

ПЕП-А-ПЕП

В выпуске:

- » Нейросетевой психолог (стр. 1, 3)
- » Магия ароматов (стр. 2)
- » МСМ - команда, которая вдохновляет! (стр. 4)
- » Как представить себя обществу. Советы от «Мисс туризм» в Китае (стр. 5)
- » Дорога зовёт: доступный отдых для молодёжи (стр. 6)

Нейросеть как ваш личный психолог

Кристина Медведева

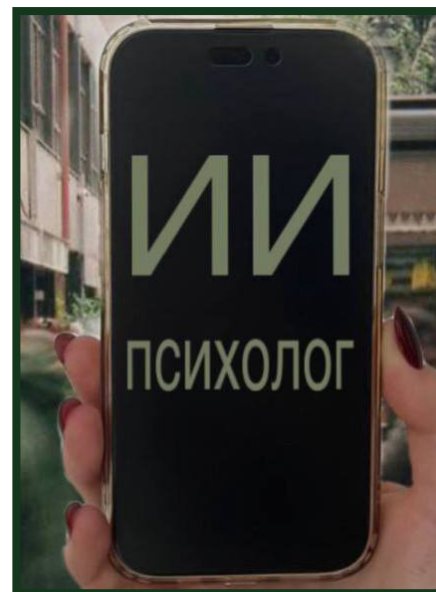
Представьте себе мир, где помощь психолога доступна любому человеку в любое время, диагноз ставится точно и быстро, а лечение подстраивается именно под ваши особенности. Такой мир больше не мечта - он становится реальностью благодаря развитию искусственного интеллекта в психологии.

Сегодня искусственный интеллект проникает в психологическую практику, обещая облегчить страдания и сделать помощь доступной каждому. Действительно ли нейросети смогут стать полноценной заменой традиционному специалисту? Попробуем разобраться.

Студент магистратуры Байкальского Государственного университета, Олег Гудас, поделился впечатлениями о своём первом опыте взаимодействия с искусственным ин-

теллектом в роли психолога: «Впечатления смешанные: программа даёт рациональные советы, но недостаток эмпатии мешает довериться и глубоко проработать проблему. Функция психолога важна не только для принятия решений, но и для простого разговора, которым порой трудно поделиться с друзьями. Из-за множества нюансов и ограничений позитивное восприятие затруднено».

Особенно показательна ситуация Олега с вопросом о разрешении конфликта: «Я спросил у нейросети „Как решить конфликт?“ - а она ответила „Обратиться в суд!“ Совсем не к месту и делу». Это подчёркивает ограниченность искусственного интеллекта в понимании контекста ситуаций и необходимости адаптации рекомендаций под индивидуальные обстоя-



тельства клиента.

Опыт Олега иллюстрирует важный аспект взаимодействия с искусственным интеллектом в роли психолога - значимость эмоциональной связи и глубокого понимания, которое обычный специалист способен обеспечить естественным образом...

Продолжение на стр. 3...

Магия ароматов

Алёна Медведникова

Мир вокруг нас полон запахов-приятных и отталкивающих, едва уловимых и ярких. Они окружают нас повсюду, но люди редко задумываются об их влиянии. Ароматы могут вдохновлять, успокаивать, бодрить или, наоборот, вызывать тревогу и раздражение. Их значение на нашу жизнь гораздо глубже, чем мы привыкли считать. Разобраться с этим вопросом нам поможет Виктория Чалова – основательница студии свечей и ароматов для дома Flameante.



«В нашем мозге есть лимбическая система, так называемый «эмоциональный мозг», который у древних людей отвечал за выживание и продолжение рода. Несмотря на то, что восприятие запахов у нас сейчас не такое острое, как у предков, оно до сих пор глубоко отпечатано в нашей памяти и влияет на наши эмоции», – отмечает Виктория Чалова.

Запах может мгновенно вызвать всплеск радости, грусти, тревоги или ностальгии, даже если мы не осознаем источник этих чувств. Это происходит потому, что лимбическая система активируется запахом, вызывая соответствующие

эмоциональные и поведенческие реакции.

