставити питання і відповідати на ходу, а не обмірковувати їх заздалегідь.

Ти даєш співрозмовнику оцінку. Ми всі так чи інакше засуджуємо дії і слова оточуючих людей. Коли ми не згодні з тим, що говорить співрозмовник, ми перестаємо його слухати. «Навіщо слухати дурну людину?», - підсвідомо думаєш ти. Але це неправильний підхід, краще оцінювати думки і дії співрозмовника більш вдумливо. Спочатку вислухай людину, адже перше враження оманливе.

Ти закриваєшся від людей. Коли ми з кимось не згодні, нам важко зосередитися на думці, яку намагаються нам донести і думаємо тільки про негатив. Через це ти не будеш знову слухати цю людину, тому

що тобі буде здаватися, що ти вже знаєш, що той скаже: «Так, я вже з ним спілкувався, він



завжди дотримується такої думки». Але співрозмовник може змінити своє ставлення до предмету обговорення, але ти про це вже не дізнаєшся. Та й загалом не варто сприймати думки інших категорично.

Наостанок, варто навести слова Фреда Халстеда, автора книги «Лідерські навички, надихаючі на неймовірні результати»: «Слухати важко, щоб освоїти ці навички, вам потрібно дійсно хотіти цим займатися. Але, чим більше ви практикуєтесь, тим вам буде легше. Коли ви когось слухаєте, ви проявляєте пошану - люди це помічають і цінують. Потім вони можуть відповісти вам взаємністю. Таким чином ви закладаєте основу для ваших стосунків, нехай навіть вони будуть недовгими».

Галина Захарова

- Бути кращою версією себе

Їжа як внутрішній стан особистості (ч. 2)

Продовжуємо досліджувати себе. Нагадаю, минулого разу ми розпочали готувати фізичну форму до літнього періоду досить цікавим способом: прослідкувавши за власними особливостями споживання їжі нам під силу скорегувати об'єми талії. Тож ми дослідили такі процеси як злиття, інтродекція, профлексія. Отже, йдемо далі. Закупівля продуктів на тиждень – пригода, яка може зайняти дуже багато часу, оскільки склад кожного купленого продукту вивчається з особливою ретельністю. Термін придатності, якість продукції, кількість Е-добавок – все це людиною із способом встановлення контакту, що в гештальт-підході має назву «проекція», є не тільки звичними маніпуляціями, але і необхідними. Їжа сприймається як те, що необхідно підпорядкувати, перемогти і контролювати. Це як варіант проекції, в тій частині, що світ небезпечний. Впізнали себе? Тоді відчуйте хто, коли і як нав'язав вам такі думки. Від чого ви намагаєтесь себе захистити? Чи дійсно існує така небезпека в реальності? Дефлексія: «Я можу пити замість того, щоб їсти, робити щось замість того, щоб їсти».

Або ж: «Я їм замість того, щоб робити щось. Можу купити замість тістечка дієтичний мармелад. Можу замість того



щоб виділяти злість поглинати нову шоколадку», «Я можу використовувати їжу в якості засобу, що пом'якшує негативні емоції. Їжа, фактично, є одним з доступних засобів «переробки» почуттів». Думаю, що кожен хоч раз у житті «заїдав» емоції, що може призводити до виникнення зайвих сантиметрів на талії. Але не варто лякатися, у вас був досвід, завдяки якому психіка

обрала найдоступніший на той час метод адаптації. І це колись вберегло вас, а ось задача на «тут і зараз» - виявити, те, що іноді завдає дискомфорту, прийняти та відпустити його. Для цього задайте питання: «Чому мені важко проявити почуття та емоції?», «Що стоїть за бажанням з'їсти тістечко?», «Які почуття мені важко прийняти», «Що я відчуваю, коли в мені прокидається гнів/ агресія /злість?», «Що допоможе мені проявити свої емоції? (можливо це підтримка, чийсь дозвіл, відсутність знецінення, осоромлення). Отже, як бачимо, способи взаємодії особистості зі світом яскраво про сл і д к о в у ю т ь с я харчовій поведінці. Недовіра, злість, образа,

все це причини розладів травлення, наявності зайвих кг. Найбільш дієвий, але не зовсім легкий спосіб бути в бажаній формі – це контакт із собою та внутрішнім світом. Що для цього робити? Читайте в наступному випуску «Ваганта». А я бажаю вам насолоди від їжі та від відображення у дзеркалі!

Ольга Пахомова

Як адекватно сприймати критику?

“Жахливо, я думала ти можеш набагато краще!”, “Ой, та куди тобі, нездарі”, “Господи, який ти...я прям не можу”. Неприємні, слова правда? А якщо тобі хоч

раз у житті доводилося чути щось подібне, то ти розумієш скільки болю вони здатні завдати. Так, це критика, але логічно постає питання: чи

об'єктивна вона. І як сприймати критику, розвиваючись, але при цьому не шкодячи своєму психологічному благополуччю? Саме тому, я виділила п'ять

• Бути кращою версією себе

порад, які допоможуть адекватно сприймати критику.

Визначте джерело критики. Перше, на чому варто зупинитися, отримуючи критику, - відповісти на питання, ким є для тебе людина, яка її виражає. Чи важлива вона для тебе? Адже сучасний Інтернет-простір влаштований так, що будь-яка людина може безкарно образити, залишити колючий коментар, не замислюючись про почуття інших. Це точно не критика, а скоріше нетактовність або навіть хамство.

Критика, навіть жорстка, завжди повинна приносити певну користь. А яку користь може принести коментар «нікчемна професія» або «потворне обличчя»? Такі зауваження - показник емоційної слабкості мовця. Тролінг - це завжди тролінг, адекватної критики від чужих і байдужих до вас людей чекати не варто.

А не звертати увагу на негативні зауваження від сторонніх людей необхідно в першу чергу для власного спокою - троллям все одно, на кого нападати, їх цікавить тільки власний викид негативу.

Навчись відокремлювати емоційне від раціонального. Критикувати - це мистецтво делікатності і такту, якому важко навчитися. Цьому не вчать у школі. Головна навичка для людини, яка отримує критику, - знайти в зауваженні раціональне зерно і сконцентруватися на ньому,

а не на емоційній оболонці. Це зовсім не означає, що потрібно ігнорувати тон розмови і настрої співрозмовника, але найважливіше встановити, що в його посланні - факт, а що - вияв емоцій.

