



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

ПСИХОЛОГІЯ НАТОВПУ ТА УПРАВЛІННЯ НИМ
ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ
ЗАВДАНЬ

Навчальний посібник

Харків
2015

УДК 159.9:355.23.6
ББК 88.4+68.68+68.4(4 укр.)39
А18

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як навчальний посібник для слухачів, курсантів та студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-11497 від 22.07.2014 р.)

Рецензенти:

В.І. Барко, завідувач кафедри психології Краматорського економіко-гуманітарного інституту, д-р психол. наук, професор;

О. А. Матейюк, старший науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, д-р психол. наук, професор

Психологія натовпу й управління ним при виконанні службово-бойових завдань [Текст]:
П86 навч. посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторак та ін. – Х. : НА НГУ, 2015. – 250 с.

ISBN 978-966-8671-27-2

У навчальному посібнику розглянуто найбільш актуальні питання психологічної роботи з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення великомасштабних спортивно-масових заходів. Перший розділ посібника присвячений вивченню основних концепцій масової поведінки, подано поняття та психологічна характеристика основних типів натовпу, розглянуто соціально-психологічні особливості виникнення психологічні механізми впливу лідера на натовп. У другому розділі розкриваються соціально-психологічні механізми, що визначають поведінку індивіда і маси, звернуто увагу на трансформацію стану свідомості учасників натовпу, необхідність врахування цих станів під час впливу на учасників натовпу правоохоронцями. Третій розділ присвячений визначенню психологічних особливостей управління натовпом з урахуванням його виду та характеристик, розкрито основні заходи психологічного супроводу етапів групових ексцесів з урахуванням динаміки натовпу, знання яких дозволить правоохоронцям більш чітко орієнтуватися в перебігу подій та визначатися з засобами впливу. У четвертому розділі зосереджена увага на особливостях психологічного супроводу службово-бойової діяльності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України під час масових заходів. Особливо наголошено на визначенні психологічній готовності військовослужбовців, збереженню їхньої психологічної безпеки та протидії маніпулюванню свідомістю особового складу під час групових порушень громадського порядку та масових заворушень. З цією метою розкрито профілактику негативного впливу чуток на військовослужбовців внутрішніх військ МВС України.

Згідно п.3 Розділу IV Закону України «Про Національну гвардію України» № 876-VII від 13 березня 2014 року Національна гвардія України є правонаступником внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України.

Для практичних психологів підрозділів екстремальних видів діяльності, офіцерів виховних структур, викладачів, слухачів магістратури, аспірантів, ад'юнктів, курсантів та студентів вищих навчальних закладів – майбутніх психологів, а також слухачів курсів удосконалення кваліфікації офіцерського складу психологічного профілю.

Лл. 3. Табл. 9. Бібліогр.: 91 назва.

Авторський колектив:

І. І. Приходько, д-р психол. наук, професор (Вступ, підрозд. 2.2, 3.1, 3.2, 3.4, дод. Б, В,); **О. В. Тімченко**, д-р психол. наук, професор (підрозд. 3.1, 3.3); **С. Т. Полторак**, канд. пед. наук, професор, засл. працівник освіти України (підрозд. 1.2, 2.1); **В. С. Молдавчук** засл. працівник культури України (підрозд. 1.3); **Я. В. Мацегора**, канд. психол. наук, с.н.с. (підрозд. 4.1, 4.2, 4.3, дод. А, Г, Д, Е); **І. В. Воробйова**, канд. психол. наук, с.н.с. (підрозд. 4.1, 4.2, 4.3, дод. А, Г, Д, Е); **В. В. Рютін**, канд. пед. наук, доцент (підрозд. 2.1, 2.2, 2.3); **І. І. Ліпатов**, канд. психол. наук, професор (підрозд. 1.3, 2.3); **О. В. Кравченко**, канд. психол. наук, доцент (підрозд. 1.1, 1.2, 1.3)

УДК 159.9:355.23.6
ББК 88.4+68.68+68.4(4 укр.)39

ISBN978-966-8671-27-2

© НА НГУ, 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти психології натовпу	7
1.1. Поняття натовпу. Основні концепції масової поведінки.....	7
1.2 Основні типи натовпу та їх психологічна характеристика.....	21
1.3 Маса і лідер. Психологічні механізми впливу лідера на натовп	28
РОЗДІЛ 2. Особливості врахування соціально-психологічних аспектів виникнення натовпу в умовах виконання службово-бойових завдань	36
2.1. Фактори та соціально-психологічні механізми, що визначають поведінку індивіда і маси при виконання службово-бойових завдань.....	36
2.2. Зміна стану свідомості у натовпі	40
2.3. Структура натовпу та психологічні особливості впливу на нього при виконанні службово-бойових завдань військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України.....	56
РОЗДІЛ 3. Управління натовпом при виконанні службово-бойових завдань військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України (психологічний аспект)	63
3.1. Психологічні особливості управління натовпом при виконанні службово-бойових завдань особовим складом внутрішніх військ МВС України.....	63
3.2 Динаміка натовпу. Психологічне супроводження етапів групових ексцесів при виконанні службово-бойових завдань	73
3.3 Особливості службово-бойової діяльності особового складу під час надзвичайних обставин (групових порушеннях громадського порядку та масових заворушеннях).....	82
3.4 Основи психологічного забезпечення ведення переговорів під час захоплення заручників та масових заворушеннях	87
РОЗДІЛ 4. Психологічне супроводження службово-бойової діяльності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України під час масових заходів	101
4.1 Формування готовності сил охорони правопорядку до взаємодії з натовпом..	101
4.2. Протидія маніпулюванню свідомістю військовослужбовців внутрішніх військ МВС України в ході службово-бойової діяльності під час масових заходів.....	110

4.3. Чутки – профілактика та протидія в умовах службово-бойової діяльності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. Психологічний захист особового складу сил охорони правопорядку від негативного впливу чуток.....	126
Додаток А. Типова програма дій органів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України щодо охорони громадського порядку та документування протиправних дій під час підготовки та проведення футбольних матчів	139
Додаток Б. Матеріали для розроблення та проведення комунікативних тренінгів з особовим складом сил охорони правопорядку	149
Додаток В. Матеріали для розроблення і проведення тренінгів з формування емоційно-вольової стійкості в особового складу сил охорони правопорядку.....	182
Додаток Г. Зняття гострого стресу та психологічна підготовка до майбутніх екстремальних ситуацій за методом “Ключ”	199
Додаток Д. “Дебрифінг стресу критичних інцидентів” як метод попередження посттравматичних стресових розладів.....	211
Додаток Е. Критерії та методи діагностики посттравматичних стресових розладів.....	217
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	244
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	250

ВСТУП

Демократизація суспільства в умовах низької політичної культури і кризи ціннісної сфери, пов'язаної зі зміною формації, принесла досить гостру проблему відповідальності за власну поведінку, яка найбільш яскраво проявилася в появі стихійних масових акціях протесту. У зв'язку з цим, одним з актуальних практичних питань, яке цікавить суспільство і, особливо, її сили охорони правопорядку – як забезпечити контроль над поведінкою натовпу? Природно, що найбільш розумним є не допускати виникнення такого явища як агресивний натовп. Однак це є можливим у повній мірі тільки, якщо усунути довготривалі умови, що створюють відчуття соціальної фрустрації, невдоволення, відчаю, безвиході. Для тоталітарного та кризового суспільства характерно нарощування силових структур для контролю над ситуацією, розширення арсеналу, тактики роботи з груповими порушеннями громадського порядку та масовими заворушеннями, акціями протесту тощо. Однак і у відносно благополучних з соціально-економічної точки зору державах проблема натовпу залишається актуальною. Прикладом чого можуть бути деструктивні форми поведінки натовпів афроамериканських та арабських представників в багатьох європейських країнах, а також натовп фанатів, які покидають стадіони після футбольних матчів тощо.

Законодавче рішення проблеми не завжди є ефективним: так, законодавчий дозвіл організованих акцій протесту або заборона акцій, які загрожують масовими заворушеннями, має ефект тільки при достатньо сформованому правосвідомості населення. Особливо, якщо невиконання таких заборон подається як «демократичний» засіб впливу опозиції на рішення влади. Таким чином, сили охорони правопорядку змушені боротися з масовими організованими і стихійними політичними мітингами, акціями протесту і натовпом спортивних фанатів. Виконуючи свої функції, сили охорони правопорядку стикаються з питаннями: як перешкоджати формуванню натовпу, особливо агресивного типу, як управляти процесами його формування; як мінімізувати негативний вплив натовпу на психіку і свідомість особового

складу і, природно, як зберегти права людей і якою адекватною є міра покарань для осіб, які організували натовпу?

Ще однією важливою проблемою стало те, що в суспільствах, що культивують так званий західний тип демократії, широко використовуються засоби маніпулювання свідомістю виборців, одна з яких є штучне формування політичних натовпів, організація «оксамитових» революцій. Проте дані засоби маніпулювання зачіпають і свідомість правоохоронців, що робить актуальним навчання особового складу сил охорони правопорядку засобом психологічного захисту від маніпуляцій.

Однак керовані політичні натовпи рідко переростають в агресивні натовпи, чого не можна говорити про натовпи спортивних фанатів. Проблема роботи з таким натовпом, не в останню чергу, пов'язана з відсутністю лідера, бурею емоцій і культурним та мовним бар'єром. Проблеми комунікації з представниками інших культур можуть перешкодити правоохоронцям адекватно виконувати превентивні заходи по відношенню до агресивно налаштованим уболівальникам інших країн, що вимагає додаткової підготовки особового складу до виконання службово-бойових завдань під час великомасштабних спортивно-масових заходів не тільки вивчення мови, але й культурних особливостей представників різних країн.

Тому вищевикладені питання потребують ретельного вивчення для підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань особовим складом сил охорони правопорядку. Автори не претендують на вичерпність висвітлення проблем, результати дослідження яких викладені в даному навчальному посібнику. Вони є багатограними, а низка питань потребує окремого наукового дослідження. Сподіваємося, що відгуки та критичні зауваження читачів сприятимуть подальшій роботі з удосконалення цього навчального посібника.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ НАТОВПУ

1.1. Поняття натовпу. Основні концепції масової поведінки

До числа надзвичайних ситуацій, які суттєво ускладнюють оперативну обстановку в регіоні, відносяться групові порушення громадського порядку (ГПП) та масові заворушення. Учасники безладів заважають діяльності органів влади, порушують нормальний ритм життя міста, підривають його економіку, наносять матеріальну і моральну шкоду, викликають широкий суспільний резонанс. Групові порушення громадського порядку за своїм характером несуть велику громадську небезпеку, тому за участь у таких діях передбачено кримінальну відповідальність. Безладдя можуть стати прямим продовженням будь-якого організованого масового заходу (політичного, спортивного, видовищного і тому подібне), а також виникнути стихійно. Найбільшу небезпеку по своїй руйнівній силі при виникненні масових безладів представляє натовп.

Зазвичай під **натовпом** розуміють *безструктурне скупчення людей, позбавлених ясно усвідомлюваної спільності цілей, але пов'язаних між собою подібністю емоційного стану й загальним об'єктом уваги.*

Сьогодні поняття “натовп” трактується досить широко. Часто поведінка натовпу характеризується поняттями “колективні безчинства”, “бунти”, “повстання”, “рухи за реформи”, “революційні виступи”. Таке змішування політико-оцінних моментів і специфічних властивостей натовпу ускладнює психологічне його пізнання.

Не маючи спільної для всіх усвідомлюваної мети, натовп здійснює сильний психологічний тиск на індивідів. Перші дослідники цього феномену (Г. Ле Бон, З. Фрейд та ін.) вважали його ірраціональною, сліпою і руйнівною силою, якою владарюють неусвідомлені імпульси, зараження, наслідування та навіювання. Психологічні ознаки цього утворення вони вбачали у “колективній

душі”, “соціальному розумі”, “колективній волі”. Особливість натовпу, на думку дослідників, полягає в тому, що, вбираючи в себе різноманітні та випадкові елементи, він завжди діє як психічна цілісність. Самий вражаючий факт, що спостерігався в натовпі, наступний: які б не були б індивіди, що складають його, який би не був їх спосіб життя, заняття, одного їх перетворення в натовп достатньо для того, щоб у них утворився рід колективної душі, що змушує їх відчувати, думати і діяти зовсім інакше, ніж думали б, діяли і відчували кожен з них окремо, тому натовп можна розглядати як соціальну тварину, що зірвалася з ланцюга, як сліпу силу, здатну зруйнувати творіння століть. Прихильники теорії “психологія мас” вважають, що в натовпі зникають усі розбіжності між індивідами, і вони мають змогу виявляти свої прагнення та пристрасті.

У деяких дослідженнях головними ознаками натовпу фігурують просторова близькість індивідів і її вплив на їх поведінку. Іноді натовпом вважають не тільки стихійні неорганізовані утворення, а й достатньо структуровані, внутрішньо відлагоджені. Французький соціолог Г. Тард доводив, що натовпом можуть бути як природні, анархічні, аморфні, так і штучні, організовані, дисципліновані (політичні партії, профспілки, церква, армія тощо) об’єднання. Цілком правомірно такий підхід викликає серйозні сумніви. Звичайно, і мітинг, і аудиторія можуть за певних умов перетворитися на натовп, але тоді вони набуватимуть зовсім інших якостей. Наприклад, якщо під час спектаклю спалахне пожежа, то навіть найінтелігентнішу публіку охопить паніка і вона перетвориться на натовп людей.

Ще одне визначення натовпу – це сукупність індивідів, які утворюють численну аморфну групу, члени якої водночас взаємопов’язані чимось спільним і на певний час постійним інтересом. Людина в натовпі зникає як культурна особистість, стає істотою інстинктивною й імпульсивною, втрачає почуття відповідальності за те, що робить разом з усіма. При цьому люди в натовпі легко піддаються впливові, не завжди сприймають розумних доказів. Відомий російський священник-філософ О. Мень писав: «Маса – некритична. Вона

підвладна емоціям. Її легко можна повернути в потрібний бік, маніпулювати у вигідному напрямку. Одразу перед нами постає євангельський образ натовпу, який спочатку на честь Ісуса Христа кричав «Осанна!», а через кілька днів – «Розіпни його!». Оскільки в натовпі народжуються бурхливі емоції, вплинути на них можна тільки сильними засобами: перебільшувати, стверджувати, навіювати, заражати, повторювати. Люди в натовпі не чують аргументів, не переносять запитань, заперечень. Якщо якийсь оратор не поділяє думку, що захопила більшість людей, його виступ викликає у них гнів і вияв ворожості, і його можуть навіть стягнути з трибуни. У натовпі люди інстинктивно шукають собі лідера, вожака і підкоряються йому. Проте нерідко вожаками стають нервово збуджені люди, які глибоко вірять у те, про що говорять, до чого закликають. Через цю віру вони впливають на людей. Чим коротші фрази-ствердження, кинуті у натовп, тим більший вплив вони мають. Багаторазово повторена основна думка-ідея закріплюється в глибинах несвідомого, потім вона перетворюється на установку як готовність до дії. Цю установку вже нелегко змінити. Чим привабливіший лідер, чим більшу силу волі він має, тим сильніше він може впливати на натовп.

Натовп має такі соціально-психологічні *ознаки та особливості*:

- висока контактність, індивіди перебувають на близькій відстані, внаслідок чого вторгаються в персональні просторові зони;
- підвищена групова навіюваність, знижена ефективність дії механізмів контрनावіюваності (опору впливу навіювання);
- емоційна збудливість, підвищене хвилювання людей та емоційне сприймання дійсності;
- пригнічене відчуття відповідальності за власні вчинки і дії;
- у натовпі людина здатна на акти насильства, жорстокості, вандалізму, до яких за інших умов не вдалася б;
- зрівняння всіх – зведення людей до одного рівня психічних проявів та поведінки, наслідком чого є однорідність натовпу;
- за інтелектом натовп значно нижчий, ніж індивіди, що його утворюють.

Натовп, зокрема, характеризується цілим рядом тільки йому властивих психологічних *властивостей*:

1. У натовпі люди знаходяться в безпосередній близькості, «пліч-о-пліч», тому його можна назвати безпосередньою контактною групою, це фактична агломерація. Кількісно натовп важко визначити, він може складатися з 10, 20 і більш людей.

2. Відсутність структурної організації і, відповідно, зачатків організованої єдності. Зазвичай натовп – це неорганізована група людей, вона може виникати з організованої групи або покласти начало такій, але як окрема соціальна спільність не існує. Ця обставина робить поведінку натовпу практично непередбачуваною. До натовпу може приєднатися будь-хто, тобто натовп «не має меж».

3. Короткий час його існування. Натовп не є постійною групою, він існує протягом короткого терміну, після чого розпадається.

4. Емоційна взаємопов'язаність учасників. Особи, які створюють натовп, повинні бути об'єднані об'єктом загальної уваги, взаємодіяти один з одним або впливати один на одного, якщо елемент взаємодії відсутній, то особи, що знаходяться в одному місці, утворюють просте скупчення людей, але не натовп.

5. Нездатність до усвідомлення. Людський натовп існує виключно почуттями, логіка часто відсутня. Вступає в дію некерований стадний інстинкт, особливо, коли немає лідера. Загальні риси характеру, керовані несвідомим, об'єднують разом у натовпі.

У натовпу розвинена здатність до уяви, він дуже сприйнятливий до вражень. Образи, що вражають уяву натовпу, завжди бувають простими і ясними. Натовп мислить образами, і образ, що виник в його уяві, у свою чергу, викликає інші, що не мають ніякого логічного зв'язку з першим. Натовп не виділяє суб'єктивного від об'єктивного, вважає реальними образи, що виникли в думці і мають лише дуже віддалений зв'язок із фактом, що спостерігається. Міркування натовпу ґрунтуються на асоціаціях, але вони пов'язані між собою

лише уявною аналогією і послідовністю, натовп здатний сприймати лише спрощені ідеї.

Натовпу також властиві категоричність, яка виражає авторитетність у своїх судженнях, нетерпимість; консерватизм, який проявляється у глибокому почутті відразу до усіх нововведень і висловлює благоговіння перед традиціями, навіюваність, яку З. Фрейд розглядав як людську масу, що перебуває під гіпнозом, де джерелом навіювання в натовпі виступає ілюзія, народжена в одного якого-небудь індивіда завдяки спогадам. Натовпу дуже легко вселити, наприклад, почуття обожнювання, що примушує його знаходити щастя у фанатизмі, підпорядкуванні і готовності жертвувати собою заради свого ідола; заражуваність, де людина схильна до наслідування, думки і вірування поширюються в натовпі шляхом зараження; емоційність, яка характерна тим, що в натовпі має місце таке соціально-психологічне явище, як емоційний резонанс.

Сили натовпу спрямовані лише на руйнування, в ньому найменше сперечання або заперечення негайно викликає лють. Нормальний стан натовпу, що наткнувся на перешкоду, – це лють. Натовп створюється, головним чином, на базі протиставлення спільноти об'єкту невдоволення, він робить спільнотою нерідко саме те, що «проти них». У натовпі протистояння «ми» і «вони» досягають соціально-значущої, нерідко дуже небезпечної величини. «Вони» перетворюються в образ ворога, а натовп поважає лише силу. Він також може потребувати релігії, оскільки усі вірування засвоюються лише у тому випадку, якщо вони втілені в релігійну оболонку, що не допускає спростування.

Соціально-психологічна основа натовпу така, що він набуває здатності робити сильний вплив на душевне життя людини, яка знаходиться в ньому. Однією з характеристик натовпу є його єдність, що має свою власну «душу», яка виявляється в:

– імпульсивності, які майже завжди керують натовпом, але, дивлячись за обставинах, вони можуть бути благородні або жорстокі, героїчні або боязкі;

Іноді вони настільки є владними, що перемагають особисте і навіть інстинкт самозбереження;

- мінливості, дратівливості;
- яскравості і нетривалості бажань, потребі негайної їх реалізації;
- почутті всемогутності, відсутності поняття про неможливе;
- легкості навіювання, легковірності, відсутності критики;
- простоті і непомірності почуттів;
- шануванні сили і бажанні підкорятися лідерові;
- в частковій саморегуляції, що ставить певні межі насильницьким і руйнівним діям.

Отже, з психологічного погляду натовп є неорганізованим скупченням позбавлених спільної усвідомленої мети людей, які перебувають у стані емоційного збудження. Нерідко під час дій натовпу з'являються сили, котрі намагаються організувати його і використати як інструмент для досягнення певної мети. Дії цих сил за своїм змістом не мають майже нічого спільного з явищем натовпу як такого.

Велике значення має чисельна характеристика натовпу. По кількості людей, які намагаються вийти одночасно з приміщення у випадку пожежі, можна прогнозувати ймовірність виникнення паніки. На оцінку точності людей у натовпу впливає форма натовпу і умови простору. Виявлено, що всі натовпи мають тенденцію набувати кільцеподібної форми. Кільцева реакція – це такий тип емоційного збудження, в рамках якого реакція одного індивіда відтворює збудження іншого. Таке взаємне збудження набуває кільцевої форми. Соціальна занепокоєність – це характеристика емоційного стану натовпу, яка виникає в результаті «кільцевої реакції».

Натовп може виявити іноді дуже високу моральність. Діючи на індивіда в натовпі і викликаючи в нього почуття слави, честі, релігії і патріотизму, легко можна змусити його пожертвувати навіть своїм життям. Тільки натовп здатен до прояву найбільшої безкорисливості і найбільшої відданості. Також багато разів натовп героїчно «вмирав» за яке-небудь вірування чи ідеї, які він сам ледь

розумів. Натовп, що влаштовує страйки, робить це не стільки для того, щоб домогтися збільшення свого заробітку, яким він задовольняється, скільки для того, щоб коритися наказу. Особистий інтерес дуже рідко буває могутнім двигуном у натовпі, тоді як в окремого індивіда він займає перше місце. Якщо вважати моральними якостями безкорисливість, покірність і абсолютну відданість химерному чи реальному ідеалу, то треба визнати, що натовп дуже часто володіє цими якостями в такому степені, у якому вони рідко зустрічаються навіть у самого мудрого з філософів. Ці якості натовп пропонує до справи несвідомо, він, головним чином, управляється несвідомими інстинктами і зовсім не міркує. Якби він іноді міркував і справлявся б зі своїми безпосередніми інтересами, то, можливо, цивілізація не розвилася б і людство не мало би історії.

У натовпу є певні рухи, де найактивніші люди тяжіють до центру натовпу, більш пасивні – до периферії. У зв'язку з цим, виділяється феномен поляризації, який полягає у зіставленні щільності збіговища людей у центрі натовпу і відносно розрядної їх концентрації навколо центру. Хоча структура натовпу має тенденцію утворювати гомогенну масу, у натовпу є групи, що об'єднані особистими і умовними зв'язками. Можуть виникати антагоністичні групи, що є передумовою переходу натовпу у стан агресивності.

Густав Ле Бон відкрив психологічний закон духовної єдності натовпу. Цей закон виявляється в тому, що свідомість зникає, а почуття й ідеї індивідів, що утворюють натовп, приймають одну й ту ж направленість. Утворюється «колективна душа», яка має тимчасовий характер і чітко визначені властивості. Ця колективна душа є «колективним підсвідомим». Колективне підсвідоме базується на чуттєвому способі пізнання оточуючого світу. Змістом колективного підсвідомого є інстинкти і почуття, що прийшли зі сфери свідомості. Натовп – це один зі способів формування колективного підсвідомого в психіці людей, він є каталізатором взаємного обміну інстинктами і почуттями між підсвідомим і свідомим. Свідомо, цілеспрямована воля окремої людини, яка виконує функцію мембрани між свідомістю і

підсвідомим, у натовпу послаблюється. Мембрана стає прозорою, подоланою для взаємопроникнення інстинктів і почуттів. С. Московічі формулює такий закон соціальної психології: все, що є колективним, – безсвідоме, а все, що безсвідоме, є колективним.

Для більш детального розуміння соціально-психологічних особливостей натовпу доцільно розглянути найбільш поширені теорії натовпу, оскільки саме в цих теоріях виділялися психологічні риси феномену. У той же час відмінності між самими теоріями виявлялися лише в різних акцентах, які робилися на тих чи інших психологічних властивості натовпу.

На переломі XIX і XX ст. в полі зору соціальної науки опинилися факти сумісної поведінки людей, до яких критерії класичного групового підходу стали неспроможними. Цей період можна назвати епохою відкриття психології мас. Потреба у дослідженні психології мас зумовлювалася особливістю соціальних відносин того часу. Соціально-політичні події, які пов'язані з революціями у Франції, сколихнули суспільну думку. То була епоха масових рухів, революційного настрою мас. Саме цей динамізм суспільства, його бурхливість викликали інтерес до масових явищ психіки, зумовили появу нових концепцій, в яких розроблялося нове коло проблем, пов'язаних з психологією мас. Ці концепції визначили цілий етап розвитку соціальної психології. У 1878 році М.К. Михайловський публікує статтю «Сила наслідування», яка була присвячена психології натовпу. Через шість років Г. Тард видав книгу «Закони наслідування», а в 1892 році – «Думка і натовп». В 1892 році французький юрист С. Сигеле видає книгу «Злочинний натовп», а в 1895 – Г. Ле Бон випустив у світ свою знамениту роботу «Психологія натовпу». Отже, незалежно один від одного в Росії і у Франції виникає нова наука психологія натовпу. На зломі XIX-XX ст. предметом ретельного вивчення багатьох учених різних країн стали явища навіювання, наслідування, поведінки особистості в натовпу, взаємодії лідера та маси.

Особливістю теорій, які отримали назву «психологія народів і мас», була загальна їх проблематика: масовидні явища, великі соціальні групи людей,

масові рухи, механізми масового впливу. Ці теорії виникли в результаті потреб суспільства у дослідженні масових явищ психіки, що супроводжували бурхливість соціальних відносин того часу. Найбільш відомими роботами з цієї проблематики є роботи французьких дослідників Густава Ле Бона і Г. Тарда.

Недивно, що одна із значних робіт у світі з соціальної психології, яка вийшла в останні десятиріччя, називається «Вік натовпу». Автор цієї роботи, видатний французький соціальний психолог С. Московічі визначив її тему як перехід від індивідуальної психології до психології мас. Не можна не погодитися з ним у тому, що хоча постулатом психології все ще залишається розглядання психічних явищ тільки як індивідуальних, однак на практиці відбувається і використовується психологія мас. Отже, у вік мас найважливішим об'єктом наукового аналізу в психології стають маси. Ідеї психології мас виражають і спираються на принципи людської психіки, зокрема ті, які є прихованими, коли вони наодинці, і гучно заявляють про себе, коли люди збираються у маси. Як підкреслює С. Московічі, фундаментальний факт полягає в наступному: «Кожен з нас взятий окремо в кінцевому рахунку є розумним; взяті разом у натовпі, під час політичного мітингу, навіть у колі друзів, ми готові на найбільш крайні безглуздя». Автор порівнює натовп з соціальною твариною, яка зірвалася з ланцюга, що своєю сліпою нездоланною силою може подолати будь-які перепони, зрушити гори і знищити творіння століть. У натовпу стираються відмінності між людьми, і люди випліскують нерідко в жорстоких діях свої пристрасті і мрії – від негідних до героїчних і романтичних. Отже, такі маси грають «особливу» роль у наш час. «Ерою натовпу» назвав цей час французький дослідник Г. Ле Бон, починаючи дослідження його особливостей ще наприкінці XIX ст.

Густав Ле Бон у 1896 році запропонував теорію зараження, сутність якої полягає у тому, що у натовпі народжується колективна свідомість, яка підживлюється індивідуальною. Індивідуальність та культурні відмінності з часом зникають, залишається колективний розум: «Кожна людина у натовпі діє як варвар, опираючись не на розум, а на інстинкти». Для того, щоб ідея дійшла

до натовпу, вона повинна бути висловлена максимально доступно і категорично, мати простий характер. У натовпі індивіди втрачають почуття відповідальності й опиняються у полоні ірраціональних почуттів, догматизму, нетерпимості, відчуття всемогутності. Переконання натовпу, на думку Г. Ле Бона, подібні на релігійні почуття – нетерпимість і фанатизм, поклоніння лідеру як істоті вищого порядку, страх перед приписаною йому магічною силою, неможливість піддавати сумніву його ідеї і бажання поширювати їх.

На цих засадах ґрунтуються міркування автора щодо природи натовпу:

– натовп – не скупчення людей на одному просторі, а специфічна їх сукупність, що має психічну подібність;

– індивід діє свідомо, а маса, натовп – несвідомо, оскільки свідомість є індивідуальна, а несвідоме – колективне;

– натовп – консервативний феномен, результатом його революційних домагань є реставрація того, що він спочатку намагався зруйнувати, адже для тих, хто перебуває у гіпнотичному стані, минуле значущіше, ніж сучасність;

– масам необхідна підтримка вождя, який їх полонить своїм гіпнотичним авторитетом, а не аргументи розуму чи сила;

– пропаганда (або комунікація) має ірраціональну основу – у звичайних умовах люди діють внаслідок своїх переконань, наявність критичного розуму, непереконаність використання гіпнотичного пропагандистського навіювання можуть зупинити або не допустити ці дії. Тому адресована масам пропаганда повинна базуватися на принципах навіювання (використання енергійної, образної мови, алегорій, прості та владні формулювання);

– для ефективного управління масами, натовпами політика повинна спиратися на вищу ідею, яку вселяють у свідомість людей, результатом такого навіювання є перетворення ідей на колективні образи, які й спрямовуватимуть колективні дії.

Ці ідеї базувалися на уявленнях про приховані від свідомості якості індивідів, які відкриваються та починають домінувати, коли вони збираються разом. Йдеться про те, що кожен окремий індивід є розумною і свідомою

істотою, проте, перебуваючи у масі, стає здатним на будь-які невластиві цієї людині вчинки. Саме тому, вважає Г. Ле Бон, натовп можна розглядати як соціальну тварину, що зірвалася з ланцюга, як сліпу силу, здатну зруйнувати творіння століть.

У центрі уваги Г. Ле Бона констатація очевидного факту, що поведінка людини на самоті або у звичайних умовах суттєво відрізняється від її поведінки в групі людей, у натовпі, де діють сили гіпнозу й навіювання. Він трактує натовп як групу людей, охоплених спільними настроями, прагненнями й почуттями і виділяє такі характерні риси натовпу:

а) зрівняння всіх – зведення людей до одного рівня психічних проявів та поведінки, наслідком цього є однорідність натовпу, що пояснюється ідеєю колективного несвідомого: у натовпі люди керуються лише несвідомими уявленнями, однаковими для всіх, а уявлення на рівні свідомості, що визначають індивідуальні розбіжності між людьми, продавлюються та зникають;

б) за інтелектом натовп значно нижчий, ніж індивіди, що його утворюють. Він схильний до швидких переключень уваги, легко та некритично сприймає будь-які чутки, піддається впливу гасел, закликів лідерів;

в) у натовпі людина здатна на акти насильства, жорстокості, вандалізму, до яких за інших умов не вдалася б;

г) висока емоційність та імпульсивність натовпу.

Всі натовпи автор поділяє на дві великі групи: «різномірні» або гетерогенні, за типом вуличних натовпів, які збираються стихійно і випадково на місці якоїсь події: аварії, зіткнення машин, нещасного випадку та інше і «однорідні» або гомогенні, за типом релігійних сект, східних каст або класів.

У натовпах діє закон «духовної єдності», що спричиняє перетворення індивіда, який потрапив у натовп, на безвольний автомат з придушеними раціональними початками, на ірраціональну істоту, яка прагне до негайної некритичної реалізації навіяних їй зовні ідей. Наслідком перебування людини у

натовпі є втрата нею індивідуальності, інтелекту, розумових задатків, тобто її деперсоніфікація, знеособлювання.

Психологія натовпу ґрунтується на протиставленні окремого індивіда та індивіда як елемента натовпу. Ця ідея Г. Ле Бона – мислення окремого індивіда є цілком свідомим, а мислення натовпу цілком несвідомим, тому все колективне – несвідоме, все несвідоме – колективне була підтримана багатьма вченими. Але окремі науковці вважають протиставлення індивіда та натовпу за критерієм несвідомого не виправданим.

В концепції Г. Ле Бона маса протиставляється вождю, еліті, лідеру, які здатні навести порядок у масі, повести її за собою.

Прихильники теорії «психологія мас» вважають, що в натовпі зникають усі розбіжності між індивідами, і вони мають змогу виявляти свої прагнення та пристрасті.

Габріель Тард в основу своєї концепції поклав розробку механізму наслідування, яким він пояснював людські взаємовідносини. Г. Тард підкреслював, що чим численнішим є натовп, тим нижчим є його рівень раціональності. Критикувати натовп не можна, звертатися до його розуму безглуздо. Великий натовп, з якого б він не складався – з професорів чи з кочегарів, перш за все, втрачає здатність володіти собою, бо він не мислить, а відчуває, а емоції є однаковими і в професорів, і в кочегарів. Натовп перетворює людину в автомат, ослаблюючи або знищуючи її індивідуальність. Теорія наслідування наголошує на швидко і некритично засвоєваних емоціях, тобто на високій навіюваності натовпу. На його думку, завдання науки полягає у вивченні законів наслідування, завдяки яким суспільство, з одного боку, підтримує своє існування в якості цілісності, з іншого, розвивається завдяки виникненню і розповсюдженню в різних галузях життя винаходів. Згідно Г. Тарду, окрім натовпів анархічних, аморфних та ін., існують ще натовпи організовані, дисципліновані, штучні, наприклад, політичні партії, державні структури, організації такі як церква, армія тощо.

Аналізуючи ці та інші перетворені форми натовпу, С. Московічі услід за Г. Тардом особливо відмічає ще одну найбільш суттєву трансформацію натовпу в публіку. Якщо спочатку натовп є скупчення людей в одному обмеженому просторі в один і той же час, то публіка – це розсіяний натовп. Завдяки засобам масової комунікації немає необхідності організовувати збори людей, які б інформували один одного. Ці засоби проникають в кожен дім і перетворюють кожна людину в члена нової маси. Мільйони таких людей є частиною натовпу нового типу. Залишаючись у себе вдома, читачі газет, радіослухачі, глядачі та користувачі електронних мереж існують всі разом як специфічна спільнота людей, як особливий тип натовпу. Кожного разу, коли люди збираються водночас, у них починає вирізнятися і простежуватися ознаки натовпу. Вони переміщуються між собою, набувають певної спільної суті, що притлумлює їх власну; їм навіюється колективна воля, яка примушує подавити їх особисту волю.

Д. Мартін, В. Зенден, автори теорії конвергенції, описують поведінку натовпу як активність подібно мислячих індивідів, які опинилися в подібній ситуації і діють разом. У натовпі виявляється справжнє «Я» індивіда. Приховане стає явним, індивідуальне об'єднується в єдине ціле і дуже поширюється ненависть, біль, агресія.

Р. Турнер, автор теорії народження норм, вважав, що натовп є ірраціональним згромадженням індивідів, які діють під впливом тимчасових емоцій або індивідуальних рис його учасників. У процесі взаємодії індивідів у натовпі народжуються норми поведінки у чистому вигляді. Вони однотайно приймаються і натовп діє згідно з цими нормами.

Концепція психології має також розроблялася З. Фрейдом, зокрема, у його дослідженнях міжособистісних та міжгрупових відносин, в яких він велику роль відводив навіюванню, наслідуванню, підпорядкуванню лідерів (вождю), неусвідомленим колективним уявленням. За основу інтерпретації бралися психологічні механізми такої групи як сім'я. Особливо це стосується аналізу взаємин лідера і маси. Соціальна група розглядалася З. Фрейдом як

сукупність індивідів, які замінюють свій ідеал «Я» масовим ідеалом, що втілюється у вожді. Згідно зі схемою автора, відносини з лідером будуються за аналогією дитини з батьками.

Головне питання, яке намагався вирішити С. Сигеле, – це визначення міри відповідальності людини за злочин, який вона скоїла, будучи частиною натовпу. С. Сигеле ставить дуже серйозне питання колективної відповідальності. Він звертає увагу на роль соціальної ситуації у регуляції поведінки людини і вважає відповідальним за поведінку людини у натовпу не натовп, а індивіда. Засобом виявлення міри його відповідальності є вразливість до навіювання. С. Сигеле виділяє п'ять причин злочинів натовпу:

- податливість членів натовпу до навіювання;
- вплив чисельності, в результаті чого збільшується інтенсивність негативних емоцій, чисельність дає людям відчуття їх раптової і незвичайної могутності, вона забезпечує анонімність злочину;
- моральне сп'яніння, яке є результатом перемоги інстинктів над віковою працею виховання сили волі;
- пробудження інстинктів вбивства;
- специфічний склад натовпу – це можуть бути психічно хворі люди, авантюристи, бандити, люди з поганою репутацією, а також ті, що знаходяться у стані сп'яніння.

Сучасні дослідження психології натовпу відмічають, що соціально-психологічні характеристики натовпу, які було зафіксовано Г. Ле Боном і Г. Тардом наприкінці XIX ст., залишилися, по суті, такими ж самими. Отже, психологія натовпу конкретизується в системі ідей, найсуттєвішими з яких є наступні:

- психологічний натовп – це не збіговище людей в одному місці, а людська сукупність, яка має загальну психіку;
- індивід діє як і маса, але перший – свідомо, другий – неусвідомлено, оскільки свідомість індивідуальна, а безсвідоме колективне;

– натовп є консервативним, не зважаючи на його революційний спосіб дій, він завжди закінчує відбудовою того, що розвалювали, так як для них, як і для всіх, які знаходяться у стані гіпнозу, минуле є більш значимим, ніж сучасне;

– маси, якими б не була їх культура, доктрина або соціальне становище, потребують вождя, він переконує їх не за допомогою доводів розуму чи сили, а як гіпнотизер своїм авторитетом.

Отже, ми розглянули різні концепції масової поведінки Г. Ле Бона, Г. Тарда, З. Фрейда, С. Сигеле, Д. Мартін, В. Зенден, Р. Турнер, С. Московічі та інших дослідників, які у своїх концепціях запропонували власне визначення натовпу, надали соціально-психологічні характеристики її учасників та обґрунтували підходи від його типологізації.

1.2 Основні типи натовпу та їх психологічна характеристика

Як і будь-яке соціальне явище, натовп можна класифікувати за різними критеріями та показниками.

За *загальним характером поведінки людей* можна виділити такі типи натовпу – **пасивний та активний**.

Характерною ознакою **пасивного** натовпу є відсутність або приховування емоційного збудження. За таких умов люди слабо пов'язані інформацією між собою, тому не можуть спільно діяти. Вони спокійно чекають чогось і відносно незалежно один від одного пересуваються, наприклад, натовп людей на вокзалі.