Чтобы лучше понять связь мира запахов и их воздействия на наше эмоциональное и физическое состояние, наш корреспондент посетил мастер-класс по созданию ароматиффузоров и автопарфюма.

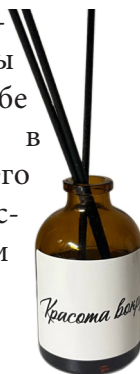
Первый этап – самый ответственный: выбор масел. Стоит внимательно ощутить ароматы, чтобы выбрать такие, которые будут лучше всего соответствовать настроению и потребностям.

Затем начинается процесс смешивания. Крайне важно тут соблюдать правильные пропорции, чтобы достичь того самого гармоничного аромата.

Последний штрих – это оформление флакона, который придает диффузору индивидуальность.

«Ты полностью погружаешься в это, ты вообще больше ни о чем не думаешь, просто перед тобой баночки, ароматы, ты все смешиваешь, и ты прям весь в этом», – так Виктория описывает терапевтический эффект создания ароматиффузоров своими руками.

Ароматы – это мощный инструмент, с помощью которого вы можете создать себе любое настроение в любой зоне вашего дома. Не бойтесь экспериментировать и находить свои идеальные сочетания!



Виктория Чалова

Как создать идеальную аромаатмосферу в доме: советы эксперта

Для спальни: выбирайте расслабляющие ароматы, такие как лаванда, ромашка или нежные цветочные ноты, чтобы наладить сон и быстрее засыпать.

Для входной зоны или гостиной: подойдут бодрящие цитрусовые ноты или что-то более нейтральное, например, табак или ваниль.

Для кабинета: выбирайте цитрусовые, древесные или земляные ноты, чтобы поддерживать концентрацию.

Для ванной комнаты: подойдут нежные цветочные ароматы, а также морские ноты.

Для кухни: если вы любите запах выпечки, используйте ароматы синабона, тыквы или карамели. Если же хотите избавиться от запаха еды, выбирайте ароматы лимона, бергамота, апельсина или грейпфрута.

«Выбор аромата – это всегда очень индивидуально, – подчеркивает Виктория Чалова.

Нейросеть как ваш личный психолог (начало на стр. 1)

Кристина Медведева

Чтобы лучше разобраться в ситуации, обратимся к мнению эксперта – Романа Потапова, психолога психологической службы Байкальского Государственного университета. По его словам, новые технологии помогают быстрее ставить диагнозы и делать консультации доступнее, но заменить живого пси-



Роман Потапов
Психолог

холога пока невозможно. Роман Сергеевич утверждает: «Современные системы умеют многое, но они ещё плохо понимают тонкие нюансы наших чувств и эмоций. Люди приходят к психологу не только решать проблему, но и поговорить откровенно, поделиться переживаниями, ощутить поддержку и понимание. Ни одна машина пока не сможет полноценно передать такое личное участие».

Кроме того, он подчёркивает важность умения читать невербальные сигналы – жесты, мимику, тон голоса. Без этого сложно точно оценить состояние пациента. Поэтому Роман Сергеевич рекомендует использовать достижения технологий с живым общением: «Будущее – это разумное

сочетание человеческого опыта и новых цифровых инструментов. Только вместе они способны качественно помогать людям справляться с трудностями».

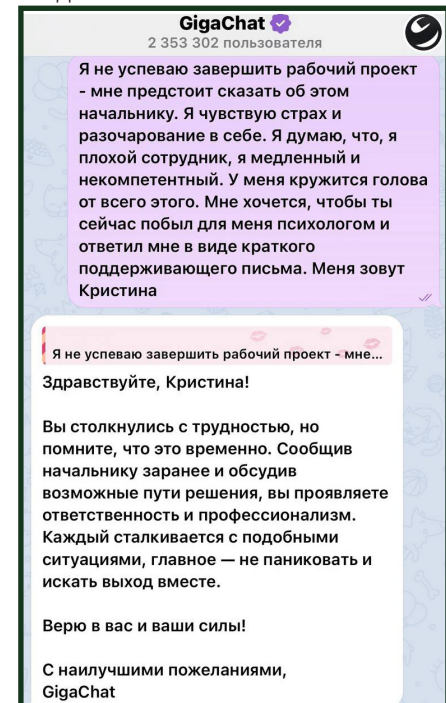
Многие клиенты предпочитают обратиться к психологу лично, потому что нуждаются не только в практических советах, но и в эмоциональной поддержке, чувстве защищённости и уверенности. Человеческое тепло и участие – важнейшие составляющие успешной терапии, которые никакая технология пока не способна воспроизвести в полном объёме. Даже современные продвинутые алгоритмы искусственного интеллекта сталкиваются с рядом препятствий, когда дело касается сложного спектра человеческих эмоций и уникальных особенностей каждого индивида.