Незахищайтесь, а ставте питання. Два основні способи в спілкуванні з людиною, яка вас

психологи: уяви, що зауваження адресовані не тобі, а іншій людині. Бажання все заперечувати і захищатися зменшиться, і ти зможеш розгледіти щось корисне.

Дайте критику зворотній зв'язок. І тут важливо підкреслити, що він може бути різним. Даючи фідбек у відповідь на фідбек

ти вбиваєш двох зайців одразу: по-перше - показуєш іншій людині своє ставлення до його думки і намагаєшся побудувати з ним конструктивний діалог, а по-друге - вчишся краще розуміти людей.

Вміння слухати і сприймати критику не означає, що тобі потрібно терпіти припинення або агресію. Ти можеш спокійно не сприймати слова людини, якщо її

негативна оцінка примітивна. Також не варто прислухатися до людей, якщо вони переходять межу, поведуться пасивно-агресивно або по-хамськи, якщо зауваження зводяться до знецінення твоєї особистості. До речі, неконструктивну критику зазвичай видають без запити, порушуючи особисті кордони. Тож, поважай себе та інших, завжди фільтруючи інформацію!



критикує - уточнюючі питання і акцент на деталях. «Ти зробив абсолютно не так, як я говорив» - критика, яка не дає можливостей для зростання, виправлення помилок і нічого не пояснює. В ідеалі ж критика повинна стати інструкцією - готовими рекомендаціями, спрямованими на результат, які можна починати втілювати прямо зараз.

Спробуйте відокремити критику від своєї особистості. Якщо ти розумієш, що сприймаєш критику занадто особисто, спробуй вправу, яку пропонують досвідчені

Галина Захарова

- Бути кращою версією себе

Зробіть свій крок вперед

Іноді нам не вистачає якихось внутрішніх якостей і нам здається, що ми на щось нездатні. Проте, це не так, і ось чому. Ви ще не знаєте своїх можливостей. Так, ви думаєте, що вам відомо хто ви є і на що спроможні, однак ми змінюємось кожен день і ті, ким ми були вчора, вже не ті, ким ми є сьогодні й тим паче не ті, ким ми будемо завтра. Наші можливості та здібності зростають з кожним днем, кожною хвилиною, адже насправді наш мозок завжди чомусь навчається, навіть, якщо ви думаєте, що це не так. Тому не потрібно тягнути за собою своє минуле, й вважати себе завершеним і незмінним - ми у процесі створення самих себе усе наше життя. Всі робили, роблять і робитимуть помилки - це неминуче і це прекрасно, бо без них ми б нічого не досягли. Минуле - це наш досвід, наша база, без якої

ми б не були тими, хто ми є зараз: не мали б тих думок, почуттів й всього що формує наше уявлення про самих себе, життя та світ. Так склалося, що ми завжди чимось не задоволені, проте можливо саме це змушує нас не зупинятися й розвиватися, адже наше минуле - це не вирок. Подякуйте собі минулим за те, які ви є зараз, візьміть відповідальність за те ким ви є і ким хочете бути й прийміть рішення розвиватися далі та, зробивши усе можливе, стати хоча б трішечки кращими за свою вчорашню версію, яка стане гарною базою для розвитку завтрашньої, ще кращої версії. Те, якими ми будемо у майбутньому - у наших руках,



тому кожного дня давайте собі відповідь на питання: «Хто я, і чого хочу від життя?» й крок за кроком, день за днем, створюйте самі себе. Головне пам'ятати, що результат важливий, але процес теж не поступається за важливістю, тому що поки ми змінюємося - ми живемо.

Письменна Катерина

Протилежності притягуються?

День і ніч. Чоловік та жінка. Тепло і холодно. Добре й погано.

Простежується протилежність, чи не так? Людство давно вже поселилося у світі крайнощів, де існують лише два полюси, рівноцінне існування яких, чомусь так важко прийняти нашому розуму, тому він влаштовує між ними боротьбу, в якій кожна людина обирає сторону та об'являє ворогом іншу -



ділить світ на «своє» й «чуже». Не дивно, що ми живемо у світі,

конфлікти, як на фізичному, так й на інших рівнях: люди постійно сперечаються й не лише одне з одним, природою та вищими силами, але й з самими собою, адже в кожному з нас проявляється боротьба цих начал, що змушує нас жити в неспокої й постійній напрузі - страждати. Як би це парадоксально не звучало, але ми самі створюємо проблеми, конфлікти й таким чином, підтримуємо цю боротьбу,

• Твій особистий гід

проте водночас ми намагаємося їх вирішити, досягти гармонії та наповнити свій світ спокоєм. Здається, що закінчити це протистояння може лише перемога одного начала над іншим, але, це просто ілюзія, тому що саме існування одного забезпечується іншим - вони взаємопов'язані, хоча й здається, що різні й не мають нічого спільного, та разом вони - єдине ціле.

До чого це все? Тут все як завжди дуально: і просто і складно - ми причина й розв'язок наших проблем, тому якщо у житті є якась ситуація, що потребує розв'язку, то неодмінно для неї є рішення, навіть якщо його одразу не помітно - його просто ще не відкрито. Тому слід постаратися не впадати в крайнощі, ловити себе на спокусі підтримати боротьбу, усвідомлювати, що якими б різними речі

не здавалися у них завжди є щось таке, що їх об'єднує. Ми звикли шукати проблеми, помилки, недоліки, різницю, але чому? Спробуймо змінити фокус й сконцентруватися на спільному, на тому, що нас об'єднує, і тоді разом ми зможемо навіть те, що вважалося за неможливе.