Розповідь А.П. Чехова «Бродіння умів» – блискуча ілюстрація невеликого пасивного натовпу з деякими його закономірностями, який стихійно виник лише тому, що дві людини зосереджено дивилися в одному напрямку. Випадкові перехожі стали зупинятися і дивитися в тому ж напрямку. Оскільки будь-яку свою дію люди прагнуть пояснити, в утвореній скупченні публіки виникли найрізноманітніші версії того, чому всі дивляться в якусь одну точку.

Тут проявився механізм неминучого виникнення чуток у натовпі, які залежно від конкретних обставин, а головне – від загальної психологічної атмосфери в суспільстві і в конкретній ситуації можуть набувати найрізноманітнішого і навіть фантастичного характеру.

Характеризуючи **активний** натовп, відзначимо, що там люди перебувають у стані емоційного збудження, яке породжує психологічну готовність людей діяти спільно. У них формуються подібні соціальні установки на певні форми поведінки. В активному натовпі міцнішають зв'язки між людьми, стає інтенсивнішим обмін інформацією та ін. У стані внутрішньої активності натовп психологічно готовий до спільної дії, але ще не діє; реально діючий виявляє активність внутрішньо і зовнішньо. Для нього властивий рух без чіткої спрямованості, некритичне сприйняття дійсності, високий рівень навіювання (проявлення вандалізму та насильства на стадіонах, самосуди тощо).

Якщо за основу класифікації взяти таку ознаку, як **керованість**, то можна виділити наступні види натовпу:

– **стихійний** натовп, який формується в силу обставин цілком стихійно, без лідерів, приклад – натовп у метро чи на вокзалі);

– **ведений натовп**, який організований й очолюваний лідерами, приклад – мітинг, демонстрація, збори тощо;

– **організований** натовп, який вводить Г. Лебон, – це збори індивідів, які вступили на шлях організації, і організований натовп, хоча якась спільність людей організована, отже, в ній є структури управління та підпорядкування, тому це вже не натовп, а формування.

Якщо за основу класифікації натовпу взяти **характер поведінки** в ньому людей, то можна виділити декілька його типів і підтипів (рис. 1.1).

Оказіональний натовп - це чимале об'єднання людей, чию увагу, наприклад, привернула якась надзвичайна подія, наприклад, дорожньо-транспортна пригода. Він складається з зацікавлених перехожих, які затрималися на деякий час. Такий вид натовпу може зберегтися навіть після

від'їзду винуватців аварії. Це пов'язано з процесом «емоційного кружляння» – натовп по колу відтворює одну й ту саму розповідь, додаючи до неї свої емоції та свій погляд на ситуацію.

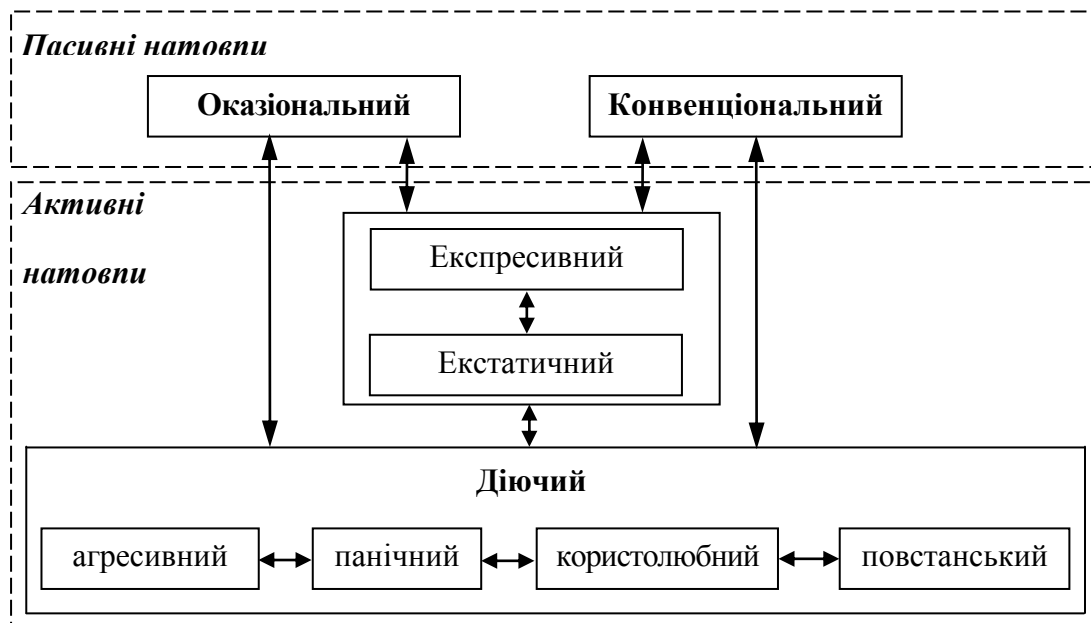


Рис. 1.1. Класифікація натовпу за видами

Конвенціональний натовп найчастіше складається з учасників масових розваг, наприклад, глядачів на стадіоні чи в концертному залі. Їх об'єднує не тільки цікавість до масового дійства, але й готовність реагувати на нього згідно з певними ритуалами чи нормами, що не мають офіційного характеру, а виникають ніби за домовленістю-конвенцією (від лат. *conventio* – договір, угода). Прикладом цього виду натовпу можна назвати групи болільників – «фанатів» футбольних команд, що підтримують своїх кумирів, вболіваючи за них на стадіонах. Основою формування поведінки такого натовпу є визнання деяких певних правил у своїй поведінці. Зазвичай такий натовп збирається з приводу якої-небудь події, оголошеної заздалегідь. У даному випадку людьми рухає певний конкретний інтерес, і вони готові до пори слідувати деяким прийнятим в таких ситуаціях нормам. Це можуть бути глядачі, наприклад, футбольного матчу. Зовні у такого натовпу існують всі ознаки конвенції: квитки, відведені місця, відповідні загородження. Однак внутрішньо присутні люди – це не відвідувачі консерваторії. Як зазначає Д.В. Ольшанський, такий натовп залишається «конвенціональним» до певного моменту, поки у кінної

міліції вистачить сил обмежувати прохід уболівальників до станції метро. Власні, внутрішні «правила» поведінки вболівальників-фанатів такі, що вони можуть змести міліцію. Тоді від «конвенціонального натовпу» не залишиться і сліду – він перетвориться в діючий натовп.

Експресивний натовп (від франц. *expressif* – виразний) утворюються з людей, згуртованих прагненням спільно висловити свої почуття: радість, горе, протест, солідарність тощо. Експресивний натовп можна побачити на багатолюдному весіллі чи похоронах, на мітингах і маніфестаціях. Його крайньою формою є екстатичний натовп, сягаючий внаслідок взаємного ритмічно наростаючого зараження стану загального екстазу, наприклад, на деяких масових релігійних ритуалах, карнавалах, концертах рок-музики тощо. Знаходячись в екстазі, люди катують себе, рвуть на собі одяг, танцюють «до упаду», доводять себе до стану шаленства.

Діючий натовп, політично найбільш значущий і небезпечний вид стихійної поведінки, який, у свою чергу, включає наступні підвиди:

а) **агресивний**, об'єднаний сліпою ненавистю до деякого об'єкта. Агресивним натовпом рухає ненависть та гнів, це маса людей, яким притаманна пристрасть до вбивств та руйнувань (прикладом дій агресивного натовпу може бути самосуд розгніваного натовпу над спійманим на гарячому злочинцем, суд Лінча, побиття релігійних, політичних супротивників тощо). Головною особливістю агресивного натовпу є деструктивна, руйнівна поведінка щодо предметів або людей, прикладом можуть служити спортивні вболівальники-фанати;

б) **панічний**, іноді його називають «рятувальним», натовп – як приклад, масова втеча людей від несподіваної небезпеки;

в) **користолюбний**, іноді його називають «здирницьким», натовп, що вступає в неупорядкований безпосередній конфлікт за володіння якимись цінностями (грішми, місцями в транспорті, що відходить). Люди, що входять у склад користолюбного натовпу, прагнуть до надбання певних матеріальних цінностей – це можуть бути звичайні мародери або ошукані вкладники

фінансових пірамід, їх головна особливість – емоційна єдність, але при цьому неминучий конфлікт цінностей, за які бореться натовп, не вистачить на всіх;

г) *повстанський* натовп, дії якого зумовлені справедливим обуренням проти властей, їхніх утисків, сваволі, він нерідко становить атрибут революційних потрясінь, такий натовп здатний змести навіть організовану, озброєну силу;

д) *виникаючий* натовп, пов'язаний, наприклад, з релігійним фанатизмом або шаленістю шанувальників кумира натовпу тощо.

Для того, щоб визначити тип натовпу і навчитися управляти ним, необхідно знати його *психологічні особливості*.

Важлива психологічна особливість і відмінна риса натовпу – випадковий склад присутніх людей. Це, звичайно, не означає, що виникнення натовпу виходить за межі причинно-наслідкових зв'язків соціальних явищ. Першочергове ядро натовпу може складатися під впливом раціоналістичних міркувань, при цьому ставляться повністю визначені цілі. Але подальше обростання натовпу відбувається лавиноподібно, стихійно. Натовп росте, вбирає в себе людей, які до цього нічого спільного один з одним не мали. Щоб впевнитися в тому, достатньо проаналізувати склад натовпу, що чинить масові безладдя.

З кримінологічної точки зору можна виділити п'ять типів учасників:

1. Особи, що приєдналися до натовпу з метою провокації протиправних дій у інших осіб. Це, зазвичай, підбурювачі, які умисно маніпулюють натовпом в своїх інтересах, вони порушують в натовпі нездорові емоції відповідно до заздалегідь обдуманого плану. Підбурювачі розгортають активну діяльність по утворенню натовпу і повільно направляють його поведінку. Частіше це політично незрілі люди, які внутрішньо не визнають норм поведінки, що встановлені у суспільстві і використовують будь-який привід для вираження невдоволення чи екстремістські настроєні особи;

2. Особи, які приєдналися до натовпу з метою участі в протизаконних діях. Конкретні мотиви дії таких осіб в натовпі можуть розрізнятися, у цю

категорію входять особи, які бажають дати вихід емоціям, отримати авторитет, хочуть помститися міліції за інциденти, що мали місце у минулому; особи, які вважають, що шляхом насильства вони привернуть увагу і створять собі рекламу, а також ті, які прагнуть дати вихід пригніченим відчуттям. Для них натовп служить своєрідним щитом, дає відчуття анонімності, робить їх менш уразливими для сил охорони правопорядку, найчастіше це підлітки і молодь у віці від 16 до 23 років.

Особливу небезпеку представляють *агресивні особи*, які приєднуються до натовпу виключно через можливість розрядити свою буйну вдачу, своєрідно розважитися, дати вихід своїм садистським схильностям. Найтяжчі порушення порядку, звичайно, здійснюються ними. У середовище групового ексцесу попадають і люди, які дійсно помиляються. Вони приєднуються до натовпу через помилкове сприйняття обставин, керуються неправильно трактованим принципом справедливості.

3. Особи, що приєдналися без прагнення взяти участь в протиправних діях, вони, зазвичай, потрапляють в натовп випадково, без бажання здійснювати правопорушення, не виявляють великої агресивності, їх привертає ексцес як хвилююче видовище, яке змінить їх одноманітне і беззмістовне існування. Проте, після початку безладів їх настроїв може змінитися і вони самі можуть стати активними їх учасниками.

4. Особи, що приєдналися у зв'язку з тим, що отримують задоволення від пасивної участі в безладах. Їм подобається бути поблизу людей, що здійснюють насильницькі дії, проте самі вони участі в таких діях не приймають. Наприклад, пасивні уболівальники на різних спортивних змаганнях схвалюють бійки, розв'язані активними уболівальниками.

5. Особи, що приєдналися з цікавості, які спостерігають з боку, не вмішуючись у хід подій. Хоча вони можуть і не усвідомлювати суті подій і навіть бути байдужими до того, що відбувається, вони заважають силам охорони правопорядку виконувати свої обов'язки по наведенню порядку і,

будучи частиною натовпу, збільшуючи його число, підсилюють відчуття всесильності у активних учасників безладів.

До натовпу можуть приєднуватися також *обивателі*, які не виявляють великої агресивності, їх привертає ексцес як хвилююче видовище, яке змінить їх одноманітне і беззмістовне існування. У групових ексцесах беруть участь також *надмірно довірливі люди*, яких заражає загальний настрій і які без опору віддають себе під владу стихійних явищ.

Таким чином, соціально-психологічна характеристика осіб, які складають натовп, може визначатися за наступними параметрами:

– «лідери» натовпу, від індивідуально-психологічних якостей яких залежать особливості поведінки маси людей. Натовп має схильність до крайнощів, збуджують його лише сильні подразники. Почуття маси завжди дуже прості та надмірні. Відповідно тому, хто бажає впливати на масу, не потрібна перевірка логічності та послідовності своєї аргументації, йому потрібно перебільшувати та постійно повторювати теж саме;

– «неофіційні лідери» – учасники натовпу, які бачать, що ситуація сприятлива для безладів і намагаються використовувати її в своїх інтересах. Їх слід відрізнити від ораторів і інших «офіційних» лідерів. Проте термін «лідер натовпу» суто умовний, оскільки в такій безсистемній організації, яким є натовп, важко сказати, чи веде лідер за собою натовп або ж натовп маніпулює лідером;

- схильні до чужого впливу;
- обережні;
- байдужі;
- які чинять опір чужому впливу.

За даними наукових досліджень та власними результатами, в будь-якому натовпі є 2 % підбурювачів (лідерів), 8 % схильних до впливу, 20 % обережних, 65 % байдужих і 5 % таких, які чинять опір. Як бачимо, випадковий склад натовпу є однією з його відмінних психологічних особливостей, що не можна не враховувати, плануючи заходи з припинення масових безладів.

1.3 Маса і лідер. Психологічні механізми впливу лідера на натовп

Поведінка натовпу визначається наявністю або відсутністю в ньому лідера. **Лідери** – це особи, хто натовп організує й спонукає до певних дій. Постать лідера вже від початку процесу самоорганізації натовпу може виділятися на загальному фоні – за наявності певних умов, у потрібний ключовий момент він відіграє свою роль. Часто лідер у натовпі може виявитися внаслідок стихійного вибору або у порядку самопризначення. Спонтанний лідер, зазвичай, налаштовується на настрій й почуття учасників натовпу й порівняльне легко може спонукати їх до певних дій. Самовисуванець, навпаки, прагне прилаштувати учасників натовпу до власного емоційного стану й нав'язати їм свою стратегію дій, що зробити значно важче, але в разі успіху ефект такого лідерства тримається значно довше, а дії натовпу можуть виявитися радикальнішими.

Лідер, який діє спонтанно, є важкопрогнозованим. У такому випадку його поведінку, скоріше, треба співвідносити з типовою поведінкою слабо організованого натовпу. І, навпаки, вчинки наперед відомого лідера можна спрогнозувати, виходячи із знання про його особисті якості. У кожному з цих випадків у зацікавлених осіб з'являється можливість протидії натовпу через цілеспрямований вплив на лідера. Найбільшу небезпеку становлять психічно нестійкі лідери, за визначенням З.Фрейда – це «психічно неврівноважені люди, які перебувають на межі безумства. Яка б не була безглузда ідея, яку вони захищають, й мета, до якої вони прагнуть, їх переконання не можна поставити під сумнів будь-яких міркувань здорового глузду». Поведінка таких лідерів у натовпі стає майже непередбачуваною. Переслідування лише стимулюють поведінку лідерів, оскільки інстинкт самозбереження у них пригнічується. Тому часто вони прагнуть до «мучеництва». Саме такі характеристики лідера здійснюють самий потужний вплив на великі маси людей, оскільки в своїй більшості, як наслідок дії стадного інстинкту, люди прагнуть підпорядковуватися чужій волі. Потенційний лідер спочатку сам захоплюється

певною ідеєю, при цьому вона витісняє всі інші ідеї. Потім самовіддано прагне донести її в маси, «заразити» якомога більше інших людей нею. В результаті всяка інша думка, безумовно, здається лідерові глибоко помилковою, й він їй активно протистоїть.

Від лідера натовп вимагає сили, навіть насилля, доброта ж сприймається як різновид слабкості. Лідер повинен мати сильну волю, особисту чарівливість, ораторські здібності та бути фанатично відданим ідеї, яку намагається донести до інших та яка здатна будити віру в масі, саме це дає йому можливість впливати на масу людей. До жахливих наслідків може привести надання влади людині, що наділена привабливістю у поєднанні з твердими переконаннями та вузькістю розуму. Така людина легко може перетворити натовп із аморфної маси у руйнівну матеріальну силу.

Успішний лідер, як правило, використовує певну тактику поведінки. Якщо необхідно спрямувати натовп на вчинення певного миттєвого акту, наприклад, штурмувати укріплення, то самим ефективним в даній ситуації є особистий приклад. Якщо ж натовп потрібно переконати слідувати певним ідеям, то тут використовується інший рецепт: формулювання простого твердження, багаторазове повторення цього твердження, взаємне навіювання. Таке твердження має бути максимально кратним й безапеляційним і, частіше за все, зводиться до лозунгу, наприклад, «експропріація експропріаторів». Воно має бути проголошене багатократно, повторюватися якомога частіше й бажано в одному і тому ж формулюванні. Багатократне повторення думки сприймається натовпом як її обґрунтування. Воно впливає на самі глибокі області підсвідомості й через певний час у це твердження люди починають просто вірити.

Слід відрізнити від лідерів **провідників** і **ведених**. Провідник (провідники) натовпу – це ті, хто в потрібний момент часу завдяки своїй екзальтованості підхоплює вплив лідера, який спонукає та спрямовує його реалізацію. Провідник сам рідко створює ідею, але спроможний зробити так, щоб цю ідею якнайшвидше втілити, якщо вона йому здається вірною. Лідер і

провідник не в змозі діяти окремо. Зазвичай лідер каталізує складний процес самоорганізації натовпу, а провідник підсилює цей вплив. Таким чином, чим більше провідників приєднуються до лідера, тим сильнішим й швидшим виявляється процес самоорганізації натовпу та спонукання його до бажаних, з погляду лідера, дій.

Такий саме ефект взаємодії лідера і провідників проявляється й в процесі самоорганізації великої нормативної групи населення з тією лише відмінністю, що сам по собі лідер не в змозі досить тривалий час фізично контактувати з великою групою. Тоді частина його харизми «делегується» провідникам. У свою чергу, ефект «делегування харизми» лідера може призвести в потрібний момент до усунення чинного лідера, його заміни іншим. При цьому відбувається ніби зворотне «делегування харизми», коли першими лідера визнають провідники, а надалі – цілком велика група. Дія цих ефектів дозволяє тривалий час зберігати стійкість великої нормативної групи, латентне змінювати її ідеологічне спрямування через механізм заміни лідера, але ці механізми абсолютно не діють у натовпі.

Провідники – це, зазвичай, дієспрямовані люди, яким притаманна велика енергійність і працездатність, але натомість значно атрофована раціональність. Всяка раціональність народжує сумніви, а головне призначення провідника – втілювати ідею, якою б абсурдною вона не була. У провідників пригнічується інстинкт самозбереження, вони більшою мірою схильні до самопожертви, а екзальтованість й непохитна віра в ідеали надає провідникам величезну силу навіювання.

Ведені – це самі звичайні люди натовпу, які стають тим «матеріалом, який відіграє роль наповнювача» при організації дій натовпу.

Лідери, провідники і ведені разом являють собою єдиний організм, тому що у натовпі індивідуальні межі людини зникають. Маса надто легко підпадає під вплив, вона легковірна, позбавлена критики, неймовірно для неї не існує. Почуття маси завжди дуже прості і перебільшені, виказана підозра в той же час перетворюється в незаперечну істину, зачаток антипатії – в дику злобу.

Схильна до усього крайнього маса збуджується тільки надмірними подразненнями. Той, хто хоче впливати на неї, не повинен мати ніякої логічної оцінки своїх аргументів, він повинен «малювати найяскравіші картини», примножувати і повторювати все одне й те ж саме, тому що маса не вагається щодо правильності або хибності своїх аргументів і має при цьому усвідомлення своєї сили, вона однаково нетерпляча, як і довірлива до авторитету. Вона поважає силу і мало піддається впливу доброти, яка є для неї лише проявом свого роду слабкості. Вона потребує від своїх «героїв» сили і навіть насильства. Вона хоче, щоб нею володіли, щоб її подавляли, вона хоче боятися свого власника. Влада ватажків дуже деспотична, але саме цей деспотизм і змушує масу підкорятися.

У натовпі людей лідер або вождь часто буває тільки ватажком, але, тим не менше, роль його значна, яка складається, головним чином, у тому, щоб створити віру, все одно яку, саме цим пояснюється їх великий вплив на натовп. В ньому настільки сильною є потреба бути покірними, що він інстинктивно підкорюється тому, хто об'являє себе його власником. У відсутності лідера натовп більш схильний до паніки, агресії, ніж до геройства. Щоб бути вождем, потрібно мати не стільки інтелект, скільки високу чутливість до настрою натовпу, лідер повинен мати такі особистісні якості: мати харизму, твердо вірити в ідею, щоб будити віру в масах, мати сильну імпонуючу волю, бути привабливим тощо. Лідер натовпу повинен бути дуже пильним до свого іміджу, бо любов натовпу не є стійкою, будь-яке послаблення волі вождя може привести до того, що він легко перетвориться у антивождя.

Клас лідерів діляться на дві категорії:

– люди енергійні, з сильною волею, але яка з'являється у них лише на короткий час;

– люди, які мають сильну і в той же час стійку волю, які зустрічаються набагато рідше.

Один з важливих факторів, що визначають вплив лідера на натовп, – це його чарівність як вид панування якої-небудь ідеї або особистості над розумом

індивіда. Вона може складатися з протилежних почуттів, наприклад, захоплення і страху, бути двох видів: придбаною й особистісною. Особистісна чарівність відрізняється від штучною або придбаною, і не залежить ні від титулу, ні від влади. Вона може ґрунтуватися на особистісній перевазі, на військовій славі, на релігійному страху, але не тільки на цьому. У природі чарівності бере участь безліч різних чинників, але одним з найголовніших завжди був і залишається успіх.

Лідер, який бажає заволодіти увагою натовпу та досягнути успіху у впливі на нього, повинен брати за основу «сильні» висловлювання та добре володіти ораторським мистецтвом. Перебільшувати, стверджувати, повторювати і ніколи не намагались доводити що-небудь міркуваннями – ось способи аргументації для натовпу. Твердження лише тоді впливає на натовп, коли воно багаторазово повторюється в одних і тих же виразах, у такому випадку ідея впроваджується так міцно, що врешті-решт сприймається як доведена істина, вривається в області несвідомого. Все це і приводить до необхідності вивчити психологію лідерів натовпу і засоби їх переконання.

«Як тільки декілька живих істот зібралося разом, будь-то стадо тварин чи натовп людей, вони інстинктивно підпадають під авторитет начальника. В людському натовпі начальник часто буває тільки ватажком, та і в якості останнього він відіграє значну роль, ватажки, частіше усього, – це люди не думки, а дії. До якого б класу людина не належала, від самого нижчого до самого вищого, оскільки вона знаходиться в натовпі, не ізолюючись від нього, то скоро потрапляє в руки будь-якого ватажка, що нав'язує їй свої закони. Не бажання свободи, а почуття сліпої покори завжди переважає у душі натовпу. Він настільки слухняний, що інстинктивно прямує за тим, хто проголошує себе його повелителем.»

Психологічні механізми впливу лідера на натовп. Зазвичай люди, які виявляють прагнення вести за собою натовп, інтуїтивно володіють методами впливу на нього. Щоб переконати натовп, потрібно спочатку зрозуміти, які почуття його надихають, зробити вигляд, що поділяєш їх, а потім збудити в

уяві натовпу належні образи. Певні слова також можуть сприяти появі у людей потрібної емоційної реакції. Це, перш за все, зрозумілі всім слова, які включають в себе найбільший спектр яскравих образів, наприклад – картини майбутнього щасливого життя, або, навпаки, жахливі сцени сучасності, які спроможні повністю заволодіти увагою натовпу. Коли потрібно, щоб певні ідеї і вірування проникли в душу натовпу, то для досягнення цього лідери застосовують, головним чином, три різні досить надійні засоби: ствердження, повторювання, заразливість. Вони діють на натовп досить повільно, та якщо результати досягнуто, то міцність їх надовго забезпечена.

Просте, голослівне ствердження без усяких розмірковувань та доказів є одним із найвірніших засобів, щоб впровадити певну ідею в натовп. Чим коротшим є це твердження, чим менше в ньому всяких ознак доказів, тим воно авторитетніше. Проте вплив ствердження є дійсним лише за умови постійного повторювання і, по можливості, в одних і тих же висловлюваннях. Вплив же повторювання на натовп стає добре зрозумілим, коли видно, як сильно воно діє навіть на найосвіченіших людей.

Коли твердження повторюються достатню кількість разів, то воно перетворюється в так звану ходячу думку, і тоді починає діяти могутній фактор – заразливість. Це явище цілком природне – воно спостерігається навіть у стаді тварин. Усі душевні рухи людини в натовпі заразливі і швидко передаються від одного до іншого, чим і пояснюється раптовість загальної паніки.

Ще одна ознака, яка повинна бути у лідера натовпу, - привабливість. Великі лідери натовпу володіли її найвищою формою. Всі різновиди привабливості можна привести до двох головних форм: привабливість придбана і особиста привабливість. Привабливість може бути придбана відомим ім'ям, багатством, станом або репутацією, іноді навіть просто костюмом, що пасує, і може не залежати від привабливості особистої. Придбана чи штучно створена привабливість зустрічається частіше усього.

Особиста привабливість – це дар, який не залежить ні від якого титулу чи авторитету, нею володіє небагато людей. Завдяки цьому дарові вони можуть

своєю магнетичною силою зачарувати оточуючих людей навіть тоді, коли не відрізняються від них своїм суспільним станом і не володіють ніякими звичайними прийомами для панування. Вони примушують тих, хто їх оточує, насильно приймати їх ідеї, почуття, і ті підкоряються, як підкоряється хижий звір своєму дресирувальнику, якого б він міг легко розірвати.

Походження привабливості можна пояснити багатьма факторами, та найголовнішим із них завжди був успіх. Доказом того, що успіх є однією із найголовніших складових привабливості, служить те, що вони завжди одночасно зникають. До героя, якого натовп напередодні з захопленням вітає, наступного дня можуть ставитися з презирством, – якщо з ним трапилась невдача. Реакція навіть буває тим сильнішою, чим більшою була сама привабливість. Натовп дивиться тоді на пропащого героя, як на рівного собі, і мститься за те, що схилився перед його перевагою, яку більше не визнає.

Натовп здатний на велику самопожертву і велику жорстокість. Натовп у кожній людині викликає інфантилізм, тому натовп так жадає лідера чи – антилідера – об'єкта своєї ненависті. Як той, так і інший можуть повести натовп за собою. Натовп об'єднується з насолодою, тому що без лідера почуває себе, як дитина без батька. Натовп без лідера більш схильний до паніки, ніж до героїзму, і, як правило, «батько» знаходиться. Лідер натовпу – це не лідер, як такий, як правило, цей той, хто керує натовпом і хто в інший час не міг би бути навіть єфрейтором. Як правило, лідер натовпу – сама людина натовпу, і натовп впливає на лідера такою ж мірою, як і він на нього. Найчастіше натовпом керує людина з невисоким інтелектом, але натовп приписує лідеру ті якості, якими не володіє сам, і тому звеличує його над собою. Найчастіше ватажок натовпу – це той, хто першим крикне: «На штурм!». Лідер ніби одержує від натовпу мандат на керівництво собою, але любов натовпу нестійка – він може її так же легко позбутися, перетворившись в антилідера, «козла відпущення», натовп його затопче й розійдеться по домівках.

Феномену натовпу не судиться довге життя: натовп або розпадається, виплеснувши свої пристрасті, або структурується і перестає бути натовпом.

Таким чином, натовп є типовим прикладом масової спільності. Це відносно короткочасне, безструктурне скупчення людей, об'єднаних безпосередньою просторовою близькістю. Натовп не має чітко усвідомленої мети, дії його учасників зумовлені якимось зовнішнім стимулом та загальним емоційним станом. Його слід розглядали як ірраціональну, сліпу і руйнівну силу, де панують неусвідомлені імпульси, зараження, наслідування та навіювання. Висновок же зводиться до того, що натовп – це завжди остання (нижча) стадія розвитку суспільства, його поведінка нагадує поведінку дикуна чи зграї диких тварин. Свідома особистість зникає, причому почуття і ідеї всіх окремих одиниць, які базують ціле, яку називається натовпом, приймають один і той же напрямок. Утворюється колективна душа, яка має, звісно, тимчасовий характер, але й досить певні риси.

Натовп в інтелектуальному відношенні завжди є нижче ізольованого індивіда, але з погляду почуттів і вчинків, викликуваних цими почуттями, він може бути чи краще гірше його, залежно від обставин. Усе залежить від того, якому вселянню кориться натовп.

Питання для самоперевірки та контролю засвоєння знань

1. Що таке натовп?
2. Як трактується поняття натовпу у основних концепціях масової поведінки?
3. Психологічна концепція натовпу Густава Ле Бона. Які основні її положення?
4. Психоаналітична концепція натовпу Зігмунда Фрейда. Які її основні положення?
5. Назвіть основні типи натовпу та дайте їх психологічну характеристику.
6. Дайте психологічну характеристику впливу лідера на натовп.
7. Який зміст психологічних механізмів впливу лідера на натовп?

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИНИКНЕННЯ НАТОВПУ В УМОВАХ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

2.1. Фактори та соціально-психологічні механізми, що визначають поведінку індивіда і маси при виконанні службово-бойових завдань

Демократизація суспільного життя в Україні за останні роки суттєво вплинула на активізацію діяльності багатьох громадських, релігійних, спортивних та інших об'єднань, які не лише активно пропагують свої погляди на суспільно-політичну та економічну ситуацію в країні, активно залучають до своїх лав громадян, але й намагаються вплинути на неї, виходячи зі своїх програмних цілей та інтересів. Нажаль, засоби та форми впливу, що застосовують вищевказані структури, не завжди відповідають правовим нормам. Першим, хто стає на шляху запобігання правопорушень у момент масових акцій, є особовий склад сил охорони правопорядку. Саме від рівня його психологічної підготовки залежить їх ефективність та адекватність дій в умовах такого соціально-психологічного феномену як натовп, психологічний вплив якого розповсюджується і на особистість правоохоронця.

Аналіз досвіду виконання військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України службово-бойових завдань в умовах контакту з великою кількістю людей, що представляють собою натовп, дозволяє визначити цілий ряд факторів, які у своїй сукупності зумовлюють процес формування і розвитку масової стихійної поведінки. Військовослужбовець внутрішніх військ повинен знати фактори, що визначають поведінку індивіда у натовпі, ймовірну очікувану поведінку, враховувати їх з метою адекватного як силового, так і психологічного впливу на людину натовпу.

Соціальні фактори – ідеологічні, економічні, політичні, релігійні тощо, що можуть провокувати соціальну напруженість у суспільстві. Конкретні причини активізації масової поведінки можуть бути різними у залежності від

національних, регіональних, релігійних особливостей спільноти, але висновок про соціальне неблагополуччя, як спонукальний механізм масової поведінки, має загальні характеристики – неприйняття опонентів (політичних, ідеологічних, релігійних тощо), пошук соціальної справедливості, прагнення бути почутим владою тощо.

Психофізіологічні фактори – захворювання (масові захворювання – епідемії), втома, голод, вимушене тривале безсоння, алкогольне та наркотичне сп'яніння, що знижує рівень індивідуального самоконтролю. Вказані стани різко відділяють масу з іншим суспільством, провокують рентну агресивну поведінку з метою відновлення так званої соціальної рівноваги – досягнення рівності. Маса з вищевказаними ознаками потенційно агресивна, має велику вірогідність скоєння злочинів – грабежів, підпалів, різних видів насильства аж до аутоагресивної поведінки.

Військовослужбовцям внутрішніх військ слід враховувати обмежені фізичні властивості представників натовпу з негативними психофізіологічними характеристиками, виважено використовувати засоби активної оборони з метою недопущення необґрунтованого травмування громадян та спричинення їм зайвих фізичних страждань.

Фактори, що пов'язані з природними, сезонними та часовими особливостями, при яких спостерігаються певні закономірності частоти прояву масової поведінки людей, для них найбільш характерна для осені та весни, вихідних та свят; найчастіше місцем її виникнення є центральні майдани населених пунктів, місця масового відпочинку, спортивні стадіони, транспортні вузли (вокзали, аеропорти тощо). Небезпечним для масового скупчення людей є різка зміна погодних умов, наприклад, раптова злива, град тощо. Всі ці фактори сприяють виникненню великої небезпеки перетворення у панічний натовп з усіма негативними наслідками.

Психологічні особистісні фактори – індивідуальні, емоційні та поведінкові прояви, несподіванка та сила впливу може викликати подив, переляк, що підсилюється відсутністю досвіду переживання, недостатня

кількість інформації про можливих загрозах і способах протидії також підсилюють вірогідність неадекватної поведінки людини у натовпі.

Соціально-психологічні фактори впливу на поведінку особистості у натовпі, пов'язані з характеристиками натовпу, його особливостями (відсутність явної і високо значимої загальної цілі, ефективних лідерів, низький рівень групової згуртованості тощо).

Саме поєднання особистісних психологічних характеристик людини в натовпі і впливу на нього зовнішніх факторів породжує спрацювання індивідуально-психологічних механізмів, що визначають поведінку людини у натовпі. Індивідуально-психологічні механізми – внутрішні, індивідуальні схильності окремого індивіда до зовнішніх впливів. Є очевидним, що функціонування механізмів за певних умов у натовпі можуть спричинити агресивну протиправну поведінку. До цих умов можна віднести стани організму (сп'яніння та наркотичне збудження, втома, стреси або психічні захворювання), вікові та статеві особливості (обмеженість соціального досвіду у молоді, консерватизм людей похилого віку, фізичний стан), психологічні особливості (неврівноваженість, висока емоційна збудливість, конформність, навіюваність, імпульсивність, конфліктність, недостатня волева регуляція поведінки, некритичність, ригідність, низький рівень інтелектуального розвитку; наявність стійких установок та упереджень).

На сьогоднішній день вчені різняться в кількості **психологічних механізмів**, що визначають поведінку людини. Вкажемо на ті, що найбільшою мірою можуть проявлятися у людині, коли вона знаходиться у натовпі.

Механізм притягнення – рушійною силою є зацікавленість людини до конкретних подій, велику роль відіграють об'єкти, що виступають подразниками привертання уваги людей до певної події, залучає їх до присутніх. У подальшому натовп людей сам по собі стає самостійним могутнім стимулом для зацікавленості, з їх швидким кількісним зростанням.

Механізм наслідування – представляю собою копіювання, відтворення та повторення людиною, яка опинилася у натовпі, поведінки оточуючих.

Людина легко та некритично відтворює вербальну та невербальну поведінку більшості. Спостерігається солідаризація сучасників натовпу, зменшення рівня усвідомлення людиною натовпу відповідальності за можливі наслідки своїх неправомірних дій.

Механізм навіювання – виявляється у цілеспрямованому та активному психологічному впливі на людей з метою формування в їх свідомості певних поглядів, думок чи оцінок щодо конкретних суспільних явищ та подій. Це виконується за допомогою надання людям визначеної інформації певним способом. Використовуються такі джерела інформації, які користуються найбільшою довірою чи авторитетом. Важливий як зміст інформації, зокрема доступність для її розуміння людьми, так і зовнішнє оформлення: вона повідомляється впевнено, емоційно, директивне тощо.

Механізм емоційного зараження – залучення учасників натовпу до єдиного настрою, що проявляється у конкретних емоціях таких як радість, лють, жаль тощо. Спостерігається несвідоме зараження людини масовим настроєм, часто вона сама не дає собі звіту через що проявляє ту чи іншу емоцію. Як приклад, людина, яка потрапила у коло людей, які відверто сміються, сама виявляє посмішку, а потім підключається до «групової емоції», лише з часом вона здатна задати питання: «Чого сміємося?».

Механізм групової творчості – фіксація уваги учасників натовпу на визначених образах, наприклад, іконах, портретах, символах тощо, створюється загальні почуття та уявлення людей. Таким чином, поведінка людей приймає загальну спрямованість. Завдяки такому ходу, люди здатні без жодних зовнішніх стимулів розпочати активні дії. Більш того, подібний механізм може мати як конструктивну, так і деструктивну спрямованість, тобто люди у натовпі можуть фанатично будувати, зберігати та охороняти певний образ, або навпаки люто ненавидіти його, маючи на меті руйнацію його аж до вщент.

Механізм групової могутності – змістом механізму є виникнення у людині відчуття та впевненості у великої власної сили, так би мовити непереможності аж до безкарності. Цей механізм будується на беззастережній

довірі один одному, непідкріпленої впевненості у людях, які стоять поруч, навіть не зважаючи на те, що часто люди не знають один одного навіть на ім'я. Людина наділяє іншу людину позитивними якостями лише через ситуативну спільність, розділ почуттів та думок, їх взаємну підтримку.

При виконанні службово-бойових завдань військовослужбовці внутрішніх військ опиняються під впливом сукупності зазначених вище факторів та цілком здатні переживати вищевказані механізми.

2.2. Зміна стану свідомості у натовпі

Психологічний аналіз проблеми взаємодії правоохоронця з натовпом є важливим з погляду на феномен зміни стану свідомості людини у натовпі. Іншими словами, постає проблема психологічної безпеки особового складу сил охорони правопорядку в умовах масової поведінки.

Проблема психологічного впливу натовпу на особистість, як було вказано вище, була досліджена у працях таких відомих психологів як Г. Ле Бон, З. Фрейд, С. Московичи, Г. Блуммер та ін. Зокрема, Г. Ле Бон говорить про динаміку «свідомого» людини, яка потрапила у натовп. Він проголошує закон духовної єдності натовпу: «Свідома особистість зникає, притому почуття та ідеї усіх окремих одиниць, що утворює ціле та зветься натовпом, приймає один й той же напрямок. Утворюється колективна душа, що має тимчасовий характер, але й дуже певні риси». Вчений звертає увагу на психологічні характеристики натовпу: імпульсивність, мінливість, роздратованість, легковірність, перебільшення, однобічність почуттів, нетерпимість, консерватизм та інші. Такий набір психологічних ознак може суттєво впливати на свідомість правоохоронця. Нашу увагу привертає наголос Г. Ле Бона про те, що у натовпі зникають багато індивідуальних ознак особистості, навіть професійних. Тобто, навіть правоохоронець, за певних негативних умов, має небезпеку піддатись психологічному впливу масового несвідомого.

