

Ньюкомбе считает, что если бы среди этих сообщений было поменьше бессмысленных замечаний о том, что именно тот или иной пользователь сегодня съел или купил, всем сразу стало бы легче дышать [10]. Для уменьшения количества расходуемой энергии необходимо избавиться от бессмысленных замечаний и запросов. Разработать и принять меры по уменьшению электромагнитного излучения, исходящего от монитора. Организовать правильно рабочие места.

Таким образом, возможно предпринять усилия для технологического решения экологических задач, возникших перед современной цивилизацией. Вместе с тем, вопросы, связанные с загрязнением экологии души, нуждаются в не меньшем внимании, но оказываются на периферии общественного сознания. Социальные изменения конца XX – начала XXI вв. привели к деформации традиционных представлений о необходимом, расширили сферу материальных потребностей, сократив духовные потребности массового человека. Решение этой стороны экологического вопроса пока мало разработано и требует дальнейшего исследования.

Литература.

1. Эллюль Ж. Технологический блеф (гл. Экономический абсурд.) // Философские науки. – 1991. – № 9. – С. 150–178.
2. Князева Н.Н., Курдюмов С.П. Синергетика как новое мировидение: диалог с Пригожиным // Вопросы философии. – 1992. – № 12. – С. 8.
3. Абдеев Р.Ф. Философия информационной цивилизации / Редакторы: Е.С. Ивашкина, В.Г. Деткова. – М.: ВЛАДОС, 1994. – 336 с.
4. Трушков В. В., Сапрыкин В. А., Филиппенко Л. А., Мокроусов С. М., Макатов З. В., Дробан А. Г., Корень В. Л., Демидова Е. В. / Информационное общество (философские проблемы). Московский государственный институт электроники и математики, 2011. – 257 с.
5. Соловьёв Э. Г. Информационное общество / Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Предс. научно-ред. совета В.С. Стёпин. – 2-е изд. – М.: Мысль, 2010. – 463 с.
6. Воронина Т. П. / Информационное общество: сущность, черты, проблемы. — М., 1995. – 111 с.
7. Варакин Л. Е. / Глобальное информационное общество: Критерии развития и социально-экономические аспекты. – М.: Междунар. акад. связи, 2001. – 43 с.
8. Бабий И.А. / Философия информационной цивилизации. Режим доступа: <http://works.tarefer.ru/91/100727/index.html>
9. Александров Р.И. / Влияние ИТ-индустрии на экологию. Режим доступа: <http://www.securitylab.ru/news/366208.php>
10. Александров Р.И. / Воздействие компьютеров на окружающую среду. Режим доступа: <http://www.bankswork.ru/banks-75-1.html>

### ТЕХНОЛОГИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Р.А. Кинозеров, студент группы 17Г20,*

*научный руководитель: Нагорняк А.А., к.п.н.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского*

*Томского политехнического университета*

*652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Конструктивное разрешение конфликта возможно лишь в процессе эффективного общения конфликтующих сторон. Но часто соперники, находясь в эмоционально возбужденном состоянии, не могут контролировать свое поведение. Им не удается четко изложить свою позицию, услышать и понять друг друга. В конечном итоге конфликт заходит в тупик. Все это, как правило, является следствием нарушения технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Именно эти технологии рассмотрены нами ниже.

Данная статья – результат проведенного нами теоретического исследования различных технологий рационального поведения, апробированных и теоретически обоснованных в работах ученых Г. Саймона, Д. Скотт и В. М. Гальперина.

Под технологиями рационального поведения и общения мы понимаем такие способы, приемы и средства общения, которые в полной мере обеспечивают взаимное понимание и взаимную эмпатию партнеров по общению. При этом важно помнить психологический закон общения, который в упрощенной форме гласит: «Кооперация вызывает кооперацию, а конкуренция — конкуренцию» [2].

