

фектами. Некоторые ароматические композиции прекрасно справляются с задачей снять стресс, дневную усталость, успокоить «расшатавшиеся» нервы [6, 7].

Смех – находясь в хорошем настроении, человек, лучше мыслит, меньше раздражается, хорошо спит и продуктивнее работает. Сердце активно качает кровь, которая расходясь по сосудам, без проблем наполняет все ткани организма, улучшая работу всех систем и органов. Преобладание положительных эмоций усиливает защитные силы организма. Что, как не юмор помогает в нужный момент поднять настроение, переключиться на положительную волну. Юмор повышает энергетику человека, делает его увереннее в себе, сильнее [8].

Мышечная релаксация – тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, порочный круг «мозг-мышцы-мозг», разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц. Важно помнить, что расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание [1, 4].

Зарядка – улучшает работу сердца, увеличивает количество вырабатываемого мозгом эндорфина, который приводит к естественному подъему настроения. Энергичные упражнения всегда улучшают настроение. Если у вас депрессия, они снимут ее, если вы чувствуете себя хорошо, они придадут вам дополнительную энергию. Физические упражнения уничтожают вредные гормоны стресса. И чем лучше вы себя чувствуете благодаря регулярным занятиям гимнастикой, тем лучше ваш организм будет противостоять стрессу [3].

Фармакологическая – использование лекарственных препаратов в коррекции эффектов стресса. Ноотропы – производные ГАМК (гамма-амино масляной кислоты, тормозного нейромедиатора). Ноотропы поддерживают на высоком уровне энергетические и пластические процессы в ЦНС, сохраняют внимание и когнитивные функции мозга, повышают пассивную устойчивость организма, оказывают нормализующее действие на организм при длительных стрессах и посттравматических состояниях. Анксиолитики (транквилизаторы) – лекарственные средства, которые обладают способностью устранять состояния беспокойства, тревоги, психо-эмоционального напряжения. Обладают седативным эффектом, угнетают функции ЦНС и психическую активность. Не обладают снотворным эффектом, но изменяют структуру сна. Антидепрессанты – средства, улучшающие настроение. Оказывают положительное влияние на аффективную сферу человека, что сопровождается улучшением настроения и общего психического состояния [7].

Таким образом, на основании проведенного анализа средств и методов профилактики стресса, нами будет составлена программа для педагогов МОУ Гимназии №1 г. Нерюнгри, содержащая средства из 1 и 2 групп методов, способствующая профилактики СЭВ.

#### Список литературы

1. Ахмедов Т.И. Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания – М.: АСТ / Харьков: Фолио, 2003. – 768 с.
2. Грабе М. Синдром выгорания болезнь нашего времени / под общ. ред. Л.Г. Лысок. – СПб.: Речь, 2008, – 96с.
3. Доктор Хауз. Всё о болезнях и лечении // Зарядка. Режим доступа: <http://haus.izh.biz/1723/>

4. Жизнь без стресса // Мышечная релаксация. Режим доступа: [http://www.nostress.ru/22\\_relax.html/](http://www.nostress.ru/22_relax.html/)

5. Коробкова М.Е. Медитация – незаменимая помощь для профилактики стресса в организации // Психология. Пермь. – 2011. – № 22. – с 33–40.

6. Медицинская библиотека // Ароматерапия. Режим доступа: <http://www.nedug.ru/library/>

7. Полякова О. Н. Стресс причины, последствия, преодоление / под общ. ред. А.С Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 139 с.

8. Стресс, методы управления стрессом // Смех. – Режим доступа: <http://www.netstress.ru/smech-kak-profilaktika-stressa/>

9. Федорова Л. Методы профилактики стресса. – Режим доступа: [http://www.nvpp1.ru/show\\_articles\\_214.htm](http://www.nvpp1.ru/show_articles_214.htm).

## МОЛОДЕЖНОЕ СООБЩЕСТВО

### О «ДИАЛОГЕ КУЛЬТУР»

Корнилова В.Н.