С. Московічі також наголошує на змінах у свідомості та поведінці людини у натовпі. Він розглядає такі зміни як невроз, та характеризує його як:

- відхід від логічного мислення, навіть уникнення його, перевага алогічного мислення;
- розкол раціонального та ірраціонального у людині, його внутрішньому та зовнішньому житті.

Зміна стану свідомості – це таке перетворення психіки людини, при якому змінюється її емоційна, когнітивна та поведінкова складові. Людина відчуває зміни у відношення як до самого себе, так і до оточуючих людей, явищ та предметів. Змінюється сприйняття часу та простору. Зміна стану свідомості може виникати як при збільшення чи обмеженні, так і при сенсорної інформації, при зловживанні алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин. У будь-якому випадку нормальне сприйняття світу при зміні стану свідомості спотворюється.

Американський фахівець з культуральної антропології Е. Бургиньон цілком справедливо стверджує, що зміна стану свідомості людини у натовпі є очевидною: «Зміна стану свідомості, не дивлячись на ймовірне різномайття та мінливість культурного та соціального значення, несуть у собі багато важливих загальних характерних рис».

А. Людвіг визначає наступні ознаки зміну стану свідомості людини:

- зниження чи збільшення стимуляції зовнішніх відчуттів (одиначне ув'язнення чи знаходження людини у натовпі);
- збільшення чи зниження пильності та психічної включеності (несення вартової служби чи медитація);
- психосоматичні чинники (обмеженість чи активація сприйняття органами сприйняття людини).

Дослідження соціальних психологів доводять, що зміна стану свідомості може виникати під впливом натовпу, який знаходиться у збудженому емоційному стані. Е. Бургиньон описує стани трансу: «Той, хто впадає у транс одержимості, відрікається від особистого «Я», ідентифікує себе з більш

сильним «Я». Його тіло, приймаючи це «Я», здійснює яскраві дії». Стан людини у трансі характеризує безпорадність та відчуженість, що є небезпечним при виникненні зовнішніх факторів небезпеки: пожежі, повіні тощо.

Е. Фреска та С. Кюльсар вказують, що основою зміни стану свідомості є процес ідентифікації людини з іншими учасниками натовпу, це відбувається через потребу людини бути учасником соціальних структур. Саме так вчені культуральної антропології пояснюють зміну стану свідомості людини у натовпі.

Проведений аналіз сучасних соціально-психологічних досліджень дозволив виділити наступні змінені стани психіки людини у натовпі, що відрізняються від її повсякденного нормального стану.

Анонімність. Особливість самовідчуття індивіда у натовпі – це відчуття власної анонімності. Людина губиться у натовпі, робить «як усі», не може і не бажає відповідати за власні вчинки, учасник натовпу стає в ній безіменним. Людина має помилкове відчуття незалежності від соціальних та організаційних зв'язків.

Інстинктивність. Анонімність і безвідповідальність індивіда в натовпі сприяє прояву інстинктивній поведінці людини. Зменшується здатність до раціональної обробки отриманої інформації, зникає здатність до критики та самоконтролю.

Несвідомість. У натовпі зникає свідома особистість, стає переважання несвідомої особистості, однаковий напрямок почуттів і ідей, що провокуються навіюванням, і прагнення перетворити ідею негайно в дію.

Стан єднання (асоціації). Людина у натовпі відчуває силу людської спільноти, яка впливає на неї своєю присутністю, її вплив виражається в підтримці і посиленні, або, навпаки, у стримуванні і придушенні індивідуальної поведінки людини.

Зараженість. Людина беззастережно приносить у жертву свої особисті інтереси інтересу натовпу, подібна поведінка суперечить людській природі, і

тому людина виявляється спроможною лише тоді, коли вона є частиною натовпу.

Безвідповідальність. У натовпі у людини повністю втрачається почуття відповідальності, практично завжди є стримуючим початком для індивіда.

Соціальна деградація. Людина в натовпі зазнає зниження інтелектуальної діяльності. Стаючи часткою натовпу, людина як би опускається на декілька щаблів нижче у своєму розвитку. В ізольованому положенні в звичайному житті вона, швидше за все, була культурною людиною, в натовпі ж – це варвар, тобто істота інстинктивна, проявляється схильність до сваволі та жорстокості.

Натовп об'єднаний високою динамічністю і мінливістю. Одна і та сама особа у натовпі і поза ним поводить по-різному. **Психологічні особливості поведінки індивіда в натовпі** характеризують:

– *посилення залежності поведінки від натовпу, зниження самоконтролю.* Індивід неусвідомлене підкоряється зовнішньому впливу великої групи людей, тобто зростає екстернальність (зовнішній прояв) і знижується інтернальність (внутрішня регуляція) його поведінки;

– *деіндивідуалізація* поведінки – це такий стан, в якому людина втрачає уявлення про себе як окрему особистість. Оскільки деіндивідуалізація в умовах натовпу стирає межі дозволеного, то підвищується ймовірність до імпульсивної або девіантної поведінки. Деіндивідуалізація – це втрата самоусвідомлення в ситуаціях, які забезпечують анонімність і не концентрують уваги на окремому індивідові. Причину деіндивідуалізації дослідники бачать в знеособленості, фізичній анонімності, яка приводить до того, що люди починають відчувати себе менш відповідальними за свої дії, оскільки знижується ймовірність того, що кожна окрема людина буде виділена із натовпу і покарана;

– *зниження інтелектуальних якостей.* У натовпі люди не спроможні тривалий час утримувати увагу на одному і тому самому об'єкті, у них посилюється некритичність мислення. Все це зумовлює відповідні особливості

перероблення інформації: в натовпі людина легко сприймає, швидко переробляє і транслює будь-яку інформацію, мимовільно перекручуючи її;

– *підвищена навіюваність*. У натовпі індивід може легко повірити у незвичну інформацію, піддаватися абсурдним закликам та ін.;

– *підвищена фізична, психофізична і психічна активність*. Індивід у натовпі мобілізує власні ресурси, внаслідок чого виявляє незнані до того можливості (наприклад, підняти важкий предмет, високо стрибнути та ін.);

– *прояви незвичної поведінки*. Свідченням цього є нетипові, непередбачувані форми поведінки.

Поведінка людини у натовпі характеризується і такими **загальними особливостями**:

– зменшення або повне припинення спілкування на міжособистісному рівні завдяки вербальній комунікації;

– безцільність рухів і пересувань у натовпу, яка виявляється у підвищеній агресивності людей, психомоторному збудженні, в хаотичній, безцільній фізичній активності, низькому контролі і координації рухів і дій, схильності до однотипних рухів;

– висока імпульсивність у діях учасників натовпу, швидкий відгук на накази і заклики лідера;

– наслідування рухам і поведінці лідера та більш активних учасників натовпу;

– високе емоційне збудження, що виявляється у частих викриках окремих слів, фраз, вигуків, незосередженому погляді, нервовості, поривчатості рухів;

– емоційна лабільність, що виявляється у вигляді частої зміни настрою, у легкості появи стану гніву або захоплення;

– висока категоричність в оцінках, думках, судженнях, відсутність почуття міри;

– потреба в простих рішеннях, які не потребують тривалої розумової праці. В натовпу панує категоричний імператив поведінки: «Хай живе!», «Не

допустити», «Примусити», «Геть», «Ганьба»;

- можливість виникнення у деякої частини членів натовпу слухових і зорових галюцинацій; в уяві людей, присутніх у натовпі, події зазнають спотворення;

- схильність учасників натовпу збиватись у більш щільну групу.

Зміна психічних процесів людини у натовпі пов'язується з процесом соціальної фасилітації, його виникнення зумовлено трьома обставинами:

- присутність інших людей робить людину більш настороженою, що й викликає певне психічне напруження;

- люди стурбовані з приводу того, що про них подумують інші, це змушує людину нервувати і підвищує її збудженість;

- присутність інших людей є відволікаючим фактором, у натовпі в людини виникає змінений стан свідомості, який полягає у зміні мислення, порушень відчуття часу, втраті самоконтролю, зміні вираження емоцій, відчуття тіла, у перцептивних викривленнях, гіпернавіюваності.

У натовпі в будь-якої людини в більшому або меншому ступені знижується інтелектуальний початок й, навпаки, підвищується емоційне. Тому люди в натовпі більш збудливі й схильні до афектів. В особистості кожної людини укладено як би потрохи «Я»: одне для спілкування із близькими, інше для товаришів по службі, третє для начальства. Коли ж людина попадає в натовп, запряжений зручною, зрозумілою всім примітивною ідеєю, верх бере настільки ж примітивна частина свідомості.

Сама атмосфера натовпу збільшує сугестивність і знижує здатність до незалежного мислення. Натовп може бути неймовірно сміливим, може буквально йти під кулемети, а може бути боягузливим, якщо починається паніка.

Масові явища відіграють велику роль у поведінці спільностей, оскільки є потужними її регуляторами. Тому для збереження соціальної стабільності, гармонії, розвитку груп надзвичайно важливо вивчати динаміку громадської думки та суспільного настрою, включення в них емоційних оцінок дійсності,

безпосередні форми вираження масових явищ, здійснюючи за необхідності відповідні профілактичні нейтралізуючі заходи.

Різноманітні поведінкові прояви індивідів у натовпі і натовпу загалом часто бувають надзвичайно небезпечними як для оточення, так і для тих, хто є його частиною. Слід зазначити, що натовп впливає не лише на людей, що його створюють, але й на правоохоронців, для яких виконання завдань з охорони правопорядку в умовах масових виступів стають стресовими.

Наведемо власні результати дослідження психічних станів військовослужбовців внутрішніх військ на різних етапах виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 році.

Дослідження психічних станів у військовій психології найчастіше пов'язане зі з'ясуванням їх динаміки на різних етапах бою: підготовки до бою, його ведення (переламні моменти бою – наступ чи відступ) та етап після бою. Однак систематичних, обґрунтованих досліджень динаміки станів військовослужбовців на різних етапах виконання службово-бойового завдання з охорони громадського порядку практично немає.

Для аналізу динаміки психічних станів військовослужбовців під час масових заходів у 2004 році було виділено п'ять етапів:

1) отримання наказу про відрядження до м. Києва для виконання службово-бойового завдання з охорони громадського порядку – стадія підготовки.

2) прибуття до Києва – первинна орієнтація в умовах виконання поставленого службово-бойового завдання, усвідомлення, визначення масштабів масових заходів;

3) прибуття до будівлі Адміністрації Президента України – конкретна орієнтація в обставинах, умовах виконання службово-бойового завдання;

4) відхід бійців ОМШР «Беркут» – переламний момент виконання службово-бойового завдання;

5) завершення виконання завдання з охорони громадського порядку – стадія завершення.

Для військовослужбовців внутрішніх військ, що забезпечували громадський порядок у 2004 року на етапі постановки завдання були характерні наступні стани: для половини з них універсальною стала така реакція як підвищення активності та підвищення настрою перед відрядженням, частина відзначала порушення сну, що, ймовірно, пов'язано з підвищенням збудження, тривожність та ворожість до майбутніх подій, що, можливо, також є проявом прогностичної тривожності. Більш часта тривожність у офіцерів пов'язана з набутих раніше досвідом з виконання службово-бойових завдань в умовах масового скупчення людей. Невелика частина офіцерів та чверть курсантів відзначили, що в цей період у них не виникло ніяких почуттів. Відсутність емоційного відгуку на значущі події у великої кількості досить молодих людей дозволяє припустити дію захисного механізму витиснення.

Найпоширенішими серед офіцерів та курсантів на цьому етапі були такі стани, як тривожність, збудження та їх похідні. Проте, між станами офіцерів і курсантів є певна різниця. Офіцери зосереджені на виконанні своїх функцій, на реалізації своїх професійних знань та вмінь та на самореалізації як фахівця та особистості, а також на умовах їх виконання. На цьому тлі підвищення активності і тривожності є наслідками реалізації необхідних приготувань для виконання службово-бойового завдання.

Дещо інша картина відчуттів спостерігалася у курсантів. Вони описують свої стани наступним чином: виникла радість у зв'язку з поїздкою у Київ; зраділи, що довірили виконувати важливе державне завдання; гідність, гордість та впевненість за доручену справу щодо виконання завдання; впевненість у власних силах, але невизначеність у майбутніх діях та розпорядженнях з боку керівництва; з'явилася можливість спробувати себе водночас з тривожністю за своє здоров'я та життя. Тобто у курсантів досить абстрактні уявлення про обставини виконання поставлених службово-бойових завдань. Їх емоції на цьому етапі є похідними від відчуття значущості подій, учасниками яких вони

мали стати та від визнання їх успіхів у професійній підготовці, завдяки чому їм довірили виконання цього службово-бойового завдання. Відчуття приналежності до чогось дуже важливого та визнання їх успіхів викликало у них вибух позитивних емоцій, ажіотацію, що, певно, і відбилося на підвищення їх активності. Значущість подій та довіра виконувати відповідальне завдання могла викликати й острах не впоратися, не виправдати довіру.

Під час прибуття до Києва стани у офіцерів і курсантів зазнали деяких змін. У частини офіцерів тривожить зменшилась, збільшилась протидія їй і виникнення, у зв'язку з цим, ворожості, також у офіцерів зменшилось збудження та збільшилась кількість офіцерів, у яких емоційне сприйняття подій придушувалось захисними механізмами. Крім того, на цьому етапі з'явилася така нова реакція, як «емоційна чутливість до звичайних подій». Такі зміни станів свідчать про те, що офіцери сформулювали для себе «завдання», у них відбувся перехід від визначення ситуації як «проблеми» до визначення ситуації як «завдання», вони визначилися у власних засобах її розв'язання, це зменшило тривогу, зробило їх чутливими до конкретних умов діяльності та продиктувало необхідність «збереження сил», це досить поширений серед професійних військових засіб саморегуляції на етапі підготовки до важливих подій. Проте збільшення осіб серед офіцерів, в яких «не виникло ніяких почуттів», свідчить про те, що ця частина офіцерів витісняє тривогу, зосередившись на виконання своїх професійних функцій. У деяких офіцерів виникли певні проблеми з орієнтацією в обстановці, що підвищило їх тривожність. Так, до висловлень офіцерів на цьому етапі належать: розчарування у завданнях, які ставили перед нами керівники; невизначеність та невпевненість у загальній обстановці; підвищення настороженості; почуття відповідно до обстановки та поставлених задач.

Деяка інша картина у курсантів: в них йде зростання негативних емоцій, в деяких курсантів тривога переходила у страх, рівень збудження ставав нестерпним, що викликало більш інтенсивну роботу механізмів витіснення емоцій. У частини курсантів на цьому етапі значно зменшилась стеничність

відповіді на стимули ситуації. Крім того, у курсантів збільшилася ажіотованість у зв'язку з урізноманітненням стимуляції по приїзді до Києва, що відбивалося на їх активності. Про це свідчать досить різноманітні почуття цього етапу, про які згадують курсанти: радість довгоочікуваного приїзду; цікавість нових відчуттів та нового міста; гідність за виконання такого СБЗ; виникло почуття відповідальності перед командирами; роздратованість; гордість; почуття більшої впевненості в собі та своїх товаришах; нерозуміння того, що всі новини набагато швидше узнавав з мобільного, ніж доводило інформацію командування.

Тобто на другому етапі у курсантів відбувається подальше зростання сили емоційного реагування на події, що потенційно могло зменшити ефективність виконання службово-бойових завдань, призводити до помилок. Те, що у офіцерів психічний стан приведений у відповідність до поставлених службово-бойових завдань цього етапу, говорить про розвинену саморегуляцію.

Перехід до третього етапу виконання службово-бойового завдання викликав деякі зміни у психічному стані офіцерів і курсантів. Так, на третьому етапі у офіцерів спостерігалися значне збільшення тривожності і її диференціації: розчарування у керівниках, які не змогли прийняти вірне рішення; тривожність за власне здоров'я та життя підлеглих; відчуття відповідальності; тривожність у зв'язку з недостатньою інформацією про майбутні події. Для офіцерів цього періоду характерне зростання тривожності з одночасним підвищенням стеничності у відповідях на подразники і зменшення захисного витіснення емоцій, що свідчить не стільки про негативний емоційний стан, скільки про зосередженість на прогнозуванні усіх несприятливих факторів виконання поставлених службово-бойових завдань у зазначених умовах, тобто про посилення інтенсивності когнітивних процесів.

Серед курсантів на третьому етапі ще більше зросла кількість осіб, що переживали страх, а також з'явилися відчуття виснаженості та невизначеності: із-за дефіциту сну; бажання відпочити та побачити близьких; відчуття

невизначеності майбутніх подій. Для частини курсантів на цьому етапі характерний перехід від стану емоційного напруження у виснаження.

Переламним моментом для військовослужбовців внутрішніх військ став відхід ОМШР «Беркут», який відмовився від подальшого виконання службово-бойових завдань і залишив курсантів і офіцерів Академії внутрішніх військ МВС України на одинці з натовпом.

У офіцерів ці події викликали посилення змобілізованості, зосередженості на діях і витисненням негативних відчуттів, їх реакції стали ще більш стеничними; офіцери стали більш чутливими до змін ситуації та більш активними у контролі свого особового складу, збільшилось суб'єктивне відчуття відповідальності та значущості власних дій. Вони мали проявляти риси лідерів (впевнених і чітко керуючих), насамперед, для курсантів, які ще не мали досвіду таких службово-бойових завдань, що ще збільшувало їх тривогу. Крім того, у офіцерів і курсантів з'явилося відчуття гордості за внутрішні війська і свій особовий склад. Про це свідчать такі висловлювання офіцерів і курсантів, що стосуються цього періоду: «Зрозумів, що тільки ВВ спроможні до кінця виконати СБЗ»; «З'явилося пишання службою у ВВ»; «зневага до о/с «Беркуту». Проте, на цьому етапі у офіцерів з'явилися і переживання за морально-психологічний стан підлеглих.

Таким чином, для офіцерів внутрішніх військ виведення ОМШР «Беркут» послугувало сигналом для повної мобілізації зусиль. Як показали дослідження, офіцери на цьому етапі використовували дві стратегії оволодіння стресом:

- 1) зосередженість на власних діях і витиснення негативних відчуттів;
- 2) усвідомлення значущості власних дій, відповідальності за них.

У першій стратегії акцентується процесуальний аспект діяльності, у другій – смисловий. Проте офіцери Академії ВВ МВС України змогли не лише самі мобілізуватися, але й змобілізувати курсантів. Так, активність серед останніх збільшилась до 47%, тривожність, як і у офіцерів, зникла (0%). Проте у курсантів витіснення продовжувало залишатися універсальним засобом подолання негативних відчуттів, до нього звернулися 30 % курсантів. І це ще

раз підкреслює, що у таких ситуаціях важлива роль офіцера, як лідера, який здатний спрямовувати, керувати, вселяти почуття впевненості.

Цікаво, що механізми витиснення не у всіх курсантів діяли однаково, до свідомості деяких курсантів доходив факт наявності відчуттів, проте вони не могли їх сформулювати і давали описи сприйняття та оцінки ними самої ситуації, а не реакції на неї: «Був впевнений, що кровопролиття не буде»; «Виникло почуття майбутнього реального бою»; «Подумав, що так воно має бути»; «Зрозумів, що ситуація стабілізувалася». Як бачимо, ці оцінки протилежні, можливо, що деякі з курсантів втратили можливість самостійно орієнтуватися у ситуації, що свідчить про велику силу психологічного навантаження, яке вони відчували.

Більш ефективним засобом соволодіння зі стресом, що спостерігався у курсантів, було використання можливостей механізму ідентифікації. На етапі відходу «Беркуту» були використанні усі можливі резерви цього механізму. Так, особливо сильний мобілізуючий ефект дала антиідентифікація за принципом «ми – не вони». Так, серед висловлювань курсантів цього етапу були наступні: «військовослужбовці внутрішніх військ кращі від міліціонерів «Беркуту»; негативне ставлення та почуття неповаги до спец. підрозділу «Беркут», готовність до активних дій; підвищення впевненості у собі та відповідальності».

Як бачимо, серед курсантів найпоширенішими засобами подолання стресу було використання захисних механізмів свідомості – витиснення та ідентифікації. Ці засоби не такі ефективні, як ті, що використовуються офіцерами, проте вони відповідають віку курсантів.

Після виконання цього службово-бойових завдань кількість негативних психічних реакцій і станів у офіцерів та курсантів зменшилася, зникла тривога та страх, роздратованість. Майже половина офіцерів і курсантів визначають свій стан наступним чином: «З'явилася активність та впевненість у власних силах перед виконанням подібних СБЗ у майбутньому». Тобто, стратегії соволодіння зі стресом, які використовували офіцери, були ефективними, їх

стан після виконання службово-бойового завдання є цілком задовільним. Проте, у деяких з офіцерів дещо знизилась самооцінка (підвищилась невпевненість у собі), що проявилось у незадоволеності окремих офіцерів своїми професійними чи психологічними якостями.

Переживання курсантів після закінчення виконання цього службово-бойового завдання мають досить широкий спектр: від радощів, що виникають внаслідок зняття напруги до свідомої гордості за свої дії; від майже екзистенціальних почуттів втрати контролю над життям до знаходження сенсу свого життя (професії). Приведемо вислови курсантів, що стосуються цього періоду: «гордість за захист держави; всі побачили своє пряме призначення; радість, що всі повернулися живими та здоровими; відчуття того, що ми лише засоби досягнення мети діючої влади; образа на політиків».

Хоча після виконання службово-бойового завдання у більшості курсантів не було виражених проблем, чи навіть навпаки, пройдені випробування надали їм впевненості у собі, допомогли знайти сенс обраної професії, (що, до речі, підтверджує теорію про посттравматичне зростання, яку розвиває М.Ш. Магомед-Емінов), проте, деякі з курсантів продовжували і на цьому етапі витісняти свої переживання, пов'язані з виконанням службово-бойового завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента 2004 року, що, можливо, є ознакою переживання екзистенціальної кризи.

Аналіз станів офіцерів і курсантів на різних етапах виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку показав, що у частини курсантів у стресових ситуаціях цілеспрямована активність стає можливою лише за умов витиснення ними негативних переживань. У офіцерів інший зв'язок активності та негативних емоцій. Серед негативних емоцій у офіцерів найпоширенішою є тривожність. На етапах орієнтації від постановки службово-бойового завдання до його виконання у конкретних умовах, тривожність є прямо пов'язаною з активністю, а на етапах виконання – зворотно. Тобто, на етапах підготовки, чим більше негативних аспектів ситуації передбачає офіцер, тим ретельніша та активніша його діяльність. На етапі виконання службово-

бойових завдань необхідний рівень активності підтримується офіцерами завдяки витисненню тривожності, пригнічення цього переживання.

Перед тим, як перейти до остаточних висновків, наведемо результати дослідження О.М. Столяренко: «Потрапивши в екстремальні умови, кожен працівник відчуває великі, а часом, і граничні навантаження, спостерігаючи за усім, що відбувається, виконуючи необхідні професійні дії. Він багато та напружено обмірковує, оцінює, робить для себе висновки, приймає рішення, продумує способи поведінки та дій, мобілізує власні сили та можливості, долає внутрішні труднощі та перепони, підкорює свою поведінку обов'язку, рішення поставлених завдань тощо. Те, що відбувається в його психіці, відбивається на якості його професійної діяльності, причому не однозначно.

Доказано експериментально та на практиці, що екстремально-психологічні фактори оказують позитивний вплив на психіку професіонала сил охорони правопорядку, якщо він добре підготовлений професійно, психологічно та морально. Для його психічної діяльності в екстремальних умовах характерні:

- загострене відчуття обов'язку, відповідальність і рішучість поєднані з бажанням безумовно і якісно вирішувати поставлені завдання;
- повна самозмобілізованість, прояв усіх сил та можливостей у ході вирішення завдань;
- бойове збудження у межах користі, підвищена енергійність та активність, велика наполегливість у досягненні мети;
- діяльнісний максималізм, виражений у бажанні досягати результату, причому найвишого та безумовного;
- підвищена уважність, спостережливість, чітка робота думки;
- зібраність і постійна готовність до будь-чого неочікуваного, до швидких реакцій на зміни обстановки та виникнення загрози;
- стійкість до ситуативних невдач тощо.

Тому їх дії і відрізняються високою якістю. Багато з таких співробітників в екстремальних умовах відчувають професійний азарт та задоволення.

Позитивні зміни мають не тільки індивідуальний, але й груповий характер. Так, у бойових групах, підрозділах, частинах, що вирізняються високою підготовленістю, спостерігається зміцнення морально-психологічного клімату, здорова суспільна думка та оптимістичний настрій, взаємини підкоряються бойовим й службовим інтересам, покращується взаємодія, взаєморозуміння, взаємодопомога, прояв товариськості, солідарності, взаємної підтримки, наслідування професійних та бойових традицій тощо.

Однак на погано підготовлених у професійному, моральному і психологічному відношенні співробітників екстремальні ситуації і притаманні їм фактори оказують негативний вплив. В їхній психічній діяльності переважають:

- вихід інтенсивності психічного напруження за межі корисності;
- метушливість, розгубленість, нерішучість, уповільнення реакцій;
- боязнь невдачі, страх перед відповідальністю, підкорення своєї поведінки мотиву уникнення невдач за будь-яку ціну;
- погіршення кмітливості, спостережливості, оцінки обстановки, прояви змінення пам'яті й виникнення ілюзій сприйняття;
- зниження активності, наполегливості, винахідливості у досягненні цілей, підвищена схильність до пошуку виправдань;
- постійне відчуття слабкості, втоми, безсилля, невміння мобілізуватися;
- загострення почуття самозбереження, що інколи охоплює всю свідомість і стає єдиним збудником поведінки;
- зростання роздратованості, втрата контролю над собою тощо.

Ці негативні прояви психічної діяльності відповідно відбиваються на діях та поступках. Під час виходу за межі корисності напруження і появи перенапруження первинно втрачається творчість, адекватне сприйняття дійсності; дії робляться стереотипними і не у повній мірі відповідними до обставин. При подальшому зростанні інтенсивності психічного напруження з'являються помилки навіть у відпрацьованих вміннях та навичках.

Коли настапає перенапруження, відбувається зрив психічної діяльності, з'являється втрата спроможності розуміти оточуюче і керувати своєю поведінкою. Зрив може бути у гальмівній чи істеричній формі».

Як бачимо, офіцери Академії внутрішніх військ МВС України повністю відповідають портрету військових, що мають гарну професійну і психологічну підготовку. Вони використовують ефективні стратегії соволодіння зі стресом та самообілізації.

Підсумовуючи результати дослідження, ще раз вкажемо: офіцери під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах досить широко використовують такий механізм саморегуляції активності як збереження фізичних сил на етапі підготовки до виконання завдань та зосереджуються на аналізі ситуації, прогнозуванні несприятливих умов виконання службово-бойових завдань. Під час безпосереднього виконання завдань офіцерами витісняються негативні емоції і мобілізуються усі можливі ресурси. Серед них поширеними є такі антиципаційні стратегії, які акцентують процесуальний та смисловий аспект діяльності.

Хоча на перший погляд у характеристиках курсантів проглядаються ознаки недостатньої підготовки, проте ми повинні зазначити, що виниклі у них проблеми є наслідком вікових особливостей, залежності від зовнішньої стимуляції, недостатньо високим рівнем розвитку контролю, механізмів саморегуляції та захисту свідомості, ніж непідготовленості. Так, у курсантів на всіх етапах підготовки до виконання службово-бойового завдання наростає ажіотованість, яка у деяких переходить до емоційної напруженості та виснаження ще до безпосереднього виконання службово-бойового завдання. Проте більшість курсантів на вимогу офіцерів (саме на вимогу, а не самостійно) взмозі мобілізувати свою активність для виконання поставлених завдань у стресових умовах. Серед них поширеними є такі стратегії антиципаційної поведінки як витиснення, ідентифікація та антиідентифікація.

Зазначимо, що існує необхідність у професійній підготовці курсантів, в якій потрібно приділяти увагу психологічному компоненту, спрямованому на

формуванні контролю, відповідальності, смислової саморегуляції, подальшому оволодінні власним фізичним тілом та емоційним станом, формування більш зрілих стратегій антиципаційної поведінки, так як не всі виниклі проблеми минають самі по собі з віком.

2.3. Структура натовпу та психологічні особливості впливу на нього при виконанні службово-бойових завдань військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України

Сучасні погляди психологів щодо структури натовпу у своїй більшості мають місце навколо поняття «*географія натовпу*», під яким розуміють певну характеристику просторової та емоційної неоднорідності (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Структура натовпу

При огляді фотокарток натовпу зверху чітко видно щільне **ядро** натовпу та **розріджену периферію**. Але ця структуризація натовпу є примітивною через те, що сама периферія теж може бути розбита на периферію-співчувальників та периферію-спостережників. Навіть між ними очевидна просторова та емоційна неоднорідність.

Безумовно, саме у ядрі зароджуються та відбуваються усі психологічні механізми, такі як циркулярна реакція (або емоційне кружіння – швидке,

заразне передавання емоційної інформації – істеричного сміху, гніву, паніки, ярості тощо), навіювання та інші.

Саме тому людина, яка опинилася між ядром і периферією, має всі шанси бути емоційно втягнутою у вирій подій, інакше кажучи, стати учасником ядра. Ядро характеризується специфічними ознаками. По-перше, кожна людина має свій персональний психологічний простір, потрапляння у цей простір іншої персони людина переживає як певний психологічний стрес аж до відчутного дискомфорту. Опинившись у ядрі натовпу, щільно прижавшись один до одного, люди перетинаються своїм психологічним простором, взаємно вторгаючись у персональний простір. Створюється відчутний психологічний дискомфорт, а разом з ним, психологічна напруга, яка зростає через дуже велике скупчення людей. Підвищений рівень контактності, емоційне кружіння заважають контролю за цим напруженням людині з усіма наступними наслідками трансформування та спрямування це напруження в асоціальне русло.

Дуже часто ядром натовпу є певна (нескладно визначена на вигляд) кількість людей – це так звані «емоційні зерна», «заводили» – часто психічно неврівноважені особи або провокатори. Частіше за все, у центрі ядра знаходиться лідер або група підтримки лідера, яка контролює події, здійснює безперервний вплив на масу. За процентним виразом ядро натовпу може складати від 20 до 40 відсотків загальної кількості людей.

Циркулярна реакція об'єднує людей, але у той же час має різну швидкість розповсюдження, через що у натовпі можуть виникати неоднорідності. Тобто частина натовпу за щільністю і емоційним станом суттєво відрізняється від ядра. Характерним прикладом цього є частина натовпу, яка називається *«периферія-співчувальники»*, це найближча до ядра частина, яка за спостереженнями може складати від 30 до 40 відсотків. Поведінка цих людей більшою мірою пояснюється проникненням їхньої свідомості актуалізованими проблемами натовпу. Але ці люди на певному етапі уникають активних дій, лише отримують важливу для них інформацію, співставляють її з особистісним поглядом. Своє співчуття виявляють лише голосом спочатку невпевнено, дедалі

активніше позиціонують своє ставлення до актуальних проблеми. Дуже часто людина несвідомо підходить ближче до ядра: роздивитись, прислухатись та інше. Таким чином, людина сама потрапляє у ядро натовпу, де, як ми вже вказували, велика щільність і психічна напруга. Цілком правий Е. Канетті, який характеризує масу: «Там, де вона виникає, тобто у справжньому її ядрі, вона зовсім не так спонтанна, як це може здаватись на перший погляд. Але з рештою, якщо відволіктися від тих п'яти, десяти, або дванадцяти, з кого вона починається, вона дійсно така. Один раз виникнув, вона прагне стати більше. Жадоба зростання – це перша та вища властивість маси. Вона намагається втягнути у себе кожного, хто у межах її досяжності. Влитися у неї може кожен, хто виглядає людиною».

Третьою структурною складовою натовпу є **«периферія-спостережників»**, тобто це люди, які щойно зацікавились тим, що відбувається через свою звичайну цікавість. За відсотковим показником кількість цих людей складає близько 20-25 відсотків. Вони не намагаються потрапити у ядро, дотримуючись великої відстані від центру подій, вони діють за питаннями: «Що далі?» та «Чим все закінчиться?». Люди **«периферії-спостережників»** уникають активних дій. У той же час зазначимо, що склад **«периферії-спостережників»** перетерплює постійних змін. Відбувається так звана функція відбору, тобто деяка частина людей з часом рушає за своїми справами, але ті, хто залишається, стають на довгий час учасниками подій. Саме вони стають джерелом для **«периферії-співчувальників»**, а остання, у свою чергу, джерелом «ядра».

Особливості впливу на натовп при виконанні службово-бойових завдань військовослужбовцями внутрішніх військ.

Психологічна робота з ядром. Для психологічного впливу на «ядро» треба завжди брати до уваги, з яким натовпом – мілітаризованим, спортивним, релігійним, кримінальним чи іншим мають справу військовослужбовці внутрішніх військ (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Вид натовпу	Характеристика ядра
Революційний	Агресивні дії щодо опонентів, непримиримість, наявність лідера та групи його підтримки та охорони. Наявність оплачених співчувальників, велика вірогідність дій щодо захвату державних установ та вузлів зв'язку, транспортних вузлів.
Кримінальний	Бажання збагатитись, агресивність аж до застосування зброї, зухвалість, бажання залишатись анонімними, велика вірогідність вживання алкоголю та наркотиків. Наявність лідера або декількох лідерів з охороною. Велика вірогідність провокаційних дій щодо правоохоронців.
Релігійний	Непримиримість до представників інших конфесій, бажання бути якнайбільш ближче до релігійних реліквій (ікон, мощів та інше), наявність релігійного лідера
Спортивний	Агресивні дії щодо опонентів, наявність лідерів, вірогідність вживання алкоголю, прагнення вияснення стосунків з представниками інших спортивних клубів

Прийнято вважати, що вплив на натовп може бути зсередини на ядро або ззовні на периферію. Найчастіше для впливу на ядро використовується *ефект емоційного кружіння* (спираючись на підвищену навіюваність та емоційність тих, з кого ядро складається), тобто зміну емоційного стану людей з наступною зміною їх поведінки.

Перший прийом – двом-трьом професійно підготовленим військовослужбовцям необхідно проникнути у ядро натовпу, визначити найбільш активних, емоційно збуджених представників, які у найбільшій мірі здатні піддатися психологічному впливу. Завдання психологів складається у переведенні ядра натовпу зі стану агресії, яка може бути слабо контрольована, у панічний стан або стан користолюбства. У цьому випадку «з двох зол визначають найменше», тобто у визначний момент призначені люди імітують емоції страху через провокуючі вигуки «Рятуйтеся! Стріляють!», «Тікаймо! Вбивають!» або інше. Велика вірогідність через ефект емоційного зараження змінити емоції агресії на емоції страху викликавши паніку для так би мовити «самоусунення» натовпу. Разом з тим, при проведенні даної роботи треба заздалегідь передбачати у якому напрямі може рушати натовп у стані паніки, підготувати небезпечні шляхи руху для недопущення травматизації людей.

У разі зміни стану агресії ядра на стан користюлюбства доцільно збуджувати інтерес людей до дармового отримання певних речей аж до вкидання у натовп грошей. При проведенні даної роботи слід уважно контролювати дії лідерів натовпу, які спроможні заважати роботі фахівців. Тому особливо важливо разом з відволіканням людей нейтралізувати лідерів прийнятними способами.

Другий прийом – спрямувати, переключити увагу натовпу на інший об'єкт. Цей прийом менш прийнятний для ядра, але за своїм потужним впливом на свідомість може бути використаний. Це може бути поява на сцені відомого популярного артиста, показ на великому екрані «неординарного» відео та інше. Особливо важливо заздалегідь впевнитись у можливості саме тої реакції людей ядра, на яку розраховують фахівці. Звісно, що кожний з видів натовпу по-різному здатен реагувати на раптовий вплив. Якщо це спортивний натовп, то необхідний вплив футбольного кумира, якщо релігійний – відомого релігійного діяча, кримінальний чи революційний – вплив на рівні примітивних інстинктів. При проведенні впливу на натовп треба виходити з певної системи моральних цінностей для адекватного співвідношення заходів та методів впливу та об'єкту впливу, прогнозування отриманих результатів.

Психологічна робота з периферією. Як ми вже вказали раніше, люди, які складають цю частину, уникають активних дій, лише отримують важливу для них інформацію, співставляють її з особистісним поглядом на проблему. Для роботи з даною категорією підходять два вище вказані прийоми. У той же час необхідно використовувати і інші варіанти впливів.

Перший прийом – «деанонімізація» учасників – відкрите фотографування та відео зйомка учасників подій, направлення фахівців від правоохоронних засобів масової інформації з метою взяття інтерв'ю, при цьому звертається увага на поставлення спеціальних питань, що змушують учасників подій замислитись над доцільністю своєї участі у масових заходах.

Другий прийом – розповсюдження інформації щодо небезпечності знаходження у даному місці, попередження учасників масових заходів щодо можливості застосування спецзасобів та інших силових методів впливу.

Щодо протистоянню психологічного впливу натовпу на свідомість правоохоронця необхідно зазначити, що він не може бути механічно усунений. Мова може йти лише про психологічну підготовку та організаційні заходи, що можуть забезпечити психологічну безпеку правоохоронця. Аналіз впливу натовпу на свідомість людини дозволяє нам визначити основні напрями забезпечення психологічної безпеки військовослужбовця внутрішніх військ:

– когнітивний аспект – оволодіння знаннями з масової психології та правильним використанням їх змісту у службово-бойової діяльності;

– поведінковий аспект – відпрацювання дій щодо взаємодії з учасниками натовпу, формування емоційної та фрустраційної толерантності;

– дотримання та врахування вікових, професійних (стаж та досвід) характеристик особового складу при призначенні до виконання завдань з забезпечення правопорядку;

– просторовий аспект – правильне розосередження особового складу правоохоронних структур, що забезпечує їх мобільність пересування та оперативну взаємодію, візуалізацію правоохоронців один одного, оперативну взаємозаміну за необхідністю;

– психофізіологічний аспект – збереження психофізіологічних ресурсів правоохоронців, своєчасна забезпеченість первинних потреб;

– психопрофілактичний аспект – розробка та проведення соціально-психологічних тренінгів щодо взаємодії правоохоронців у критичних ситуаціях впливу натовпу.

Питання для самоперевірки та контролю засвоєння знань

1. Які фактори впливають на поведінку індивіда і маси? Дайте їм характеристику.

2. В чому зміст соціально-психологічних механізмів, що визначають поведінку людини у натовпі?

3. Що таке зміна стану свідомості? В чому особливості зміни стану свідомості людини у натовпі?

4. Розкрийте структуру натовпу, дайте характеристику її складовим.