Катерина Письменна

Чудова альтернатива нудній підготовці до сесії

Миколаїв зазеленів!!! А миколаївці хто як, хто в футболці та шортах вже загоряє, а хто ще досі не скидає свій кожушок. Градуси на термометрах все підвищуються, а разом з тим і гарний настрій та чудове самопочуття. Але разом з приходом тепла до студентів також непомітно підкрадається літня сесія! Впевнена, що в когось після цих слів сто відсотків починає сіпатися око(як, наприклад, в мене!). Але що ж робити? Як і сесію вдало скласти й на себе час мати аби з глузду не зійти? Щодо цього є декілька порад та рекомендацій. Наше місто навесні неймовірно гарне. Квітнуть каштани, нарешті працюють фонтани, все навкруги просякнуте теплим повітрям, і навіть люди стали доброзичливішими. А це означає, що разом із погодними змінами, заклади починають

відкривати літні майданчики. Це дає змогу смакувати різними стравами та милуватися містом, при цьому залишаючись в комфорті та затишку. Було б чудово поєднувати підготовку до сесії з посиденьками в спокійному місці за філіжанкою кави або чаю. Але іноді буває складно знайти тихе спокійне місце, де не будуть турбувати та заважати. Тому пропоную підбірку затишних кафешок: 1. Scorini (Пушкінська, 10) це сімейна піцерія, де зазвичай в будні дні досить тихо. В них є літній майданчик, а також маленький балкончик! 2. Мука Cafe(Набережна 5/11). Кафе, десерти якого викликають залежність. Тому будьте обережні. Літній майданчик з видом на набережну Миколаєва. 3. Atmosphera (Адміральська 27/3). Назва сама за себе каже. Кафе дійсно дуже атмосферне

та затишне. Особливо гарно сяють вогники на літньому майданчику ввечері, а також відкривається гарний краєвид на Сіру Площу (Соборну Площу). З такими видами не тільки матеріал засвоюється краще, а й на душі стає веселіше. Це чудова альтернатива нудній домашній підготовці до сесії. Також є варіант відвідати парк або сквер. Наприклад на Адміральській є прекрасний парк «Серце міста» в ньому є багато лавок, де можна сісти почитати книгу, або як варіант, послухати в аудіо форматі. В парку є чудовий великий фонтан. Навіть вчені довели що на свіжому повітрі думається та вчиться набагато краще. Тому беріть ноутбуки або книги та гайда на свіже повітря. Всім вдалої сесії, не хворійте!

Дар'я Максимюк

Зашкварні історії

Кілька років тому гуляли парком з подругою, назустріч нам йшли двоє молодих людей.

Один затримав на мені погляд і посміхнувся, тоді я мимоволі посміхнулася у відповідь

(в усі 32). Пройшовши ще кілька метрів, я обернулася і побачила, що він теж обернувся.

• Розмова за чашкою чаю

Я радісно штовхаю подругу і кажу: «Він обернувся. Думаю, я йому сподобалася», тоді вона мені відповідає: «... у тебе муха на зубі».

-Л, 21.

Я працювала рятувальником в аквапарку і крім усього іншого в мої обов'язки входило стежити за благополуччям відвідувачів. Якось раз під кінець робочого дня я звернула увагу на чоловіка, який останні кілька годин нерухомо лежав на шезлонгу (самі розумієте, може бути і сонячний удар і що гірше). Було дико ніяково, але мені довелося привести його до тями і запитати «Ви живі?», На що він, сміючись, відповів, що просто втомився на роботі.

-С, 19.

У 15 років у мене ночувала подруга, але я запропонувала з'їздити в клуб. Моя мама була не проти, тільки за умови, що ми

повернемося до другої години. Клуб знаходився в тридцяти хвилинах пішки від нас. Ми відпочивали і не встежили за часом, на годиннику початок третього, а повертатися додому не хочеться. Тоді ми сіли на таксі біля клубу, за п'ять хвилин доїхали додому, попросили таксиста почекати ще хвилин п'ять. Я показала мамі, побажала їй на добраніч, почекала ще трохи часу, і ми повернулися в клуб на тому ж таксі.

Ще пізніше ми повернулися додому і зі спокійною душею лягли спати, думаючи, що вночі провернули геніальну схему. Але вранці мама сказала: «Ну і куди ви знову поїхали?».

-М, 19.

Я їхала з одного міста в інше на блаблакарі і водій зупинився заправитися. Я пішла взяти кави на заправці, а номер і марка машини мого водія зовсім

вилетіли з голови, я просто орієнтувалася на білу машину.

Повертаюся до автомобіля, сідаю і питаю: «Ну все, їдемо?», А там сидить зовсім інший чоловік. Я просто переплутала машини на заправці.

-Я, 22.

Приїхав працювати за кордон. Тамбулобагаторосійськомовних і в перший вечір ми зібралися компанією попиту кави (і не тільки), познайомитися один з одним. Протягом вечора ми посварилися з одним чоловіком, тому що я категорично не приймав його точку зору і кинув на його адресу фразу на кшталт «мій семирічний брат міркує розумніше».

Прикол трапився потім, коли вранці прийшовши на роботу я виявив, що цей чоловік – начальник мого відділу.

-К, 24.

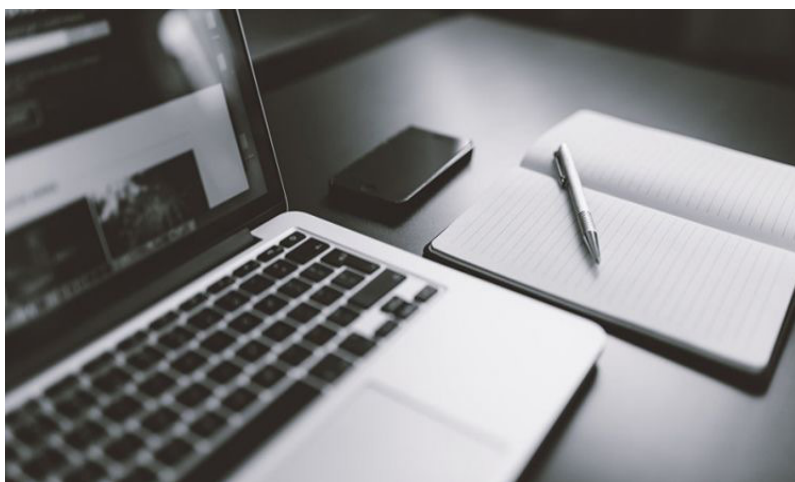
Світлана Лозьбіна

Інтернет-ЗМІ в Миколаєві:

революційність та медійний образ

Ніщо так не впливає на відомо вам, що Миколаїв в Україні з'явилися регіональні створений в головах містян у цьому плані рекордсмен? інтернет-ЗМІ, та ще й в такій

медійний образ міста, як безпосередньо наші регіональні ЗМІ. Зараз, в часи доступного та швидкого інтернету, смартфонів і тонн швидкоплинної інформації, найбільш актуальними та затребуваними



стали інтернет-ЗМІ. Та чи Так, саме в нашому місті вперше інформаційно-аналітичне