По мнению психолога Романа Потапова, технологии упрощают диагностику и увеличивают доступность помощи, но не заменяют живой контакт и умение считывать эмоции. Полноценное лечение требует глубокой связи с пациентом, которую искусственный интеллект обеспечить не может. Необходимо отметить, что профессиональная помощь включает не только выдачу конкретных рекомендаций, но и создание атмосферы доверия, которая помогает клиенту раскрыться и почувствовать себя понятым.

Лучший вариант – совмещение технологий и традиционной практики.

Развитие искусственного интеллекта открывает перед психологией широкие перспективы: диагностика стала точнее, консультация – доступнее, а терапия – персонализированной. Однако полное замещение психолога машиной пока остаётся невозможным. Машины не способны воссоздать уникальную атмосферу тёплых взаимоотношений, поддержать эмоционально уязвимого человека или предложить мудрый совет, основанный на многолетнем профессиональном опыте.

Таким образом, будущее психологии видится в гармоничном взаимодействии профессионала-человека и машинных алгоритмов, способствующих эффективному решению проблем каждого отдельного человека.



Нейросеть в роли психолога

МСМ - команда, которая вдохновляет!

Элен Рыкова



Иван Вильчинский
Директор «МСМ» в Иркутске

Каждый из нас – часть большого мира, и мы делаем его лучше. Независимо от профессии, человек вносит вклад: строит дома, учит детей или просто помогает соседям. Главное – работать с душой, быть добрым и оставаться собой. Яркий пример этому – Иван Вильчинский, программный директор радио «МСМ» в Иркутске.

Каждое утро Иркутск просыпается под звуки радио МСМ. Для многих это не просто музыка или новости, а привычный, поддерживающий ритм дня.

Но за этим волшебным звучанием скрывается целая команда – от звукорежиссёра до ведущего, – где каждый глубоко осознаёт ценность своей роли. Этой сплочённой командой руководит Иван Вильчинский. Его главный секрет успеха прост: он верит, что каждый член команды уникален и незаменим. «Нас слушают сотни тысяч человек!

– делится Иван. – А значит, каждый из нас вносит свой вклад в жизнь города».

Особое внимание Иван уделяет тем, кто только набирается опыта и пока не уверен в своих силах. Он создаёт среду, где раскрыться может каждый. «Главное – дать человеку почувствовать поддержку и безопасность, – говорит Вильчинский. – Когда новичок видит, что его идеи не отвергают, а внимательно слушают, руководитель мотивирует его попробовать новое и не бояться ошибок. Вот тогда и происходит волшебство. Уверенность растёт, а с ней раскрывается и талант».

И это работает! Иркутск – уникальный город в России, где местное радио затмевает федеральные станции своей популярностью. Это не случайность, а плод осознанных усилий. Каждый сотрудник понимает: его труд важен для тысяч слушателей, привносящих в эфир частичку души.

Иван уверен: когда человек видит смысл в своей работе, он творит её с настоящим вдохновением. Успех радиостанции – как собранный пазл, где каждый фрагмент – это старания человека на своём месте. Нет незначительных ролей: все вносят свой вклад в общее дело, создавая гармонию эфира.