5. Які психологічні прийоми впливу на натовп Ви знаєте? Психологічні особливості впливу на нього при виконанні службово-бойових завдань військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України.

6. Які особливості протистояння психологічного впливу натовпу на свідомість правоохоронця?

РОЗДІЛ 3

УПРАВЛІННЯ НАТОВПОМ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ (ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

3.1. Психологічні особливості управління натовпом при виконанні службово-бойових завдань особовим складом внутрішніх військ МВС України

Оскільки фактор натовпу в суспільному житті або в особистому житті окремого індивіда стає помітним явищем, який впливає на настрій і поведінку маси людей, зростає роль і значення механізму управління натовпом. Натовпом управляють далеко не завжди ті, хто його створив, зібрав і спонукав на певні дії. Специфіка психологічної підготовки особового складу сил охорони правопорядку повинна бути направлена на вироблення правильних управлінських рішень в екстремальних ситуаціях, тому що застосувавши неадекватні об'єкту та ситуації прийоми та заходи, може статися ризик ускладнення оперативної обстановки аж до виникнення озброєної протидії з боку порушників громадського порядку з людськими жертвами.

Вище вже були розглянуті психологічні характеристики (і це далеко невичерпні) окремих видів, типів натовпу та його географія. При всій їхній розмаїтості будь-якому натовпу властиві імпульсивність, мінливість, дратівливість. Легкість вселяння, легковірність, відсутність почуття відповідальності, яскравість і нетривалість бажань, наявність об'єкта загальної уваги як сприяють об'єднанню натовпу, так і можуть бути використані для його ліквідації, розсіювання.

Загальноприйняте розрізнити прийоми впливу на натовп ззовні й зсередини. Розглядаючи управління натовпом зсередини, тобто з його середовища тими, хто його створив – лідерами, ватажками, або до нього приєднався, що також може нав'язуватися ззовні, пропонуючи натовпу з боку

тих осіб, які хочуть або припинити його дію, або направити поведінку натовпу в бажане русло, нейтралізувати його, удержати від здійснення протиправних дій. Завжди й скрізь доцільно прибігати до психологічного впливу на натовп, це може здійснюватися відкрито й демонстративно, наприклад, через гучномовці, а може відбуватися наочно, шляхом поширення слухів, подачі в натовп потрібної інформації.

В окремих випадках на натовп можливий вплив із застосуванням сили шляхом його блокування, локалізації, фізичного розосередження. Застосування сили стосовно натовпу повинне використовуватися у виняткових випадках, коли іншим шляхом запобігти шкідливим наслідкам його дій неможливо.

Управління натовпом, який переслідує мету позитивного впливу на нього, повинне зводитися до запобігання його розростання, якщо не вдалося уникнути утворення натовпу, або до спроб його розформування. Управління натовпом досягає мети, якщо вдається розбудити усвідомлення індивідами натовпу своїх дій, повернути їм втрачені почуття самоконтролю й відповідальності за свою поведінку.

Управління натовпом має двоїсту природу, бо натовп практично завжди об'єкт управління двох сил: з одного боку, ним керують лідери, ватажки, з іншого – натовпом займаються сили охорони правопорядку, владні адміністративні структури. Можливості управління натовпом істотно розрізняються залежно від того, хто прагне бути в ньому лідером. Механізмами масової поведінки може скористатися політик з будь-якими поглядами і будь-якого морального рівня. Лідери знають: щоб переконати натовп, потрібно спочатку зрозуміти, які почуття його надихають, вдати, що розділяють їх, а потім викликати в уяві натовпу образи. Натовпу потрібно завжди пред'являти які-небудь ідеї в цілісних образах, не вказуючи на їх походження.

Для здійснення психологічного впливу на натовп при прийнятті управлінського рішення рекомендується націлювати майбутні дії на периферію натовпу, увагу якого легше перемикаєти.

Для ефективного психологічного впливу на натовп та управління ним необхідно знати: привід і причину утворення натовпу; виникнення конфлікту між учасниками натовпу й представниками влади; об'єкт, маніпуляція уваги натовпу; джерело формування образу ворога; конкретний об'єкт ненависті; позицію натовпу, його настрої; психологічну структуру натовпу та мотиви, потреби, інтереси інших характеристик натовпу; неформальних лідерів натовпу, їхню мету, завдання, можливості впливу на них; джерела поширення навмисне сфабрикованих чуток; джерела впливу на натовп (об'єкти для наслідування, правомірні та неправомірні дії); законні й незаконні дії й вимоги натовпу; мотиви об'єднання окремих учасників натовпу в групи; канали поширення чуток тощо.

При організації управління натовпом необхідно враховувати найбільш важливу властивість натовпу – перетворюваність: якщо натовп утворився з якоїсь причини, він здатний порівняно легко перетворюватися в різний вид (підвид), як тільки виникне інший привід. Перетворення можуть відбуватися спонтанно, без або зі свідомого втручання, але можуть бути спровоковані навмисне зацікавленими особами. На цієї властивості щодо перетворення й будуються по більшій частині прийоми управління натовпом, переслідуючи ті або інші цілі.

Натовп не має позиційно-рольової структури та в процесі емоційної зміни він гомогенізується. Натовп має свої параметри виміру: за чисельністю учасників, за простором дії натовпу, за його настроями. Як було вказано вище, він має щільне ядро, серцевину й розріджену периферію. В ядрі існує найяскравіший прояв почуттів і настрою натовпу, емоційне зараження, і учасники, що перебували там, відчувають найдужчий його вплив. Для ядра натовпу характерна однорідність учасників, їхня згуртованість. Периферія натовпу не є однорідною за складом її учасників, як ми вже вказували, частина з них поводить пасивно, частина тих, що просто примкнули, це можуть бути прохожі, що зацікавилися, або люди, які випадково опинилися в натовпі. Периферія натовпу створює його масовість, надає ядру силу

мотивації, підсилює відчуття безкарності, оточує ядро кільцем живого захисту.

При припиненні заворушень психологічний вплив на натовп ззовні рекомендується націлювати на периферію, увагу якої легше перемикнути і яка більш піддана вселянню. Способи управління натовпом є зовсім не ті, що застосовуються для управління окремою людиною або малою групою людей. Людину поза натовпом можна переконувати логічно, її можна вмовити, залякати, обдурити або підкупити. У натовпі ж свідомість різко звужується, особливо в людей, що перебувають в ядрі натовпу, в них тимчасово може зникати почуття самодостатності. Тому при управлінні натовпом ефективним засобом може бути звертання до натовпу з метою переорієнтувати увагу учасників, що складають натовп, на інший об'єкт. Як тільки увага учасників натовпу розосереджується між декількома об'єктами, відразу ж утворюються окремі групи, і натовп, тільки що об'єднаний «образом ворога», загальною ідеєю або готовністю до спільних дій, розпадається. Подавлені впливом натовпом риси індивідуальності відроджуються – кожна людина окремо починає регулювати свою поведінку. Натовп перестає бути активним, функціонуючим й швидко розсіюється.

Також для зовнішнього управління натовпом рекомендується робити оголошення по гучномовцям про те, що схованими камерами здійснюється відео зйомка учасників натовпу, що їхні особистості встановлені, роз'яснювати статті кримінального кодексу про відповідальність за порушення громадського правопорядку. Виправдує себе звертання до учасників натовпу з назвою конкретних прізвищ, імен, по-батькові, найпоширеніших та відомих у даній місцевості. Така конкретика нагадає учасникам про особисту відповідальність.

Виправдує себе й продумане застосування мір по захопленню й ізоляції лідерів натовпу. Якщо в силу якої-небудь випадковості лідер зникає й не замінюється негайно іншим, натовп знову стає просто збіговиськом без усякого зв'язку та стійкості. У цьому випадку легше проводити заходи щодо

розосередження натовпу, розсіюючи його ядро та периферію. Без лідерів натовп припиняє свої дії.

Для впливу на натовп зсередини рекомендується в його середовищі посіяти сумнів, підірвати впевненість у безкарності, у правоті своєї справи. Для цих цілей доцільне проникнення в ядро натовпу спеціальних «агентів впливу», які могли б поширювати чутки про сили, що збираються протидіяти, про те, що силам охорони правопорядку (міліції, внутрішнім військам) відданий наказ застосовувати силу аж до зброї; такі «агенти впливу» можуть відігравати роль очевидців скупчення спеціальної техніки для розгону натовпу або масових затримок його учасників, або схованого фотографування та відео зйомки його учасників. Імітація переляку й розпускання чуток обов'язково стривожать деяку частину натовпу, а це вже буде тріщина в його монолітності.

При впливі на натовп ззовні увага може відволіктися на якусь непередбачену, раптово виниклу ситуацію. Вибираючи прийоми управління натовпом, необхідно виходити з того, що натовп – це зібрання людей, між якими немає традиційних зв'язків, а ті зв'язки, що виникли, є тимчасовими, носять цільовий характер. Чим швидше вдасться їх розірвати, тим успішніше буде вплив на натовп.

Окремої уваги в управлінні натовпом заслуговує вивчення колірних символів, які використовуються як складовий механізм маніпулювання масовою свідомістю. Науково доведено, що в житті людини колір виконує свої функції в сприйнятті й пізнанні навколишнього світу, у формуванні психіки людини. Давно помічено, що існує взаємозв'язок між кольором і настроєм людини, її поведінкою. Кожна людина сприймає колір по-своєму, в той же час не можна заперечувати наявності певних загальних алгоритмів у взаємозв'язку кольорів і емоційної сфери. Невипадково, що певному психічному стану людини відповідає своя колірна гама: сумному – чорно-жовта, збуджуюче-святковому – червоний колір і його відтінки, строгій діловій обстановці – неяскраві, розмиті, спокійні, так звані пастельні тони. Взаємозв'язок кольору

та психіки вивчається різними галузями науки: психологією, психіатрією, педагогікою, кримінологією та іншими.

Сьогодні вживаються активні спроби використати вплив кольору на емоційну сферу людини, що спричиняє її поведінку, у політичних, комерційних і побутових цілях. Перевага якого-небудь кольору або певного сполучення кольорів в оформленні інтер'єру приміщення створює певний психологічний настрій у людини. Загальновідомо, що колірна гама інтер'єру впливає на підсвідомість людини, її самопочуття й поведінку, на працездатність співробітників, результати переговорів. Так, наприклад, блакитний колір сприяє кращому засвоєнню інформації й установленню дружніх взаємин, тому його рекомендується використовувати в приміщеннях для переговорів; близький до нього синій, навпаки, розсіює увагу й знижує працездатність персоналу. Однією з причин зниження рівня ефективності діяльності установи цілком може стати неправильно підібране колірне тло. Заспокійливо діє на нервову систему людини зелений колір, він знімає головний біль, втому, дратівливість, знижує кров'яний тиск. Червоний, навпроти, збільшує зміст адреналіну в крові, підвищує працездатність і тому особливо рекомендується для повільних, флегматичних людей. Домінування сполучень червоного й зеленого на рівні підсвідомості піднімає у людині спрагу наживи, а червоний, крім іншого, підвищує агресивність. Фіолетовий колір сприяє поліпшенню роботи серця й легенів, збільшенню витривалості організму, але одночасно може бути й причиною підвищеної стомлюваності. У громадських місцях, де у фарбуванні внутрішнього інтер'єру приміщень переважають неяскраві кольори, однієї тональності, що утворюють біло-сіро-чорну гама, люди без великої необхідності бажають не затримуватися.

Кожний із кольорів несе своє емоційне навантаження, яке необхідно враховувати при стимулюванні діяльності, інших поведінкових мотивів. Сполучення червоного і синьо-зеленого кольорів стимулює загальну працездатність. Жовтий або жовто-зелений з жовтогарячим знімають розумове стомлення, а жовтий колір, навпроти, сприяє підвищенню розумової активності.

У цілому, під час роботи найоптимальніші жовто-зелені тони в різних сполученнях і відтінках.

Кольори, впливаючи на психіку людини, мають властивість створювати оптичні й інші ілюзії. Жовтий і жовто-зелений розширюють простір, обсяги приміщень, червоний і жовтогарячий же, навпроти, звужують їх. При цьому, в червоній кімнаті здається на 3-4 градуса тепліше, ніж у жовтогарячої, а в жовтогарячої – на 3-4 градуса тепліше, ніж у синьо-зеленій.

Можна виділити три основних типи колірної символіки. Колір сам по собі, тобто ізольовано від інших кольорів і форм, є першим типом колірною символу, що відрізняється багатозначністю й суперечливістю. Другим типом колірною символу є колірне сполучення, що містить два та більше кольорів, що становлять символічне ціле, зміст якого не зводиться до суми значень окремо взятих кольорів. З'єднання кольору та форми є третім типом колірною символу – символікою кольорових форм, причому як абстрактних геометричних фігур (коло, квадрат, трикутник), так і конкретних фізичних предметів, наприклад, символіка дорогоцінних каменів.

Крім наочно-почуттєвих візуальних форм колірною символу, існують і язикові, мовні «колірні метафори». Вони широко використовуються в побутовій і літературній мові, стали невід'ємним компонентом сучасних мов, причому багато з них виникли порівняно недавно, наприклад, «кольорові революції – революція троянд, помаранчева революція» тощо. Колірною символіка має найдавніше походження, яке виникло в часи, коли людина навчилася добувати й використати природні фарби. Колірний символізм за всіх часів людської цивілізації використовувався в різних ситуаціях: на похоронах і на весіллях, на святах і на війні, у праці й на відпочинку.

Приємне й веселе почуття, що викликане жовтогарячим або помаранчевим кольором, зростає до нестерпно-потужного в яскравому жовто-червоному, тому зрозуміло, що енергійні, здорові, суворі люди особливо віддають перевагу цим кольорам.

Колірна гама в умовах натовпу виконує важливі функціонуючі завдання: поєднує, відрізняє від інших, подає інформацію, позначає простір, підкреслює силу й кількість однодумців. Невипадково більшовики в 1917 році своїм колірним символом обрали червоний, пірати в середні століття – чорний цвіт із черепом і костями, хрестоносці – білий з хрестом, а мусульмани – зелений. Г.Г. Почепцов, говорячи про виборчу кампанію 2004 року, підкреслює: «Розроблювачі кампанії обрали її символом помаранчевий колір, що у нескінченній кількості шарфіків, стрічечок і тому подібних предметів з'явився буквально скрізь, особливо перед туром 21 листопада 2004 року. Що дає опора просто на колір? Він не є конкретним слоганом, тому він може бути використаний у будь-якій ситуації: наприклад, стрічечка на людині, на дереві, на машині. Функціональна безліч кольору створювало елемент розкріпачення, оскільки демонструвало множинність присутності прихильників даної політичної сили. Колір виступив у ролі об'єднувача, з одного боку, і певного «розкріпачення» від страху – з іншого. До речі, опозиційні телеканали активно демонстрували фільм «Убити дракона» по Є. Шварцу, імовірно, також вписавши його в арсенал дії. Яскравий помаранчевий колір захоплює набагато більше простору, ніж він реально займає, повертає загальну увагу. Колір у цьому плані знайшов інформацію, переставши бути чисто фізичною сутністю».

Суть управління натовпом зводиться до того, щоб підказати йому таку поведінку, що він взагалі не буде усвідомлювати як чинену дію, або буде вважати його своїм власним, ніким не нав'язаним, вибором. Такий обіг з людською масою одержав назву маніпуляція свідомістю. На тему маніпуляції свідомістю С. Г. Кара-Мурзою написана змістовна книга, що так і називається «Маніпуляція свідомістю». Приведемо нижче її кілька видержок. «Маніпуляція свідомістю як засіб влади виникає тільки в цивільному суспільстві, із установленням порядку, заснованим на представницькій демократії. Це «демократія західного типу», що сьогодні, завдяки промиванню мозків сприймається просто як демократія – антипод безлічі видів тоталітаризму». Не

слід думати, що таке розуміння – це доморослі інсинуації «ворогів демократії». Саме на Заході, де вона широко застосовується, маніпуляція свідомістю детально описана. Питання лише в тім, що ті, хто нею користуються, не афішують цього й вважають її відносним благом, а не злом. Виданий у Нью-Йорку «Сучасний словник соціології» визначає маніпуляцію як «вид застосування влади, при якому людина, що нею володіє, впливає на поведінку інших, не розкриваючи характеру, якого він від них очікує».

Людина ліберального напрямку думок переконана, що перехід від примуса насильством до маніпуляції свідомістю – це величезний прогрес у розвитку людства. Нерідко його порівнюють із заміною батога пряником. Але пряник – це цілком корисна їжа; вплив же маніпуляції більш схожий на дію гіпнозу або наркотику, на спокусу, що отупляє. Так що батіг у цьому випадку краще порівнювати не з пряником, а з героїном».

Які ж ознаки маніпуляції свідомістю? По-перше, цей духовний і психологічний вплив, а не пряме фізичне насильство або його погроза. По-друге, як відзначає соціолог із ФРН Г. Франку, це такий психологічний вплив, «який виробляється таємно, а отже, на шкоду тим особам, на яких він спрямований. Найпростішим прикладом тому може служити реклама». Професор Каліфорнійського університету Г. Шиллер зауважує: «Для досягнення успіху маніпуляція повинна залишатися непомітною. Успіх маніпуляції гарантований, коли людина, на яку здійснюється маніпуляція, вірить, що все, що відбувається навколо, природно й неминуче». Отже, для маніпуляції потрібна фальшива дійсність, в якій її присутність не буде відчуватися. Коли факт намірів все ж таки розкривається, то результат впливу може виявитися зворотнім бажаному. Тому особливо ретельно повинна бути схована більш загальна, далека мета маніпуляції».

Важливо відмітити, що «ні релігія, ні офіційна ідеологія ідеократичного суспільства не тільки не відповідають цій ознаці – вони діють принципово інакше. Їхнє звертання до людей не просто не ховається, воно гучно. Орієнтири й норми поведінки, до яких спонукували ці дії, декларувалися цінностями

суспільства. Зміст же маніпуляції інший: людину не будуть змушувати щось робити, до неї влізуть у душу, у підсвідомість, і зроблять так, начебто цього хоче сама людина».

Маніпуляція натовпом вимагає майстерності й знань. Це складна технологія, в якій успіх може бути досягнутий тільки при ретельному дотриманні послідовності всіх необхідних прийомів і при постійному контролі досягнутих проміжних результатів. До людей, чією свідомістю маніпулюють, ставляться не як до вільних особистостей, а як до бездушних об'єктів, свого роду речам, начебто до комп'ютера. У результаті впливу в них повинен виявиться імпульс «правильно» проголосувати або купити відповідний товар, і після цього вони повинні й далі залишатися відкритими для маніпуляторного впливу.

Тому зрозуміли й наступні ознаки: маніпуляція – це взаємодія, жертва маніпуляції – це одночасно і її учасник. У ньому самому відбувається вибір рівня буття: бути особистістю, здатної думати й жертвувати деякими вигодами й задоволеннями, або опуститися до стану автомата. Всі ми не раз зіштовхувалися з людьми, які не можуть слухати розумні доводи. Людина, немов, бажає бути обдуреною – це ознака успіху програми маніпуляції. Маніпуляція – це не насильство, а спокуса, на яку дана згода.

Натовп, як правило, бореться за волю своєї поведінки, хоча воля по суті йому неприємна, вона вимагає поваги до чужих прав, а поважати їхні натовп органічно не здатний. Він підкоряється тільки престижу, чарівності однієї особи або ідеї, в усьому іншому єдине право й закон для нього – це її воля. Маніпулювати свідомістю, суспільною думкою – це означає управляти думкою й поведінкою натовпу.

Людина, яка відповідає за прийняття управлінського рішення в екстремальних ситуаціях, знаходиться під впливом немов би двох стресорів одночасно: вона відповідає не тільки за себе, а й за довірених їй людей. Існує теорія, згідно якої в людях під час діяльності в екстремальних умовах проявляється один з психологічних типів: «калачик» або «стовпчик».

«Калачик» у випадку небезпеки збирається, готуючись протистояти їй, приймає правильне чи неправильне рішення. «Стовбчик» впадає в стан ступору і взагалі втрачає здатність здійснювати будь-які адекватні дії.

3.2 Динаміка натовпу. Психологічне супроводження етапів групових ексцесів при виконанні службово-бойових завдань

Військовослужбовці внутрішніх військ та персонал органів внутрішніх справ МВС України постійно приймають участь в охороні громадського порядку, забезпеченні громадської безпеки під час проведення різних масових заходів, припиненні масових заворушень. Раптові ускладнення оперативної обстановки при виконанні даних СБЗ можуть визначатися явищами соціально-політичного, економічного, природного та техногенного характеру, які створюють для особового складу особливі умови професійної діяльності. Наукові дослідження та власний досвід показує, що на сьогодні найнебезпечнішими для громадського порядку та безпеки населення є події соціально-політичного характеру, які реалізуються у вигляді різноманітних масових заходів та виступів громадян, як крайня їх форма – виникнення масових заворушень. У такій ситуації сили охорони правопорядку України повинні сприяти дотриманню різними сторонами цивілізованих і законних форм та методів боротьби та політичної конкуренції, не допускати виникнення гострих конфліктів. Отже необхідним для особового складу є знання особливостей формування натовпу, його динаміки, можливу поведінку людей в натовпі не тільки для якісного виконання СБЗ з ОГП, але й для збереження особистісної психологічної безпеки особового складу.

Поведінка людини у соціальному просторі набуває багатьох різноманітних форм, більшість з яких людина сприймає як соціально схвальні, вони для неї є звичними і навіть необхідними у конкретній ситуації. Але деякі форми поведінки людини значно відрізняються від її індивідуалізованих форм. Інколи людина вимушена проявляти всупереч особистим бажанням таку

поведінку, яка повністю залежить від прямого чи непрямого впливу інших людей. Потрапивши під цей вплив, дуже часто людина не відчуває стороннього психічного, а тим більше, фізичного впливу. Все здійснюється через сприйняття поведінки інших, через механізм «зараження». Людина навіть здатна певний час здійснювати супротив, зберігати індивідуальність, але з часом бар'єри особистісного захисту руйнуються через соціальні стереотипи «бути як усі», боязкість стати об'єктом непорозуміння та знущань – «білою вороною». Напевно, вона вже має певний досвід та уявлення щодо натовпу, але дуже рідко вона віддає собі звіт щодо можливих наслідків перебування у ньому.

Найчастіше за все людина потрапляє у натовп через особистісну цікавість до деяких подій, вона підсвідомо приєднується до нього, обговорює з іншими та спостерігає за деякими подіями. Кількість зацікавлених збільшується, а емоційний прояв щодо об'єкту інтересу набуває однакового забарвлення (подив, жах, страх, радість тощо). Таким чином, неорганізоване скупчення людей перетворюється у натовп.

Нагадаємо, що натовпом є скупчення людей, позбавлене будь-якої структури та усвідомлення поставлених цілей, у той же час об'єднаних однаковим емоційним станом та загальним об'єктом уваги.

Доцільно відзначити, що створення натовпу можливе й через об'єднання малих груп, які сумісні емоційно через загальну причину бути разом. Зростає вірогідність стихійної поведінки, яка виражається через відчуття, оцінки та думки та на зміну ситуації через конкретні вчинки. Сучасні соціальні психологи стверджують, що найчастіше натовпом стають:

1. Випадкові люди, які мають однакове відношення щодо подій, зовнішнє мало організовані або неорганізовані та однаково емоційно забарвлені, контактні та одностайні у своїх діях.

2. Велика спільність людей, яка виникла через загальний інтерес до ситуації або проблеми, яка відбиває загальну зацікавленість людей у її вирішенні, що передбачає раціональне обговорення.

3. Сукупність людей, які майже не мають прямих контактів один з одним, але поєднані загальним та постійним інтересом щодо актуальної суспільної проблеми.

4. Велика організована група людей, що зібралась з єдиним для усіх наміром, наприклад, участь у видовищних концертах естрадних виконавців, перегляд футбольного матчу тощо та за певних обставин втрачає зацікавленість первинною метою та змінює пріоритети присутності – переживання паніки, переживання страху при пожежі, захваті терористами тощо.

Отже, у процесі створення натовпу основну роль грають несвідомі процеси, тому дуже часто стихійність дій є наслідком емоційного збудження, що підтверджує відсутність будь-якої чіткої усвідомленої мети чи ідеологічних пріоритетів. Нагадаємо, що основними механізмами формування та динаміки натовпу є циркулярна реакція – взаємне спрямоване емоційне зараження та чутки.

Основні етапи формування натовпу наступні.

Виникнення ядра натовпу. Створення або виникнення ядра натовпу, як правило, відбуватися у залежності від того, наскільки випадковим є склад людей, що беруть участь у подіях. Нагадаємо, що виникнення натовпу рідко виходить за межі причинно-наслідкових зв'язків соціальних явищ, усвідомлення яких далеко не завжди стихійно. Незважаючи на те, що однією з істотних ознак натовпу є випадковий склад утворюючих його людей, нерідке формування натовпу починається з якогось ядра, у якості якого виступають підбурювачі. Первісне ядро натовпу може розпастися під впливом раціоналістичних міркувань і ставити перед собою цілком певні цілі. Але надалі ядро обростає лавиноподібно й стихійно. Натовп збільшується, вбираючи в себе людей, які, здавалося би, нічого загального один з одним до цього не мали. Спонтанно натовп утворюється в результаті якої-небудь події, що привертає увагу людей і народжує в них інтерес, точніше, на самому початку цікавість. Будучи схвильованим цією подією, індивід, що приєднався вже тим, що зібрався, готовий втратити деяку частину свого звичайного

самовладання й здатний одержувати збудливу інформацію від об'єкта інтересу. Починається циркулярна реакція, що спонукує тих, хто зібрався, проявляти схожі емоції й задовольняти нові емоційні потреби через психічну взаємодію. Циркулярна реакція становить перший етап формування й функціонування натовпу.

Процес крутіння. Другий етап починається одночасно з процесом крутіння, у ході якого почуття ще більше загострюються й виникає готовність реагувати на інформацію, що надходить від присутніх. Внутрішнє крутіння на основі триваючої циркулярної реакції наростає, наростає й збудження. Люди виявляються схильними не тільки до спільних, але й до негайних дій.

Поява нового загального об'єкта уваги. Процес крутіння підготовляє третій етап формування натовпу. Цей етап – поява нового загального об'єкта уваги, на якому фокусуються імпульси, почуття й уява людей. Якщо спочатку загальний об'єкт інтересу становив збудливу подію, що зібрала навколо себе людей, то на цьому етапі новим об'єктом уваги стає образ, створений у процесі крутіння в розмовах учасників натовпу. Цей образ – результат творчості самих учасників. Він розділяється всіма, дає індивідам загальну орієнтацію й виступає як об'єкт спільної поведінки. Виникнення такого уявлюваного об'єкта стає фактором, який об'єднує натовп в єдине ціле.

Активізація індивідів через збудження. Останній етап у формуванні натовпу становить активізацію індивідів додатковим стимулюванням через збудження імпульсів, що відповідають уявлюваному об'єкту. Найчастіше таке стимулювання відбувається як результат управління лідера, воно спонукує індивідів, що створюють натовп, приступити до конкретних, часто агресивних, дій.

Серед тих осіб, що зібралися, звичайно виділяються підбурювачі, які й розгортають активну діяльність у натовпі та поступово направляють її поведінку. Це можуть бути політично й психічно незрілі й екстремістські настроєні особистості – таким чином, чітко визначається склад натовпу.

Нагадаємо, що ядро натовпу або підбурювачі, – це суб'єкти, завдання яких сформувавши натовп й використати його руйнівну енергію в поставлених цілях. Учасники натовпу – суб'єкти, що примкнули до нього внаслідок ідентифікації своїх ціннісних орієнтацій з напрямком дій натовпу. Вони не підбурювачі але проявляються в сфері впливу натовпу й беруть активну участь у його діях. Особливу небезпеку представляють агресивні особистості, які примикають до натовпу винятково через можливість, що з'явилася, дати розрядку своїм невротичним, нерідко садистським, схильностям.

У середовище учасників натовпу попадають особи, які опинилися там випадково та помилково. Вони приєднуються до натовпу через помилкове сприйняття обстановки, спонукувані, наприклад, помилково зрозумілим принципом справедливості. До натовпу можуть примкнути обивателі, які не проявляють великої активності. Їх залучає ексцес як хвилююче видовище, що різноманітнить їх нудне, сумовите існування. У натовпі знаходять собі місце підвищено вселяємо люди, які піддаються загальному настрою, що заражає. Вони без опору віддаються у владу стихійних явищ. Учасниками натовпу виявляються й просто цікаві, що спостерігають з боку, які не втручаються в хід подій, однак їхня присутність збільшує масовість і підсилює вплив стихії натовпу на поведінку її учасників.

Натовп обов'язково повинен розглядатися у часових рамках, тому нами обґрунтовано та запропоновано визначення «динаміка натовпу», яке доцільно використовувати при виконанні СБЗ з ОГП та ЗГБ під час забезпечення проведення масових заходів та припинення масових заворушень.

Динаміка натовпу – це процес формування певного скупчення людей під впливом різноманітних соціально-психологічних, ідеологічних та фізіологічних факторів, що проходить з моменту виникнення натовпу до його зникнення, в якому може відбуватися трансформація натовпу з неагресивного в агресивний. Проведений аналіз динаміки натовпу показав, що даний процес доцільно поділяти на чотири умовних етапи (рис. 3.1).

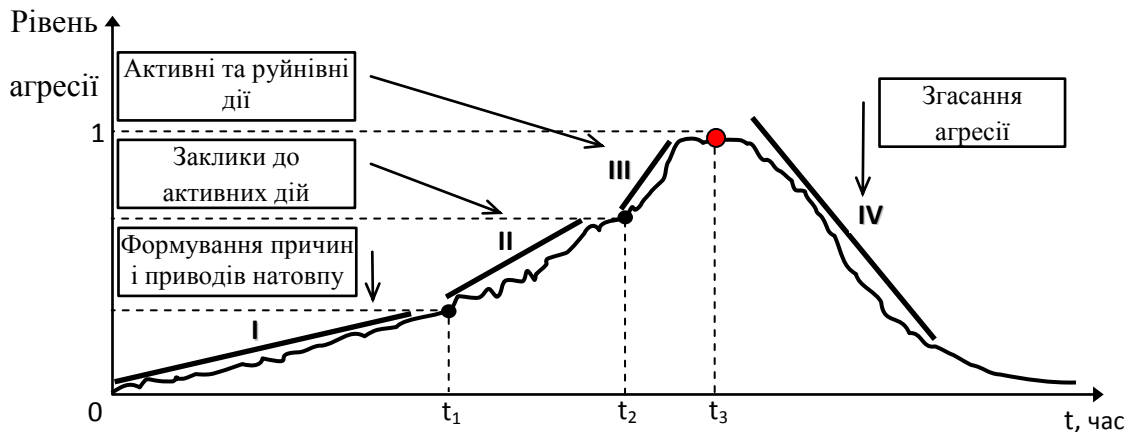


Рис. 3.1. Умовні етапи динаміки натовпу

Перший етап – формування причин і приводів для виникнення натовпу, який характеризується розповсюдженням чуток негативного характеру, появи циркуляційної реакції тощо. При цьому активізуються антагоністичні групи, виникає певна кількість людей, з'являються лідери. Для цього етапу, зокрема, властиві наступні характерні риси й ознаки:

- збільшення числа повідомлень (заяв) в органи внутрішніх справ про порушення громадського порядку, що носять груповий характер;
- виникнення інцидентів із представниками сил охорони правопорядку, що прибувають на місце події;
- зіткнення й конфлікти між групами населення;
- напади на особовий склад сил охорони правопорядку;
- зростання кількості скарг населення про випадки зловживання владою з боку співробітників правоохоронних органів;
- помітне зниження активності населення в наданні допомоги працівникам міліції при виконанні ними своїх обов'язків;
- розростання чуток і домислів негативного характеру;
- поява неформальних лідерів, спроби з їх боку організувати натовпи громадян, провести мітинги й демонстрації.

За рахунок постійного притоку цікавих, особливо молоді, натовп за короткий відрізок часу (дві-три години) може зрости від кількох сотень людей до десятків і навіть сотень тисяч. На сьогодні це стає можливим за допомогою

соціальних мереж Інтернету (це можна було спостерігати під час «арабської весни» у Тунісі, Єгипті, інших країнах на Близькому Сході, а також в Росії після виборів Президента у 2012 році). Під впливом призвідників і підбурювачів він може організаційно оформитися й перетворитися в грізну силу, сліпу у своїй люті.

Другий етап – формування активного натовпу. На цьому етапі, як правило, утворюється натовп громадян, який готується потенційно до здійснення насильницьких дій. Лідери різко активізують свою діяльність, направляючи емоції й настрої натовпу у своїх корисливих цілях. Основними ознаками даного етапу є так звані «початкові агресивні дії» – кидання каменів і інших предметів у вікна будинків, руйнування огорож, перекидання урн, підпали автомобілів та інші факти групового хуліганства, у тому числі «словесна агресивність» відносно представників влади. Збільшується кількість випадків зіткнень екстремістських угруповань, нападів на особовий склад сил охорони правопорядку з метою заволодіння зброєю. Уживаються спроби блокування будинків органів державної влади, радіотелецентрів, аеропортів, вокзалів, підприємств промисловості та навчальних закладів. Починаються страйки, можуть уживатися спроби до дезорганізації роботи транспорту, зв'язку, підприємств громадського харчування та торгівлі. Масоване поширюються домисли й чутки.

Третій етап – кульмінація динаміки натовпу, трансформація неагресивного натовпу в агресивний, виникають масові заворушення. Натовп правопорушників переходять до руйнівних дій, масових актів насильства й вандалізму, підпалам, погромам, грабежам та убивствам. На цьому етапі можливі захоплення будинків з узяттям заручників, перестрілки із силами охорони правопорядку, здійснення вибухів, диверсій, терористичних актів. Характерною рисою цього етапу є те, що заворушення відбуваються на тлі буйства й нестриманості натовпу, його прагнення до руйнівних дій. Причому натовп швидко поєднується, розростається й здобуває властивості організованого цілого. Цікаво щодо цього етапу зауваження В.М. Бехтерева, що

називав натовп «збіговиськом осіб, які раніше не мали один з одним нічого загального й об'єдналися по якому-небудь зовнішньому приводу, що збуджує те саме відношення в багатьох осіб. Завдяки об'єднанню своїх членів, натовп являє собою завжди щось ціле, одну збірну особистість, в якій складові її окремі особи як би стушуються. Натовп відрізняється ... стадною підпорядкованістю своєму лідерові».

Натовп на цьому етапі, як правило, виходить із підпорядкування «лідерів» і являє собою безконтрольну, некеровану силу. Вона постійно втягує у свої ряди все нових учасників, розширюються границі формування нових груп, що бешкетують, які спрямовуються в район зосередження основної маси правопорушників. Створюються самодіяльні «загони самооборони», різко зростає протидія силам охорони правопорядку.

Четвертий етап – згасання, який, як правило, починається після втручання особового складу сил охорони правопорядку, або коли натовп досягнув власної мети. Натовп під впливом сил охорони правопорядку може розпадатися на окремі частини (групи), його агресивність знижується. Однак спалахи хвилювань і бешкетувань в окремих місцях ще можливі, продовжують посилено нагнітатися чутки. Залишаються напруженими взаємини населення із силами охорони правопорядку. Уживаються спроби «лідерів» скомпрометувати дії особового складу сил охорони правопорядку в очах громадськості, обвинуватити їх у цих заворушеннях. Улаштовуються різні провокації з метою нагнітання напруженості, вживаються спроби до проведення несанкціонованих мітингів, зборів і демонстрацій громадян.

Результати проведених власних досліджень показують, що на першому та другого етапі натовп неагресивний. Найбільш небезпечним є третій етап динаміки натовпу, де з'являється та діє агресивний натовп. Необхідно зазначити, що доцільно розробити критерії та показники, що дозволять обґрунтувати межі переходу етапів динаміки натовпу за кількісним визначенням його агресії. На сьогоднішній час ми тільки пропонуємо розглядати рівень агресії натовпу на відрізці від 0 до 1, а також визначаємо, що

коли рівень агресії досягає переходу від другого до третього етапу динаміки натовпу, виникають протизаконні дії громадян – масові заворушення, які супроводжуються вчиненням насильства, погромами, підпалами, знищенням майна та іншими діями руйнівного характеру.

На психологічну службу сил охорони правопорядку при виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів (при виникненні групових порушень громадського порядку та масових заворушеннях) покладаються основні завдання, які направлені на:

- зниження інтенсивності гострих стресових реакцій у військовослужбовців;
- оптимізація їх актуального психічного стану;
- робота в натовпі з метою профілактики негативних масових реакцій (паніки, агресії);
- інформаційно-психологічна робота з постраждалими тощо.

На різних етапах під час підготовки та виконання СБЗ з ОГП на психологічну службу покладаються наступні заходи психологічного супроводження:

1. Психологічна підготовка з метою формування професійно важливих якостей, психологічних знань, умінь і навичок особового складу, які, з однієї сторони, дозволяють більш ефективно виконувати поставлені СБЗ, з іншого – зберігати психічне здоров'я та психологічну безпеку особового складу.

2. Психодіагностика особового складу, що включає заходи з професійного психологічного підбору з метою ефективного виконання СБЗ, планових моніторингових спостережень за психологічним станом у період виконання СБЗ та після його завершення з метою виявлення психологічних наслідків, пов'язаних із професійною діяльністю.

3. Надання екстреної психологічної допомоги, спрямованої на оптимізацію актуального психічного стану потерпілих і профілактику віддалених негативних психічних наслідків. Система надання екстреної психологічної допомоги повинна містити у собі як окремі спеціальні методи психологічного

впливу, так і організацію особливого середовища, що оточує потерпілих.

4. Медико-психологічна реабілітація особового складу, що включає проведення психокорекційних і психотерапевтичних заходів, а також психологічне консультування, яке спрямоване на підтримку професійного здоров'я військовослужбовців.

3.3 Особливості службово-бойової діяльності особового складу під час надзвичайних обставин (групових порушеннях громадського порядку та масових заворушеннях)

Діяльність військовослужбовців внутрішніх військ та органів внутрішніх справ МВС України щодо охорони громадського порядку та збереження безпеки громадян носить різнобічний, багатогранний характер, вона часто важко прогнозована і непередбачена в своєму розвитку. Особовий склад повинен кваліфіковано діяти як у повсякденних, так і нестандартних, у т.ч. і надзвичайних екстремальних обставинах, які можуть виникнути як на окремих об'єктах, у населених пунктах, так і в районах, областях. Військовослужбовців ВВ та працівники ОВС повинні бути готовими до виконання спеціальних завдань, які виникають раптово, до діяльності з великим навантаженням за складних обставин.