• Дозвілля

видання започаткувало тенденцію інтернет-ЗМІ в Миколаєві. Щоденно сторінки видання читають більш ніж 50 тис. відвідувачів, переважно з Миколаєва та Миколаївської області. З 2012 року видання працює під брендом всеукраїнського інформаційного агентства «Українська медіагрупа». Як тоді, так і зараз головною ціллю видання є об'єктивне та оперативне донесення аудиторії інформації про місто, область та країну. На цей момент сайт має такі рубрики як «Кримінал», «Політика», «Гроші», «Події», «Суспільство» та «АТО». Видання також періодично проводить онлайн-конференції з керівниками місцевого значення та політиками, а також надає висновки та думки експертів. «НикВести» — ще одне наше інформаційно-аналітичне інтернет-видання. Функціонує російською мовою. Основна тематика цього інтернет-ЗМІ — політика, соціальні проблеми

та економіка. Засноване у 2009 році, воно містить матеріали різноманітної тематики, в тому числі загальноукраїнські новини та місцеві миколаївські новини. Загалом на сайті можна зустріти актуальні матеріали, інтерв'ю з місцевими лідерами громадської думки, аналітичні статті та журналістські розслідування, також є особисті блоги. «НикВести» мають багато власного відеоконтенту. У травні 2017 року мали проєкт протворче життя Миколаєва, суспільно з миколаївським музикантом Володимиром Алексеевим «Але, Алексеев». «НикВести» — єдине інформаційне видання Миколаївської області, що веде прямі візні трансляції у Youtube. Також є, наприклад, інтернет-видання «СВІДОК.info», де значну частину контенту складають новини та матеріали, запропоновані безпосередньо користувачами (аудиторією) сайту. Наразі у Миколаєві існують такі інтернет-видання

як: «Преступности НЕТ», «Nikolaev-City», «НикВести», «Роднобности.мк.уа», «Новости-Н», «СВІДОК.info», «Мой Город», «Современник», «Niklife», «МедиаИнфо», «Шиповник» та багато інших. Це досить серйозна кількість видань, до того ж багато з них надають дійсно дуже якісну та оперативну інформацію. Це впливає на загальний «темп» Миколаєва, адже про будь-яку подію люди дізнаються дуже швидко. І хоча переважна частина новин несуть скоріше негативний характер (кримінал, політика, ДТП) — такий високий розвиток інтернет-ЗМІ є безумовно хорошим показником, що виділяє наше місто серед всіх інших міст України, а також створює образ Миколаєва, як швидкоплинного та багатого на події міста з великою кількістю журналістів.

Юлія Постна

«Закохані» — про кохання чи про трагедію?

Сесія триває, часу катастрофічно не вистачає, а про саморозвиток вже і думати забули? Ну не треба ж так, візьми собі за правило щодня дізнаватись щось нове. Сьогодні я тобі допоможу: приділи лише кілька хвилин цій статті, і вже по закінченню цього часу ти познайомишся з загадковою картиною бельгійського художника-сюрреаліста Рене Магрітта «Закохані».

На полотні зображені чоловік і жінка, що злилися



в пристрасному поцілунку. Також є ще один варіант

картини, в якому закохані замість поцілунку, просто дивляться на глядача при т у л и в ш и с ь один до одного, і в цьому вбачається розслабленість та спокій, який вони випромінюють. Але на обох варіантах картини їхні голови закутані білою тканиною, і довкола цього досі крутяться суперечки. Деякі з дослідників вважають,

- Дозвілля

що герої ніби втратили голову від кохання, про що власне і свідчить тканина на їхніх головах. Також дуже часто полотно ототожнюють з висловом «любов сліпа». Причому вважається, що ця сліпота в даному випадку є абсолютною: закохані залишаються загадкою не лише для оточуючого світу, а і один для одного. До того ж, вони настільки захопились один одним, що просто не бачать нікого і нічого навколо. Але більшість дослідників вважають, що сенс, який насправді заклав автор в цю картину є набагато глибшим. Також існує думка про те, що насправді чоловік і жінка абсолютно не закохані один в одного. Деякі мистецтвознавці вважають, що те, що ми бачимо на полотні — це лише ілюзія закоханості, побудована пристрастю, яка позбавила обох її жертв можливості

бачити. Але не дивлячись на доволі цікаве обґрунтування, ця теорія має дуже малу кількість прихильників. Звісно, кожна думка має право на існування, і можна було б повірити в будь-яку з них, якщо б не той факт, що це не єдина картина художника, де люди зображені з тканиною на голові. Найбільш вірогідною є версія про те, що це пояснюється фактом з життя Магрітта, який він так старанно приховував від усіх (і навіть від своєї дружини). В 14 років він пережив жахливу трагедію: його мати покінчила життя самогубством, втопившись в річці. До цього вона кілька разів вже робила спроби накласти на себе руки, її чоловіку навіть доводилось запирати її в кімнаті. Та якось однієї ночі жінка вийшла з дому в одній сорочці і зникла. Через кілька днів її тіло знайшли в річці, а її голова була

обмотана тією самою сорочкою. Художник наполягав на тому, що дослідники перебільшують вплив цієї події на його життя і унікав розмов про це навіть із власною дружиною. Більше того, якось він заявив, що відчув певну радість, коли тіло його матері знайшли в річці. Художник вважав, що ця сумна подія зробить їх родину відомою в усьому окрузі. Сам Рене Магрітт говорив про свої картини так: «Не шукайте правильної відповіді — її не існує». Художник неодноразово повторював, що вважає своєю головною метою змусити глядача замислитися. Кожне його полотно є ніби ребусом, який неможливо розгадати, як би ти не намагався. А все тому, що вони ніби ставлять питання самої суті буття.