Основное содержание технологий эффективного общения в конечном итоге сводится к соблюдению определенных правил и норм общения. Приведем наиболее эффективные из них с точки зрения результата:

1. Концентрируйте внимание на говорящем, его сообщении.
2. Уточняйте, правильно ли вы поняли как общее содержание принимаемой информации, так и ее детали.
3. Сообщайте другой стороне в перефразированной форме смысл принятой информации.
4. В процессе приема информации не перебивайте говорящего, не давайте советы, не критикуйте, не подводите итог, не отвлекайтесь на подготовку ответа. К этому можно прибегнуть после получения информации и ее уточнения.
5. Добивайтесь, чтобы вас услышали и поняли. Соблюдайте последовательность сообщения информации. Не убедившись в точности принятой информации партнером, не переходите к новым сообщениям.
6. Поддерживайте атмосферу доверия, взаимного уважения, проявляйте эмпатию к собеседнику.
7. Используйте невербальные средства коммуникации: частый контакт глаз; кивание головы в знак понимания и другие, располагающие к конструктивному диалогу приемы.

#### **Технологии рационального поведения в конфликте[4]:**

Известно, что всплеск эмоций в процессе разрешения спора — плохой союзник и, как правило, приводит к обострению ситуации. Эмоциональное возбуждение мешает оппонентам понять друг друга, оно не позволяет им четко изложить свои мысли. Поэтому управление эмоциями в конфликтном взаимодействии является одним из необходимых условий конструктивного разрешения проблемы.

Под технологиями рационального поведения в конфликте мы будем понимать совокупность способов психологической коррекции направленной на обеспечение конструктивного взаимодействия конфликтантов, на основе самоконтроля эмоций. Особое место в обеспечении самоконтроля над эмоциями в конфликтном взаимодействии занимают аутотренинг и социально-психологические тренинги, а также формирование установок на конструктивное поведение в конфликте. Среди подобных технологий можно назвать способы избавления от гнева, предлагаемые Д. Скотт[1]:

Один из таких способов называется визуализацией. Процесс визуализации сводится к тому, чтобы представить себя делающим что-либо или говорящим.

Второй способ избавления от гнева условно называется «заземлением». Он заключается в том, что вы представляете гнев, который входит в вас, как пучок отрицательной энергии от человека или энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. Затем вы представляете себе, что эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.

Третий способ избавления от гнева — его проецирование и уничтожение в форме проекции. Этот способ состоит в том, что вы излучаете свой гнев и проецируете его на некий воображаемый экран. Затем вы берете воображаемую лучевую пушку и «стреляете» в него. (Это дает выход желанию насильственных действий). С каждым попаданием ваше раздражение ослабевает и в конечном итоге исчезает вовсе.

Прежде всего, следует помнить о возможных негативных эмоциональных реакциях на острые ситуации и не допускать их проявления. Данную технологию условно можно назвать «**эмоциональной выдержкой**» [3,4].

Ее можно сформулировать в виде первого правила самоконтроля эмоций, суть которого сводится к спокойной реакции на эмоциональные действия партнера. Когда ваш партнер находится в состоянии эмоционального возбуждения, вы ни в коем случае не должны поддаться действию психологического закона заражения и не войти в такое состояние сами. В этом случае, сдержавшись от эмоциональной первоначальной реакции, весьма полезно задавать себе вопросы: «Почему он(а) ведет себя так», «Каковы его/ее мотивы в данном конфликте», «Связано ли его/ее поведение с какой-то другой причиной?» и т.п. Задавая себе такие вопросы и отвечая на них, вы достигаете целого ряда целей:

- в критической ситуации вы заставляете активно работать сознание и тем самым дополнительно защищаете себя от эмоционального взрыва;
- своим поведением вы даете возможность противнику «выпустить пар»;
- вы отвлекаетесь от ненужной, а порой и вредной информации, которую может выплеснуть противник в возбужденном состоянии;
- отвечая на вопросы, вы решаете очень важную и сложную задачу, — ищите причину конфликта, пытаетесь понять мотивы своего соперника.