Під час виникнення надзвичайних обставин порушується звичайний ритм життя населення окремих районів і міст, виникає загроза для здоров'я і життя людей, наноситься великий матеріальний збиток, дезорганізується робота державних установ, транспорту, зв'язку, загострюється соціальне напруження в містах і населених пунктах, збільшується злочинність, виникають групові порушення громадського порядку та масові заворушення.

Під надзвичайними обставинами розуміється підвищена небезпека для життя людей, збереження матеріальних та культурних цінностей, громадського порядку, які викликані умовами соціально-політичного, техногенного, природного і біологічного характеру, на які органи внутрішніх справ та

військовослужбовців внутрішніх військ повинні реагувати спеціальними заходами для забезпечення правопорядку.

За цих обставин надзвичайно ускладнюється оперативна обстановка, яка потребує від керівництва й особового складу інших прийомів та методів вирішення службово-бойових завдань, підвищення якості діяльності, посилення матеріально-технічного забезпечення. Особливого значення набувають стан дисципліни, організованості, зв'язку, обмін інформацією, взаємодія з органами влади та з іншими правоохоронними структурами.

Професіоналізм, організованість, рішучі дії, дотримування законності, вміння діяти за складних і надзвичайних обставин забезпечують ефективність зусиль особового складу щодо охорони громадського порядку. Надзвичайні обставини викликають особливі умови для діяльності органів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України, під час яких значною мірою змінюється зміст їх роботи, виникає необхідність використання спеціальних організаційних форм, нових тактичних прийомів і методів управління.

За окремих обставин надзвичайного характеру (стихійне лихо, епідемія, масштабна аварія і катастрофа, масові заворушення, які викликають загрозу життю та здоров'ю громадян, спроби захвату державної влади або заміни конституційного устрою України) може впроваджуватись спеціальний правовий режим – надзвичайний стан. «Надзвичайний стан» – це передбачений Конституцією України особливий правовий режим діяльності державних органів, органів місцевого та регіонального самоуправління, підприємств, установ і організацій, який тимчасово допускає встановлення Законом обмеження в здійсненні конституційних прав та свобод громадян, а також прав юридичних осіб, покладає на них додаткові обов'язки.

Згідно до ст. 4 Закону України «Про надзвичайний стан» надзвичайний стан може бути введено за умов:

- стихійного лиха, аварій, катастроф, епідемій, які викликають загрозу для життя та здоров'я населення;

- масових порушень правопорядку, які супроводжуються насильством над громадянами, обмежують їх права та свободи;
- блокування або захвату окремих особливо важливих об'єктів або місцевості, що загрожує безпеці громадян і порушує нормальну діяльність органів внутрішніх справ, державної влади та управління, міського та регіонального самоуправління, підприємств та організацій;
- посягання на територіальну цілісність держави.

Органи внутрішніх справ та внутрішні війська МВС України за умов надзвичайного стану, як складова частина державного управління, наділяються додатковими повноваженнями для проведення заходів, необхідних для найшвидшої нормалізації обстановки, відновлення конституційного правопорядку та законності, а також ліквідації загрози безпеки громадян.

Надзвичайний стан на всій території України та в окремих районах вводиться Постановами Верховної Ради України або Указами Президента України, затверджується Верховною Радою України. Надзвичайний стан може бути введений на Україні на строк не більше 30 діб і не більше 60 діб в окремих районах. Введення надзвичайного стану відбувається відповідно до рішення Президента України, Голови Верховної Ради України, прем'єр-міністра України, Кабінету Міністрів України або керівників міських органів влади та доводиться до відома через засоби масової інформації або іншими способами до груп осіб, організацій, установ, порушуючих закон, з вимогою припинення протизаконних дій, з роз'ясненням наслідків, які можуть бути викликані такими діями, і попередженням про відповідальність. Надзвичайний стан може бути введено на всій території держави, в окремих районах або в окремих регіонах, населених пунктах.

Наказом Міністра внутрішніх справ або керівника УМВС області в таких випадках оголошується порядок дій органів внутрішніх справ при надзвичайному стані, розробляються функціональні обов'язки, встановлюється режим зон, в яких вводяться особливі умови і правила комендантського часу, що узгоджується з місцевими органами влади та іншими правоохоронними

структурами. Утворюються нові організаційні структури, стягуються додаткові сили, організовується нова система управління та зв'язку, проводяться спеціальні операції.

При різкому погіршенні оперативної обстановки або за надзвичайних обставин в місті або районі може проводитись спеціальна операція, яка є комплексом оперативних, розшукових та інших заходів, що проводять ОВС разом із взаємодіючими силами під єдиним керівництвом. Керівництво такими операціями проводить старший оперативний керівник. Таким керівником може бути керівник управління МВС України в області, керівник районного відділу міського управління МВС, керівник міського управління МВС. Операція щодо ліквідації групових порушень громадського порядку (ГПП) в населених пунктах є спеціальною операцією, так як при її проведенні здійснюється весь комплекс заходів та силових дій, характерних для спеціальних операцій.

Групові порушення громадського порядку відносяться до числа надзвичайних випадків, вони суттєво ускладнюють оперативну обстановку. Учасники безладів заважають діяльності органів влади, порушують нормальний ритм життя міста або району, підривають його економіку, наносять матеріальну та моральну шкоду, викликають широкий суспільний резонанс. За своїм характером ГПП несуть велику громадську небезпеку, тому за участь у таких діях передбачено кримінальну відповідальність. При групових порушеннях громадського порядку діє натовп, який займається погромами, підпаленнями, зруйнуваннями, замахами на життя та здоров'я громадян, на державне та суспільне майно. Їх активні учасники підривають авторитет представників органів влади шляхом наклепу та підбурення, які викликають недовіру населення до правомірності їх дій. Для того, щоб запобігти, припинити та ліквідувати групові порушення громадського порядку необхідно, разом з прийняттям відповідних заходів, зрозуміти причини виникнення та обставини, які їх зумовлюють.

Можливі причини виникнення ГПП:

а) обмеження прав громадян та інші зловживання з боку службових осіб, які порушують інтереси трудових колективів або частини населення: несвоєчасна видача заробітної платні, товарний дефіцит, погіршення економічної обстановки, незаконне виділення квартир, незаконне звільнення, а також виробничі аварії, що призводять до жертв серед робітників тощо;

б) порушення законності зі сторони співробітників ОВС, інших правоохоронних органів та представників громадських організацій, які проявляються в невинуватеному затриманні або арешті громадян, в незаконному застосуванні зброї, фізичної сили та інших зловживань:

- раптова смерть кого-небудь з громадян у приміщенні міліції;
- загибель громадян в ДТП за участю співробітників ОВС;
- брутальна поведінка стосовно правопорушників у присутності великого скупчення людей;
- випадки скоєння тяжких злочинів, особливо проти особистості, що почастишали або викликали великий суспільний резонанс і своєчасно не були розкриті міліцією.

Серед причин, які викликають ГПГП, найбільш суттєвими є: економічні; соціально-психологічні; політичні; релігійні; національні та ін. ГПГП в більшості випадків виникають стихійно, а потім динамічно й інтенсивно розвиваються. Разом з тим, у них можна прослідкувати декілька етапів розвитку виникаючих подій, до яких відносяться:

I етап – розповсюдження провокаційних чуток, помітне посилення групових хуліганських дій, групові обговорення ситуації, яка виникла за місцем роботи та проживання населення;

II етап – формування натовпу, поява підбурювачів до здійснення насильницьких дій щодо керівного складу і місцевого населення;

III етап – погроми, підпалювання, руйнування, які здійснюються натовпом, посягання на життя представників влади і окремих громадян.

Аналіз проведених спеціальних операцій щодо ліквідації ГПГП показує, що вони здійснюються натовпом, який далеко не є однорідним: організатори і

призвідники складають 3-5 %, активні учасники – 10-15 %, жінки складають 2-3 %, маса, яка залишилась, – спостерігачі, «зівачи» тощо – до 70 %.

3.4 Основи психологічного забезпечення ведення переговорів під час захоплення заручників та масових заворушеннях

Міжнародний досвід ведення переговорів під час захоплення заручників та масових заворушеннях показує, що близько у 50-60 % гинуть люди, одна з основних причин – неготовність та непідготовленість переговорників до ведення переговорів.

Правові й організаційні основи ведення переговорів. У сучасних умовах представникам правоохоронних органів нерідко доводиться вести переговори зі злочинцями. Переговори – один з ненасильницьких способів боротьби зі злочинністю, заснований на законі, моральності, психології й являє собою діалог зі злочинцями (злочинними організаціями, суспільствами, групами) з метою їх відмови від подальшої злочинної діяльності, а також активного сприяння розкриттю й розслідуванню злочинів, розшуку й затримці осіб, що здійснили злочин, усуненню заподіяної шкоди, одержання оперативної й криміналістичне значимої інформації. Таким чином, сутність ведення переговорів – здійснити певний правомірний психологічний вплив.

На практиці переговори зі злочинцями нерідко ведуться в ряді ситуацій, пов'язаних із затримкою злочинців, у тому числі озброєних, у випадках дій, що дезорганізують нормальну діяльність установ, що забезпечують ізоляцію від суспільства, при масових заворушеннях тощо. До компетенції правоохоронних органів віднесена боротьба з тероризмом за допомогою попередження, виявлення й припинення злочинів терористичного характеру, що переслідують конкретні цілі. Ця боротьба, включаючи використання можливостей переговорів зі злочинцями, повинна проводитися з урахуванням принципів законності, пріоритету мір попередження тероризму, неминучості покарання за здійснення терористичної діяльності, сполучення відкритих і негласних методів

боротьби з тероризмом, комплексного використання профілактичних, правових, політичних, соціально-економічних, пропагандистських мір, пріоритету захисту прав осіб, що піддаються небезпеки в результаті терористичних акцій, мінімального розголосу технічних прийомів і тактики проведення контртерористичних операцій, а також складу їх учасників.

Переговори зі злочинцями одночасно є джерелами одержання оперативно-розшукової і криміналістичне значимої інформації. Діалогове спілкування зі злочинцями, особистість яких невідома, дозволяє одержати дані, необхідні для їх ідентифікації розкриття злочину. Рекомендації оперативно-розшукової психології дають можливість розібратися з роллю кожного учасника терористичної акції, зібрати комплекс відомостей, що відносяться до предмета доведення по кримінальній справі. Матеріали аудіо- і відеофіксації переговорів зі злочинцями надалі стають судовими доказами.

Забезпечення особистої безпеки переговорників – найважливіше завдання осіб, що здійснюють керівництво переговорною діяльністю в екстремальних умовах здійснення терористичної акції. Існуючі закордонні рекомендації з перевазі ведення переговорів «віч-на-віч» найчастіше не можуть бути застосовні в нашій країні через непередбачуваність поведінки терористів. У цих випадках використання можливостей засобів зв'язку дозволяє дистанціювати групу ведення переговорів і терористів. Не допускається поширення інформації про осіб, що приймають участь у веденні переговорів зі злочинцями.

Від переговорів зі злочинцями варто відрізнити однобічні розмови представників правоохоронних органів з вимогами про припинення порушень закону, дотриманні громадського порядку.

Ведення переговорів зі злочинцями – важка напружена праця. Міжнародна практика виявила особливий вид стресу – «стрес переговорника» (Hostage Negotiator Stress), що викликається нервовою перевтомою. У зв'язку з цим необхідна реалізація заходів щодо психологічної підтримки переговорників, відновленню їх психічного й фізичного здоров'я.

Особливість психологічного забезпечення переговорів зі злочинцями в екстремальних умовах полягає в тому, що особи, що ведуть такі переговори, задіюються в складі груп ведення переговорів (ГВП). До ведення переговорів з терористами допускаються тільки особи, спеціально уповноважені на те керівником оперативного штабу по керуванню спеціальною операцією. Останні складаються з керівника переговорників (їхнє число визначається залежно від особливостей кримінальної ситуації), консультанта-психолога, оперативних працівників, що забезпечують взаємодію групи з іншими підрозділами, задіяними в операції, перекладачів.

Переговорники підбираються на добровільній основі з урахуванням особистісних і професійних якостей з числа співробітників, що володіють даром переконання, що відрізняються самовладанням, емоційністю, швидкістю реакції, наявністю необхідних інтелектуальних, комунікативних, характерологічних задатків, гуманних спонукань. Вони повинні мати достатні знання в області психології, пройти спеціальну підготовку, мати досвід ведення переговорів.

Стратегія та тактика ведення переговорів. Переговори зі злочинцями – це діалог з метою досягнення угод, компромісів, як будь-яка цілеспрямована дія, має свою стратегію та тактику. Лінія переговорів з боку представників правоохоронних органів орієнтується на встановлення психологічного контакту, досягнення конструктивних взаємин, надання психологічного впливу з метою зміни поведінки злочинців. У завзятій психологічній боротьбі доводиться переборювати їхній опір, схилиючи до відмови від здійснення протиправних дій і звільненню заручників, до добровільної здачі представникам влади. Арсенал психологічних методів і прийомів, що характеризують майстерність переговорників і, враховуючі особливості конкретної ситуації кримінального характеру, повинен бути великий і гнучкий.

Тут мають велике значення напрацьовані психологічною наукою методи переконання, вселяння (вербального й невербального), стимулювання, психологічного тиску. Переконання як головний метод психологічного впливу,

припускає використання можливостей роз'яснення, спростування, приведення доказів. Логічна аргументація дозволяє показати особам, що роблять злочин, безглуздість їхнього протистояння представникам сил охорони правопорядку. Звертання до емоційно-вольової сфери нерідко буває досить діючим прийомом психологічного впливу й досить успішно використовується в багатьох випадках переговорів зі злочинцями. Виклик альтруїстичних емоцій, почуття страху дозволяє перебороти психологічні бар'єри, утримувати злочинців від досягнення злочинних цілей. Оскільки багато терористичних акцій відбуваються групою осіб, важливо розібратися з індивідуальними психологічними особливостями кожного учасника групи, використати наявні в їхньому середовищі конфлікти, нейтралізувати тих, хто займає найбільш агресивну позицію.

Вивчення практики переговорів зі злочинцями вказує на два найбільш характерні періоди їхнього ведення, які помітно відрізняються друг від друга втримуванням, положенням сторін, емоційним фарбуванням: первинний і вторинний.

Найбільш складним із психологічної точки зору є первинний період ведення переговорів. Він характеризується раптовістю дій злочинців, їхнім прагненням придушити волю представників правоохоронних органів, нав'язати ним зручні для себе форми діалогу. При цьому в хід ідуть різного роду образи, погрози, шантаж, пред'являються ультимативні вимоги про виконання умов у короткий термін.

Найбільш правильною тактичною лінією правоохоронних органів у такій екстремальній ситуації є демонстрування психологічної стабільності, зняття емоційної напруги, затягування переговорів для того, щоб виграти час для всебічного уточнення обставин виникнення кримінальної ситуації й здійснення розвідувальних (діагностичних) пошукових заходів. Ціль цих заходів – з'ясування особистості злочинців, їхньої чисельності, наявності судимостей у них, вікових, фізичних, психічних і інших особливостей, а також одержання відомостей про наміри та зв'язки злочинців, видах і кількості зброї в них.

Одночасно з'ясовується число захоплених заручників, їх настановні дані, місцезнаходження, відносини зі злочинцями, стан здоров'я. Проводиться рекогносцировка для вибору найбільш доцільної форми подальшого ведення діалогу (усної, письмової, з використанням технічних засобів зв'язку та посилення звуку, через посередників, за допомогою перекладачів).

З урахуванням зібраної інформації приймається рішення про залучення сил і засобів, включаючи спеціальні засоби та зброю для забезпечення безпеки й можливого припинення злочинних дій. Їхнє розгортання повинне з'явитися аргументом, що підтверджує рішучість правоохоронних органів вжити заходів, спрямованих на затримку злочинців і звільнення заручників, на ведення переговорів з позиції закону. Головне – не розгубитися, не ставати на шлях панічних обіцянок, заспокоїти сторону, що висуває незаконні вимоги, увести розмову в русло тривалого обговорення. При цьому треба мати на увазі, що й для злочинців висловлювані ними погрози (наприклад, убивства) носять, як правило, «демонстративний» характер, розраховані на переляк представників правоохоронних органів. На шляху реалізації погроз лежать міркування злочинців про те, що саме погрози (а не їхнє виконання) є по суті єдиним способом досягнення їхніх цілей.

Психологічне забезпечення цього періоду переговорів зі злочинцями припускає використання технологій установлення психологічного контакту з особами, що чинять злочин, створення на основі одержання вихідної інформації їхнього психологічного портрета, розробку на цій основі сценарію подальших дій.

Другий (вторинний) період ведення переговорів зі злочинцями пов'язаний з розглядом конкретних вимог або умов, які висувають злочинці, і внесенням логічних елементів у переговори. Сам цей факт у значній мірі визначає відому пасивність позиції злочинців, тому що їм доводиться розглядати різні варіанти рішень, що запропоновані правоохоронними органами, погоджуватися з ними або відкидати їх. У той же час правоохоронні органи одержують можливість мобілізувати необхідні сили та засоби, які сприймаються злочинцями як

погроза, катастрофа їхніх задумів. Іншими словами, початок другого періоду переговорів нерідко є запорукою успіху. Однак положення часом ускладнюється тим, що злочинці, особливо ті, що захопили заручників, продовжують «психологічну атаку», нав'язують тактику «мітингового» обговорення, створюють труднощі в конкретному розгляді предмета переговорів.

Найбільш виправдує себе такий тактичний контрприйом – пропозиція злочинцям виділити свого представника (посередника) для обговорення в більш спокійній обстановці висунутих ними умов. Злочинці звичайно побоюються, що їхній представник може поза контролем співучасників піти на приводе в співробітників правоохоронних органів. Ці сумніви необхідно розсіяти, запропонувавши злочинцям самим визначити, де й коли може бути встановлений контакт із їхнім представником, як вони будуть інформуватися про хід переговорів. Замічено, що виділення злочинцями представники звичайно направляє переговори в більш спокійне русло.

У другому періоді переговорів можливе перехоплення ініціативи від злочинців в діалозі. Це забезпечує підвищення ефективності психологічного впливу на злочинців, їх відмови від протиправної поведінки. У результаті вони знижують свою активність у переговорах, роблять паузи для відповіді на пропозиції сторони, що захопила ініціативу в діалозі, втрачають послідовність у своїх ствердженнях і вимогах, займають оборонну позицію, починають прислухатися до доводів і суджень іншої сторони. Головним доводом у всіх переговорах, пов'язаних із захопленням заручників, повинна бути думка про те, що діалог з ними має сенс лише в тому випадку, якщо вони гарантують життя й здоров'я заручникам. У протилежному випадку застосування закону є правомірним і невідворотним, аж до використання зброї на поразку. Протягом усього часу переговорів необхідно підтримувати в злочинців переконання в можливому задоволенні їхніх вимог, щоб утримати їх від насильства стосовно заручників або від здійснення ними інших злочинних намірів.

Ці два періоди переговорів зі злочинцями можуть бути деталізовані. Виділення в них ряду етапів дозволяє більш вільно орієнтуватися в ході діалогу зі злочинцями, сприяє досягненню більшої логічності й послідовності ведення такого діалогу, підвищує професіоналізм у здійсненні переговорів зі злочинцями, допомагає більше швидкому одержанню необхідних результатів.

В.П. Ілларіонов у ситуації захоплення заручників терористами дії правоохоронних органів виділяє такі стадії:

1. Стадія орієнтації в ситуації, вступ у контакт із терористами. У процесі переговорів залучаються до роботи психологи, психіатри, культурологи, етнологи, антропологи. Фахівці допомагають розібратися в особистості злочинців, визначити стратегію й тактику подальшої роботи, оцінюють прийнятність вимог.

2. Стадія безпосереднього проведення переговорів. З метою ефективного проведення переговорів необхідно неухильно дотримуватися наступного принципу: «Командири не ведуть переговори, переговорники не командують». Як відзначає В.П. Ілларіонов, даний принцип, на жаль, часто порушується. Керівники державних або правоохоронних органів часто підключаються до процесу ведення переговорів без належної необхідності. Подібне втручання часто приводить до регресії переговорного процесу, відмові від усього того, щоб було досягнуто професійними переговорниками.

3. Стадія звільнення заручників. Звільнення може бути здійснено двома шляхами: у результаті переговорів або в результаті силової акції.

4. Стадія підведення підсумків, оцінки дій, отримання досвіду.

«Ведення переговорів – це важка, напружена праця, пов'язана з великими нервовими перевантаженнями. У випадках тривалих переговорів необхідно проводити періодичну зміну переговорників (мати дублерів), створити їм умови для відпочинку, харчування, надання медичної допомоги. У приміщенні штабу ведення переговорів повинні перебувати тільки ті, хто задіяний у цьому заході, а також керівники операції по звільненню заручників. На жаль, практика свідчить про інше: у приміщенні, де працюють переговорники, нерідко буває

багатолюдно, галасливо, що заважає спокійному веденню діалогу», – відзначає В. П. Ілларіонов. Наприклад, у Німеччині переговори зі злочинцями з метою звільнення заручників, попередження терористичних актів, вибухів, підпалів, масових отруєнь та інших важких злочинів стали самостійним напрямком оперативно-профілактичної діяльності правоохоронних органів, у першу чергу, поліції. У зв'язку з цим, повністю вирішені питання штатного, методичного, технічного, психологічного забезпечення.

В.П. Ілларіонов також виділяє такі етапи ведення переговорів з терористами:

1. Етап, під час якого узагальнюється первісна інформація про ситуації, що вимагають ведення переговорів, приймаються рішення про їхнє ведення, виділяються переговорники, збираються додаткові дані про виниклий конфлікт, визначається тактика ведення діалогу, устанавлюються контакти зі злочинцями, досягається стабілізація обстановки.

2. Етап захоплення позицій: організуються сили й засоби, що забезпечують суспільну безпеку, можливість вирішення конфлікту силою, у той же час шляхом психологічного впливу забезпечується відмінювання злочинців до відмови від злочинного задуму.

3. Етап, у процесі якого організується обговорення висунутих вимог, їхньої прийнятності, пошук компромісів, знаходження варіантів рішення, торг, психологічна боротьба.

4. Етап досягнення повної або часткової угоди, визначення шляхів його реалізації, аналіз проведеної роботи.

На всіх етапах переговорів необхідно мати на увазі, що зменшення числа заручників, у першу чергу, дітей, жінок, хворих і людей похилого віку, є основною темою переговорів, кожний звільнений заручник – успіх, досягнутий переговорниками.

Труднощі в роботі переговорників виникають через специфічність спілкування зі злочинцями. Терористи застосовують широкий арсенал засобів комунікативного тиску: ультимативність вимог, завищені вимоги, терміновість

їхнього виконання, відхід від конкретних пропозицій, помилкові акценти у викладі своєї позиції, приниження й образа особистості партнерів по переговорах, погрози, відмова від досягнутих угод, подвійне їхнє тлумачення. Майстерність переговорників складається в умінні виявити й усунути комунікативні виверти терористів, переграти їх у словесному бої. Переговорники можуть використовувати наступні способи:

1. Переговори для прикриття використовуються для того, щоб затримати силові дії збройних злочинців. Під час таких переговорів проводяться пошукові, розвідувальні, оперативні заходи.

2. Імітація переговорів проводиться в тому випадку, коли доводиться мати справу з душевнохворою людиною. Тут відсутній суб'єкт переговорів, що реагує на логічну складову діалогу й звіт, що віддає, у вчиненому. Імітація переговорів спрямована на зняття агресивності поведінки.

3. Переговори в ситуації міжетнічних конфліктів проводяться за допомогою залучення протиборчих сторін. Як нейтральну сторону ефективно використати переговорника – посередника (медіатора). У завданні посередника входить організація процесу переговорів протиборчих сторін, але не саме проведення переговорів.

Вищеперераховані способи використання переговорниками розглянемо більш детально. Так, при веденні переговорів з терористами як умови припинення ними терористичної акції не повинні розглядатися питання про видачу терористам яких би то ні було осіб, передачі їм зброї, інших засобів і предметів, застосування яких може створити загрозу життю й здоров'ю людей, а також питання про виконання політичних вимог терористів. Ведення переговорів з терористами не може служити підставою або умовою звільнення від відповідальності за зроблені діяння. Відповідне реагування на висунуті умови визначає характер і спрямованість психологічного впливу на осіб, що роблять злочини.

У випадку завзятого висування злочинцями неприйнятних умов, коли переговори зайшли в безвихідь, тобто сторони не знайшли взаємоприйнятних

рішень, домовленість не досягнута, використовується технологія переговорів «для прикриття» (оперативна гра). Таке положення, в основному, виникає, коли можлива шкода від прийняття висунутих злочинцями умов перевищує рівень тої шкоди, що вже досягнута у результаті учинених злочинних дій. Усвідомлення тупика переговорів спричиняє постановку питання про застосування чинності, якщо мова йде про збереження життя заручників. Завзятість злочинців може бути зломлено насильницькими мірами, але ці міри можливо здійснити лише в найбільш зручний момент, коли обстановка максимально сприяє збереженню життя й здоров'я заручників, а також деякою мірою самих злочинців. Крім того, дана акція повинна безумовно гарантувати безпеку особового складу правоохоронних органів і інших осіб. У цих цілях і використовуються переговори для прикриття.

Сутність таких переговорів – продовження діалогу зі злочинцями для створення ситуації, при якій можна найбільш ефективно й безпечно здійснити операцію припинення злочинних дій. Переговори стають прикриттям успішної реалізації намічених планів використання наявних у правоохоронних органів сил і засобів. Вести подібні переговори необхідно так, щоб злочинці не відчули зміни тональності діалогу, не догадалися про ухвалене рішення придушити їхній опір силою. Тут можливі з тактичних міркувань фіктивна згода на виконання певних вимог, демонстрація виконання висунутих злочинцями умов тощо. Чим більше контраст між заспокійливою манерою ведення переговорів і раптовістю рішучого застосування сили, тим ефективніше результат. У цьому зміст і призначення переговорів «для прикриття».

Крім ситуацій «тупика» переговорів, мають місце факти, коли діалог для прикриття ведеться при споконвічно ухваленому рішенні застосувати силу. Як правило, це пов'язане з тим, що злочинці вже здійснили злочинні дії проти заручників (убивства, поранення, катування). Переговори для прикриття незамінні у випадках ведення діалог зі злочинцями, коли їхнє місцезнаходження невідомо (погрози зробити терористичні акти, передані по каналам зв'язку, при викраденні людей тощо).

Особливості ведення переговорів з психічнохворими. Від переговорів зі злочинцями у власному змісті варто відрізнити їхню імітацію. Вона можлива у випадках, коли доводиться мати справу з психічнохворою людиною. По суті, тут відсутній суб'єкт переговорів, що реагує на логічну сторону діалогу та звіт, що віддає собі, у вчиненому. У даних випадках імітація переговорів повинна бути спрямована, насамперед, на зняття агресивності поведінки. При цьому необхідно демонструвати згоду з вимогами й висловленнями співрозмовника, навіть із самими безглуздими, не відмовлятися від обіцянок, які можуть бути й нездійсненними, іти на блеф, щоб у зручному випадку застосувати силу для припинення громадське небезпечної поведінки такої особи. Подібні діалоги можуть бути позбавлені своєї змістовної частини й, по суті, є психотерапевтичним прикриттям вживання насильницьких заходів, що дозволяють усунути небезпеку.

Імітація переговорів, яка застосовується у випадках змушеного спілкування з душевнохворими, повинна ґрунтуватися на рекомендаціях психіатрії, які пропонують використовувати мотиви відволікання від нав'язливості, що охопила хворого, переводити потік його мислення на інші теми, вселяти йому образи, що знижують агресивність. Це досягається аналізом характерних деталей його поведінки, висловлень, що домінують елементи суджень, які привели до суспільно небезпечних дій, і заміною їх іншими, не пов'язаними з виниклою ситуацією. Бажане залучення до контактів із хворим психіатра або іншого медичного працівника, який має знання та певний досвід роботи в психіатрії.

Швидкоплинність гострих конфліктних ситуацій, викликаних діями осіб, що демонструють явні ознаки неупорядкованої поведінки, не завжди дозволяють оперативно розібратися з діагнозом хвороби цих осіб. Але, як правило, ними найчастіше бувають особи, що страждають на шизофренію, маніакально-депресивним психозом або гострим реактивним станом. У кожному разі, включаючи прояву психопатологічних розладів (марення,

галюцинацій), обіг з душевнохворими вимагає не провокування в них маніфестації агресивності.

Підготовка переговорників. Вітчизняний і закордонний досвід свідчить про те, що ефективне використання можливостей переговорів зі злочинцями визначається рівнем підготовки переговорників. Негативний вплив на рішення цієї проблеми роблять відсутність стаціонарної системи їхньої підготовки й перепідготовки, неправильний відбір на навчання кандидатів, недостатня кількість підготовлених фахівців з ведення переговорів, недогляду в практиці їхнього навчання, відсутність співробітництва в цьому питанні з іншими зацікавленими відомствами й службами.

Винятково важливий у переговорному процесі – правильний підбор переговорників. Він здійснюється на добровільній основі з урахуванням індивідуальних особливостей кандидатів, їхнього вміння розмовляти й думати в екстремальних ситуаціях. Особливе значення мають такі якості особистості, як спостережливість, швидкість реакції, здатність зберігати самовладання в будь-якій ситуації, емоційна стійкість. Важливі також наявність інтелектуальних і комунікативних здатностей. Практика показує, що терористи часто самі вибирають тих, з ким хочуть вести переговори. Нерідко виникає необхідність у перекладачах, однак перекладачі, як правило, не тільки переводять висловлення, але й інтерпретують отримані тексти. Тому робота переговорника з перекладачем представляє особливі труднощі, тому що існує небезпека перекручування змісту сказаного або написаного терористами.

Люди, яких залучають до переговорів, це часто бувають представники громадськості, працівники засобів масової інформації, священнослужителі, рідні і близькі злочинців, депутати, керівники установ, де відбулося захоплення заручників, повинні одержувати попередній інструктаж. Важливо, щоб вони поводитися обережно та самі не поповнили число заручників.

При підготовці переговорників виправдала себе система занять, спрямованих на оволодіння основами психології переговорної діяльності, психологічної компетентності співробітників в області комунікативної

діяльності, підвищеної стабільності особового складу до фізичного й психічного стресу. У ході занять повинні відпрацьовуватися психологічні особливості конструктивної взаємодії переговорників зі співробітниками інших підрозділів, що беруть участь у проведенні спеціальних операцій. Найбільш виправдали себе форми підготовки переговорників такі, як система психологічного тренінгу й рольових ігор, у яких моделюються конкретна обстановка переговорів зі злочинцями, закріплюються навички психологічної боротьби, психологічного впливу на злочинців з метою відмінювання їх до відмови від протиправної поведінки.

Наприкінці у роботі переговорників з терористами можна сформулювати чотири основні правила:

1. «Ніколи не говори «ніколи»». Спілкуватися з терористом необхідно в позитивно пофарбованих словах, пропозиціях. Не слід говорити терористові: «Ні», «Я не можу», «Це неможливо, не можна».

2. «Розмовляй постійно. Коли люди розмовляють, зброя не стріляє». Розмовляти з терористами необхідно увесь час, не використовуючи довгих пауз. Бажано підтримувати контакт із терористами постійно.

3. «Не оцінюй і не принижуй особистість». Психологічна оцінка особистості терористів під час переговорів неприпустима. Реакція на вимоги терористів повинна бути максимально коректна. Переговорник повинен намагатися використати такі обороти мови, як «Я вірю тобі, я постараюся допомогти, я готовий вислухати тебе, я готовий говорити з тобою». Варто пам'ятати, що в досягненні домовленості зацікавлені, насамперед, терористи, що взяли заручників.

4. «Не змушуй занадто довго чекати». Довге очікування виконання своїх вимог озлобляє терористів. У той же час не можна застосовувати ніяких силових дій, якщо терористи довели, що вони готові їх убивати. Тому стратегія й тактика роботи переговорника представляється вкрай складною та відповідальною.

Питання для самоперевірки та контролю засвоєння знань

1. Які психологічні особливості управління натовпом при виконанні службово-бойових завдань особовим складом внутрішніх військ МВС України?
2. Які основні типи колірної символіки і як їх можна використовувати при управлінні натовпом?
3. Дайте визначення динаміки натовпу та охарактеризуйте основні його етапи.
4. Розкрийте особливості службово-бойової діяльності особового складу під час групових порушень громадського порядку та масових заворушеннях.
5. Назвіть можливі причини виникнення групових порушень громадського порядку.
6. Охарактеризуйте процес ведення переговорів з психологічної точки зору, в чому його сутність?
7. Які основні принципи повинні використовувати переговорники під час ведення переговорів?
8. Обґрунтуйте основні заходи стратегії та тактики ведення переговорів зі злочинцями?
9. Які основні правила ведення переговорів?

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

4.1 Формування готовності сил охорони правопорядку до взаємодії з НАТОВПОМ

Психологічна готовність є однією з складових загальної готовності до дій, що визначається психологічними факторами. Психологічна готовність – особливий стан людини, що супроводжується адекватною формою психічної напруженості і виражається в готовності людини до дій в очікуванні тієї чи іншої події. Цей стан допомагає успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати діяльність при появі непередбачених перешкод. У проблемі психологічної готовності виділяють загальну (завчасну, тривалу) і ситуативну (тимчасову) готовність. Перша являє собою раніше придбані установки, знання, навички, вміння, мотиви діяльності. На основі її виникає стан психологічної готовності до виконання тих чи інших поточних завдань діяльності – ситуаційна готовність. Вона представляє собою актуалізацію, пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій в даний момент. Ситуаційна готовність – це динамічний цілісний стан особистості, внутрішня налаштованість на певну поведінку, змобілізованість всіх сил на активні й доцільні дії. Будучи цілісними утвореннями, загальна і ситуаційна психологічна готовність включають наступні компоненти: а) мотиваційні (потреба успішно виконати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення домогтися успіху тощо), б) пізнавальні (розуміння обов'язків, завдання, оцінка її значимості, знання засобів досягнення мети); в) емоційні (почуття відповідальності, впевненість в успіху, насага); г) вольові (управління собою і мобілізація сил, зосередження на завданні, відволікання від

впливів, що заважають, подолання сумнівів, хвороби). Психологічна готовність людини, особливо до успішних дій в екстремальних ситуаціях, складається з його особистісних особливостей, рівня підготовленості, повноти інформації, наявності часу і засобів для подолання екстремальності ситуації, наявності інформації про ефективність прийнятих заходів. Аналіз поведінки людини в екстремальній ситуації показує, що найбільш сильним подразником, що призводить до помилкових дій, є саме неповнота інформації. Загальним засобом підвищення психологічної готовності є психологічна підготовка, передбачення сценарію – ходу протікання подій, в яких приймають участь. Підвищує готовність до дій в складних умовах і наявність позитивного досвіду дій в подібних умовах та здатність до переносу цього досвіду.

Психологічна підготовка представляє комплекс заходів психологічного характеру, спрямований на формування, підтримку та розвиток у особового складу професійно важливих психологічних та морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації до вибору безпечних технологій виконання службово-бойових завдань.

Ефективна психологічна підготовка має здійснюватися, як система психологічно обґрунтованих заходів, спрямованих на попередження (зменшення) негативних наслідків професійного стресу у представників сил охорони правопорядку. Вона має містити в собі врахування індивідуально-особистісних і організаційно-управлінських факторів, бути адресною, поєднувати освітні, тренінгові, психокорекційні, реабілітаційні програми з елементами організаційного консультування, організаційного розвитку. Усі психологічні заходи мають бути адаптовані до специфіки діяльності представників сил охорони правопорядку, до специфіки взаємодії в їхніх колективах та до організаційної специфіки правоохоронних органів в цілому.

Сучасні психологічні дослідження показують, що виконання нових завдань в незнайомих умовах (завдання, що характеризуються специфічними

характеристиками об'єкту чи специфічними засобами правового регулювання тощо) відбувається завдяки адаптаційному потенціалу правоохоронця: напруження наявних в нього енергетичних особливостей (темпераменту), здатності до самоорганізації і компенсації характерологічних недоліків, здатності формування відповідного образу екстремальної ситуації (особливості сприйняття, чутливість до змін, обставин, особливостей переробки інформації, гнучкості, креативності, здатності до переносу досвіду тощо), та наявного рівня самооцінювання (навіть при наявності декількох невдач у діях наявний рівень самооцінки здатний підтримувати звичний для особи рівень активності). Для формування готовності до дій в нових специфічних умовах потрібно до шести місяців. В умовах браку часу на підготовку представників сил охорони правопорядку до дій в специфічних екстремальних умовах ефективність залежить від загальної підготовленості до дій в екстремальних умовах та від наявного адаптаційного потенціалу. Тому при професійному психологічному відборі представників сил охорони правопорядку необхідно звертати особливу увагу на адаптаційний потенціал претендентів, а при підготовці кадрів – на формування загальної готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Якісні професійний психологічний відбір та базова психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах дозволяє значно скоротити час на підготовку до екстремальних дій в специфічних ситуаціях.

Адаптаційний потенціал особистості феноменологічне пов'язаний зі стійкістю до стресових та негативних впливів, змобілізованістю та самоконтролем. Особи з високою психологічною стійкістю до стресів, діяльності в нестандартних ситуаціях, як правило, не потребують спеціальної психологічної підготовки. Виходячи з даних досліджень, виявлено, що зазвичай такі люди вже однією своєю присутністю позитивно впливають на інших людей в надзвичайних стресових ситуаціях. Вони часто стають спонтанними лідерами і беруть на себе прийняття рішень. Люди мимоволі прислухаються до їх вказівок. Навпаки ж, у людей з низьким рівнем психологічної стійкості частіше

відбуваються емоційні та фізичні зриви. Такі люди потребують індивідуальної чи групової психологічної підготовки та корекції.

Змобілізованість – здатність до мобілізації та активізації діяльності. Люди з високим даним показником мають здатність відразу ж, в частки секунди намітивши план, починати діяти. При грамотній підготовці людей, своєчасних і правильних їхніх діях, ця якість найбільш важлива в екстремальних ситуаціях.

Самоконтроль – вміння особистості контролювати свій психічний стан і поведінку і керувати ними. Люди з високим ступенем самоконтролю здатні адекватно і критично оцінювати свої вчинки, роблячи на підставі цих оцінок правильні висновки.

Згідно з даними досліджень А.Д. Ганюшкіна, люди з високою психічною готовністю до діяльності в екстремальних умовах характеризуються високими значеннями показників стійкості, змобілізованості, самоконтролю, інтелекту, сміливості, психологічної гнучкості, оптимізму, сильної нервової системи, врівноважених нервових процесів.