Катерина Рупташ

Не зірватись у прірву

«Погано те, що іноді різні дурниці приносять задоволення»

Ось і настали довгождані сесійні тижні: семестрові контрольні, колоквіуми, закриття боргів, підготовка питань до заліків та іспитів – вже аж голова йде обертом. Пропоную відпочити та розважити себе не звичним залипанням на меми в Tik Tok та Instagram, а поринути у книжковий світ. Достойним конкурентом соціальним мережам, я вважаю роман Дж.Д.Селінджера «Ловець у житті», або «Над прірвою у житті». Ця книга про

сімнадцятирічного хлопця Голдена Колфілда, про події в його житті, його роздуми та переживання. І якщо спочатку

ви подумаете : « Яка мені справа до того підлітка, адже своїх проблем вистачає», то ви здивуетесь, наскільки Голден



• Дозвілля

може виявитись близьким до вас і наскільки корисним виявиться це знайомство. Якраз цей хлопець виявить інтерес до ваших проблем, які комусь можуть здаватись надуманим або абсурдними. Голден і сам підіймає багато гострих та неоднозначних тем, адже зустрічаємо ми його у стані безвихідності, заплутаного у власних думках та збитого з пантелику. Можливо, це звучить нудно, адже роман

позбавлений авантюрного сюжету, безлічі дійових осіб, яскравих антагоністів і протагоністів. Немає тут брудних інтриг, згвалтувань, інопланетного вторгнення, ходячих мерців та іншої привабливою увагу атрибутути. Ця книга про більш реальне: любов, співчуття, депресії, проблеми, намір допомогти слабким та бажання йти за покликом серця, а не на поведі у суспільства.

Голден Колфілд простими словами на зрозумілій нам мові, веде монологи на теми простого життя, звичайних людей, долю, і що з нею робити в ранньому віці, коли навколо стільки спокус. І все це міститься у маленькій книжці, яка може залишити глибокий слід у вашій свідомості.

Альона Верещака

Миколаїв: вітрильно-спортивна романтика

Якщо хтось захоче описати Миколаїв, то обов'язково згадає про сонячну набережну, вітряний берег, освіжаючий запах холодної річки та яскраві силуети яхт, що повільно плывуть серед хвиль. Містянам часто здається, що в цьому немає нічого особливого, однак так думаємо лише ми, миколаївці. Не дивно, що коли у масштабних ЗМІ йде мова про Миколаїв, відеоряд дуже часто доповнюють види набережної, види суднобудівного заводу та невеличких яхт. Це ніби «візитівка» Миколаєву. Але за цією картинкою стоять не лише красиві розваги сьогодення, але й довга та багата на перемоги історія. Небагато міст можуть похвалитися такою окрасою, як річка та набережна в кінці головної вулиці. Однак ще менше міст можуть пишатися такою історією вітрильного

спорту, яку має Миколаїв. Миколаївський яхт-клуб — найстаріший яхт-клуб в Україні. Він був відкритий ще в 1889 році, капітаном 1-го рангу Євгеном Голиковим. Тоді членами цього клубу стали понад 50 осіб. Перше зібрання клубу відбулось в «молдаванському домі» на набережній Інгулу. Друге – на «Сухому Фонтані».



Невеликими кроками клуб ставав все більш популярним, а учасників все прибувало. Так, 7 травня 1889 яхт-клуб святкував своє офіційне

відкриття. І хоча часи Першої світової війни були кризовими, вже в 1926 році в Миколаєві було проведено чемпіонат з вітрильного спорту. З ініціативи ректора Миколаївського кораблебудівного інституту Арнольда Кресса, згодом, студентами інституту в 1938 році була побудована крейсерська яхта «Арктика», яхти «Блискавка» і «Веселка». Образ Миколаєва як зірки вітрильного спорту особливо закріпився за містом у часи СРСР. Четверо миколаївців, вихованці яхт-клубу Бубнов, Грицай, Горбаченко та Цибін стали першими майстрами спорту СРСР. На цьому здобутки не закінчуються, адже в 1947–1949 роках в Миколаєві було проведено першість країни з вітрильного спорту. З 1994 року яхт-клуб проводить щорічну екологічну регату «Кубок Кінбурнської коси».

• Дозвілля

Старожили пам'ятають гучні спортивні заходи, а молодь все частіше цікавиться вітрильним спортом в нашому місті. Так, на території Миколаєву зараз діють обласна спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з вітрильного спорту «Обласний яхт-клуб», яхт-клуб «Коммунаронець» та водноспортивна база НУК ім. адмірала Макарова. 22 травня 2013 року в

видавництві «Наваль» вийшла книга Льва Траспова «яхт-клубом: Матеріали з історії парусного спорту і Миколаївського яхт-клубу». Це видання присвячене до 125-річчя Миколаївського яхт-клубу. Новітню історію вітрильного спорту в Миколаєві щодня творять юні вихованці міських та обласних спортивних вітрильних шкіл, а також їх тренера та просто яхтсмени

— крейсери різного віку. Календар змагань крейсерсько-гоночних яхт в Миколаївській області є найбільш насиченим в Україні. Навіть сьогодні молоді гонщики займають місця в національній збірній з вітрильного спорту.

Юлія Постна

«Крадійка книжок» — про янгола в пеклі

Питання в тому, якою барвою буде зафарбовано усе навколо, коли я прийду по вас. Яким буде небо?

Книги про війну — це те, що майже завжди торкається душі читача. Але як часто вам трапляються книжки, в яких оповідь ведеться від імені Смерті? Мабуть, вже цей факт робить книгу «Крадійка книжок» Маркуса Зузака такою особливою. Смерть, ніби наш давній друг, розповідає нам про події в Німеччині 1939 року. Цікаво те, що Смерть виступає не жінкою в чорному плащі і з косою, як ми звикли собі її уявляти, а втомленим від людських душ чоловіком. Він

нікого не вбиває, лише виконує свою роботу. Автор наділив Смерть спостережливістю, чоловічою статтю та, як не дивно, добрим серцем. Він вперше побачив Лізель, коли прийшов забрати з собою її молодшого братика. Саме на його похоронах маленька дівчинка з

душею янгола підбрала з землі свою першу книгу «Посібник гробаря». З цього і почалась її кар'єра крадійки книжок. Маркус Зузак ненав'язливо породжує питання, які до цього не часто виникали в вашій голові (або не виникали зовсім). От ви хоч раз замислювались

історія дала мені можливість зрозуміти, що німці теж багато чого втратили в цій війні. Ця книга змушує поглянути на ситуацію під іншим кутом та збагнути цінність слів, які можуть як вбити, так і вберегти. Вона показує, як насправді важливо в найтемніші часи мати

за що ухопитися в цьому житті. Крадійка книжок ухопилась за слова, надруковані на папері — це і стало її спасінням в епіцентрі хаосу. В книзі багато моментів, які викликають посмішку, але саме в той момент, коли читач розслабляється, оповідач