Второе правило самоконтроля эмоций называется **рационализацией эмоций**. Положительный эффект дает обмен эмоциональными переживаниями в процессе общения. Сообщая о своих обидах,

переживаниях, партнеры получают разрядку. Но такой обмен должен быть осуществлен в спокойной форме, а не в форме взаимных оскорблений. В процессе обмена эмоциями, в ходе беседы партнеры осознают смысл происходящего и тем самым обеспечивают дальнейшее конструктивное развитие переговорного процесса. Говоря о рационализации эмоций, следует подчеркнуть важность осознания причин своей нежелательной эмоциональной реакции на предыдущем этапе общения. Это позволит избежать отрицательных эмоций на последующих этапах.

Третье правило самоконтроля эмоций сводится к **поддержанию высокой самооценки в общении**. Одной из причин нежелательных эмоциональных реакций партнеров в переговорном процессе часто является занижение их самооценки. Неадекватность эмоционального поведения в этом случае объясняется одним из механизмов психологической защиты — регрессией. Чтобы исключить эмоциональные реакции, следует поддерживать у себя высокий уровень самооценки и способствовать поддержанию высокой самооценки, чувства значимости у своего оппонента[4].

**Пять признаков мудрого поведения в конфликте:**

1. *«Открытость» ума.* Человек с «открытым» умом настроен на понимание доводов и аргументов, которые ему самому не пришли бы в голову. Он как бы «открыт» для восприятия того, чего не видит сам, занимая свою позицию. Он допускает многоальтернативный подход и понимает, что лучше иметь выбор.
2. *Позитивное отношение к оппоненту.* «Мудрый» человек в отличие от «незрелого» даже в конфликте пытается увидеть в сопернике друга и лучшую сторону его личности. И это разумно. Ведь всегда легче договориться с другом, а не с врагом. Друг не агрессивен, настроен на взаимопонимание, хочет договориться, открыт, не подозревает тебя в нечестных намерениях и т.д.
3. *Рациональное мышление.* У «мудрого» человека разум контролирует эмоции, и он отдается не стихиям и порывам, а дипломатии и трезвым мыслям. Он умеет отделять свои отношения, эмоции от самой проблемы и не смешивает их. Он решает две самостоятельные задачи. Одна — найти разрешение конфликта. Вторая — упорядочить при этом свои взаимоотношения с оппонентом. И важно сохранить хорошие отношения, даже если решение конфликта не найдено. К поиску решения можно вернуться и позднее.
4. *Сотрудничество.* Типичное поведение (по статистике оно составляет две трети всех случаев) в конфликте — стремление к односторонним выигрышам, ориентация на стандартную победу, где есть победитель и побежденный. Только ориентация на равенство и сотрудничество дает выход из конфликта.
5. *Терпимость.* Незрелый человек нетерпим к людям, их особенностям. Его раздражают их эмоции, непонимание, иная позиция или точка отсчета, другие ценности. Мудрый всегда терпим. Он признает право людей быть такими, какие они есть, и их право думать так, как они думают. Даже если оппоненты проявляют деструктивное поведение, мудрый воспринимает это как беду человека, а не его вину[2].

Литература.

1. [http://magicspeedreading.com/books/a\\_govori/emeljanov\\_praktikum\\_po\\_konfliktologii/praktikum\\_po\\_konfliktologii\\_031.html](http://magicspeedreading.com/books/a_govori/emeljanov_praktikum_po_konfliktologii/praktikum_po_konfliktologii_031.html) Технологии рационального поведения в конфликте
2. <http://n2tutor.ru/materials/handbook/chapter3/part1/> Рациональное и иррациональное поведение
3. Саймон Г. Рациональность как процесс и продукт мышления // THESIS Вып.3. 2003.
4. Саймон Г. Теория принятия решений в экономической теории и науке о поведении // Вехи экономической мысли. Теория потребительского поведения и спроса. Т.1. Под ред. В.М.Гальперина.- СПб.: Экономическая школа. 2004.

**БЫЛИННЫЙ ЭПОС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЖИЗНИ  
МОЛОДЕЖИ**

*А.И. Попонина, студент группы 17В51,  
научный руководитель: Чеховских К. А.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского  
Томского политехнического университета  
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26  
E-mail: aip18@tpi.ru*

Настоящая тема является актуальной, поскольку вызовы современности побуждают общество обращаться к историческому прошлому в поисках смысла бытия и укрепления духа в условиях экс-