Люди з низькою психічної готовністю до діяльності характеризуються високими значеннями показників агресивності, домінантності, депресії, страху, невротичності, чутливості, підозрливості, почуття провини, напруженості, нейротизму, злопам'ятності, педантичності, тривожності, мінливості настрою, збудливості, песимізму і екзальтованості.

Процес формування стану психологічної готовності до діяльності представляє собою послідовність взаємопов'язаних процедур і дій:

- усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу та їх співвідношення з поставленими завданнями;

- усвідомлення цілей виконання завдань, досягнення яких приведе до його виконання;

- осмислення і оцінка умов, в яких будуть протікати майбутні події, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань та виконанням вимог подібного роду;

- визначення на основі досвіду та оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних і можливих (допоміжних) способів вирішення завдань або виконання вимог;

- прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня зазіхань і необхідності досягнення певного результату;

- мобілізація сил відповідно до умов і завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети.

Для досягнення відповідного рівня психологічної готовності правоохоронця до грамотних дій в екстремальних умовах певного типу покликана екстремально-психологічна підготовка.

Ця підготовка може бути:

1) за часом проведення:

- попередня (розпочата за півроку чи раніше);
- безпосередня (уточнення обставин, порядку дій тощо);

2) за посадовими категоріями правоохоронців:

- підготовка рядового і сержантського складу;
- підготовка офіцерського складу;

3) за суб'єктами підготовки:

- індивідуальна підготовка;
- групова підготовка;

4) за спеціальністю, фахом та видом службової діяльності правоохоронців.

Зазвичай попередня підготовка правоохоронців здійснюється за кількома видами і тільки безпосередньо перед початком виконання службових обов'язків в нових умовах відбувається їх уточнення і корекція.

Загальна екстремально-психологічна підготовленість – це особлива ступінь готовності правоохоронця до успішних дій та забезпечення особистої безпеки в екстремальних умовах, що є специфічними для правоохоронної діяльності. Ця підготовленість передбачає наявність у правоохоронця знань про

екстремальні ситуації і їх особливості, методи і прийоми подолання труднощів та рівень сформованості алгоритмів, навичок і вмінь діяти в них.

Тобто загальна екстремально-психологічна підготовленість передбачає формування:

- знань про екстремальні ситуації, з якими мають справи представники сил охорони правопорядку, знань про труднощі, які очікуються;
- знань і вмінь виконувати звичайні професійні дії без погіршення їх якості під впливом психотравмуючих обставин та психічної перенапруженості;
- вмінь виконувати особливі дії, адекватні специфіці конкретних екстремальних ситуацій;
- підвищеної екстремальної стійкості для забезпечення виходу з екстремальних ситуацій без негативних наслідків для життя і здоров'я;
- спроможності перетворювати обставини екстремальної ситуації на свою користь, не зважаючи на труднощі.

Набуті в результаті підготовки показники екстремальної підготовленості не залишаються незмінними протягом тривалого часу. Без спеціальної підтримки (тренувань, періодичного контролю знань тощо) відбувається їх погіршення, згасання, збіднення арсеналу використовуваних знань і прийомів роботи, поява улюблених й нелюбимих (хоча і потрібні) дій, посилення шкідливих звичок, підвищення напруженості і невпевненості при їх використанні.

Загальна екстремальна підготовленість правоохоронців складається з:

- професійно-психологічної підготовленості;
- психофізіологічної стійкості;
- морально-психологічної підготовленості.

Морально-психологічна підготовленість передбачає формування і підтримку вірності моральним цінностям суспільства, поваги до прав і свобод громадян, суворе дотримання законності тощо.

Основою морально-психологічної підготовленості є морально-психологічна стійкість.

Морально-психологічна стійкість – це моральні якості правоохоронця, його погляди, переконання, самосвідомість, ціннісні орієнтації, внутрішні моральні норми поведінки (почуття обов'язку, честь, гідність, відповідальність, порядність, солідарність, взаємовиручка тощо) та інші якості особистості, які обумовлюють стійкість правоохоронця в екстремальних умовах, дозволяють долати тривогу, побоювання, страх та проявляти професійну майстерність, людяність при виконанні службових обов'язків.

Морально-психологічна стійкість правоохоронців ґрунтується на загальній моральності його особистості та інтеріоризації професійної моралі, зокрема – моральних норм та традицій поведінки правоохоронців в екстремальних ситуаціях. Дотримуватися норм моралі під час екстремальних ситуацій непросто, особливо в умовах психологічного тиску та провокацій. Серед найбільш розповсюджених негативних моральних якостей правоохоронців, які існують латентне і можуть проявитися в екстремальних ситуаціях є:

- боягузтво;
- відмова виконувати службові обов'язки;
- зрада;
- обдурювання.

Не менш важливим показником екстремальної підготовленості правоохоронців є психофізіологічна стійкість.

Психофізіологічна стійкість – це обумовлена особливостями нервової системи здатність зберігати оптимальні параметри функціонування в екстремальних ситуаціях і умовах.

Професійно-психологічна стійкість – це спеціально розвинена здатність правоохоронця зберігати параметри психічної діяльності, які забезпечують успішне вирішення професійних завдань в екстремальних ситуаціях.

Формування професійно-психологічної стійкості правоохоронця передбачає:

- інформування щодо екстремальності факторів і ситуацій, в яких діють правоохоронці з метою зниження рівня прояву негативних емоційних реакцій на них;

- підвищення опірності до екстремальних ситуацій шляхом розвитку пізнавальної активності. В сучасних дослідженнях доведено, що попри конституційні особливості, що зумовлюють емоційну стійкість, важливою умовою стійкості до стресу є пошукова активність. Вона проявляється у пошуку нових знань, нових способів вирішення відомих проблемних ситуацій, у розвитку нових спеціальних здібностей та саморозвитку, тобто у тих діях, що дозволяють долати деструктивність ситуацій;

- звикання до надмірних емоційних навантажень і напружень;

- навчання подоланню перешкод, розвинення вольових якостей наполегливості, сміливості, витримки;

- звикання до подолання фізичних труднощів та дискомфорту, підвищення витривалості і працездатності;

- підвищення надійності виконання звичайних професійних дій зі збереженням високих результатів у будь-яких передбачених екстремальних ситуаціях;

- навчання методам і прийомам забезпечення власної особистої безпеки і виживань в екстремальних умовах;

- формування вміння володіти собою, своїми психічними станами, формування впевненості в собі, довіри власному досвіду.

Загальна екстремальна підготовка є важливою складовою підготовки правоохоронців до дій в типових для правоохоронної діяльності екстремальних ситуаціях, проте вона буває недостатньою, потребує уточнення (конкретизації).

Спеціальна екстремально-психологічна підготовка зазвичай передбачає:

- вивчення досвіду виконання подібних службових обов'язків в подібних умовах (якщо йдеться про вкрай рідкий досвід, то можна використовувати досвід правоохоронців інших країн);

- перенос і адаптація наявного власного досвіду, алгоритмів дій, спецзасобів і правового регулювання на нові умови, важливою умовою чого є прогноз і моделювання можливого розвитку подій в екстремальних ситуаціях;

- набуття специфічних знань і вмінь (наприклад, знань механізмів емоційного зараження у натовпі, особливостей поведінки людини у натовпі, вмінь долати конфліктні ситуації без застосування заходів фізичного впливу тощо).

Входячи з цього, спеціальна психологічна підготовка правоохоронців до охорони громадського порядку під час взаємодії з натовпом повинна передбачати:

- інформування про типові сценарії розвитку взаємодії з натовпом різного типу (політичний натовп, натовп спортивних фанатів тощо);

- відпрацювання дій з охорони громадського порядку, адекватних різним сценаріям взаємодії з натовпом, врахування характеристик натовпу (наприклад, географії натовпу) при використанні спеціальних засобів та заходів (використання водометів, гучномовців; ізоляція лідерів, контроль зв'язку, способів поширення негативної інформації серед особового складу та натовпу тощо);

- правова, культурна (а при необхідності і мовна) підготовки та формування вміння виконувати представницькі (іміджеві) функції (вміння поводитися з представниками ЗМІ, «делегатами» суспільної думки, іноземними фанатами, вести переговори діяльність тощо);

- моральна підготовка – формування певної толерантності, терпимості до поглядів осіб, що приймають участь у масових заходах на тому чи іншому підґрунті (політичному, спортивному тощо);

- вивчення особливостей емоційно-вольової та мотиваційної сфери осіб, що утворюють натовп різного типу (політичний, спортивний тощо) і відповідних до них способів вирішення конфліктних ситуацій з мінімально можливим рівнем використання фізичної сили.

Всі ці заходи спрямовані на підвищення емоційної стійкості правоохоронців та покращення опору негативним інформаційно-психологічним впливам. Крім того, психологічній службі сил охорони правопорядку бажано прогнозувати можливі специфічні способи здійснення маніпуляційних впливів на правоохоронців і розробляти відповідні їм засоби подолання цих впливів.

Плануючи і реалізуючи заходи психологічної підготовки, керівники правоохоронних підрозділів повинні чітко усвідомлювати, що від набутої психологічної готовності їх підлеглих залежить ефективність виконання поставлених перед ними службово-бойових завдань, грамотність і безпечність їх дій для власного життя і здоров'я та життя і здоров'я оточуючих.

4.2. Протидія маніпулюванню свідомістю військовослужбовців внутрішніх військ МВС України в ході службово-бойової діяльності під час масових заходів

Під час виконання завдань з охорони громадського порядку при проведенні масових заходів та завдань із припинення масових заворушень існує велика вірогідність використання проти правоохоронців різних форм інформаційно-психологічного впливу, особливо маніпулятивного характеру, особами, які схильні до порушення чинного законодавства, зацікавлені в дискредитації сил охорони правопорядку, як представників чинної влади тощо.

Маніпулятивний вплив на особистість правоохоронця підсилюється екстремальними умовами їх професійної діяльності, а саме: виконання професійних завдань у небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях, необхідність у процесі виконання службово-бойових завдань контактувати з правопорушниками, високий ризик застосування зброї.

В загальному вигляді під маніпуляцією слід розуміти різноманітні оманливі способи впливу, які спонукають людину діяти і висловлюватися на збиток своїм інтересам. В структурі маніпулятивного впливу виділяють дві сторони даного процесу. Одна зі сторін виступає як та, що ініціює і здійснює

маніпулятивний вплив, є її активним реалізатором. Ця сторона позначається як джерело маніпулятивного впливу, маніпулятор. Другу сторону, на яку спрямований маніпулятивний вплив і яка виступає об'єктом маніпуляції, позначають як адресат впливу.

Процес маніпулювання може бути розтягнутий у часі і представляти багатокрокову поетапну процедуру маніпулятивного впливу на людину. Він може бути відносно простим, що включає «одноактний» період спілкування з використанням одного або декількох прийомів маніпулятивного впливу, або структурно досить складним, тобто включати комплекс (систему) різноманітних прийомів маніпулятивного впливу, дія яких спрямована на різні психологічні структури особистості і які включають різні психологічні механізми з поетапною реалізацією у певні періоди часу й у різних ситуаціях взаємодії. Таким чином, складна маніпуляція має свою часову, просторову і соціальну структури.

Виділяють три рівні маніпулювання:

1. перший рівень – посилення існуючих у свідомості людей потрібних ідей, установок, мотивів, цінностей, норм;

2. другий рівень – пов'язаний з частковими, малими змінами поглядів на ту або іншу подію, процес, факт, що також впливає на емоційне і практичне відношення до конкретного явища;

3. третій рівень – корінна, кардинальна зміна життєвих установок шляхом повідомлення об'єктові нових, сенсаційних, незвичайних, драматичних, надзвичайно важливих для нього повідомлень (даних).

За допомогою маніпулювання можна домогтися зміни життєвих установок на перших двох рівнях впливу. Кардинальні зміни поглядів окремої людини, групи людей або соціальної спільноти вимагають комплексного впливу на свідомість людини всіма наявними методами і способами протягом тривалого часу.

При аналізі структури психологічних маніпуляцій виокремлюють поняття «мішені» впливу. В якості мішені маніпуляцій в даний час виділяють

особистісні структури, певні психічні утворення людини. Узагальнюючи наявні дані по цій проблемі Г. Грачов і І. Мельник, в якості робочої класифікації мішеней маніпулятивного впливу на особистість використовують наступні п'ять груп психічних утворень людини:

- побудники активності людини: потреби, інтереси, вподобання;
- регулятори активності людини: групові норми, самооцінка, у т.ч. почуття власного достоїнства, самоповага, гордість, суб'єктивні відношення, світогляд, переконання, вірування, значеннєві, цільові, операціональні установки тощо;
- когнітивні інформаційні структури, у т.ч., інформаційно-орієнтована основа поведінки людини в цілому, – знання про навколишній світ, людей і інші різноманітні повідомлення, що є інформаційним забезпеченням активності людини;
- операціональний склад діяльності: спосіб мислення, стиль поведінки і спілкування, звички, уміння, навички тощо;
- психічні стани: фонові, функціональні, емоційні.

Необхідно відзначити, що до маніпулятивної дії адресата втягує доведена до нього інформація. Природно, що прийняте ним рішення залежить від характеру цієї інформації. Маніпулюючи інформацією, ініціатор може досягти своєї мети.

З усього різноманіття операцій, що виробляються над інформацією з метою маніпулювання адресатом, можна виділити наступні:

- інформаційне перевантаження – при застосуванні даного способу повідомляється дуже велика кількість інформації, основну частину якої складають абстрактні розмірковування, непотрібні подробиці, різноманітні дурниці та інше «сміття». В результаті об'єкт не може розібратися у справжній суті проблеми;
- дозування інформації – повідомляється тільки частина відомостей, а решта ретельно приховується. Це призводить до того, що картина реальності спотворюється в ту чи іншу сторону або взагалі стає незрозумілою;

– велика брехня – даний спосіб ґрунтується на твердженні, що чим наглішою й неправдоподібнішою є брехня, тим скоріше в неї повірять, головне – подавати її максимально серйозно;

– своєчасна брехня – спосіб своєчасної брехні полягає в повідомленні цілком фальшивої, але надзвичайно очікуваної у даний момент інформації. Чим більше зміст повідомлення відповідає настрою об'єкта, тим ефективніший її результат. Потім обман розкривається, але за цей час гострота ситуації спадає або певний процес приймає необоротний характер;

– затягування часу – передбачає зволікання з оголошенням посправжньому важливих фактів до того моменту, коли буде вже пізно будь-що змінити;

– зворотній удар – цей спосіб полягає в тому, що вигадану (вигідну для себе) версію тих або інших подій через підставних осіб розповсюджують у засобах масової інформації, нейтральних щодо обох конфліктуючих сторін. Преса противника, зазвичай, повторює цю версію, тому що вона вважається більш «об'єктивною», ніж думки прямих учасників конфлікту.

У сучасних умовах в інформаційно-комунікативних процесах використовуються не просто окремі прийоми, а спеціальні маніпулятивні технології. Технологія – це сукупність прийомів, методів і засобів, використовуваних для досягнення конкретних цілей, зокрема, як спосіб здійснення діяльності на основі раціонального її розчленовування на процедури й операції з їх наступною координацією і синхронізацією і вибору оптимальних засобів, методів їх виконання.

Маніпулятивна технологія представляє собою сукупність прийомів, методів і засобів маніпуляції свідомістю й інформаційно-психологічним впливом, що використовуються для досягнення цілей маніпулятора.

Для впливу на масову й індивідуальну свідомість дуже часто використовуються технології інформаційно-психологічного впливу, що базуються на використанні можливостей ЗМІ.

Технології впливу на суспільну свідомість через органи ЗМІ – це комплекси методів, прийомів, що використовуються в ЗМІ для надання інформаційно-психологічного впливу на особистість, групу людей і населення країни. Ці технології можуть з однаковим успіхом застосовуватися і як засіб зміцнення психологічної стабільності суспільства, і як зброя для її руйнування в залежності від цільових настанов ініціатора впливу.

Технології інформаційно-психологічного впливу в ЗМІ використовуються державою не тільки проти зовнішньополітичних опонентів або в підтримку своїх союзників за кордоном, але також і для надання «потрібного» впливу на суспільну свідомість всередині країни.

Основні технології для впливу на суспільну й індивідуальну свідомість через органи ЗМІ такі:

– маніпулювання правдивою інформацією. Позначається англійським терміном «truth projection» («проекування правди») і є однією з найбільш широко розповсюджених технологій інформаційно-психологічного впливу на суспільну й індивідуальну свідомість через ЗМІ. Відомо, що інформація ЗМІ лише відбиває як у дзеркалі дійсні події. При цьому «дзеркало» може мати свою «кривизну», «прозорість», «колірну гаму», «обмежені розміри» і інші «дефекти», походження яких є штучним. Завдяки такому відносно простому трюку, як організоване блокування в ЗМІ частини інформації або заборона на вираження точки зору протилежної сторони при акцентуванні політично вигідних тем, можна викликати в аудиторії реакцію, яка буде неадекватною подіям, що дійсно відбуваються;

– технології маніпуляції в ЗМІ опитуваннями громадської думки. Засновані на демонстрації в ЗМІ некоректних результатів опитувань, які можуть деформувати не тільки думку окремої особистості, але і суспільну думку. Послідовність і форма запитань, які найчастіше складають не соціологи і психологи, а журналісти, стимулюють певну відповідь. Нерідко характер відповідей залежить не стільки від оцінки конкретної ситуації, скільки від загального ставлення до того, що відбувається навколо, від забобонів, що

існують у масовій свідомості, від «протестних» стереотипів. Так, опитування громадської думки, замість засобу зондування стану суспільства, виступають маніпулятором суспільної думки;

– технологія впливу ЗМІ на деформацію архетипічних образів – одна з технологій для впливу на суспільну свідомість через органи ЗМІ, за допомогою якої здійснюється впровадження в суспільну свідомість елементів нестабільності, дезорганізованості, хаосу, непевності і страху. Ця технологія складається з впливу на стереотипи, установки, що склалися в населення конкретної країни, полягає у витисненні із суспільної свідомості домінуючої національної ідеї;

– «ефект CNN» – технологія, що полягає в демонстрації по телебаченню актуальних подій у реальному масштабі часу, які приголомшують психіку аудиторії. Завдяки ефекту «присутності» телеглядача в гущі подій (наприклад, при бомбардуванні міст) досягається емоційне посилення психологічного впливу, що вчинюється на аудиторію, – все це закріплюється націленим коментарем.

У політичних процесах активно використовуються маніпулятивні політичні технології. Усі політичні технології маніпулювання поведінкою людини діють в обмеженому часовому і функціональному діапазоні. Ступінь їх ефективності визначається духовною зрілістю людей, їх готовністю обманюватися. Глибинною основою політичних маніпулятивних технологій є конструювання міфів, звертання не до розуму людини, а до глибин підсвідомості. Люди дозволяють собою маніпулювати, скидаючи відповідальність за свої вчинки на так званих маніпуляторів. Будь-яка людина навіть чисто інтуїтивно, несвідомо завжди відчуває, що нею маніпулюють, але дозволяє собі бути об'єктом маніпуляції, оскільки саме ця маніпуляція дає їй можливість робити те, що вона дуже хотіла б зробити, але чомусь дотепер собі не дозволяла. У цій сфері в різному порядку використовуються ті самі схеми як, наприклад, влаштування грандіозних концертних або театралізованих шоу з мільйонними вкладеннями або проведення невеликих маніфестацій із

залученням до них уваги ЗМІ, організація невеликих бійок і погромів зі штучним роздуванням їх значущості для одержання непорівнянного за масштабами події психологічного ефекту.

Ініціатор маніпулювання, безумовно, володіє чималими привілеями, хоча б в силу того, що в нього є можливість підготуватися і йому належить перший хід. Однак потенційній «жертві» маніпуляції, яка володіє здатністю своєчасно розпізнати загрозу, ці привілеї – несподіваність, високий темп, спланований вигідний розподіл позицій – досить легко нейтралізувати. Адже акт прихованого управління, який має ефект, що точно намічався і достатній час зберігався, є витвором мистецтва – мистецтва впливати на людей. В цій виставі точно збалансовані різні елементи. Зруйнувати таку конструкцію у більшості випадків нескладно, тоді як придумати і успішно втілити приховане управління є труднішим, ніж від нього захиститися. А, як відомо, технікою оволодіти легше, ніж мистецтвом. Отже, вивчення прихованого управління надає більше привілеїв тому, хто захищається від нього.

В.П. Шейнов вказує, що при всьому величезному розмаїтті видів, методів і способів впливу, він будується за однією універсальною моделлю. Її знання дозволяє побудувати надійний захист від будь-якого акту впливу на особовий склад внутрішніх військ в ході виконання ними службово-бойових завдань. Здійснити захист можливо, керуючись нижче наведеною універсальною блок-схемою (див. рис. 4.1).



Рис. 4.1. Модель протидії маніпулятивному впливу (за В.П. Шейновим)

Розглянемо більш детально кожний блок даної схеми. Першим кроком прихованого управління є отримання інформації про адресата, отже необхідно, за можливістю, не дати інформацію ініціатору маніпулювання. Наприклад, незворушливість, вміння приховувати свої почуття перешкоджають отриманню інформації про цінності та потреби особи. Нерозголошення особистої інформації правоохоронців є важливим аспектом їхнього захисту від небажаних маніпуляційних впливів.

Проте, існують певні прийоми отримання інформації про особу: наприклад, використання потреби людини у прийнятті, повазі. Так, особи, які не можуть сказати «ні», особи схильні до переживання почуття провини чи особи, які полюбляють хвалитися, є легкою здобиччю для маніпулятора.

Головною ознакою маніпуляції є почуття незручності, внутрішньої боротьби. Іншими ознаками можуть бути почуття провини, небезпеки або залежності від якоїсь людини чи обставини. Все це повинно не просто насторожити, а змобілізувати правоохоронця (адресата) для опору.

В.П. Шейнов рекомендує людині, яка відчуває маніпулятивний вплив, сказати собі: «Стоп, маніпуляція!» або щось у цьому роді, але обов'язково фразу, яка утримує слово «маніпуляція». Саме воно, на думку психолога, діє відтверезуюче – людина усвідомлює, що має місце гра з нею, порушення її незалежності, насильство над її особистістю. Цього простого усвідомлення цілком достатньо, щоб узяти себе в руки і захиститися.

Для полегшення процесу усвідомлення небезпеки В.П. Шейнов виділяє ще два види ознак маніпуляцій:

– невербальні ознаки маніпуляції. Маніпулятора легко можуть видати жести, що говорять про його нещирість, скритність (в цих випадках маніпулятор автоматично потирає чоло, підборіддя, дивиться у бік, намагається прикрити обличчя руками або жести взагалі неузгоджені між собою), сумніви (почухування вказівним пальцем місця під мочкою вуха або бокової частини шиї, доторкання або легке почухування носу), домінантність (сильне рукостискання, при якому долоні маніпулятора знаходяться зверху),

авторитарність (руки поєднані за спиною, підборіддя піднято вгору, погляд зверху вниз). Крім того, можна спостерігати певну незвичайність у поведінці маніпулятора (зайву збудженість або показну байдужність). Втім, орієнтуючись на самі різні зовнішні ознаки поведінки маніпулятора необхідно враховувати також і зміст наданої ним інформації;

– вербальні ознаки маніпуляції. Аналіз висловлень маніпуляторів показує присутність в них наступних моментів: відповідальність за пропоновану дію лягає цілком на адресата; «платня» адресата переважає його виграш; присутні елементи прихованого примуса; наявність підготовчої преамбули перед примушуючими словами маніпулятора; конструкція звертання і/або його темп припускають дефіцит часу, що відпущений адресату на ухвалення рішення.

Розглянуті перша і друга стадії захисту В.П. Шейнов називає передзахистом, тому що вони носять профілактичний або попередній характер. Безпосередній захист розділяють на активний, пасивний і контрманіпуляцію.

Пасивний захист рекомендується застосовувати в наступних випадках:

- коли людина (адресат) не знає, як вчинити;
- коли вона не хоче псувати взаємовідносини з маніпулятором.

Для застосування пасивного захисту адресату маніпулятивного впливу потрібно проявити витримку.

Пасивний захист може здійснюватися в наступних формах:

1. Ніяк не реагуйте на слова маніпулятора, мовчіть, роблячи вигляд, що не розчули, не звернули уваги, не зрозуміли.
2. Заговоріть зовсім про інше, переведіть спілкування в іншу площину.
3. «Погоджуйтеся» із пропозицією маніпулятора, але обумовлюючи її тим, що вона не залежить від вас.
4. Поступіться в малому і збережіть головне. В якості ілюстрації підійде байка Езопа «Дуб і Очерет». Дуб і Очерет сперечалися, хто сильніше. Подув найсильніший вітер, очерет здригнувся і пригнувся, і від того залишився цілий, а Дуб же зустрів вітер усіма грудьми й від того був вивернутий з коренем. Отже

того, хто не вміє тимчасово відступити, скоріш за все, чекає поразка.

5. Перепитайте, повторивши прохання маніпулятора, але з запитальною інтонацією, вимагаючи тим самим продовжити його мову. Це змушує маніпулятора роз'яснити своє прохання, що дає адресатові час для обмірковування, як з мінімальними втратами вийти із ситуації.

Цими прийомами не вичерпується пасивний захист адресата, зокрема правоохоронця, від маніпулятивного впливу. Так, І.П. Радкович, А.І. Черняк пропонують правила поведінки, що можуть знизити уразливість військовослужбовців від впливу маніпуляторів під час виконання ними службових обов'язків. Наведемо деякі з них:

- усвідомлення реальної ситуації. Слід відчутти й усвідомити, що ми живемо в іншому світі, ніж раніше. Ми, образно кажучи, потрапили в «культурні джунглі», де за нашою свідомістю йде полювання;

- скорочення контактів. Треба старатися бувати поза контактом із потенційним маніпулятором;

- створення контекстів. Навчитися мислити і сприймати інформацію в різноманітних контекстах, протиставляючи цю спроможність одному з прийомів маніпуляції (полягає в тому, що проблему прагнуть втиснути в штучно побудований контекст), – значить розвинути в собі один з механізмів протидії маніпуляції;

- відсіювання «шуму». Маніпуляція успішна за умов «демократії шуму», коли людину «бомбардують» потоком нікчемних повідомлень. Звідси висновок: отримавши повідомлення, в якому може бути прихована ідеологічна «контрабанда», треба відфільтрувати шуми, які служать перешкодами у процесі обмірковування цього повідомлення;

- вимкнення емоцій. Навчитися вимикати емоції та контролювати їх – значить звільнитися від більшої кількості маніпуляцій сучасного світу;

- створення альтернатив. Маніпулятор зазвичай прагне перервати діалог й висловити вигідне йому рішення як таке, що не має альтернативи. Такому типу взаємодії слід відразу чинити опір;

– вмикання пам'яті, проекція в майбутнє (вихід із ситуації «тут і тепер»). Пам'ять і передбачення (рефлексія майбутнього) – це основа психологічного захисту проти маніпуляції, ось чому пам'ять і здатність до передбачення є одним із головних об'єктів руйнівних дій маніпуляторів, які застосовують цілий ряд технологій, щоб витравити в нас почуття історичного часу й помістити нас у «вічне дійсне».

Таким чином, усі прийоми і правила пасивного захисту «збивають темп» психологічної маніпуляції, даючи адресатові час для обмірковування ситуації. А маніпулятора вони змушують або розкрити свої задуми, або відмовитися від них.

В більшості випадків маніпулятор, нашттовхнувшись на пасивний захист, припиняє свої спроби. Адже його головна перевага – у стрімкості натиску, несподіваності, так що в адресата немає часу поміркувати, як вийти з положення. Повторення маніпулятором зазіхання, по-перше, дає час адресатові для підготовки найкращої відповіді, по-друге, висвітлює справжню мету маніпулятора і руйнує заготовлений ним розподіл ролей. Але для більш агресивних маніпуляторів рекомендується застосовувати активні методи захисту. Основна метаактивного захисту – викрити маніпулятора.

Застосовувати активний захист не рекомендується в тих випадках, коли адресат знаходиться в залежності (службовій, матеріальній, родинній і т.д.) від маніпулятора. Справа в тому, що маніпуляція є конфліктогеном, оскільки може призвести до конфлікту, а активний захист є зустрічним конфліктогеном, що не уступає, а то і переважає по силі дії маніпулятора. За законом ескалації конфліктогенов маніпулятор (відразу або потім) відповість конфліктогеном ще більш сильним, що в підсумку призведе до відкритого конфлікту, у чому залежна сторона звичайно не зацікавлена. Крім випадків прямої залежності є ще і такі перешкоди для застосування активного захисту, як виховання адресата, звички дотримуватись певних норм спілкування, зокрема – уникати висловлень, що можуть скривдити співрозмовника. Вихованій, інтелігентній

людині психологічно важче зважитися на активні методи захисту від маніпуляцій.

Контрманіпуляція – це найбільш сильний захист – представляє собою маніпуляцію-відповідь з боку адресата, в якій використовуються обставини, що створені первинним маніпулятивним впливом ініціатора. В.П. Шейнов порівнює контрманіпуляцію з бумерангом, коли енергія атаки повертається і наносить поразку агресору.

Виконання контрманіпуляції: зробити вигляд, що не розумієте, що вами маніпулюють, потрібно розпочати зустрічну гру і завершити її несподіваним поворотом ситуації, яка покаже маніпулятору вашу психологічну перевагу, – психологічним ударом, що призведе до поразки маніпулятора.

Існують також випадки, коли немає необхідності захищатися від маніпуляції. Іноді, технологічні хитрування маніпулятора бувають настільки митецькі і трудомісткі, складні і неясні, що в них наростає тенденція до саморуйнування. Ефективність таких впливів в тому, що вони розраховані на опір. Якщо ж його немає, вони просто втрачають свою силу. У подібних випадках немає сенсу витратитися на їх розуміння і руйнування, можна просто дозволити їм відбутися – це обійдеться «дешевше» з погляду душевних витрат.

Зазначимо, що підготовка правоохоронців буде неповною, якщо не звернутися до аналізу засобів маніпуляцій, які безпосередньо розроблені для маніпуляції правоохоронцями під час виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку під час масових заходів. Для цього приведемо результати власного дослідження впливів, що здійснювалися на військовослужбовців внутрішніх військ, які охороняли громадський порядок під час виборів Президента України у 2004 року.

Як показали результати нашого дослідження, негативні інформаційно-психологічні впливи на військовослужбовців внутрішніх військ здійснювалися з трьома цілями:

- дезінформувати;
- дезорганізувати;

- демобілізувати.

Аналіз проведених досліджень показав, що дезінформація потенційно стає можливою внаслідок використання такої особливості військовослужбовців, як залежність від керівництва (несамостійність у прийнятті рішень і орієнтація у прийнятті рішень на вищестоящих офіцерів, керівництва внутрішніх військ, керівництво міста, країни тощо) власних професійних зобов'язань та іміджу (очікувань населення щодо військовослужбовців). Така залежність робить їх чутливими до інформації, що стосується обстановки, намірів населення щодо військовослужбовців, що охороняють правопорядок під час масових заходів. Психологічними дослідженнями доведено, що залежність від будь-чого чи кого пов'язана з чутливістю до інформацією, особливо до тієї, що прогнозує негативний розвиток подій.

Зазначимо, що правоохоронцям під час виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку в умовах масових заходів важче, ніж звичайній людині, уникнути негативного інформаційно-психологічного впливу. Так, якщо звичайна людина відчуває, що нею маніпулюють, то вона може фізично відсторонитися від джерела маніпуляції (піти з «майдану» тощо), правоохоронець такої можливості немає, він певною мірою стає «заручником» професійного обов'язку. Тому правоохоронці, що готуються для виконання подібних службово-бойових завдань, мають освоювати більш досконалі засоби захисту від негативного інформаційно-психологічного впливу, ніж пасивний захист у вигляді фізичного відсторонення. Таким чином, саме відсутність свободи вибору обставин власного життя (де і з ким бути, що робити), неможливість уникати ситуації впливу, залежність від значущих інших є специфічною для військовослужбовців передумовою їх вразливості негативному інформаційно-психологічному впливу.

Зазначимо, що ця залежність є як об'єктивною, так і має суб'єктивні аспекти. Сучасні психокорекційні програми в змозі зменшити суб'єктивне відчуття залежності, проте усунути усі об'єктивні чинники залежності

військовослужбовця (наприклад, залежність від командира, підготовки товаришів тощо) неможливо. Чутливість залежної людини до інформації об'єктивно не є чимось негативним. Труднощі виникають лише у тому разі, коли якість інформації, її правдивість є сумнівною. Це робить актуальним розвиток у військовослужбовців вміння оперувати інформацією різної якості.

Проведене дослідження показало, що дезорганізації військовослужбовців певною мірою можлива в зв'язку з тим, що під час охорони громадського порядку у натовпах, де посилено стимулюються емоції, у військовослужбовців внутрішніх військ досить обмежені можливості для відреагування накопичених негативних переживань. Вони, на відміну від інших громадян, не мають права виказати свою незгоду, відреагувати на образу та лайку агресивною дією, не можуть голосно кричати, робити невиправдано різки рухи, проявляти інші види невиправданої агресії тощо. Найчастіше військовослужбовцям, які охороняють громадський порядок під час масових заходів, приходиться стояти і стримувати натиск без активної протидії натовпу (щоб не спровокувати). Проте, накопичення негативних емоцій без розрядки може призводити до емоційних зривів, зниження самооцінки, що при недостатньому рівні емоційної стійкості може призводити до дезорганізації діяльності військовослужбовця, робить його чутливим до провокацій агресивними діями. Досить поширеними під час масових політичних заходів є такі провокації, як демонстрація сили на відстані від військовослужбовців, образи чи маніпуляції за типом: «а вам слабо». Невідреагування емоцій, незакінченість дій може призводити до зниження самооцінки. Це відбувається через те, що утримання від дій веде до підвищення рефлексії: психічна активність спрямовується на самого себе і людина починає займатися «самокопанням». Зазначимо, що саме цей прийом використовують батьки, що виховують дитину, ставлячи її у куток.

Таким чином, військовослужбовці, які найчастіше під час масових заходів виконують роль живого паркану між людьми, особливо у зимовий період (як це було під час виборів Президента України у 2004 року), коли після стояння в оточенні, військовослужбовці йдуть грітися у машини та приміщення і тому не

мають можливості навіть фізичними вправами зняти напругу, можуть набути ознаки постстресових розладів здоров'я. Таким чином, підготовка військовослужбовців, які командуються для виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку під час масових політичних виступів, повинна включати освоєння спеціальної системи фізичних і психологічних вправ для відреагування негативних емоцій в умовах, коли доступ до спортивних майданчиків і знарядь суттєво обмежений.

Найболючішим і таким що має найнегативніші наслідки для психіки військовослужбовців є впливи, що спрямовані на їх демотивацію. Так, найчастіше під час «майдану» військовослужбовців маніпулятивно звинувачували у тому, що вони виступають проти свого народу, крім того, посилено експлуатувалось питання «легітимності влади», що з розрахунку маніпуляторів повинно було конфліктувати у свідомості військовослужбовців з головною ціллю їх професійної діяльності – захищати народ своєї країни, її демократичний устрій та легітимно обрану владу. Нагнічувалась ситуація, коли командири підрозділів та окремі військовослужбовці, виконуючи свої професійні обов'язки, шантажувалися судовим та політичним переслідуванням. Зниження осмисленості професійної діяльності, демотивованість робить військовослужбовців особливо вразливих до впливів (маніпуляцій), що спрямовані на руйнацію цінностей, та на зраду заради грошей інших матеріальних цінностей тощо. Звісно, що гарною профілактикою зниження осмисленості діяльності є планомірна робота під час професійного відбору, навчання та психологічного супроводу щодо мотиваційно-ціннісної сфери. Сприяє підвищенню стійкості до демотивуючих впливів продумана система матеріального та морального заохочення щодо виконання службово-бойових завдань в складних умовах негативного інформаційно-психологічного впливу.

Проведене дослідження дозволило скласти наступну схему факторів і здійснюваних за їх сприяння впливів на військовослужбовців внутрішніх військ під час виборів Президента України у 2004 році, яка наведена у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1.

Фактори, що роблять можливим здійснення негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців		
Залежність: 1. Професійна залежність (обов'язок). 2. Інформаційна залежність та залежність від власного іміджу. 3. Залежність від інших (керівників країни, політиків, командирів тощо)	Невідреагування негативних емоцій: 1. Установка на придушення активності, агресивності, рішучості. 2. Установка на придушення роздратування, образи. 3. Невпевненість у собі, як наслідок придушеної активності.	Втрата осмисленості професійної діяльності: 1. Підвищена інтернальність, як основа самозвинувачення. 2. Втрата зв'язку професійних дій з ціллю професійної діяльності. 3. Відчуття власної беззахисності.
Механізм, який використовується для здійснення негативного інформаційно-психологічного впливу		
Чутливість до будь-якої інформації	Чутливість до провокації агресивних дій	Чутливість до провокації зради
Вид впливу		
Дезінформація	Дезорганізація	Деморалізація
Заходи протидії		
1. Формування чітких знань і дій згідно статуту щодо підпорядкування (знання порядку дій при неправомірному наказі, вміння протистояти високопосадовцям, які, проте, не є безпосередніми командирами). 2. Надання військовослужбовцям необхідної і достатньої для якісного виконання службово-бойових завдань інформації. 3. Формування у командирів вміння працювати з інформацією різної якості. 4. Планомірна робота зі СМІ щодо формування позитивного іміджу військовослужбовців.	1. Якісний професійний психологічний відбір військовослужбовців за показниками сили нервової системи, емоційної стійкості, адаптаційного потенціалу. 2. Формування емоційної стійкості військовослужбовців до специфічних провокацій. 3. Організація заходів щодо можливості відреагувати негативні емоції відразу після виконання СБЗ в умовах масового негативного впливу на емоційну сферу військовослужбовців.	1. Якісний професійний психологічний відбір військовослужбовців за показниками мотиваційно-ціннісної сфери. 2. Формування в ході виховних заходів адекватної професійної мотивації у військовослужбовців. 3. Використання адекватної ситуації виконання службово-бойових завдань системи заохочень.

Приведемо конкретні приклади здійснення маніпулятивних впливів на військовослужбовців внутрішніх військ, які виконували службово-бойові завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 року. Так, для навіювання установки, що військовослужбовці виступають проти свого народу, використовувались такі заходи, як звертання так званих «солдатських матерів» до військовослужбовців, очолення колони

демонстрантів несанкціонованого мітингу священнослужителів, дарування квітів військовослужбовцям та курсантам дівчатами, під час цих дій нав'язливо повторювалось: «завдання військовослужбовців захищати свій народ». Досить поширеним було «дарування» військовослужбовцям теплого одягу та харчів з маніпулятивними висловлюваннями: «держава про вас не по турбується, а ми думаємо про вас». Така «турбота» з поширенням слухів, що, можливо, «прийдеться застосовувати зброю проти людей», які вийшли на майдан, дуже пригнічувала військовослужбовців з недостатнім досвідом протистояння психологічним тискам. І, звісно, найпоширеніше шантажування, що «влада обрана нелегітимне» і тому виконання її наказів є правопорушенням і за це їм, військовослужбовцям, прийдеться відповісти, досить болюче впливало на мотиваційну сферу охоронців правопорядку.