над тим, як жив німецький народ в роки Другої світової війни? Чи про маленьких німців, чий батьки були зобов'язані обирати або Гітлера, або смерть? Або про всіх школярів, які ненавиділи фюрера, але були змушені мовчати про це? Я теж ні, проте саме ця

Смерть нагадує йому, що триває війна, навколо голод, а люди помирають не щодня, а щохвилини. Він не тримає інтриг, дуже часто роблячи спойлери (якщо ви категорично проти них, то попереджаю: тут ви їх не уникнете!), але чомусь завдяки цьому

• Дозвілля

читати стає тільки цікавіше. Персонажі прописані настільки чуттєво, що вже до середини книги ти співчуваєш їм так само, як співчував би своїм друзям. Вони всі стають для тебе настільки рідними, що кожна їхня проблема відгукується болем в твоєму серці. Ти починаєш виявляти співчуття не лише маленькій Лізелі, яка так рано подорослішала і попри весь жах війни, змогла зберегти світло в своєму серці, а і Максу — єврею, який все своє життя

провів в Німеччині, любив її як свою рідну країну, а тепер вона намагається його вбити. Варто відзначити майстерність автора: Зузак прекрасно описує сцени, я прожила кожна з них. Читаючи «Крадійку книжок», складно не відчувати атмосферу ненависті до євреїв з боку німецького народу та весь жах Голокосту. Це почуття навіть неможливо передати, воно не піддається поясненню.

Якщо вас не сильно лякає тематика війни, то я наполегливо

рекомендую вам прочитати «Крадійку книжок». Ця книжка із розряду тих, які хочеться перечитувати, але страшно — ти не можеш бути впевненим в тому, що будеш здатен знову витримати весь той біль і відчай від втрати близьких тобі людей, хоч разом з тим і лунатимуть заспокійливі звуки акордеону Ганса.

Рупташ Катерина

Як про Ковід мали б писати ЗМІ: поради та застереження

Писати про ковід-пандемію журналісти усього світу вчилися на власному досвіді. Звісно, про вірусні інфекції, загрози хвороб журналісти писали ще до 2019 року, однак у таких масштабах, мабуть, ніколи. Наприклад, ЗМІ висвітлювали кризу, пов'язану з вірусом Ебола у 2014-2016 роках — однак він не мав такого світового резонансу. Потрібно розуміти, що висвітлення теми коронавірусу та усього, що з ним пов'язано: чи то рівень смертності, чи то економічний вплив, чи то соціальні зворушення — усе це має бути донесене до аудиторії з дотриманням класичних журналістських правил. Їдеться про професійну етику та загальноприйняті принципи моралі.

Однак, окрім великого переліку таких правил, спеціально для висвітлення коронавірусної пандемії Міністерство охорони здоров'я України оприлюднило для журналістів

рекомендації щодо етичного висвітлення ситуації навколо Covid-2019.

Рекомендації МОЗ опублікувало вже 20 березня, коли загроза хвороби вже була зрозуміла більшості населення, а журналісти мали писати на цю тему величезну кількість матеріалів.

Так, Міністерство охорони здоров'я радить:

- називати вірус повною назвою – Covid-2019;
- писати, що люди «захворіли на» або «набули» вірусу;
- вживати словосполучення «люди, хворі на Covid-2019»;
- спиратися на наукові дослідження та офіційні заяви компетентних органів;
- підкреслювати необхідність запобіжних заходів та своєчасного лікування, фокусуватися на позитиві, підкреслювати ефективність ранньоготестування з наявністю симптомів захворювання.
- Натомість міністерство

закликає журналістів не приписувати захворювання певній країні або етнічності. Зокрема, не використовувати словосполучень «вірус з Уханю», «китайський вірус» або «азійський вірус». Не писати, що люди «поширюють вірус», «заражають інших», «переносять Covid-2019».

Також, потрібно відзначити, що закликає медіа не називати хворих на коронавірус «жертвами», «постраждалими» та «випадками захворювання на Covid-2019». Не поширювати чуток та емоційних перебільшень – «чума», «апокаліпсис» тощо, а також не наголошувати на загрозах та негативних наслідках у деталях.

Логічно, що і світова спільнота розробила власний чек-лист, поради, щодо коректного висвітлення теми Covid-2019. Так, IREX (Рада міжнародних наукових досліджень та обмінів) - міжнародна некомерційна

- Дозвілля

організація, що спеціалізується на глобальній освіті і розвитку, опублікувала посібник для журналістів, що стосується інструментів та методів написання новин, пов'язаних з пандемією. Одним з головних тезисів цієї роботи: якомога детальна та якісна перевірка фактів, бо медіаполе окремих країн та усього світу знаходиться у нестабільному стані.

Комітет захисту журналістів – міжнародна неурядова організація також незалишила остронь і виклала перелік порад, які мають допомогти журналістам і убезпечити себе, і продовжувати виробляти якісний контент. В майже усіх міжнародних текстах-

рекомендаціях, що стосуються журналістської практики, окрім звичних порад захисту себе, дотримуючись необхідних заходів безпеки, чимало уваги приділяється і ментальному здоров'ю журналіста, який знаходиться у зоні ризику.

Необхідно додати, що безліч країн випустили власні поради для журналістів, які не дуже відрізняються один від одного. Якщо зводити все до простих правил, то їх можна записати якимось так: журналіст має зосередитися на звітності, а не на аналізі; не дивлячись ні на що залишатися в безпеці; користуватися у матеріалах думками експертів; слідкувати за заголовками і їх

меседжами; перевіряти факти; ставитися до жертв хвороби гідно — та ще багато чого.

Зрештою, експерти зазначають, що коли справи вщухнуть, це не означає, що робота журналістів закінчена. Ще потрібно оцінити те, як політики і представники охорони здоров'я впоралися з кризою, визначити уроки, які має зрозуміти людство. Потрібно ще зрозуміти, як живуть ті, хто вижив зі стигмою інфекції, і дослідити, що означає повернутися до «нормального стану» в суспільстві.

Валентин Молдован

Управління соціальними процесами через ЗМІ під час пандемії. (Як ЗМІ чогось домоглися, підняли важливу тему)

Одна з основних функцій ЗМІ, окрім інформування населення, це можливість впливати на становище людей, окремих соціальних груп. ЗМІ Миколаєва не є виключенням і також впливали на становище в місті, тим паче під час таких серйозних і значущих змін, які відбувалися під час ковід-пандемії.