*Технический институт, филиал ФГОУ ВПО  
«Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: nollon@rambler.ru*

Актуальность темы обусловлена растущим усложнением общественных отношений, где диалог как особое социокультурное явление становится важным средством, обеспечивающим взаимопонимание на разных уровнях общения. В условиях культурного многообразия особенно актуальной становится проблема культурного диалога, как формы и способа равноправного общения культур.

Диалог – это понимание своего «Я» и общение с другими. Он всеобщ и всеобщность диалога общепризнанна [1].

Культура – это явление, органичное жизни человечества, её смысл определяется творческими усилиями человека по созданию «нового мира», «второй природы», или, как считал русский учёный Владимир Иванович Вернадский (1863–1945), «ноосферы», то есть сферы человеческой мысли и разума, неподвластных тлению и смерти [3].

Диалог культур – это общение с культурой, реализация и воспроизводство ее достижений, это обнаружение и понимание ценностей других культур, способ присвоения последних, возможность снятия политической напряженности между государствами и этническими группами [2].

Идея диалога культур как залога мирного и равноправного развития впервые была выдвинута М. Бахтиным. Она сформировалась у мыслителя в последний период его творчества под влиянием работ О. Шпенглера. Если, с точки зрения немецкого культуролога, мировые культуры есть в некотором смысле «личности», то по мнению Бахтина, между ними должен существовать нескончаемый, длящийся в веках «диалог». У Шпенглера обособленность культур приводит к непознаваемости чужих культур феноменов. Для Бахтина же «внезаходимость» одной культуры в отношении другой не является препятствием для их «общения» и взаимного познания или проникновения, как если бы речь шла о диалоге культур между людьми. Каждая культура прошлого, вовлеченная в «диалог», например, с последующими культурными эпохами, постепенно раскрывает заключенные в ней многообразные смыслы, часто рождающиеся помимо сознательной воли творцов культурных ценностей. В тот же процесс «диалогического взаимодействия», согласно Бахтину, должны быть вовлечены и современные культуры [2, 3].

«Диалог культур» – это не столько строгое научное понятие, сколько метафора, призванная обрести статус политико-идеологической доктрины, которой следует руководствоваться при чрезвычайно активизировавшемся сегодня на всех уровнях взаимодействия различных культур друг с другом. Панорама современной мировой культуры – сплав многих взаимодействующих

культурных образований. Все они самобытны и должны находиться в мирном, вдумчивом диалоге; вступая в контакт, непременно прислушиваться к «собеседнику», откликаться на его нужды и запросы. «Диалог» как средство коммуникации культур предполагает такое сближение взаимодействующих субъектов культурного процесса, когда они не подавляют друг друга, не стремятся доминировать, но «вслушиваются», «содействуют», соприкасаясь бережно и осторожно.

Сегодня диалог культур осознается как специфический способ разрешения межкультурных противоречий, существенно отличающийся от прямолинейной, прогрессивистской модели развития общества. У участников диалога должно быть осознание ценности другой культуры, как и своей.

Необходимость исследования диалога культур есть следствие противоречивых, кризисных процессов, протекающих в современном обществе, когда главным условием толерантного разрешения конфликтных ситуаций является диалог как форма согласования различных интересов, которая все чаще выступает единственно возможным способом выживания человечества. Проблемы культуры приобретают сегодня первостепенное значение, ведь она пронизывает все аспекты человеческой жизнедеятельности – от основ материального производства и человеческих потребностей до величайших проявлений человеческого духа. Культура воздействует на все сферы общественной и индивидуальной жизнедеятельности – труд, быт, досуг, образ жизни общества и личности и т.д. [2, 4].

Существование на сравнительно небольших пространствах огромного количества различных, непохожих друг на друга культур ставит перед политиками, философами, культурологами, лингвистами, психологами и специалистами по массовым коммуникациям сложные вопросы: каков характер и результат взаимодействия культур друг с другом и как собрать мир и дружбу живущим рядом народам, сохранив при этом их национальную идентичность. Ясно, что каждой культуре нужно самостоятельно развиваться, с учетом своих корней и традиций, но, в то же время, только эволюция, только обращение к ценностям и взглядам других культур, которые позволяют жить в гармонии с другими культурами. Столкновение культур, взаимное неуважение и непонимание – путь к вооруженным конфликтам. Обращение к проблеме диалога культур определяет актуальность моей работы [1, 2].

