И тогда необходимо научиться взаимодействовать с принципами, которые находятся внутри знания. И тогда особенности взаимодействия с современными знаниями заключаются не в том, чтобы запоминать много знаний, много сведений, много данных, а РАЗВИВАТЬ такое КАЧЕСТВО, как «ЗРИ В КОРЕНЬ!» (Козьма Прутков).

Задача — это знать свои принципы и находить принципы, практики и инструменты, позволяющие воссоздать информационную и социальную целостность жизни, наполнить ее счастьем, благополучием, живыми отношениями и творчеством. Для Роста Здоровья необходимо знать свои принципы и находить принципы, которые резонируют и позволяют получать синергетические эффекты, которые приводят к Росту Целостности и Росту Здоровья.

{1} + [1],

где {1} — сам человек;

[1] — знания, которые входят в синергию со своими принципами,

> — рост персонального могущества (от Слова «МОГУ»).

КОМУНІКАТИВНІ ПРАКТИКИ ТА СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КОНТЕКСТІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ірхіна Ю. В., канд. пед. наук, доц.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

Актуальним є вивчення поняття «комунікативна практика» та комунікативних практик залучення до соціальної взаємодії як чинника громадянської та національної самоідентифікації соціальної групи та її членів.

Мета статті — окреслити базові концептуальні положення підходу до вивчення комунікативних практик залучення до соціальної взаємодії як чинника громадянської та національної самоідентифікації студентської молоді.

Реалізуючи комунікативні практики, суб'єкт конструює не тільки оточуючу соціальну та політичну реальність, але й своє «я» як соціально-культурний, соціально-політичний конструкт, який постійно взаємодіє з іншими в різних контекстах і ролях і, відповідно, формує уявлення про себе, самооцінку, яка певною мірою є відображенням себе як «узагальненого іншого», що дозволяє розглядати комунікативні практики як чинник громадянської та національної самоідентифікації.

Самоідентифікація — це усвідомлення себе як соціального актора, який діє у певній системі мотивів і цілей, один з механізмів міжособистісного сприйняття, завдяки якому суб'єкт комунікації моделює смислове поле партнера по спілкуванню і, відповідно, вибудовує власні моделі поведінки.

З метою операціоналізації моделі емпіричного дослідження ми звернулися до аналізу теорії соціальної взаємодії, проведеного в процесі попередніх досліджень, та запропонованих нами параметрів соціальної взаємодії. У результаті було сформульовано такі базові положення моделі дослідження комунікативних практик соціальної взаємодії.

Комунікативними практиками соціальної взаємодії є комунікативні дії, спрямовані на підтримку системи індивідуальних і колективних диспозицій щодо розвитку соціальних зв'язків.

Комунікативні практики соціальної взаємодії розглядаються у двох аспектах: структурному — як спосіб підтримки сталих взаємозв'язків — мереж, у яких відбувається соціальне залучення, та культурному — як засіб узгодження цінностей, норм і смислів, на основі яких вибудовуються соціальні зв'язки. Виділяються три компоненти практик соціальної взаємодії: нормативний або поведінковий (уміння та готовність до взаємодії), ставленнєвий (характер зв'язків між людьми) і когнітивний (спільні смисли, цінності, образи та наративи, що лежать в основі інтер- та інтрагрупової взаємодії).

Дослідження комунікативних практик соціальної взаємодії як чинника громадянської та національної самоідентифікації молоді ґрунтується на базовому теоретичному положенні про те, що в процесі комунікації суб'єкт конструює не тільки оточуючу соціальну та політичну реальність, але й своє «я» як соціально-культурний, соціально-політичний конструкт, який постійно взаємодіє з іншими в різних контекстах і ролях і, відповідно, формує уявлення про себе, яке є відображенням себе як узагальненого іншого.