Під час екстремальних умов, які склалися в Миколаєві, медіа так чи інакше висвітлювали важливі та соціально-значущі проблеми, задля того, щоб вплинути на них, вирішити.

Наприклад, у свій час в Миколаєві, тільки коли в місті були введені карантинні обмеження, що стосувалася

і перевезення у міському транспорті, стало нагальним питанням підвезення медиків до роботи, у лікарні чи амбулаторії.

У березні 2020 року у зв'язку із заборонаю на перевезення більш ніж 10 пасажирів у міському транспорті Миколаєва в компанії «Євротранстехсервіс» заявили про можливі збої в графіку руху автобусів маршруту №54. Це пов'язано з тим, що у зв'язку з новими правилами перевізник змушений буде працювати у збиток.

Пізніше медики робили заяву, що їм важко діставатися роботи, а мер Миколаєва Олександр Сенкевич пообіцяв, що мерія організує підвезення медиків з

віддалених районів на роботу в лікарні міста. Однак вже в травні голова Миколаївської обласної ради Вікторія Москаленко розповіла, що в Миколаєві й області все ще не розв'язане питання з підвозом медиків на роботу, хоча облрада виділила для цього 2 мільйони гривень.

Увесь цей час ЗМІ висвітлювали цю тему, ставили питання представникам влади, поширювали цю тему доти, доки питання не було вирішено.

Велику роль зіграли також і роботи місцевих медіа, що писали на економічну тематику. Наприклад, у Центру журналістських розслідувань вийшла така

• Дозвілля

стаття: “Коронавірусні закупівлі в миколаївських лікарнях: необхідність чи корупція?”. У ній йдеться про те, що у березні українським медичним закладам дозволили закуповувати засоби для боротьби з коронавірусом в обхід тендерів. Однак, Центр з’ясував, що керівництво миколаївських лікарень закуповує такі важливі товари у сумнівних компаній, які були викриті в постачанні неякісної продукції й розкраданні бюджетних грошей. Ця стаття набула розголосу у соцмережах і отримала гарну оцінку читачів. У такий спосіб медіа також впливало на соціальні процеси, викриваючи “схематоз” у владі.

Не можна не сказати й про те, як ЗМІ висвітлювали досить, на перших погляд, приземлені, прості проблеми, які насправді дуже сильно цікавили миколаївців. Наприклад, видання “Преступности нет” ще у лютому 2020 році писали про те, що у більшості аптек Миколаєва в продажу немає одноразових медичних масок. Що є дуже великою проблемою під час пандемії. Також і видання “Никвести” робили сюжет за участю депутатів Миколаївської міської ради, які вирушили з інспекцією в міські лікарні №1 і №3, щоб побачити, як виконуються

рішення комісії та освоєння бюджетних коштів. Тоді ж було з’ясовано, що проблема з наявністю масок стосується і лікарень. Пізніше, завдяки праці журналістів, на це реагували органи влади, наприклад, голова міського відділу охорони здоров’я Ірина Шамрай.

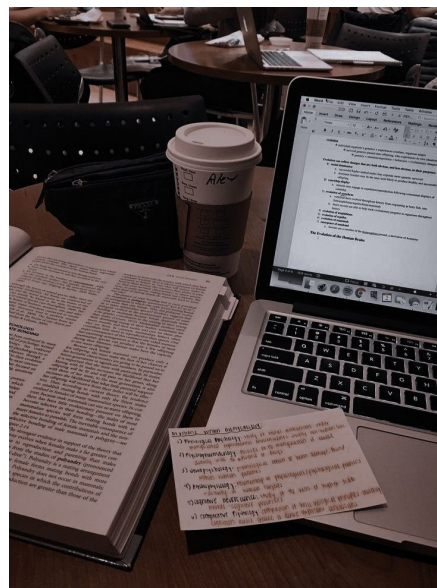
Таких прикладів дуже багато і, звісно, далеко на всі вони стосуються коронавірусу і його наслідків. ЗМІ зі свого боку керували соціальними процесами, підіймали значущі питання, задля їх розголошення і як наслідку — вирішення.

Валентин Молдован

Стимули, задоволення потреб і продуктивність: що робить мене продуктивною?

Спочатку треба розібратись, що таке потреби і як їх можна задовольняти. З певних джерел можна дізнатись трактування цього поняття. ПОТРЕБА — в загальному розумінні це необхідність у чому-небудь, кому-небудь, що вимагає задоволення. А задоволення потреб вимагає виготовлення продукції певної якості і в певній кількості. Тому, щоб задовольнити наш організм, достатньо лише виконати певні дії та прийти до бажаного результату. Та чи завжди результат буває бажаним? Розглянемо термін потреби зі сторони економіки. Щоб задовольнити споживача виробнику потрібно виготовляти товар гарної якості, в достатній кількості та щоб він був недорогим. Адже, якщо товар буде дешевшим ніж інші аналогічні товари, у споживача

буде стимул його придбати. Але якщо ціна перевищить норму, втратиться і бажання купувати у цього виробника. Споживач знайде певну альтернативу. Продуктивність - це ефективність використання



ресурсів, праці, капіталу, землі, матеріалів, енергії, інформації під час виробництва різних

товарів і надання послуг. Вона відбиває взаємозв'язок між кількістю і якістю вироблених товарів або наданих послуг і ресурсами, які були витрачені на їх виробництво. Щоб компанія була продуктивною, треба визначитись, виробництво якого товару буде відбуватись, в якій кількості та чи буде цей товар затребуваним на ринку. Я розумію продуктивність так: щоб отримати гарний бал в університеті, треба виконати певне завдання, дотримуючись певних рамок або ж пунктів, які надав викладач для виконання. В першу чергу, для продуктивності повинен бути стимул, в моєму випадку це оцінка, я визначаюсь чи задовольняє ця оцінка мої потреби, тобто чи не занадто багато завдань треба виконати, щоб отримати бажаний результат? Після цього я або виконую, або лишаю

• Дозвілля

це завдання і залишаюсь без балів. Звичайно, потім, я знайду певну альтернативу, якщо мені не буде вистачати балів перед сесією, наприклад, попрошу додаткове завдання, яке буде треба виконати обов'язково. Така система працює й на виробництві: споживач хоче купити товар, дивиться на його

ціну, якщо товар підходить йому – купує, ні – кладе на полицю. Звичайно треба враховувати всі фактори, наприклад дохід споживача, країну, можливо навіть день, коли він купує товар. Тому, щоб зацікавити споживачів, виробник повинен прорахувати всі критерії продажу певного товару. Врахувати

наскільки продуктивним буде продаж. Адже все пов'язане між собою. Особисто мене, продуктивною роблять певні стимули, без них – я, скоріше за все, нічого не робила би.

