

РАЗДЕЛ 1.

ИСТОРИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ,

ЯЗЫКОЗНАНИЕ

1.1 Социально-гуманитарные дисциплины

УДК 159.91

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Рудко Е.А., доц., Козинец К.Д., студ., Конопелько Г.С., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Стресс – нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием, адекватная реакция на которое ранее не сформирована, но должна быть найдена в сложившейся ситуации; эмоциональное состояние, связанное с тотальной мобилизацией сил на поиск выхода из создавшегося положения, на достижение необходимого приспособительного эффекта.

Р. Лазарус ввел понятие физиологического и психического (эмоционального) стресса. Физиологическими стрессорами являются крайне неблагоприятные физические условия, вызывающие нарушение целостности организма и его функций (очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия). Психическими стрессорами являются те воздействия, которые сами люди оценивают как очень вредные для своего благополучия. Это зависит от опыта людей, их жизненной позиции, нравственных оценок, способности адекватно оценивать ситуации и т.п.

Сверхсильные эмоциональные стрессоры вначале вызывают вегетативные изменения (учащение пульса, повышение содержания сахара в крови и т.д.) и резкое понижение способности принятия решения о правильном поведении в данной ситуации, дезорганизацию, понижение всех психических функций.

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Повышает стрессоустойчивость способность человека к саморегуляции, т.е. наличие различных когнитивно обусловленных механизмов адаптации к стрессам и механизмов психологической защиты. Также более высокий уровень стрессоустойчивости характерен для людей, в системе ценностей которых преобладают духовные ценности. Большое значение имеет адекватная самооценка личности, что выражается в соответствии уровня притязаний уровню возможных достижений. Завышенная самооценка может приводить к стрессам от завышенных ожиданий или несбывшихся надежд; заниженная – к ощущению своего неблагополучия и невезучести.

Для обеспечения успешной трудовой деятельности большое значение имеет оптимальное соотношение между успехом в деятельности и уровнем психологического напряжения. Наиболее продуктивной является деятельность, осуществляемая при умеренном, оптимальном уровне мотивации. При чрезмерной мотивации может наступить дезорганизация деятельности, поскольку уровень эмоционального возбуждения настолько высок, что позволяет говорить о состоянии стресса. С другой стороны, люди, которые выполняют рутинную работу, подвержены стрессу, который является результатом скуки.

Среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним, а также уровень профессиональной подготовленности и информированности.

Говоря о стрессоустойчивости, также следует учитывать энергетический потенциал личности, уровень развития интуиции и логических способностей, уровень эмоционального контроля, пластичность и способность к изменениям.

Стрессоустойчивость – качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

УДК 1:316

ПОСЛЕДСТВИЯ МЕТОДОВ МАНИПУЛИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ В РАМКАХ ТЕХНОГЕННОГО ПУТИ РАЗВИТИЯ

Исаченко А.В., ст. преп., Царенок С.Г., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Одной из глобальных проблем современности является противоречие между растущими потребностями человека и разрушительными последствиями процесса удовлетворения этих потребностей. Следствием техногенного пути развития социума являются методы манипулирования сознанием. Основное отличие манипулирования от других видов воздействия состоит в том, что манипулятор, влияя на сознание индивида, не оставляет последнего выбора. Манипулятор создает видимость свободы выбора. Человеку кажется, что он сам принимает решения. На самом деле им управляют, а его мнением манипулируют.

Манипуляция сознанием – это такие действия в информационной среде, заставляющие людей принимать не те решения, которые выгодны (необходимы, приятны, интересны) им самим, а те, которые нужны организатору манипуляции.

За время своего существования человечество усовершенствовало методы манипулирования людьми. В эпоху развития всемирных коммуникаций, ведущую роль в управлении человеческими ресурсами выполняют средства массовой информации.

Система манипулирования людьми строится для каждой конкретной цели, и при этом используется максимально возможное количество методов. Так к простейшим методам относят: ложное переспрашивание, перескакивание на другую тему, неверное цитирование, мнимое безразличие, чрезмерное уважение и восхищение. В большом бизнесе и мировой политике обычно используют многошаговые комбинации и тончайшие уловки.

Чтобы не стать объектом социального манипулирования, нужно всю поступающую информацию подвергать качественному анализу. Для современных СМИ становится обычным явлением выборочная подача информации, когда определенное событие освещается односторонне или повторяется одна новость несколько раз.

Простейшим и в то же время важнейшим примером манипуляции сознанием является реклама. Ее целью является – заставить покупателя приобрести товар, который выгоден продавцу.

Есть методы, которые позволяют влиять на покупателя, минуя его сознание, и способны вызывать прямую мотивацию к покупке. Нейромаркетинг представляет собой такой маркетинг, который использует разные воздействующие на человеческий мозг стимулы, чтобы вызвать нужное действие. Такими стимулами могут быть стимулы, воздействующие через зрение, обоняние, осязание, вкусовые рецепторы, память, социальные навыки людей, их ценности и т.д. Это могут быть слова, запахи, музыку, вещества, способные воздействовать на мозг в нужном направлении, картинки, фотографии и т.д.

Жертва манипуляции полностью утрачивает возможность рационального выбора, ибо ее желания программируются извне. Фактически, это представляет собой ликвидацию гражданских прав человека. Таким образом, особенностью современного общества должно быть усиление внимания к человеку, связанное с возрастанием роли личности, ее самосознания и свободы в общественных процессах.