**Цель исследования** – заключается в изучении проблем культурного многообразия в современном обществе на примере студентов ТИ(ф) СВФУ.

**Задачи исследования:**

1. Анализ возможных вариантов взаимодействия культур в современном обществе.
2. Изучение процесса межкультурного диалога студентов ТИ(ф) СВФУ и НМК.
3. Составление программы развития межкультурного диалога студентов ТИ(ф) СВФУ.

На сегодняшний день было проведено исследование. В исследовании приняли участие студенты ТИ(ф) СВФУ и НМК (студенты медицинского колледжа) в количестве 40 человек, из них 50% (20 чел.) – якуты, 30% (12 чел.) – русские, 2,5% (1 чел.) – эвенки, 5% (2 чел.) – эвены, 2,5% (1 чел.) – украинка, 5% (2 чел.) – сахалинцы, 5% (2 чел.) – буряты. Результаты исследования показали, что под словом «культура» понимают – нормы поведения, этикет, традиции, обычаи; – 90% студентов.

«Диалог культур» – это общение и взаимодействия между разными культурами, нациями; – 97,5% студентов.

Легко вступают в контакт с человеком другой культуры; – 95% студентов.

В конфликт вступали с человеком другой культуры; – 80% студентов.

Культурный человек это – воспитанный, интеллигентный, корректный, тактичный, коммуникативный человек; – 75% студентов.

Дружат с людьми разных наций и культур; – 60% студентов.

На вопрос к чему приведет конфликт между разными культурами, 95% студентов ответили – «к войне, национализму, геноциду».

На вопрос: «Достаточно ли знать теоретические основы общения между людьми и то, как Вас научили общаться с людьми разной национальности?», 60% ответили: – «Нет, что для этого нужно много общаться, взаимодействовать, друг с другом».

Анализ результатов исследования показал, что практически все студенты имеют единое понимание, что такое «культура», «диалог культур» и что касается культуры в общем смысле слова. Но нас очень заинтересовало как они ответили на вопрос – «вступали ли вы в конфликт с человеком другой культуры?». И нас удивил результат, что большинство опрошенных студентов вступали, а некоторые – не однократно. Мы все знаем, что у каждой культуры есть свои нормы поведения, речь, стиль поведения и т.д., но мы как современные образованные люди должны понимать и принимать не только свою но и чужую культуру такой какая она есть, т.е. проявлять толерантность.

Исследования так же подтвердила наше предположение о необходимости проведения различных мероприятий направленных на развития умения общаться с людьми разных национальностей.

Поэтому наша главная задача – не просто толерантно относиться к чужим культурам, а попытаться установить с ними равноправный и справедливый диалог. Стремление понять и уважать свою и чужую особенность и уникальность – путь к дружбе, как на государственном, так и на межличностном уровне.

Основная проблема работы – это проблема возможности и необходимости коммуникаций между культурами, каждая из которых несет в себе свои смыслы, традиции, нормы. Мы считаем, что проблема общения, диалога культур не может быть решена механическим отождествлением культур, но она также неразрешима, если исходить из культурной непроницаемости, закрытости. Мы старались показать, что диалог не только возможен, но и необходим, так как без диалога не происходит осознания культурой своих потенциалов, своей самобытности. Более того, в современном мире именно благодаря такой самобытности, диалог и поиски общечеловеческих ценностей несут в подлинном смысле слова творческий характер.

**Список литературы**

1. Баткин Л.М. Неуютность культуры [Текст]: Избранные эссе и статьи о культуре. – М., 1994. – 179 с.
2. Берестовская Д.С. Диалог культур [Текст]: Симферополь, 2007. – 9 с.
3. Кошкарлов Н.В. Взаимодействие культур: диалог культур [Текст]: – М., 2000. – 315 с.
4. Солонина Ю.Н. Кагана М.С. Культурология [Текст]: – М., 2007. – 171 с.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАПРОС  
В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ-  
ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

Корнилова В.Н., Иванова В.А.

*Технический институт, филиал ФГОУ ВПО  
«Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: nollon@rambler.ru*

Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям высшей школы представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до насто-