Олена Жовнич

Всі люди – хороші

Мене завжди цікавило питання «Люди за своєю природою більше хороші чи погані?». Я не можу стверджувати, що до кінця відповіла собі на це питання, але деякі думки з цього приводу у мене все ж є. Кажуть, що кожна новонароджена дитина - чистий аркуш паперу. Однак, цілком очевидно, що насправді - далеко не чистий - його вже змалювали предки. Так, всі діти народжуються з чимось унікальним, як от відбитки пальців, спадковим візерунком, але почерк їхніх предків все ж присутній. Порожня частина аркушу особистості - це наш потенціал - заповнюй, як хочеш. Більша частина його переважно незаповнена, тому завжди є над чим працювати. А от як заповнювати, це вже інше питання. Перш за все, це наше оточення: батьки, рідні, друзі, знайомі. Від них ми перебираємо найбільше звичок, якостей; вони ж-бо мають на нас найбільший вплив. У подальшому житті ми стараємося проаналізувати, що нам подобається і не подобається з того, що ми безсовісно «вкрали» і намагаємося

залишити лише те, що буде мати найбільший результат і позитив у нашому житті. Та все ж, нам не відгородити себе від згубного впливу оточення. На мій погляд велика частина негативу, це побічний ефект суспільства. Держава, закони, мораль, релігія - це речі, які обмежують або ж навпаки збільшують можливості людини, що призводить до виникнення соціальної нерівності, зла в різних його проявах. Зрозуміло, що добро і зло існують не в природі, а тільки у нас в голові і можуть набувати різних значень для кожної людини. В силу свого егоїзму, добрим ми, як правило, називаємо те, що для нас вигідно, а поганим - те, що змушує нас, долаючи лінощі, енергійніше ворушитися. Гарне призводить до ожиріння, а погане зміцнює дух і тіло, не завжди, звичайно, але часто. Саме труднощі, проблеми, страждання, які ми долали протягом життя, змушували нас активно думати і діяти, і тому сформували нашу стійкість, рішучість і інші якості, завдяки яким нашу особистість можна назвати цілісною. Як казав Фрідріх Ніцше: «Все, що мене не вбиває, робить мене

сильнішим». Тому дивно те, що ми бажаємо багато добра, але в великих кількостях воно нас розбещує; ми ненавидимо зло, навіть в малих дозах, хоча воно загартовує нас. Тому я хочу вірити в те, що кожен з нас буде обирати і переймати на себе лише гарні якості і намагатися бути кращою версією себе, аби з легкістю можна було сказати: «Всі люди – хороші».

Надія Токачук

Студенська поезія

Ти для мене важливий, важливий!

Скільки ще раз сказати тобі?

Ти для мене самий важливий,

На самій великій Землі.

За вікном, так ніжно і природно,

Прохладна фурделиця мете,

Холодне сонце висить так самотньо

Над хмарою, яка зиму пряде.

Ти тільки знай, що я тебе безмежно...

Ступає ніч із кроками імлі,

Над нами зорі сяють нависні,

А я слова пишу необережно -

“Ти тільки знай, що я тебе безмежно”

Юлія Попова

МЕМОПАУЗА

Я відкриваю питання до заліку

Милуюсь своїми знаннями



перед важливим іспитом



глибокий вздох

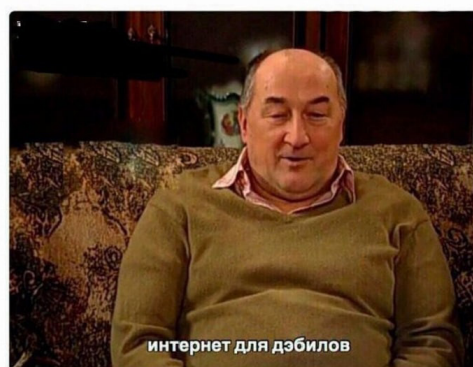


а

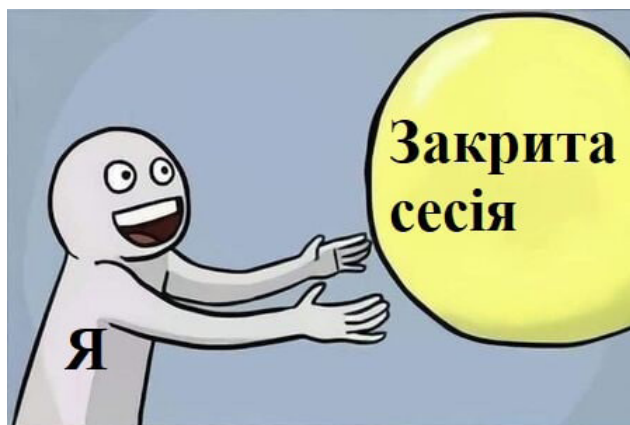
Коли зробила сукню із своєї курсової



Wi-Fi у Могилянці знову погано тягне



інтернет для дэбілов



Закрита сесія



Закр сесія

ЛІНЬ серіали меми

Газета «Вагант»

Точка зору авторів може не збігатись з позицією редакції та засновника.

Адреса редакції: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

E-mail: studvagant@gmail.com

Web: www.chmnu.edu.ua

Газета видається з 1997 року.

Виходить раз на місяць.

Публікації друкуються мовами оригіналу.

Об'єм 2 ум. др. аркуша

Свідоцтво про реєстрацію МК № 478 від 19.10.2005 р.

Головний редактор: Надія Токарчук.

Редакційна колегія: Верещака Альона, Максимюк Дар'я, Письменна Катерина, Рупташ Катерина, Захарова Галина, Пахомова Ольга, Лозьбіна Світлана, Петрук Альона, Сорочан Олена, Каптур Тетяна

Дизайн і верстка: Жовнич Олена

Відповідальна за випуск: Ірина Білоус.

Надруковано в ФОП Ємельянова Т. В.

Адреса: вул. Шевченка, 14.

Наклад 500 екз. Замовлення № _____

Підписано до друку 20.05.2021