

Спосіб життя – сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори [3].

Отже, здоров'я не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі життя. Організм може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і, таким чином, вдосконалюється. Тому здорового способу життя треба увесь час вчитися. Найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Але якими б ми зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить тільки від нас.

Література

1. Брахман І. І. Валеологія – наука про здоров'я / Брахман І. І. – М. : Физическая культура и спорт, 2002. – 208 с.
2. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
3. Горашук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горашук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.

Денис Сергійович Коваленко – студент І курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Наталія Миколаївна Теслик** – старший викладач
кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук

МАНІПУЛЯТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Психологічний вплив – застосування у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів із метою впливу на стан, думки, почуття, дії, іншої людини. До видів психологічного впливу передусім належать переконання, зараження, навіювання, наслідування, мода, чутки та інші.

Одним із найвідоміших психологічних засобів впливу на особистість є маніпуляція. Психологічна маніпуляція – метод двоякого, композиторного, спритного, рішучого, подвійного, рівноважного, збалансованого впливу на психіку людини з метою введення її в незручне положення необхідності вибору своєї поведінки між двома альтернативами. Прикладів альтернативного вибору можна назвати визначену кількість варіантів: між поганим і добрим, добрим і кращим, поганим і гіршим, поганим і нейтральним, добрим і нейтральним.

Психологічна маніпуляція використовується політиками, ідеологами, а також часто зустрічається у методах роботи засобів масової інформації.

Пересічна людина не може бути остаточно впевненою у достовірності інформації, а тому їй просто залишається довіритися таким новинам, формуючи потім свою особисту думку із побаченого або почутого. Молодь формує свої життєві погляди та уподобання завдяки соціальним мережам, телебаченню та Інтернет-ресурсам. Дорослі люди, які читають газети та щодня переглядають телевізійні служби новин, отриману інформацією послуговуються у міжособистісному спілкуванні у колі сім'ї, друзів, колег по роботі, поступово вважаючи її власною думкою.

В умовах боротьби різні телекомпанії, політичні партії, виходять за межі простого інформування своєї цільової аудиторії, вони починають використовувати більш дійовий засіб впливу – так зване підсвідоме навіювання. Особливо цьому впливу піддається молодь, яка у пошуках нової інформації звертається до Інтернет-ресурсів, телебачення та друкованих видань, що, як правило, супроводжуються рекламою, відкритою та прихованою.

Заслужений журналіст України, засновник та голова правління ГО «Телекритика» Наталія Лігачова, аналізуючи методи психологічного впливу телебачення, наводить декілька технологій маніпуляції [1]. Серед них особливої уваги заслуговують наступні:

1. Повторення інформації. Аби закріпити бажане повідомлення у масовій свідомості, ЗМІ повторюють його з достатньою частотою. Почувши одну і ту ж інформацію кілька разів, людина починає їй вірити.

2. «Спіраль замовчування», або маніпулювання опитуванням громадської думки. За допомогою посилань на сфальсифіковані опитування суспільної думки, телебачення намагається переконати громадян у підтримці більшістю суспільства вигідної політичної позиції. Цей метод базується на прагненні людини уникнути соціально-психологічної ізоляції, тобто бажанні бути «як усі».

3. Авторитетна думка. Думку відомих чи успішних людей інші не схильні аналізувати, вона приймається на віру.

4. Ефект присутності, що досягається шляхом використання спеціальних технічних засобів, імітуючи реальність, які посилюють ілюзію достовірності.

5. Відволікання уваги. Допомогає відволікти увагу громадян від суспільно важливих подій та проблем на менш значущі для загальної більшості людей, але емоційно заряджені (наприклад, поповнення тварин у зоопарку схвалюється більшістю людей, але не вважається суспільно значущим) [1].

Маніпулятивними способами формування думки людини також є засоби пропаганди, проаналізовані в Інституті аналізу пропаганди ще у 1930-х роках:

- звернення уваги – спосіб подачі інформації з використанням символів, які мають позитивне значення;
- «навішування ярликів», за яким явищу, проти якого намагаються налаштувати особистість, надають негативний зміст, викликаючи негативні асоціації;
- «переміщення» – протилежний спосіб формування непідтверджених позитивних асоціацій з будь-чим іншим, що викликає загальне схвалення;
- «прості люди» – спосіб ідентифікації певних ідей з більшістю громадян;
- ефект первинності – при надходженні суперечливої інформації перевірити яку неможливо, людина вірить тій, яка надійшла першою; змінити вже сформований погляд досить важко [3].

Отже, маніпулятивні прийоми впливу значною мірою формують людську свідомість та змінюють громадську думку. З їх використанням ЗМІ здатні формувати внутрішній світ, інтереси, світогляд та життєву позицію особистості. Єдиним можливим засобом протистояння маніпуляції є критичне бачення, наявність власної думки, що надзвичайно значиме для молоді.

Література

1. Лігачова Н. Л. Телебачення спецоперацій. Маніпулятивні технології в інформаційно-аналітичних програмах українського телебачення: моніторинг, методи визначення та засоби протидії : рекомендації щодо принципів відкритої редакційної політики телеканалів / Лігачова Н. Л., Черненко С. М., Іванов В. Ф. – К.: Телекритика, 2003. – 266 с.
2. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта : учебное пособие / Б. И. Хасан. – СПб. : Питер, 2003. – 250 с.

Сергій Віталійович Козаченко – студент IV курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Андрій Вікторович Фісенко** – викладач кафедри
гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

Актуальність проблеми полягає у необхідності аналізу компонентів, які складають загальне поняття здоров'я, особливо слід відмітити фізичну діяльність, яка здатна істотно підвищити рівень стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Важливість збереження й покращення здоров'я студентів ВНЗ і роль фізичної або рухової діяльності у вирішенні цих питань розглядається багатьма авторами.