Зазначимо, що на сьогодні вже обґрунтовується необхідність створення штатної групи протидії негативному інформаційно-психологічному впливу, завданням якої є централізоване (по всій країні) відслідження нових технік, специфічних каналів і засобів здійснення маніпулятивного впливу на військовослужбовців внутрішніх військ МВС України та розробка відповідних їм заходів протидії.

4.3. Чутки – профілактика та протидія в умовах службово-бойової діяльності військовослужбовців внутрішніх військ. Психологічний захист особового складу сил охорони правопорядку від негативного впливу чуток

Серед негативних інформаційно-психологічних впливів найбільш складними у плані організації протидії є впливи, які здійснюються за допомогою чуток.

У сучасній вітчизняній психології у визначенні чуток можна виділити чотири ключових аспекти, а саме: чутки, по-перше, – це звістка, новина, повідомлення, інформація. По-друге, повідомлення, що недостатньо відбиває реальне положення справ або спотворює їх. По-третє, чутки – це показник

масової свідомості, за їх допомогою створюється і передається суспільна думка, настроїв, соціальні стереотипи й установки аудиторії, інформаційна ситуація в регіоні. По-четверте, вони є способом психологічного впливу (зміни думок, відношення, настроїв, поведінки окремих людей і соціальних груп).

Окреслюючи функціональне поле чуток в інформаційно-психологічному просторі, один з головних фахівців у цій сфері Л. Фараго відзначав, що вони можуть використовуватися для зміцнення авторитету їхніх розповсюджувачів, ініціації недовіри людей друг до друга, породження сумніву в справедливості власної справи.

Р. Ронін, розширюючи цільове поле чуток, пише, що при веденні активної гри ретельно підібрані чутки запускаються для: оптимального поширення правди; створення певної думки про подію, ситуацію або людину; підготовки оточуючих (шляхом притуплення їх реакції) до наміченого діяння; з'ясування відношення людей до того, про що повідомляється; розпалення смуту, страху і непевності.

В якості основних факторів виникнення чуток виступають:

– значущість теми, інтерес до неї. Адже, чутки здатні виникнути там і тоді, де і коли до їх предмета мається інтерес, а масштаб і траєкторія їх розповсюдження обумовлені складом аудиторії, яка є заінтересованою. Так, наприклад, мало хто з харків'ян буде обговорювати чутки про підвищення цін на північних оленів.

– дефіцит «надійної» інформації. Для чуток потрібен не тільки інтерес, але інтерес незадоволений. Ті люди, кому наявна інформація уявляється достатньою, проігнорують чутки.

Під надійністю інформацією В.П. Шейнов має на увазі суб'єктивне ставлення аудиторії. Так, неправдива інформація, що надходить з джерела, яке викликає довіру, усуває дефіцит інформації, тому що сприймається як «надійна», тоді як інформація з джерела, якому дана аудиторія не довіряє, цей дефіцит зберігає.

Інформаційний дефіцит може бути обумовлений відсутністю офіційних повідомлень, їх багатомірністю, недостатністю або існуючими в ній протиріччями.

Зазначені фактори входять до формули «основного закону чуток», запропонованого у 1947 році Г. Олпортом і Л. Постманом. Відповідно до цього закону інтенсивність чуток безпосередньо залежить від важливості теми для аудиторії і ступеня інформаційної невизначеності щодо даної теми:

$$R=ia,$$

де R – rumor/чутка, i – impotence/важливість, a – ambiguity/подвійність.

Автори підкреслюють, що якщо важливість або подвійність відсутні, то чулки не виникають. При цьому, тільки лише подвійність не може запустити або підкріпити чулки. Те ж стосується і важливості.

Серед причин виникнення чуток, на думку О.Г. Караяні, не менш значущою є можливість задоволення за їх допомогою актуальних потреб людей. Відомий фахівець в області військової психології і психології пропаганди Е. Борінг підкреслював: «Люди повторюють чулки тільки тоді, коли вони сприяють задоволенню якої-небудь їхньої потреби».

До переліку основних потреб, що задовольняються за допомогою чуток, належать: утилітарні потреби; потреби в престижі; пізнавальні потреби; емотивні потреби. Так, утилітарні потреби пов'язані з досягненням людьми (соціальними групами) певних цілей (оволодіння об'єктом інформації, зміцнення позицій у групі, ослаблення або усунення з боротьби конкурента, формування в людей визначених думок, настроїв, спонукання їх до конкретного вибору, поведінки тощо). Механізмом реалізації даної потреби може виступати агресія: (людина свідомо поширює чулки, щоб заподіяти біль іншому) або бажання допомогти іншим людям (рідним, близьким, знайомим), попередити їх про небезпеку, дати можливість самим або спільно підготуватися до несприятливих подій.

Потреба в престижі задовольняється в тому випадку, коли володіння інформацією (ексклюзивного характеру) підвищує престиж людини. Іншими

словами, розповсюджувачем чуток рухає звичайне бажання виділитися. Тому розповсюджувачами чуток є навіть ті люди, що не вірять у їх зміст.

Пізнавальні потреби й інтереси задовольняються чутками тоді, коли інформація про події, що цікавлять людину, відсутня або неякісна. Низка авторів вказує на те, що важливою причиною для виникнення чуток є перекручування інформації при усній її передачі «з вуст у уста». Чим довшим є ланцюжок, тим більша кількість людей бере участь у комунікативному процесі, тим сильніше спотворюються повідомлення.

Емотивні потреби задовольняються за рахунок того, що чутки, як правило, породжують сильні емоції позитивної або негативної модальності. Людина, що поширює чутки, може відчувати задоволення від їхнього змісту, від реакцій на них людей. Причиною їхнього поширення може бути особисте озлоблення, ненависть стосовно конкретних людей (соціальних груп).

Також завдяки чуткам можуть розряджатися сильні негативні переживання людей (прагнення «виплеснутися»). У даному випадку діє механізм проєкції. Поширюючи слухи, людина неусвідомлене виражає свої страхи, бажання і ворожі почуття і сподівається, що сумніви і занепокоєння будуть розвіяні оточуючими. Тут важливу роль відіграє прагнення до одержання емоційної підтримки. Поширюючи тривожні чутки, людина сподівається на їхнє спростування іншими, що, у свою чергу, допомагає знизити її власну тривогу. Такий механізм особливо сильний у людей, незадоволених своїм соціально-психологічним статусом і таких, які не знайшли гідного місця в житті.

В науковій літературі виділяють соціально-психологічні умови, що спонукають людей сприймати чутки. Так, О.М. Столяренко до таких обставин, насамперед, відносить:

1. Тривожне, напружене становище, що містить проблеми, погрози, небезпеку.
2. Прагнення попередити неприємні події, завчасно до них підготуватися і зменшити можливі втрати, якщо уникнути їх буде неможливо.

3. Наявність психологічного зараження, наслідування, групового тиску.

4. Впевненість у достовірності повідомлення.

5. Психологічні особливості людей. По-перше, тут виділяють високу сугестивність частини людей, їх нездатність самостійно і критично оцінити правдоподібність і обґрунтованість чуток. По-друге, особливою схильністю до чуток відрізняються люди надмірно цікаві. Сприйнятливими до чуток виявляються також люди, які відчувають невдоволення, фрустрацію, втому, не зайняті якою-небудь діяльністю, які знаходяться в стані тривалого очікування.

6. Соціально-психологічні особливості груп і спільної діяльності. Відзначається, що чутки активніше поширюються в групах, у яких панують бездіяльність, одноманітність і нудьга. В такому випадку чутка стає засобом збудження аудиторії. Тут можуть поширюватися та циркулювати неймовірні чутки.

Ще однією перемінною, що впливає на інтерес до чуток, як відзначає В.В. Латинов, є рівень тривожності індивіда: більш тривожні люди частіше їх обговорюють і передають. В останні роки цей фактор привертає особливу увагу в зв'язку із широким розповсюдженням так названих «чуток про отруєння». В них повідомляється про шкідливі наслідки вживання різного роду продуктів харчування. Деякі автори вважають, що джерелом віри до такого роду чуток є латентна тривожність, що стимулюється безперервним проникненням нових технологій в усі області життя, особливо, у виробництво продуктів харчування.

У процесі розповсюдження форма і зміст чуток піддаються різного роду трансформаціям. Більшість авторів виділяє три типи таких процесів: згладжування, загострення, уподібнення. Згладжування полягає в тому, що фабула стає коротшою за рахунок зникнення деталей, які для даної аудиторії представляються несуттєвими. При загостренні відбувається збільшення значимості деталей, які представляються істотними. Оцінка істотності або неістотності суб'єктивна і залежить від потреб і інтересів людини, яка передає чутку. При уподібненні відбувається наближення фабули чутки до психологічних, культурних, етнічних особливостей аудиторії.

Д.С. Горбатов, окрім названих закономірностей трансформації чуток, виокремлює процес драматизації, пояснюючи ним взаємозалежність змісту чутки і емоційної складової ситуації її обговорення. Так, під драматизацією розуміється внесення додаткових деталей, подробиць і перебільшень, необхідних для відновлення відповідності змісту чутки зі збільшенням інтенсивності наявних почуттів в ході її обговорення, що, в свою чергу, сприяє посиленню домінуючих емоційних реакцій аудиторії при наступних передачах даного повідомлення по каналах міжособистісного спілкування. В перелік факторів виникнення і посилення тенденції драматизації автор включає характеристики загального емоційного стану соціального середовища, потенціал змісту чуток по стимулюванню емоційних переживань, особистісні риси розповсюджувачів і особливості ситуацій їхньої взаємодії.

Д.С. Горбатов також відзначає, що драматизація сприяє очевидній розбіжності з дійсністю тих повідомлень, розповсюджуваних по каналах міжособистісного спілкування, у яких вона скільки-небудь помітно виявляється, тоді як актуалізація тенденцій згладжування, загострення й уподібнення апріорі ще не означає реального зменшення вірогідності змісту чуток.

Що стосується питання класифікації чуток, то їх прийнято класифікувати за різними ознаками. Синтез видів ознак дає більш-менш повну характеристику чуток щодо вияву психічного стану аудиторії, в якій чутка циркулює, а також стосовно визначення заходів для припинення циркуляції чутки за рахунок поповнення дефіциту інформації та зміни психічного стану аудиторії іншими засобами.

Чутки зазвичай класифікують за наступним параметрами:

- експресивний параметр. У відповідності з емоційними станами, що виражені у змісті чутки и особливостями емоційних реакцій на неї, розрізняють чутки-бажання, чутки-страховища і агресивні чутки;
- інформаційний параметр. У відповідності із ступенем достовірності сюжету повідомлення розрізняють абсолютно недостовірні чутки, недостовірні чутки з елементами правдоподібності, правдоподібні чутки, достовірні чутки з елементами неправдоподібності;

- за силою впливу на психіку людей розрізняють: чутки, що непокоять групову думку; чутки, які викликають поодинокі чи масові антигромадські настрої; чутки, що руйнують зв'язки між особами і групами;
- за джерелом походження розрізняють стихійні і навмисне сфабриковані чутки;
- за сферою впливу і поширення розрізняють: чутки, які поширюються на малу групу людей (групи за інтересами, професійною ознакою тощо); чуткі, котрі розповсюджуються на вулику аудиторію;
- за інтенсивністю циркуляції розрізняють продуктивні і непродуктивні чутки;
- за вірогідністю виникнення виділяють: чутки, що мають високу вірогідність виникнення; чутки, вірогідність виникнення яких наближена до нуля.

Безперечно, межі між названими типами чуток досить умовні. Практика засвідчує пограничні випадки походження та поширення чуток. Аналізуючи їх розмаїття, неважко помітити, що агресивні чутки особливо небезпечні, адже їхня дія порушує нормальний стан справ, злагоджену діяльність суспільства. Почуття підозрілості, яке виникає при цьому, серйозно послаблює взаємодію між людьми, спонукає шукати доказів нелояльності, що за допомогою уяви робиться швидко.

В умовах інформаційно-психологічного впливу чутки навмисне фабрикуються, цілеспрямовано поширюються й операціонально підтримуються. При цьому, використовується обмежений арсенал технологій. О.Г. Караяні умовно позначив їх помітними назвами, деякі з яких раніше використовував для позначення технологій керування іміджем:

1. Технологія «Азазель» («Страждалець», «Наклеювання ярликів»). Її сутність – формування в суспільній свідомості міцних асоціативних зв'язків між образом головного героя чутки і значимими для аудиторії матеріальними або духовними об'єктами. Так, якщо за допомогою чутки необхідно підняти соціальний статус людини, то в інформації, що повідомляється, вона

представляється як особа, що постраждала від влади (бюрократів, бандитів) за народ, справедливість, честь тощо («Страждалець»). Якщо ставиться за мету знизити соціальний статус фігуранта, то в чутках він представляється як людина, винна у несприятливому розвитку тих або інших подій («Наклеювання ярликів»).

2. Технології «Санта-Клаус» і «Рояль у куцах». Технологія «Санта Клаус» виявляє ті сторони і властивості об'єкта, про які аудиторія бажає мати уявлення (тобто власне кажучи, виконується соціальне замовлення), і в залежності від мети впливу формує емоційно позитивно або негативно насичену чутку. Так, якщо в масах особливо цінуються такі якості людини, як порядність, воля, здатність неухильно досягати цілі, то в чутках головний персонаж повинний бути наділений саме цими якостями, а супротивник – протилежними. Технологія «Рояль у куцах» припускає апріорне формування в суспільній свідомості важливості і цінності тих або інших якостей з наступним представленням аудиторії кандидатури, як би випадково наділеною саме цими якостями.

3. Технології «Переніс», «Авторитет» в залежності від цільових настанов пов'язані з використанням ефектів «відблиск зірки» або «дурний приклад». Якщо необхідно підняти престиж персонажа, то в чутках він, його дії, об'єкти, що належать йому, так чи інакше асоціативно з'єднуються (у просторі, за часом, за логікою розвитку подій тощо) з якостями, властивостями, об'єктами безумовно авторитетної особи.

4. Технологія «Рекет» складається в безсоромному приписуванні персонажу чутки дії, досягнення, особистісної якості іншої, як правило, авторитетної, поважної людини.

5. Технологія «Блеф» припускає повідомлення інформації про неймовірні можливості, здібності і вчинки персонажу чуток. Тут може бути задіяний психологічний механізм «пророцтва, що самореалізується»: стверджується, наприклад, що N, безумовно, переможе на виборах; у частини

електорату поступово формується звичка мислити таким чином, що реалізується на виборах в акті голосування.

б. Технологія «Тест» застосовується для перевірки можливої реакції аудиторії на ті або інші події, нововведення, на конкретних людей тощо. У цьому випадку запускається чутка про можливості настання події, відслідковується реакція аудиторії та, відповідно, до неї приймається рішення про долю даної події (спростувати, визнати).

Цілеспрямоване використання чуток задля інформаційно-психологічного впливу вимагає великої обережності, тому що після їхнього «запуску» контроль над подальшим їх проходженням може бути втрачений. Циркуючи в масах, чутки найчастіше піддаються досить серйозним змінам, аж до того, що набувають сенсу, протилежного тому, що передбачався їх творцями. На цю обставину вказують багато фахівців в галузі вивчення проблем інформаційно-психологічного впливу.

Саме з цієї причини організатори тих або інших інформаційно-психологічних акцій залучають для «запуску» і підтримки чуток фахівців високого класу – акторів, психологів тощо.

Боротьба з чутокм повинна включати заходи профілактичного і протидіючого характеру. Виходячи з причин виникнення чуток, задача профілактичних заходів зводиться до наступного:

1. Запобігання наростання високого рівня невизначеності та тривожності в суспільстві.
2. Створення та підтримка на належному рівні системи інформування, що володіє в аудиторії іміджем високої надійності і вірогідності.
3. Створення стійкого зворотного зв'язку від аудиторії до джерела інформації, своєчасне реагування на нестатки та запити людей.
4. Формування такого емоційного середовища, що виключало б можливість поширення чуток, навіть у тому випадку, якщо вони провокуються навмисно.

5. Якщо чутка уже виникла, варто не тільки спростувати і привести достовірні факти, але й обов'язково зняти ту тривожність, що вона породила або яка є її причиною.

Більш складною є задача активної протидії уже виниклим чуткам. Припинення чуток припускає здійснення різнопланових заходів:

1. Ігнорування неправдоподібних чуток (технологія «Бойкот») з одночасною демонстрацією фактів, що їх спростовують.

2. Підтвердження чутки. Іноді для запобігання подальшого «нашарування» сюжету краще підтвердити чутку. Часом чесне визнання підвищує довіру до джерела, і допомагає контролювати наступний хід подій. Підтвердити чутку може людина, якій довіряє суспільство.

3. Спростування чутки. Офіційне спростування чутки доречно лише за умови, що дане джерело користується повагою і довірою в аудиторії, а також коли небезпечна чутка являється досить абсурдною. Тоді потрібно прямо вказати на зміст чутки, її причину і викласти альтернативну версію подій.

4. Контрчутка. Якщо немає впевненості в авторитетності офіційного джерела, доречно поширити інформацію, за змістом протилежну сюжету чутки. Робити це потрібно під різними приводами, але без згадування про саму чутку і її сюжет.

5. Доведення до абсурду. Прийом «доведення до абсурду» має на увазі поширення інформації, протилежного змісту, а навпаки, такої що лежить в основі первісної чутки.

6. Дискредитація автора. Про можливого автора сюжету чутки поширюється компрометуюча інформація. Якщо дискредитувати автора неможливо, варто спробувати знизити довіру до чутки шляхом оповіщення аудиторії про існування якогось ворога, який поширює чутки з метою нанесення якогось збитку.

7. Усунення причин. Найбільш ефективний засіб протидії чуткам – усунення приводів, що їх викликають.

З огляду на все перераховане вище, а також природу чуток, можна прийти до одного простого правила протидії чуткам, а саме: – щоб керувати чутками, потрібно або зменшити їх значущість для аудиторії, або усунути невизначеність у їх змісті. Усунення невизначеності є особливо важливою справою, якщо чутка насправді є цілковитою вигадкою. Але навіть якщо в них змішалися правда і неправда, то усунення невизначеності в помилковій частині чуток перенесе їх в площину реальних подій. Потім можна спробувати зменшити ступінь значимості їх для аудиторії, тим самим сповільнюючи розповсюдження чуток.

Плануючи заходи протидії чуткам у військових колективах, потрібно також враховувати специфічні особливості військовослужбовців внутрішніх військ, що роблять їх чутливими до неправдивої інформації. Так, проведені психологічні дослідження військовослужбовців внутрішніх військ, які виконували службово-бойові завдання з охорони громадського порядку під час масових заходів, показали:

1) у військовослужбовців з браком професійного досвіду (стаж до 3 років) іноді існують прогалини в уявленнях про особливості виконання поставлених завдань, що змушує їх користуватися будь-якою (в тому числі і неякісною) інформацією для виконання поставлених завдань;

2) під час виконання службово-бойових завдань в напружених умовах суспільного протистояння (як наприклад під час виборів Президента України у 2004 році) недосвідчені військовослужбовці (стажем до 3 років) дещо «плутаються» в авторитетах і прислухаються до думок батьків, друзів, відомих людей, замість цілковитої орієнтації на військове керівництво;

3) для військовослужбовців зі стажем до 5 років важливим є емоційне забарвлення інформації, яке, з одного боку, полегшує оцінку подій, а з іншого – нав'язує виробленню певного ставлення до них;

4) військовослужбовці зі стажем до 3 років не схильні до критичного, аналітичного мислення при роботі з інформацією, тому вони незахищені при роботі з неякісною (частково правдивою) інформацією;

5) військовослужбовці зі стажем до 3 років не схильні докладати зусиль при опрацюванні інформації, вони надають перевагу переказам інших, а не власному читанню та аналізуванню інформації, що призводить до отримання ними перекрученої та вирваної з контексту інформації;

6) при нестачі інформації під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовці зі стажем до 5 років свідомо звертаються до недостовірних джерел – чуток та Інтернету;

7) військовослужбовці зі стажем до 3 років схильні делегувати відповідальність за власні дії своїм командирам, така зовнішня локалізація контролю над діями полегшує здійснення негативного впливу на цю категорію військовослужбовців;

8) виконання нових чи відповідальних службово-бойових завдань для військовослужбовців зі стажем до 5 років є фактором стресу, що саме по собі вже зменшує їх опір маніпулятивному впливу. Крім того, усвідомлення недосвідченими військовослужбовцями факту чинення на них маніпулятивного впливу також викликає в них емоційне напруження, страх помилитися, вчинити невірно;

9) офіцери зі стажем понад 5 років довіряють офіційним джерелам інформації, але такими вони вважають і урядові ЗМІ (газети, телеканали, сайти), які, нажаль, не завжди відповідно відрецензовані. І хоча більшість досвідчених офіцерів мають навички роботи з недостовірною інформацією (порівнюють інформацію з різних джерел, співвідносять її з цілями джерела тощо), проте, виявлення нестиковок в офіційній інформації може викликати недовіру керівництву країни, тривожність за своє майбутнє тощо.

Цікаво, що недосвідчені військовослужбовці мають дещо викривлені і найвні уявлення про учасників трансляції чуток. Дослідження показали, що розповсюджувачами негативної інформації ними вважаються непривабливі, егоїстичні, вороже налаштовані, нещирі, слабкі і невпевнені в собі особи. На думки недосвідчених військовослужбовців, чутки загрожують лише слабким, пасивним, невпевненим у собі, нерішучим і несамостійним особам. Такі найвні

уявлення про трансляторів чуток роблять молодих військовослужбовців незахищеними перед «авторитетними» розповсюджувачами неправдивої інформації та перешкоджають вчасному використанню ними захисних засобів через розотожнення з образом особи, на яку чиниться негативний інформаційно-психологічний вплив, через недопущення самої думки, що саме вони можуть бути об'єктами маніпулятивного впливу.

Питання для самоперевірки та контролю засвоєння знань

1. Дайте визначення поняттю «психологічна підготовка» правоохоронців. Які види психологічної підготовки правоохоронців Ви знаєте?

2. Які заходи повинна передбачати психологічна підготовка правоохоронців до охорони громадського порядку під час взаємодії з натовпом?

3. Дайте визначення поняттю «маніпулятивний вплив». Охарактеризуйте модель протидії маніпулятивному впливу за В.П. Шейновим.

4. Які особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців внутрішніх військ роблять їх чутливими до маніпулятивних впливів?

5. Які негативні інформаційно-психологічні впливи на військовослужбовців внутрішніх військ є найпоширенішими під час виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку при взаємодії з політизованим натовпом? Які заходи протидії їм Ви знаєте?

6. Опишіть технології поширення та підтримки чуток.

7. Охарактеризуйте заходи протидії чуткам.

8. Які особливості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України потрібно враховувати при плануванні заходів протидії поширенню чуток у військовому колективі?

ДОДАТОК А
ТИПОВА ПРОГРАМА ДІЙ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ ТА
ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ ЩОДО ОХОРОНИ
ГРОМАДСЬКОГО ПОРЯДКУ ТА ДОКУМЕНТУВАННЯ
ПРОТИПРАВНИХ ДІЙ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ
ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ

Організаційні заходи

Напередодні проведення футбольного матчу необхідно:

1. За тиждень до матчу зустрітися з лідерами фанклубів, інформувати через засоби масової інформації про недопущення порушень громадського порядку та відповідальність за протиправні дії.

2. Письмово звернутися до організатора футбольного матчу про укладання відповідної угоди з органами внутрішніх справ щодо забезпечення охорони громадського порядку, порядку взаємодії та умов оплати послуг з охорони громадського порядку працівниками ОВС, задіяними на ці заходи.

3. З'ясувати дату, час відбуття та орієнтовний час і місце прибуття команди-суперниці, її уболівальників, суддівської бригади, місця їх проживання та програму перебування.

4. Направити листи до органів виконавчої влади та адміністрації спортивної споруди про:

- приведення в належний стан стадіону та території, прилеглої до нього;
- додаткове виділення громадського транспорту, продовження його роботи;
- заборону торгівлі алкогольними напоями та напоями у скляній тарі на стадіоні та території, прилеглій до нього.

5. Провести спільні наради з представниками УЄФА, Федерації футболу України, команд та інших організацій і служб, на яких вирішити питання забезпечення охорони громадського порядку під час проведення футболу та порядок взаємодії.

З'ясувати інформацію про кількість поширених квитків, ступінь захисту від підробки, їх кількість для вболівальників команди-суперниці та їх розміщення на стадіоні тощо.

Узяти участь у комісійному обстеженні спортивної споруди, після чого, у разі відповідності вимогам безпеки, підписати відповідний протокол.

6. Провести зустрічі з керівниками транспортних підприємств (АТП, трамвайні, тролейбусні депо), на яких обговорити:

– необхідність інформування органів внутрішніх справ про замовлення на групові перевезення громадян для перегляду футбольних матчів в інші регіони держави;

– специфіку перевезення футбольних уболівальників у громадському транспорті на території населеного пункту та порядку подання водіями, у разі необхідності, спеціальних сигналів для міліцейських автопатрулів (“сигнал аварійної зупинки” тощо) при вчиненні уболівальниками хуліганських дій.

Практичні заходи

Напередодні футбольного матчу в обов'язковому порядку за участю представників місцевих органів виконавчої влади, регіональних підрозділів з питань надзвичайних ситуацій та власників спортивних споруд здійснювати рекогносцирування місцевості навколо стадіону, де відбуватиметься футбольний матч, з метою вивчення стану мереж доріг, шляхів підходу (під'їзду) та евакуації учасників заходу, місць стоянки автотранспорту, технічного стану об'єктів, що знаходяться безпосередньо біля стадіону.

З урахуванням результатів рекогносцирування, ступеня ризику матчу (фінали кубків, матчі лідерів чемпіонату, міжнародні змагання тощо), запланованого до проведення, заходи щодо охорони громадського порядку необхідно планувати таким чином:

а) начальники ГУМВС, УМВС, УМВСЗТ не пізніше ніж за 1 добу до проведення заходів особисто проводять інструктивну нараду за участю керівників усіх служб та підрозділів, на якій доводять конкретні завдання кожній службі та підрозділу щодо належного забезпечення правопорядку та

безпеки дорожнього руху під час підготовки та проведення матчу, супроводу вболівальників тощо;

б) доводиться затверджений план забезпечення правопорядку та розрахунок необхідних сил і засобів органів внутрішніх справ, яким передбачається:

– здійснення загального керівництва силами та засобами, задіяними до охорони громадського порядку, одним із заступників начальника ГУМВС, УМВС. За найбільш важливими секторами стадіону, місцями прибуття та маршрутами пересування прибулих уболівальників закріплювати керівників структурних підрозділів ГУМВС, УМВС;

– визначення зон, секторів, ділянок забезпечення правопорядку та закріплення за ними керівників служб та підрозділів органів внутрішніх справ;

– розстановка та порядок роботи нарядів до початку проведення, під час та після закінчення матчу на території населеного пункту, зокрема в місцях прибуття-відбуття футбольних уболівальників, традиційного перебування (відпочинку) громадян, на шляхах пересування (евакуації) уболівальників тощо;

– постійно діючі групи (резерви) для припинення можливих порушень громадського порядку з числа працівників спецпідрозділів міліції “Беркут”, “Грифон”, “Титан”, “Сокіл” та внутрішніх військ МВС відповідно екіпірованих засобами індивідуального захисту та спецзасобами;

– організація роботи при чергових частинах міськрайорганів посилених груп розбору з правопорушниками, а також безпосередньо на території спортивної споруди;

– достатню кількість груп документування та фіксації правопорушень у постійному персональному складі, у тому числі під час супроводження організованих груп уболівальників;

– оперативне перекриття та роботу пошукових груп у місцях перебування футбольних уболівальників до та після завершення матчу (авто-, залізничні станції та вокзали, аеропорти, місця масового перебування громадян тощо).

Направити запити до ГУМВС, УМВС, УМВСЗТ щодо надання своєчасної, у тому числі оперативної, інформації про виїзди (організовані та неорганізовані) фанатів з інших регіонів держави, кількість уболівальників, час виїзду, вид транспорту, відомості про старших та працівників міліції, які їх супроводжують, номери їх контактних телефонів тощо.

Відповідну інформацію надавати до МВС у терміни та за формою, визначеними листом-додатком (від 12.05.2008 № 10/7-3246) до службової телеграми від 23.04.2008 №7128/Лц.

При отриманні інформації про можливі загострення оперативної обстановки у зв'язку з очікуваною великою кількістю глядачів, прибуттям уболівальників команди-суперниці та радикально налаштованих фанатів передбачити:

- розгортання діяльності оперативного штабу;
- переведення особового складу органів, підрозділів внутрішніх справ на посилений варіант оперативно-службової діяльності;
- моніторинг, прогнозування, відповідне реагування на зміни в оперативній обстановці на території обслуговування;
- обов'язкове супроводження фанатів працівниками міліції спільно з працівниками служб безпеки футбольних клубів до місць проведення футбольних матчів та у зворотному напрямку; з цією метою здійснювати: формування груп уболівальників, розподіл їх по видах транспорту, контроль за посадкою уболівальників у транспортні засоби для недопущення осіб, які мають при собі спиртні напої, піротехнічні засоби, знаряддя та інші предмети, що можуть бути використані для здійснення протиправних дій, чи тих, які перебувають у нетверезому стані;
- забезпечення безпеки дорожнього руху транспорту та пішоходів з виділенням автомобілів супроводження офіційної делегації та необхідної кількості працівників ДАІ;
- чергування оперативних груп біля місць тимчасового проживання офіційної делегації команди-суперниці та її уболівальників;

– спільну зі службою безпеки футбольних клубів зустріч з відповідальними представниками фанклубів, під час якої з використанням відеозйомки офіційно попереджати останніх про недопущення правопорушень та відповідальність у разі їх вчинення.

Забезпечення правопорядку перед, під час та після закінчення футбольного матчу

Перед кожним матчем до початку проведення інструктажу особового складу, задіяного до забезпечення правопорядку, силами вибухотехнічних служб спільно з працівниками служб безпеки спортивних споруд проводяться ретельні обстеження території стадіону та глядацького ядра. За результатами обстеження складається відповідний акт і територія навколо стадіону береться під охорону працівниками органів внутрішніх справ.

Інструктаж

Загальний інструктаж усіх нарядів, що залучаються для несення служби, проводиться з використанням плану або схеми території біля спортивної споруди безпосередньо за дві-чотири години перед початком футбольного матчу (міжнародного рівня, вища ліга тощо – чотири години, регіонального рівня, перша ліга тощо – дві години).

Інструктаж проводить особисто начальник ГУМВС, УМВС або особа, яка його заміщає.

Під час інструктажу задіяний особовий склад націлюється на:

– чітке виконання вимог Закону України “Про міліцію”, адекватність та виваженість дій під час охорони громадського порядку та припинення можливих правопорушень;

– ретельний огляд громадян, їх особистих речей на фільтраційних пунктах входу до стадіону та особливо в традиційних секторах фанатів з метою виявлення та недопущення пронесення на територію стадіону піротехнічних виробів та інших заборонених предметів.

Керівникам (старшим) зон, секторів, дільниць, резервів доводиться інформація про:

– кількість проданих квитків на матч, кількість вболівальників команди-суперниці, ступінь ризику матчу;

– особливості несення служби на стадіоні та прилеглий до нього території: місця і межі несення служби безпосередньо в чаші стадіону; місця розміщення нарядів та дільниці, де необхідно виставити посиленні пости та огороження; місця розміщення резервів, службового автотранспорту; шляхи руху глядачів та розмежування вболівальників команд-суперниць; місця розміщення пожежних постів та автомобілів, медичних пунктів, автомобілів швидкої медичної допомоги; зміни маршрутів та часу руху громадського транспорту, місця паркування приватного автотранспорту; порядок використання задіяного особового на випадок виникнення групових порушень громадського порядку або масових безпорядків та інших надзвичайних обставин; порядок взаємодії зі стюардами, охоронниками; порядок виходу (виводу) фанатів; розстановка та порядок дій груп документування та фіксації правопорушень.

Інструктажі закінчувати обов'язковим проходженням особового складу урочистим маршем у супроводі оркестру.

Запуск глядачів на територію спортивної споруди

Поверхневий огляд уболівальників, процедура перевірки їх речей, а за необхідності й обшук, здійснюються працівниками органів внутрішніх справ разом з працівниками служби безпеки на декількох рубежах при підході глядачів до стадіону, зовнішнього паркану спортивної споруди та після перевірки наявності квитка за межами проходів через турнікети (особливо прискіпливо – при вході на сектори) з метою недопущення пронесення піротехнічних засобів, алкогольних напоїв у будь-якій тарі, у тому числі пива, та предметів, що можуть бути використані для нанесення тілесних ушкоджень, а також недопущення осіб, відомих як футбольні хулігани, радикально налаштованих осіб та осіб, які перебувають у стані сп'яніння.

Особливо ретельному огляду підлягають фанати. Запуск уболівальників команди гостей здійснюється через окремий вхід (в'їзд) на спортивну споруду на спеціально виділені сектори за 30 хвилин до початку матчу.

У виняткових випадках застосовувати заходи з недопущення на стадіон уболівальників відповідно до п. 20 ст. 11 Закону України.

Під час проведення матчу

Перед кожним футбольним матчем порушується питання перед організатором матчу про забезпечення громадського порядку на стадіоні стюардами, охоронниками або укласти угоду відповідно до розрахунків (тарифів) ОВС.

Охорону громадського порядку по периметру секторів, у яких перебувають фанати-ультрас, здійснювати посиленими нарядами міліції.

З метою їх відокремлення від інших категорій глядачів та недопущення виникнення сутичок вимагати від власників (орендарів) спортивних споруд встановлення інженерно-технічних засобів (металевий паркан тощо) та (або) забезпечення вільних місць з обох сторін сектору, на якому перебувають ультрас.

По периметру “фан-секторів” демонстративно виставляються групи постійної відеофіксації поведінки фанатів.

У разі вчинення правопорушень та виникнення групових порушень громадського порядку на глядацьких секторах необхідно:

- звернутися до глядачів з відповідними вимогами через мережу радіоінформаційного центру не менше двох разів з наданням часу, достатнього для припинення правопорушення (одночасно організовується й проводиться документування протиправних дій);
- негайно блокувати місце події, вимагати від учасників порушень їх припинення, попередити про відповідальність за їх вчинення та можливість застосування сили та спеціальних засобів, а в разі невиконання вимог – із застосуванням спеціальних засобів, відповідно до вимог статей 12-14 Закону України “Про міліцію” ужити заходів щодо припинення групових порушень громадського порядку шляхом поділу натовпу на дрібні групи та їх розсіювання, відокремлення, витіснення за межі трибун (до виходу) та затримання правопорушників, одночасно ретельно документувати протиправні

дії;

- у разі неможливості припинення групових порушень наявними силами, викликати додаткові сили (резерв), продовжуючи блокувати територію, випускаючи за її межі громадян, які знаходилися там випадково;
- у разі прибуття додаткових сил провести повторну спробу припинення групових порушень громадського порядку та затримання правопорушників;
- дотримуватися заходів особистої безпеки, виявляти обережність і пересторогу, враховувати можливу негативну реакцію присутніх громадян, щоб своїми діями не викликати ускладнення обстановки;
- ретельно документувати протиправні дії, фіксувати обличчя правопорушників та негайно в кімнаті для розбору на території стадіону із застосуванням оргтехніки роздруковувати фото правопорушників, які передавати до чергових частин міськрайорганів та роздати нарядам міліції для затримання правопорушників після матчу поза межами стадіону;
- виявлених та затриманих організаторів і активних учасників групових порушень громадського порядку негайно доправити до органу внутрішніх справ;
- у ситуаціях, коли негайне їх затримання неможливе або небажане, обмежитися встановленням їх особи для подальшого затримання;
- у всіх випадках групових порушень громадського порядку вогнепальну зброю повинна мати обмежена кількість працівників міліції та військовослужбовців внутрішніх військ (група затримання, конвоювання), які повинні знаходитися на деякій відстані від безпосереднього місця конфлікту.

Рішення про участь перебуваючих в резерві працівників спецпідрозділів міліції та внутрішніх військ МВС України у припиненні групових порушень громадського порядку безпосередньо на глядацьких секторах приймає відповідальний керівник ГУМВС, УМВС за інформацією старшого від ОВС на секторі або за зверненням представника від організатора матчу.

Оформлені матеріали на правопорушників протягом доби направляти до суду. У триденний термін після проведення футбольного матчу надсилати до

МВС матеріали на правопорушників, у тому числі копії процесуальних документів, відео-, фотозйомки.

Відомості про осіб, які вчинили правопорушення, заносити до баз даних ОВС та МВС. Уживати профілактичних заходів за місцем проживання осіб, відомих як футбольні хулігани.

Евакуація глядачів після закінчення матчу

Евакуація уболівальників команди-суперниці здійснюється до місць їх посадки на транспортні засоби тільки після закінчення загальної евакуації глядачів (як правило, через 20-30 хвилин), не допускаючи можливостей для виникнення силових протистоянь.

За 30-45 хвилин до закінчення футбольного матчу здійснюється виставлення нарядів міліції на шляхах евакуації глядачів та уболівальників.

Особлива увага приділяється територіям, прилеглим до найближчих станцій метрополітену, зупинкам громадського транспорту, наземним та підземним пішохідним переходам, де можливі скупчення громадян. Під час евакуації, за необхідності, використовуються засоби звукопідсилення.

Уживаються заходи з недопущення виходу громадян на проїжджу частину та блокування руху транспорту.

З метою уникнення нещасних випадків та виникнення групових порушень громадського порядку вживаються заходи з обмеження руху (доступу) громадян на окремі території місцевості. Це досягається, крім іншого, виставленням міліцейського ланцюжка.

На маршрути евакуації глядачів додатково залучаються групи швидкого реагування спецпідрозділів міліції, якими відпрацьовуються основні напрямки руху міського транспорту, здійснюється попереджувальна робота з метою недопущення скоєння правопорушень як на зупинках громадського транспорту, так і у самому транспорті, при цьому особлива увага приділяється організованим групам уболівальників.

При виявленні правопорушення, яке не становить великої суспільної небезпеки, не слід поспішати із застосуванням заходів адміністративного

впливу, не використавши можливостей переконання. Швидше всього конфлікт вирішується, якщо громадянину вказати на неправомірність його поведінки. Проявлені при цьому ввічливість, доброзичливість, як правило, добре сприймаються порушником і оточуючими і приводять до бажаного результату.