Иван создал в коллективе атмосферу, которую сравнивает с отношениями в хорошей семье. «Мы проводим на работе большую часть времени. Поэтому я стараюсь относиться к коллегам с вниманием, инте-



Вильчинский и его команда

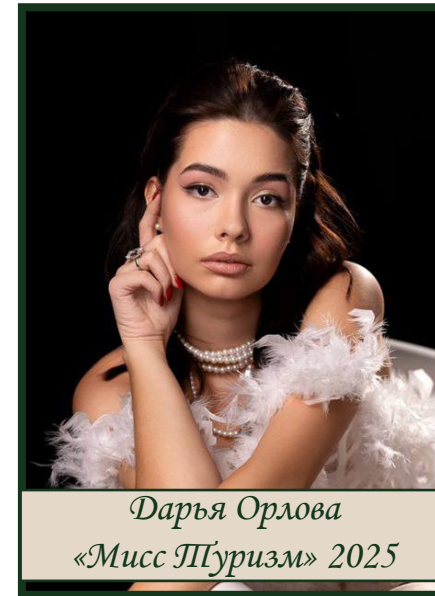
ресуюсь не только работой, но и их жизнью». В такой обстановке люди не боятся предлагать новые идеи, шутить и экспериментировать. Они знают, что их услышат. Ведь никто не может добиться успеха в одиночку. «Всё, чего мы достигли, – это заслуга каждого из нас», – уверен Вильчинский.

Его задача как руководителя – не контролировать каждый шаг, а помогать каждому сотруднику увидеть, как его работа связана с общим успехом. Кто-то придумывает крутые проекты, кто-то обеспечивает безупречный звук, а кто-то создаёт ту самую уютную атмосферу, в которой рождаются лучшие идеи.

Эта история доказывает: когда руководитель ценит каждого, команда становится по-настоящему сильной. Люди работают с огоньком, потому что знают – их голос важен. И день за днем они вместе делают жизнь родного города чуточку лучше, выполняя свою работу хорошо.

Искусство производить хорошее впечатление

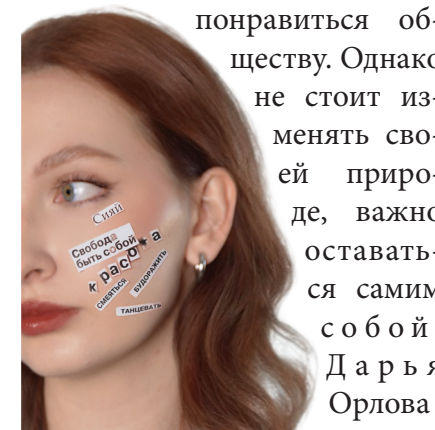
Дарья Шатова



Дарья Орлова
«Мисс Туризм» 2025

«У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление», – эта известная фраза становится особенно актуальной, когда речь идёт о представлении себя. Первое знакомство формирует образ, который останется надолго. Мы решили выяснить секреты представления себя обществу и обратились с советом к человеку, чей успех зависит именно от умения понравиться публике, – Дарье Орловой, победительнице конкурса «Мисс Туризм 2025» в Китае и участнице популярного реалити-шоу «Королева Ринга».

Люди часто стремятся создать ложный образ, чтобы



понравиться обществу. Однако не стоит изменять своей природе, важно оставаться самим собой. Дарья Орлова

убеждена, что нужно следовать своим принципам и не менять их, пытаясь понравиться кому-то. По словам Дарьи, если ты не будешь демонстрировать уверенность, вряд ли кто-то станет воспринимать тебя всерьёз.

Для многих людей ощущение комфорта в незнакомых обстоятельствах кажется невозможным. Дарья вспоминает моменты выхода на сцену, отмечая, что ей помогает осознание пути, проделанного ею до настоящего момента: «Каждый раз, оказываясь в стрессовой ситуации, я задаюсь вопросом: почему именно я выбрана среди сотен девушек?». Этот способ позволяет сосредоточиться на собственном опыте и достижениях и укрепить веру в собственные силы.

Каждый человек в жизни сталкивался с критикой. Умение правильно реагировать на неё – один из важных критериев уверенного человека. Участие в телепроекте «Королева Ринга» стало ярким примером для Дарьи Орловой. Когда она оказалась в числе потенциальных кандидатов на вылет, ей пришлось проявить характер и профессионализм.

«Я осознала свои сильные стороны и знала, что смогу покорить сердца членов жюри. Так и произошло: мои выступления получили высокие оценки от членов жюри. Их поддержка помогла мне перейти в следующую стадию состязания», – поделилась Дарья. А свой успех участница

шоу объясняет простыми словами: «Я оставалась собой и была уверена в своих действиях». Благодаря такому подходу она добилась признания, несмотря на сомнения коллег-участниц.