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що семантичний простір комунікативних практик соціальної взаємодії студентства детермінований смислами довіри та відповідальності. Визначено найпродуктивніші та найменш продуктивні форми соціальної взаємодії, у яких реалізується громадянська і національна самоідентифікація студентської молоді. Найпродуктивнішими виявилися такі форми, як дискусії з

© Ю. В. Ірхіна, 2019

однолітками, батьками і викладачами. Найменш продуктивними — участь у традиційних громадянських і національних ритуалах і членство в політичних об'єднаннях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сергодеева Е. А., Бурчикова Е. О. Коммуникативные практики в повседневности информационного общества. *Теория и практика общественного развития.* 2015. № 12. С. 317–319.

2. Тернер Дж., Оукс П., Хэслем С., Дэвид В. Социальная идентичность, самокатегоризация и группа. *Иностранная психология.* 1994. Т. 2, № 2 (4). С. 8–17.

3. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior. Psychology of intergroup relations / ed. by S. Worchel, W. G. Austin. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7–24.

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

Кирилюк В. О.

Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

Мета статті — показати психологічне та соціальне перевантаження студентів і усунення наслідків стресового та психічного перенапруження, дати рекомендації людям, які займаються розумовою працею та страждають від психічного перенапруження.

Актуальність. У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного і психологічного здоров'я. Фазами стресового стану є: шоковий момент; виділення гормонів, що стимулюють механізми пристосування до раптово змінених умов життя; загальне психологічне виснаження організму людини. Тривалість фаз залежить від індивідуальних особливостей людини.

Ознаками психологічного та соціального перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитися, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Психічне перенапруження може бути породженим і фізичними факторами. За таких обставин воно проявляється в загальній напруженості м'язової системи і пов'язаних з цим болями у грудній, черевній частинах організму, спині та шиї. Нерідко можливий нервовий тик. Напружений психічний стан зумовлює спазми і колоття у печінці, нирках, кишечнику, утруднене ковтання, заїкання і незрозумілу мову, головні болі, підвищений кров'яний тиск, посилене серцебиття, утруднене дихання.

Крім соціальних і фізичних ознак психоперенапруження, важливими є фактори, що залежать від поведінки індивіда. Йдеться про зловживання алкоголем, надмірне паління, неправильне харчування, недбалість до своєї зовнішності, різку зміну соціальної поведінки, понаднормову роботу, поспішність тощо. Усі вони негативно позначаються на здоров'ї, працездатності людини, тривалості її активного життя.

Для усунення наслідків стресового стану і психічного перенапруження використовують антистресові програми поведінки: автотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо.

Для відновлення фізичних і духовних сил людини потрібний певний час на відпочинок. Він вважається достатнім, якщо забезпечує нормальний ритм життя і при цьому не виникає патологій. Відпочивати організму людини необхідно щодня, щотижня, щороку.

Діяльність людини в періоди відпочинку повинна відрізнятися від діяльності під час основної зайнятості. Наприклад, людям, які займаються розумовою працею, більшість часу проводять за столом, рекомендується легка фізична праця в саду, прогулянки на свіжому повітрі. А людям фізичної праці у вільний час корисне читання літератури, ознайомлення з творами мистецтва, перегляд телепередач та ін. Розумова праця не провокує хвороб, але внаслідок розумово-емоційного перенапруження можуть проявитися клінічні ознаки патологічних станів. Порушення гігієни фізичної та розумової праці й відпочинку, ігнорування індивідуальних особливостей людини можуть відчутно розбалансувати її здоров'я.

Висновки. Прогресуючий техногенез пред'являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил до цього. Належна освіченість, доступність медичної інформації, індивідуальна зацікавленість у збереженні або відновленні задовільного стану здоров'я, культура праці й побуту, психічного та соціального життя, володіння навичками самодіагностики захворювань на передмедикаментозній стадії, своєчасне звертання за необхідності до лікаря сприяють гармонізації духовних і фізичних можливостей людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власова О. Педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.

© В. О. Кирилюк, 2019