Ещё одна важная тема, затронутая Дарьей, касается роли внешности в восприятии человека обществом. Большинство людей склонны сначала обращать внимание на внешний облик, а затем интересоваться внутренним миром. «Это неправильно, – признаётся Дарья, – но, увы, человеческая природа устрое-



на таким образом».

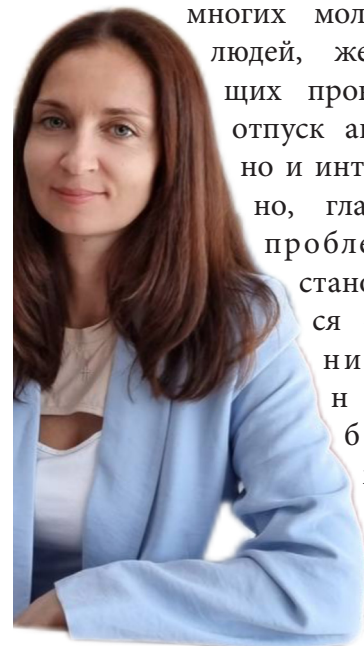
Тем не менее, Дарья призывает видеть в людях нечто большее, чем поверхностную картинку. Внутренняя красота и личные качества – вот настоящие критерии, определяющие ценность человека.

Благодаря Дарье, мы узнали, что успешное представление себя обществу начинается с понимания собственной ценности и внутренней гармонии. Следуя собственным убеждениям и демонстрируя уверенность, мы можем достичь больших высот и признания в обществе!

Доступный отдых для молодежи

Кристина Медведева и Вадим Полтавец

Туризм давно стал неотъемлемой частью современной жизни, привлекая миллионы людей возможностью познавать новые места. Среди отдыхающих особое место занимает молодежь, которая стремится исследовать мир, открывая для себя интересные маршруты и доступные варианты отдыха. Однако для



Наталья Полтавец
директор регионального
турагентства

важно выбрать направления, которые будут отличаться низкими ценами. Путешественники охотно выбирают страны, куда имеются прямые рейсы из родного региона. Ведь это сокращает затраты на дорогу и экономит время. В данный период времени наибольшей популярностью пользуются Таиланд и Вьетнам.

«Несмотря на желание путешествовать, значительная часть молодежи предпочитает вкладывать заработанные средства в материальные бла-

га, такие как автомобиль, квартира или новейшие технологии», — рассказывает Наталья Полтавец, директор Регионального центра Туризма. Однако выгодные предложения позволяют привлечь молодых туристов, предлагая доступные путевки и скидки.

Чтобы сделать путешествия ещё доступнее, государство предусмотрело специальные предложения, такие как субсидированные авиабилеты, предназначенные для молодых людей до 23 лет. Информация о продаже билетов появляется за несколько месяцев до старта кампании. Оформляется скидка быстро и просто: потребуется паспорт и подтверждение возраста.

Важно отметить и роль турагентств в организации молодежных путешествий. Чтобы они были не только выгодными, но и запоминающимися, нужно правильно определить потребности туриста. Агентства предлагают широкий спектр вариантов, начиная от индивидуальных туров и заканчивая специализированными группами, включающими разнообразные активности и мероприятия.

Директор турагентства подчеркивает важность учета потребностей каждого участника группы: «Самое главное — правильно выявить потребности туриста, понять, какой отдых ему хочется получить. Все люди разные: кто-то любит целый день лежать на пляже в тишине и уединении, кто-то хочет ездить по экскурсиям, а кто-то любит шопинг.



Фото редакции газеты

Поэтому выявить потребности — самое главное. И конечно нужно выяснить планируемый бюджет на покупку тура. Исходя из этих знаний, легко подобрать туристу именно то, что ему понравится».

Таким образом, организовать действительно качественное путешествие для молодежи абсолютно реально и доступно. Для этого нужно внимательно подойти к выбору подходящего направления. Необходимо своевременно воспользоваться государственными и частными специальными предложениями, такими как субсидированные билеты и различные молодежные туры. Довериться профессионалам, способным гарантировать высокий уровень сервиса, комфорта и ответственность за организацию отдыха.



Букет для неё, признание для него

Алёна Медведникова

Букет роз в подарок на день рождения, полевые ромашки в поле, одинокий тюльпан на рабочем столе... Кажется, что цветы-это просто украшение. Но правда ли, что они оказывают мощное воздействие на эмоциональное состояние людей? В этом вопросе поможет разобраться Ирина Петрова-основатель салона цветов и аэродизайна Plushevaya Lavka.

«Цветы как никто другой передают и зимой и летом настроение жизни, чего-то свежего и нового. Все женщины в восторге, когда цветы дарит мужчина — это про внимание, заботу и любовь. Здесь настроение поднимается сразу у двоих: так женщина счастлива, что её захотели и порадовали, а мужчина счастлив, что его женщина счастлива, а это самая лучшая таблетка для поднятия настроения», — поделилась Ирина.



Цветы — это не просто красивый жест, но и мощный способ выразить свои чувства. Для женщины получить букет — значит почувствовать себя особенной и желанной. Внимание и забота, проявленные через цветы, создают эмоциональную связь и укрепляют отношения. Для мужчины подарить цветы — значит проявить чуткость и нежность, увидеть радость в глазах любимой, а её счастье, в свою очередь, становится лучшей наградой.



Ирина Петрова
Основатель салона цветов и
аэродизайна Plushevaya Lavka

Выбор цветов-это не только вопрос личных предпочтений, но и отражение нашей психологии и даже гендерных стереотипов. Существуют ли различия в том, какие цветы выбирают мужчины и женщины? «А вот от пола многое зависит: мужчины выбирают что-то более яркое, красное, либо наоборот белое, женщины — более нежное, нежно-розовое, лавандовое, персиковое», — ответила на этот вопрос Ирина Петрова.

Почему же мужчины чаще тяготеют к ярким, энергичным цветам, а женщины — к нежным пастельным оттенкам? Возможно, это связано с традиционными представлениями о мужественности и женственности.

Красный цвет символизирует силу, страсть и уверенность, в то время как розовый и лавандовый ассоциируются с нежностью, романтикой и заботой.

Цветы помогают людям сказать «Я думаю о тебе», «Я хочу сделать тебя счастливой», без единого слова. Для мужчин

дарение цветов часто становится способом выразить то, что трудно сказать словами. Это проявление галантности, заботы и признание красоты в женщине. «Счастливая женщина-это успех во всех делах мужчины», — отметила основательница салона цветов. Букет становится символом восхищения и желания сделать приятное.

Чтобы прочувствовать влияние цветов на настроение, журналист решил примерить на себя профессию флориста.

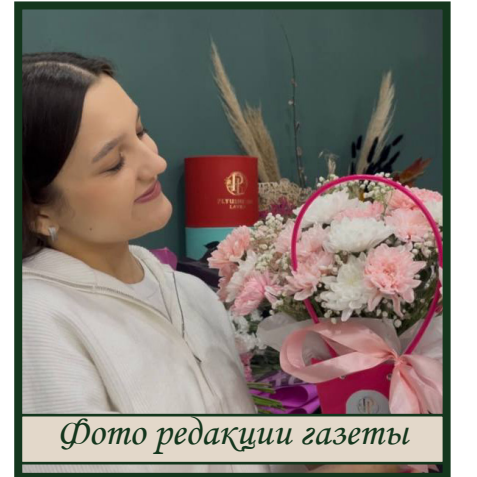


Фото редакции газеты

Собирая букет, стало понятно, что это не просто красивая композиция, а целая история-история эмоций и чувств. Этот опыт помог глубже понять, почему цветы важны для нас, и почему дарить их-это больше, чем просто жест вежливости. Это акт внимания, способный раскрасить серые будни яркими красками.



Как собирался букет:
скачайте и смотрите

Состав редакции учебной газеты «Тет-а-тет»



*Дарья Шатова - главный редактор
Антон Мартынов - верстальщик
Алёна Медведникова - корректор, журналист
Вадим Полтавец - журналист
Кристина Медведева - журналист
Элен Рыкова - журналист*