У випадку, якщо заходи переконання є недостатніми для відновлення порядку, працівники міліції використовують визначені чинним законодавством адміністративно-попереджувальні заходи.

ДОДАТОК Б
МАТЕРІАЛИ ДЛЯ РОЗРОБЛЕННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
КОМУНІКАТИВНИХ ТРЕНІНГІВ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ СИЛ
ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ

Вправи на взаємне розуміння, рефлексію

Вправа “Унісон” (Рефлексія)

Варіант 1

Учасники розбиваються на пари. Кожна пара намагається досягти збігу при одночасному вимовленні слів з однаковою початком і різним закінченням. Для цього можуть бути використані, наприклад, такі пари слів: паро-плав, паром, паро-ль, само-свал, само-кат, само-тність, теле-візор, теле-фон та ін.

Варіант 2

Учасники грають в парах. Задача полягає в тому, щоб навчитися одночасно викидати однакову кількість пальців, не змовляючись попередньо. Парою, яка досягла найвищого порозуміння, вважається та, що під час демонстрації показала найбільше число збігів підряд. Інші учасники при цьому відіграють роль експертів, які намагаються визначити, чи немає у виступаючої пари яких-небудь прихованих засобів спілкування, які допомагають досягати згоди, синхронності.

Варіант 3

У грі використовуються монети, по одній для кожного учасника. Спочатку, розбившись на пари, учасники тренуються в тому, щоб одночасно, без попередньої домовленості, викладати свої монетки одним і тим же боком. Оскільки це не гра в “орла і решку”, кожний граючий викладає монети не наосліп, а обираючи свій варіант для чергової спроби.

Другий етап гри – це змагання пар, де демонструється вміння викладати монетки одним і тим же боком, не змовляючись. Переможцями вважаються ті, хто досягає максимального числа збігів. Глядачі ж намагаються зрозуміти, за рахунок чого кожна пара досягає успіху.

Вправа “Гомеостат”

Так називається прилад із множиною ручок і циферблатів, який використовується психологами для вивчення групової сумісності. Наш “прилад” влаштований дещо простіше. Учасники сідають по колу. Кожний стискає праву руку в кулак, і по команді ведучого усі “викидають” пальці. Група повинна прагнути того, щоб всі учасники незалежно один від одного “викинули” те саме число. Учасникам заборонено домовлятися, перемигуватися та іншими “незаконними” способами намагатись узгоджувати свої дії. Гра продовжується доти, доки група не досягне своєї цілі. Для того щоб надати один одному можливість оцінити обстановку і врахувати її в наступному такті гри, учасники після кожного “викидання” фіксують на якийсь час положення своїх пальців.

Крім свого прямого призначення “Гомеостат” може бути використаний психологом для виявлення взаємовідносин між граючими. Якщо уважно спостерігати за ходом гри, то можна виявити одного або кількох лідерів у групі, на яких орієнтуються інші учасники. Можливо, група розпадається на кілька угруповань, що мають свої установки на результат гри (наприклад, половина граючих викидає кілька разів підряд по три пальці, у той час як інша – по одному). Не виключена також і поява “негативіста”, що завзято гне свою лінію навіть після того, як між іншими учасниками вже досягнута певна згода.

Вправа “Шеренга”

Учасники вишиковуються в шеренгу на відстані кроку один від одного і обличчям до однієї з чотирьох стін приміщення. Усі закривають очі і за оплеском ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот навколо своєї осі. Поворот можна здійснювати як у лівий, так і в правий бік, але обов’язково таким чином, щоб після приземлення опинитись обличчям до однієї зі стін (тобто на 90, 180, 270 градусів і т.д.). Задача учасників – після кожного оплеску робити синхронні повороти й усім приземлятися поверненими обличчям у той самий бік.

Як правило, задача ця виявляється для групи нездійсненною, і після першого ж оплеску учасники опиняються поверненими хто куди. Для такої перемішаної шеренги ведучий формулює нову задачу: стрибнути так, щоб приземлитися поверненими в один бік. Стрибки продовжуються по команді ведучого доти, доки не буде досягнена ця мета.

Основна трудність у використанні ігор на рефлексивне співробітництво полягає в тому, що їх, як правило, не можна повторно пропонувати тим самим партнерам: одного разу знайдене ними рішення задачі може згодом використовуватися чисто механічно. Втім, для винахідливого ведучого це не буде великою перешкодою, оскільки загальний принцип “Гомеостату” або “Шеренги” припускає багато різноманітних модифікацій. От ще один варіант рефлексивної гри.

Вправа “Стіна”

Двоє учасників стають один проти одного з обох боків затягнутої щільною матерією прямокутної рами. Розмір підбирається так, щоб партнери не бачили один одного. За сигналом ведучого обидва гравці завдають одночасний “укол” вказівним пальцем у стінку, що їх розділяє. Мета – за мінімальну кількість спроб знайти загальну точку “уколу”, тобто стиснутися через матерію кінчиками пальців.

У цій вправі можливі різноманітні тактики. Звичайно партнери навмання шукають один одного, коректуючи місця нанесення “уколів” залежно від того, у якому місці полотнини видавився у попередньому такті гри палець напарника. Проте буває і так, що кмітливі гравці вирішують задачу з першої ж спроби, роблять свої “уколи” в центр прямокутної рами. Це рішення напрошується, оскільки центр – це особливе, єдине в своєму роді, місце на полотнині. Для того щоб виключити можливість таких легких перемог, хоча вони самі по собі є цікавими, можна дещо змінити умови задачі: дати інструкцію завдавати “уколи” не в будь-яке місце всередині рами, а в одну з декількох безладно нанесених на полотнину (по обидва боки і у точності одна проти одної) точок.

Вправа “Вибір”

Учасники сідають по колу. По команді ведучого кожний із них повинен вказати пальцем на одного зі своїх товаришів по групі – наприклад, на того, із ким він хотів би скласти пару в іншій грі. Мета граючих – досягти в одній зі спроб такого вибору, при якому група розпалася б на пари учасників, які взаємно вибрали один одного.

Ця рефлексивна гра дещо складніша за попередні. Вона вимагає від учасників урахування дуже багатьох моментів і завершується звичайно лише після довгих і безуспішних спроб. Постійно виникають у кожному такті “фатальні” багатокутники, і лише поступово “намацують” один одного і відокремлюються в пари деякі гравці. Учасники, які увійшли в такі пари, як правило, виключаються з подальшого загального пошуку рішення таким чином, що в кожній наступній спробі продовжують вибирати один одного. Це значно полегшує роботу іншим учасникам. Зрідка трапляється так, що одна зі сформованих пар “розвалюється” на черговому такті гри. На такі випадки варто звернути особливу увагу.

Найбільш драматично гра протікає в тих випадках, коли число учасників не парне і хтось із них явно повинен залишитися без пари. Варто мати на увазі, що такий варіант гри може супроводжуватися хворобливими ударами по самолюбству учасників. Через це тут від ведучого потребуються особлива обачність і розуміння реальних взаємовідносин між членами групи. Гра в не парному складі втрачає характер тільки тренування рефлексивного мислення і отримує в очах її учасників зміст стосунків, не настільки виражений при парній кількості гравців.

Ще більш чітку орієнтацію на міжособистісні стосунки “Вибір” одержує в тому випадку, коли критерієм при виборі партнера використовується не участь в іншій грі, а щось більш значне, наприклад спільне виконання якогось завдання, служба в наряді і т.п. Модифікована таким чином гра може дати цінний матеріал і послужити гарним початком роботи з корекції психологічного клімату в групі.

Вправа “Яка рука є більш гарячою”

Група розбивається на пари. Один із партнерів у кожній парі внутрішніми зусиллями, самонавіюванням намагається злегка підняти температуру однієї зі своїх долонь або остудити іншу. Коли це, на його думку, сталося, він дає знак напарнику, який, торкаючись долоні партнера, повинен визначити, яка з долонь є більш гарячою. Після цього партнери обмінюються ролями.

Вправа не тільки розвиває тактильну сприйнятливість, але дозволяє тренувати навички саморегуляції.

Вправа “Розмова великих пальців”

Група розподіляється на пари. Партнери виставляють вперед назустріч один одному свою праву руку. Великі пальці починають “розмову” один з одним. Під час “розмови” вони можуть штовхати і погладжувати, підковирювати, ніжно торкатись і потворно прогинатися один перед одним. Можливості для імпровізації тут є.

У першій частині гри ведучий задає теми спілкування, наприклад, такі:

- пальці зустрілися, зацікавилися один одним і почали знайомитися;
- пальці познайомилися і домовляються про те, де і як вони проведуть сьогоднішній вечір;
- пальці не домовилися і посварились; вони сваряться;
- пальці образилися один на одного;
- пальці шукають можливості помиритися;
- пальці помирилися.

У другій частині гри ведучий пропонує пальцям обмінятися якоюсь інформацією, завести розмову на якусь тему. Через фіксований час, наприклад одну хвилину, партнерам пропонується з’ясувати один у одного, як вони зрозуміли взаємні повідомлення.

Під час обговорення гри учасникам можна запропонувати поділитися враженнями про отриманий досвід, а також своїми розуміннями про те, що сприяє, а що перешкоджає порозумінню.

Гра “Сіамські близнюки”

Учасники гри розподіляються на пари. Завдання полягає в тому, щоб зробити якнайбільше кроків у положенні, при якому два учасники зображують сіамських близнюків. Для цього обидва учасники, що вибрали один одного, стають поруч, плече до плеча, розставивши ноги на ширину плечей так, щоб стопою однієї ноги стикатись зі стопою партнера. Ці дві “внутрішні” для пари ноги проголошуються “такими, що зросли” на час гри. Потім учасники, підтримуючи один одного, слідкуючи за тим, щоб їх “внутрішня загальна нога” не розпалася, повинні прокрокувати якнайбільше.

Гра набуває більш гострого характеру, якщо кожний учасник спробує походити в такий спосіб із усіма членами групи по черзі.

У цьому випадку з’являється можливість порівняти, з ким із партнерів удалося легше і швидше досягти порозуміння. Процедура такого з’ясування вносить загострення в міжособистісні відношення учасників. Через це ведучий, керуючись ступенем відвертості, розвитком взаємної довіри в групі, може провести процедуру обміну враженнями або в анонімній, або в явній формі.

При будь-якому варіанті обміну враженнями варто не забути запропонувати висловитися кожному учаснику. Суть обговорення зводиться до розповідей про засоби, які використовував той або інший учасник для досягнення цілі. Якщо група пішла на те, щоб відкрито виділити учасника, із яким найлегше було знайти порозуміння, то корисно дати можливість бути почутим спочатку “найнезручнішому”, потім “найзручнішому” для більшості партнерів, а вже після – усім бажаючим.

Вправа “Рукоштовування наосліп”

Один з учасників стоїть, заклавши очі і злегка простягнувши вперед руку для рукоштовування. Всі інші члени групи по одному підходять до нього і мовчки вітаються з ним за руку. Ті, хто підходить для рукоштовування, повинні за можливістю стримано потискувати протягнену руку, намагаючись не робити своє рукоштовування якимось особливим.

А той учасник, що приймає рукоштовування наосліп, повинен відповідно своїм внутрішнім відчуттям, враженням навіть примхам і капризам чисто

емоційного характеру провести розподіл усього потоку тих, хто вітався, на групи. Їх можна виділяти залежно від контексту тренінгу і називати по-різному. Наприклад, начальники, підпорядковані, колеги або батько, дорослий, дитина.

Гра має насамперед діагностичний характер. Якщо учасник, що вів розподіл інших, зміг таки віддатись на волю своїх відчуттів, емоційних вражень і значною мірою уникнути раціонального аналізу ситуації (наприклад, від мимовільного підрахування кількості людей, що складають ту або іншу підгрупу), то, розтуливши очі, він виявить, як він сприймає себе в групі. При цьому можна спиратися на такі ознаки. Якщо найчисленнішою виявилася група “начальників-батьків”, то учасник відчуває себе в групі дитиною, маленькою людиною, підлеглим. Якщо найбільша група “підлеглих-дітей”, то навпаки. Третій варіант свідчить про позицію рівності, що реально зайняв гравець стосовно інших учасників. Якщо в кого-небудь з учасників усі три групи виявилися рівними за чисельністю, це означає, що для такого учасника така ігрова процедура не стала діагностичною або він не схильний до застрягання на якійсь із трьох перерахованих позицій.

Під час обговорення результатів гри ведучому не рекомендується підштовхувати учасників до глобальних життєвих узагальнень щодо їх звичної позиції в житті. Корисно не виявляти ентузіазму на цю тему, а, навпаки, сумніватися в їх достовірності.

Гра “Радість упізнання”

Цю гру доречно пропонувати, коли учасники тренінгу перезнайомилися, склали деякі враження один про одного й усі знають вже кожного по іменах.

Гра полягає в тому, що всі граючі зав’язують собі очі (або просто закривають їх, домовившись не порушувати умови) і пересуваються навмання. Учасники гри, що зіштовхнулись, обмацують один одного, досліджуючи пальцями партнера, і вголос висловлюють свої взаємні здогадки про те, хто б це міг бути. Потім одночасно відкривають очі і перевіряють свої припущення.

Як правило, гра проходить досить весело. Вона може бути корисна для настрою групи на якусь іншу, основну гру.

Обговорення результатів гри можна і не проводити, обмежуючись обміном вражень.

Нерідко учасниками гри резюмується розуміння про те, що такий тілесний, дотиковий контакт, ізольований від інших каналів сприйняття, допоміг деяким із них доповнити уявлення про інших гравців, виявити вже народжені установки, очікування, штампи сприйняття стосовно деяких членів групи.

Можна поцікавитись, кому з учасників скількох чоловік удалося правильно вгадати, потім виявити чемпіона і запропонувати йому поділитися своїм секретом проникливості.

Перешкодами до участі в грі можуть бути небажання деяких членів групи підставляти своє обличчя та окремі частини тіла під руки гравців. Причини тут можуть бути і гігієнічного, і психологічного характеру.

Гра “Загальна мова”

Група розбивається на трійки. Кожні три гравці повинні домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли і навіщо вони повинні зустрітись. Однак засоби спілкування в кожного обмежені. Серед трьох учасників один сидить із зав’язаними очима і не рухається. Інший “онімів” і також не рухається. Третій також позбавляється права розмовляти, крім того у нього зав’язані очі.

Отже, знаходячись у ситуації обмежених можливостей спілкування, трійка повинна домовитися про щось за мінімальний час. Можна скласти приховані завдання кожному учаснику і дати попередньо ознайомитися з ними. Можливе проведення гри всіма трійками одночасно, а можна пропонувати виступати трійкам по черзі. Обговорення можна будувати навколо питання про те, що сприяє, а що перешкоджає успішному знаходженню загальної мови.

Крім того, тут очевидні паралелі, порівняння з дійсними життєвими ситуаціями, у яких з якихось причин люди не в змозі домовитися, виникає враження, що говорять вони як сліпий із німим.

Додатково психолог може розповісти учасникам про головні репрезентативні системи, описані у роботах з нейролінгвістичного програмування.

Вправа “Сліпий і поводитир”

Група розподіляється попарно. У кожній парі один із партнерів бере на себе роль сліпого, а інший – поводитиря. “Сліпий” зав’язує собі очі. Після цього ведучі колективними зусиллями швидко змінюють місцезнаходження меблів (стільців, столиків і т.п.), які знаходяться в кімнаті. Наприклад, усі стільці звалюються купою в центр. Після цього поводитирі повертаються до своїх сліпих. Задача поводитирів полягає в тому, щоб познайомити своїх сліпих з особливостями зміненого простору кімнати. Причому об’являється заборона на будь-які звуки, і насамперед на мовне спілкування. Поводирі повинні провести своїх підлеглих найскладнішим маршрутом у кімнаті. Учасники можуть не тільки перелазити через накопичення зі стільців, але і пересуватися по столах, підвіконнях, протискуватися за відсунутими шафами та ін. Гра ведеться або деякий термін, або до виконання задачі – подолання конкретного набору перешкод. Потім учасники міняються ролями, і все повторюється знову.

У гри є два умовних рівні ефектів. Перший рівень пов’язаний із відпрацюванням навичок досягнення порозуміння між партнерами. Тут під час обговорення корисно звертати увагу на особистий досвід кожного, як успішного, так і невдалого контакту з партнером.

Другий рівень ефектів пов’язаний із особистісними переживаннями залежності і відповідальності. Обговорення цих переживань може виявитися найбільш цінним для групи, чим попереднє. Хтось з учасників із труднощами пережив ситуацію практично повної залежності від ведучого. З чим це пов’язано на погляд самого гравця? З особистими особливостями конкретного поводитиря або з особливими рисами власної персони? Для когось, навпаки, більш важкою виявилася позиція ведучого, відповідального за іншу людину, у тому числі і за те, наприклад, щоб “сліпий” не набив собі синців і гуль, не

підвернув ногу. Зміст подібного обговорення нерідко буває несподіваним для учасників. У групі часто виникає намір повторити гру, уклавши інші пари.

Гра створює можливості для особистих відкриттів самодіагностичного характеру, а також для вивчення прийомів встановлення взаємного контакту в парі.

Гра “Не дихай у потилицю”

Один гравець виходить у центр кімнати. Двоє-троє розташовуються перед ним на відстані близько двох метрів. Це “живе дзеркало”. Вони можуть сидіти на стільцях, стояти, лежати на підлозі за своїм бажанням. Інша група іде за спину гравця, який знаходиться в центрі.

Гра полягає в тому, що центральний гравець намагається вгадати, хто в цей момент наблизився до нього позаду. У цьому йому допомагає “живе дзеркало”, ті двоє-троє учасників, що знаходяться перед ним. Вони за допомогою пантоміміки і міміки намагаються зобразити члена групи, який підійшов до центрального гравця ззаду. Пояснювати що-небудь один одному словами не дозволяється. У випадку помилки центральний гравець змінює кого-небудь у “живому дзеркалі”. На його місце стає той, хто був у центрального гравця за спиною, а учасник “живого дзеркала”, що звільнився, переходить в основну частину групи.

Обговорення гри можна проводити, наприклад, навколо питання про те, кого які особливості поведінки учасників привернули увагу, що здивувало, що виявилось несподіваним.

Гра спрямована на інтенсифікацію, нарощування об’ємності, створення нових каналів зворотних зв’язків між учасниками. Створюються можливості для тимчасового ущільнення, розвитку взаємовідносин у групі. В окремих учасників можуть виникнути ефекти, пов’язані зі зміною звичного відношення до самого себе.

Цілком очевидним рекомендується перший рівень обговорень результатів гри в групі, який зосереджує учасників на тому, за рахунок чого є успішним або неуспішним той або інший центральний гравець.

Гра “Зрозумій фразу”

Група розділяється на дві команди. Кожна команда загадує фразу, а потім по черзі веде гру. Для цього з чужої команди вибирається один з учасників. Йому на вухо повідомляється фраза, загадана протилежною командою. Цей учасник повинен тепер показати повідомлену фразу пантомімічно, щоб його команда зуміла правильно розгадати зображену фразу.

При цьому припускаються уточнюючі запитання, які необхідно ставити так, щоб на них можна було відповідати “так”, “ні” або “не знаю”. Гравець, що зображує фразу, не повинен нічого говорити словами. Навіть відповіді на запитання він дає стверджувальними або заперечувальними похитуваннями голови. Крім того, він може за своїм розсудом показати декілька пантомімічних варіантів розуміння загаданої фрази.

Виграє та команда, що зуміє розгадати або більшу кількість слів, якщо домовилися про фіксовану кількість питань, або розгадала слова з меншим числом додаткових запитань, або розгадала слова за коротший час.

Для початку замість фраз можна використовувати окреме слово. Як фрази доцільно застосовувати прислів'я, приказки, рядки з відомих пісень, крилаті вислови.

Гра є непоганим тренуванням навичок образного, виразного повідомлення, але здебільшого це тренінг уміння ставити запитання, розпитувати, будувати логічні ланцюжки, локалізувати коло пошуків і здогадок.

Гра “Інтонація”

На маленьких клаптиках паперу група пише назву будь-якого почуття, емоції, яка першою прийшла на розум. Кожний учасник робить це самостійно, не радячись із сусідом. Потім аркуші паперу збираються, перетасовуються і роздаються знову. Тепер група вирішує, яку фразу, рядок з вірша або звичайну пропозицію, складену групою спеціально для гри, взяти за основу подальших дій. А після цього учасники гри по черзі вимовляють цю фразу з інтонацією, яка відповідає тому почуттю, що написано у них на аркуші паперу. Вимовивши

фразу, гравець чекає, поки висловлять свої догадки всі інші, потім уже повідомляє, яке почуття він вкладав в інтонацію.

Гра дозволяє розширити діапазон інтонаційної мови, а також допомагає учасникам виявити, наскільки адекватно сприймаються їх інтонації більшістю.

Вправи, що проясняють взаємні уявлення один про одного (на взаємосприйняття)

Гра “Якщо пташка, то яка?”

Коли один із гравців виходить за двері, група вибирає зі складу присутніх того, кого необхідно буде вгадати. Вгадувати треба гравцю, що виходив за двері. Повернувшись у кімнату, він починає ставити групі запитання, пропонуючи порівнювати загаданого учасника з різноманітними видами, класами, типами тварин і рослин, риб і птахів, кухонного посуду і пори року, частиною доби і сторонами світу.

Залежно від того, які асоціації викликає в групі гравець, якого загадали, у того, хто намагається вгадати, поступово починає складатися цілісна уява цієї людини. Кожна нова асоціація уточнює і конкретизує цю уяву. Коли виникла здогадка, про кого йде мова, він робить спробу назвати ім'я загаданої людини. Звичайно тому, хто намагається впізнати загадану людину, дається три спроби при чисельності групи більше 15 чоловік. Якщо група менше за кількістю, то розумніше обмежитись однією спробою.

У цю гру можна грати або на “переможця”, або на “інтерес”. Якщо грати на “переможця”, то виграв той, хто вгадує людину при мінімальній кількості питань-асоціацій. Питання будуються приблизно так:

1. Якщо це квітка, то яка?
2. Якщо це звір, то який?
3. Якщо це комаха, то яка?
4. Якщо це вид одягу, то який? і т.д.

На кожне запитання той, хто розгадує, просить повідомити конкретну асоціацію, яка виникає у кожного члена групи. При цьому у кожного з учасників можуть виникати цілком несхожі асоціації на однакові запитання. Це

цілком природно, і дискусію групи з метою прийти до загальної думки тут влаштовувати не треба.

Ця гра, яку іноді називають грою в асоціації, може крім ефектів, пов'язаних із проясненням міжособистісних сприйнятів і коригувальних впливів на уявлення про себе, мати ефекти, які коригують невербальну поведінку і загострюють спостережливість.

Гра “Подарунки”

Усі члени групи анонімно дарують один одному уявлювані подарунки, якби їх можливості були нічим не обмежені. Для цього гравці запасуються маленькими аркушами паперу так, щоб було на один менше за число учасників. Потім ведучий повідомляє, що розпочато збір подарунків для гравця Р. Усі пишуть назви, найменування, позначення, характеристики і кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, які хочеться подарувати саме гравцю Р. Кожний пише свій подарунок на одному із аркушів свого набору. Подарунки не підписуються. Ведучий збирає подарунки і складає окремою пачкою, не передаючи адресату доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх бажаних. Потім подарункові набори роздаються. Якийсь час учасники вивчають зміст записок.

Обговорення результатів може вилитись у вільний обмін враженнями. При цьому непогано поцікавитись, чи є в кого-небудь декілька записок, які збіглися за змістом, тобто однакових подарунків. Чи є в кого-небудь подарунки, що виявилися неприємним сюрпризом, або, навпаки, що приємно здивували. Скільки кому подаровано речей, які мають практичне побутове значення, а скільки подарунків романтичного характеру.

Висновки, здогадки, розуміння, пов'язані з характером подарунків, учасники роблять самі. Ведучий лише підхоплює, повторює, резюмує висновки. Оскільки дарувати можна все, що завгодно, від “зів'ялої троянди, забутої у вазі на дачній веранді”, до “незаселеного острова”, від “струнких ніг” до “доброти”, то зрозуміло, які несподіванки містить у собі на перший погляд наївна процедура. Адже набір аркушів із написаними на них подарунками – це форма

ставлення гравців один до одного, повідомлення про те, чого, на думку інших, не вистачає в житті їх колег.

Гра “Я за тебе відповідаю”

Викликається доброволець. Він вибирає з групи ту людину, із якою, на його думку, виникло у нього найбільше порозуміння. Ці двоє сідають поруч і домовляються, хто за кого зараз буде відповідати. Гра полягає в тому, що на запитання групи, поставлені одній людині, відповідає інша, намагаючись вгадати, як би на це запитання відповідав його напарник. Напарник же мовчить і слухає, відмічаючи подумки, де відповідальний за нього гравець потрапив в точку, а де схибив. Запитання можна ставити будь-які, пов'язані з чим завгодно і на будь-яку тему. Можна вводити обмеження, або тимчасові, або на кількість запитань. Нерідко пара хоче помінятися ролями. Частіше усього на ролі двох людей, де один відповідає за іншого і навпаки, викликається далеко не вся група. Гра проходить, як правило, із двома-трьома парами учасників. Інші із задоволенням ставлять запитання і навіть входять у смак цієї справи. Обговорення може будуватися з декількох прошарків. Перший прошарок присвячений враженням члена пари, який мовчить. Він повідомляє, де були влучні відповіді, а де б він відповів інакше. Потім враженнями ділиться другий гравець, що взяв на себе відповідальність за першого. Він має можливість повідомити, чи легко було відповідати на запитання, як і за рахунок чого він знаходив відповіді.

Другий прошарок обговорення пов'язаний із питанням про те, чому саме цій парі були поставлені саме ці запитання, а не які-небудь інші. Другий прошарок обговорення найкраще починати після того, як усі бажаючі пари відіграють. Обговорення того, чи пов'язаний характер питання з особливостями особистості тих, хто на них відповідав, може ще більш загострити інтерес учасників один до одного. Тут може виникати здогадка, що самими питаннями той або інший учасник групи мимоволі розкривав своє відношення до тих, від кого він чекав відповіді.

Третій прошарок обговорення пов'язаний із очікуваннями тих, хто ставив запитання. Тут важливою є здогадка про те, що в більшості випадків, ставлячи запитання, людина вже знаходиться в полоні якихось очікувань, пов'язаних із відповіддю. І якщо ці очікування не виправдуються, то відповідь далеко не завжди сприймається як задовільна. Таким чином, третій прошарок обговорення гри пов'язаний із виявленням, по можливості, відчуттів несподіванки від отриманих відповідей. Потім цікаво зрозуміти, якою була ця несподіваність – приємною або не дуже. І нарешті, учасники, які ставили запитання, можуть поділитися своїми очікуваннями, пов'язаними із запитаннями.

Ефект такого обговорення зводиться до того, що учасники одержують конкретний почуттєвий досвід розрізнення уяви іншої людини, побудованої на власній системі домислів, очікувань, узагальнень і реальних враженнях від цієї людини. Запобігання перекручувань взаємосприйняття дозволить уникнути перекручувань і у реальному спілкуванні.

Гра “Думки”

На окремих аркушах паперу учасники гри самостійно і незалежно один від одного викладають свою особисту думку про того з гравців, який попросив скласти думку про себе. Викладені в такий спосіб думки збираються, перетасовуються і передаються тому, про кого вони написані. Гравець, який одержав думки, читає їх по черзі і намагається вгадати, хто автор того або іншого висловлювання.

Якщо гра запропонована на тій стадії існування групи, коли період перших вражень і знайомств закінчено і група підійшла до поглиблення взаємних уявлень один про одного, то гра викликає досить пожвавлений інтерес і гострий емоційний відгук у більшості учасників. Оскільки майже усі хочуть зібрати думки про себе, то гру можна продовжувати декілька занять підряд із перервами, щоб уникнути стомлення і втрати інтересу до процедури в основній частині групи, яка приречена писати і писати думки про кожного з гравців. Після третього заходу думки, що збираються граючими, стають дедалі

скупішими, одноманітнішими, черговими. Це показує практика. Саме тому гру варто переривати під час найбільш гострого захоплення групи і після стислого обговорення переходити до іншої діяльності, наприклад до вправ у парах або до різноманітних варіантів вправ на прийняття групового рішення.

Обговорення гри “Думки” зводиться до того, що учасник, який зібрав думки про себе, ділиться своїми враженнями, переживаннями і почуттями, пов’язаними з отриманою інформацією. Варто мати на увазі, що в такі моменти учасник нерідко стає позбавленим особистісного захисту, незахищеним, і від ведучого потрібна гостра увага до монологу учасника, що зібрав думки про себе. Тут потрібно зосередитись на тому, щоб зуміти за необхідності ініціювати відповідну і доречну підтримку цьому учаснику з боку саме групи, а не ведучого.

Гра “Минуле, дійсне і майбутнє”

Гра є одним із варіантів техніки “гарячого крісла”, що використовується в гештальттерапії і психодрамі.

Гра доречна як для групи зі сформованими початковими взаємними враженнями, так і для групи, що знаходиться на початкових фазах розвитку взаємовідносин.

У крісло, розташоване зручно для загального огляду, запрошується хто-небудь із бажаючих. Інші якийсь час уважно розглядають його, вдивляються, вивчають, ловлять враження, що виникають при цьому. Потім учасники по черзі діляться враженнями, які викликав у них гравець, що сидить у центрі. Ці враження доцільно структурувати, наприклад, у такий спосіб. Спочатку учасники обговорення повідомляють сидячому на “гарячому кріслі” свої здогадки і припущення про те, якою ця людина була в ранньому дитинстві. Якими пестливими і зменшувальними іменами її називали мама і близькі, як її дражнили в школі, яким характером вона відрізнялася і т.д. Гравець, якому і про якого все це розповідається, не може вступати в розмову. Він лише слухає і намагається відстежити власні переживання, емоції, враження, що виникають у нього при цьому.

Потім група повідомляє гравцю, який займає “гаряче крісло”, свої здогадки і припущення щодо того, яким є цей учасник поза заняттями в даній групі, як до нього ставляться на роботі, взагалі хто він за професією, який він у сім’ї, як його сприймають люди в його дійсному житті. Тут, мабуть, варто нагадати про варіанти роботи з групою, що не передбачають реального знайомства учасників із справжніми іменами і дійсними фактами біографії один одного. Проте безвідносно того, чи працюють учасники на тренінгу під вигаданими іменами й образами або під дійсними, здогадки учасників про особливості виконання кимось із них соціальних ролей, які диктуються реальним життям, не втрачають змісту, не знецінюються.

І, нарешті, група повідомляє сидячому на “гарячому кріслі” гравцю про те, що, на їх думку, чекає цю людину в майбутньому, якою вона буде через двадцять або через десять років, якою вона бажає бути до цього часу, чого хоче досягти.

Після цього слово дається учаснику, що займає “гаряче крісло”. Він вільний говорити усе, що накопало до цього моменту на душі. Він може коментувати або обминути мовчанням окремі репліки, фрази, повідомлення. Нерідко така процедура викликає загострення переживань, тому ведучому тут важливо стежити за тим, щоб інші учасники групи, які тепер уже стають слухачами, не перебивали, не переривали своїми репліками, виправданнями, незгодами, запитаннями, співчуттями монологу людини з “гарячого крісла”. Звісно ж глибокий емоційний сплеск не гарантований для кожного, хто пройшов таку процедуру. Проте цей сплеск – не рідкість.

Однак орієнтуватися лише на такі глибинні ефекти в цій грі не слід. Усе ж у контексті тренінгу взаємосприйняття такі ефекти не передбачаються як основні, а виникають у силу того, що індивідуальність кожного учасника, хоча і піддається прогностичній діагностиці, але є унікальною, непередбаченою і непрограмованою. У зв’язку з цим інший учасник може обмежитися повідомленнями про те, із чим він згодний, а з чим із висловленого – ні, що виявилось правильним, а що – помилковим. Проте й у цьому випадку ведучий

може поцікавитися тим, як йому сиділося, як слухалося, які емоції виникали при цьому. Крім особистісних ефектів, що коректують самовідношення учасників, ця гра має деякі впливи на систему наївних психологічних уявлень членів групи. У самому крайньому, спрощеному варіанті система наївних психологічних уявлень може містити в собі переконання людини в жорстокості взаємозв'язків типу “якщо товстий, то добрий”, “якщо лисий і в окулярах – розумний”, “якщо красивий чоловік – бабій”, “якщо гарна жінка – примхлива” і т.д. Система наївних психологічних уявлень обов'язково містить значно складніші переконання про різноманітні залежності. Звісно ж, цілком зруйнувати особисті упередження людини практично неможливо. Проте створення можливостей, що дозволяють зробити цю систему більш складною, – цілком реальна задача для соціально-психологічного тренінгу.

Найбільш частим ефектом гри “Минуле, дійсне, майбутнє” є створення передумови до звільнення учасників від неусвідомлюваної позиції жертви власних домислів, від полону першого враження. Хоча і говорять, що перше враження є помилковим, але усе ж багато хто в повсякденному житті стає рабами першого враження. Навіть, якщо людина, про яку це враження склалося, давно стала іншою, цілком змінилася, але ж нерідко тривалий час вона живе під тиском, із клеймом давнього першого враження, що справила вона колись на оточуючих. Такого роду подробиці виявляються під час обговорень, пов'язаних із цією грою.

Вправа “Малюнок Я”

Узявши олівці або фломастери, білий чистий аркуш паперу формату А4, учасники розташовуються зручніше, але не обов'язково в колі, а в будь-якому кутку кімнати. На аркуші паперу їм пропонується намалювати себе в алегоричній формі так, як вони себе уявляють.

Фломастери або олівці повинні бути у всіх одного кольору. По можливості варто уникати такого, що у частини групи – фломастери, а в іншій частині – олівці. Для малювання дається певний час, наприклад 5 хвилин, після закінчення яких усе ж не варто жорстко вимагати закінчення малювання. Треба

дати можливість кожному закінчити свій малюнок у спокійній обстановці. Деякі учасники питають, що ж усе-таки необхідно тут намалювати. Причини цих непорозумінь можуть бути різні, але в більшості випадків це прагнення зрозуміти, здогадатись, що ж насправді хоче ведучий, який малюнок буде вважатись “правильним”, як виконати завдання, залишаючись у межах поведінки, що схвалюється суспільством. На подібні запитання корисно давати доброзичливі, але невизначені, неконкретні відповіді.

“Можете малювати все, що хочеться. Це може бути картина природи, натюрморт, абстракція, фантастичний світ, гостросюжетна ситуація, імітація дитячого малюнка, щось у стилі ребуса, взагалі все, що завгодно, але з чим ви асоціюєте, пов’язуєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру”, – приблизно так може відповідати ведучий.

Хтось заявляє, що він не вміє малювати.

“Дуже добре. Саме це і потрібно, ефект буде навіть більш значний для тих, хто не вміє малювати”, – реагує ведучий.

У цій грі трапляються принципові, категоричні відмови від участі. Наполягати не треба. Слід обмежитись словами про те, що той, хто відмовляється, позбавляє себе деяких нових можливостей, але це, безумовно, його вибір, тим більше що жодна гра не дає гарантій виникнення всіх закладених у ній ефектів у повному наборі і для кожного учасника.

З боку окремих учасників виникає спроба здогадатися, для чого готуються малюнки.

“Я знаю, ми потім будемо відгадувати, хто який малюнок намалював”, – може сказати один із граючих.

У ведучого тут два виходи: або відразу повідомити, для чого готуються малюнки, або не робити цього доти, доки не виникне необхідність переходити до чергового кроку гри. Проте в будь-якому варіанті ведучий повинен відразу попередити, що відгадуванням авторів малюнків група займатися не буде. Більш того, ведучий зобов’язується припиняти спроби робити такі здогадки вголос. Це не входить в ігрові задачі і навіть перешкоджає їх виконанню. Через

це анонімність малюнків просто необхідна, і вона не буде розкрита навіть по закінченні гри. Єдине, що будуть робити з малюнками, – це демонструвати їх іншим учасникам групи. Таку роботу виконає ведучий. Існують ведучі, які повідомляють групі цілком всю ігрову процедуру, що, на їх думку, знижує тривожність учасників, створює велику комфортність, необхідну під час виконання цього завдання. Це серйозні й обґрунтовані міркування.

Отже, малюнки виконані, зібрані ведучим і перетасовані у випадковому порядку. Можна переходити до основної ігрової процедури. Ведучий бере зі стопки один малюнок і, демонструючи його групі, просить кожного учасника поділитися враженнями, що за людина могла намалювати його. Чийсь коментар може обмежуватись одним словом, фразою, хтось ділиться більш докладними догадками. Це не погано. Головне – сприяти тому, щоб висловилися усі, включаючи й авторів малюнків. Автору пропонується висловитися, що називається, для маскування. Група, як правило, жваво реагує на малюнки. Учасники перераховують досить докладно не тільки особисті якості автора, такі як скритність-товариськість, захопленість-приземленість, м'якість-твердість, чутливість-емоційну сухість, але і життєву ситуацію, у якій в дійсний момент знаходиться автор малюнка. Нерідко обговорення малюнка виливається в рекомендації, поради, моралі, застереження, що видаються його автору. Практика показує, що такі відтінки дискусії відіграють роль бар'єрів спілкування групи. Їх доцільно не розвивати, а по можливості м'яко, акуратно припиняти, обмежуючи обговорення лише обміном вражень глядачів малюнка.

Щоб уникнути несправедливого перекосу в зворотному зв'язку від групи до різних учасників, корисно переривати перегляд малюнків і пропонувати групі якусь іншу процедуру, або, у крайньому випадку, робити перерву. У ролі іншої процедури може бути або вправа-жарт, якщо це тренінг спілкування, або подальше прямування до основної задачі, якщо це група, орієнтована на вирішення конкретної проблеми, заради якої вона зібралася.

По закінченні процедури, а іноді й у ході її хтось з учасників обов'язково скаже, що він знає авторів більшості малюнків, він може дуже точно визначити,

хто який малюнок намалював. За бажанням групи, якщо це бажання дійсно актуальне і немає категоричних протестів, ведучий може організувати процедуру угадування. Однак краще запропонувати провести цю процедуру після обговорення ефектів першої, основної частини гри. Така турбота про анонімність авторів малюнків викликана насамперед тим, щоб виключити вплив уже сформованих уявлень учасників один про одного на обговорення малюнків. Якщо вдасться виключити цей вплив, то в членів групи з'являється можливість глянути один на одного свіжим поглядом, звільнитися від стандартів сприйняття, що вже створилися, установок і очікувань.

Обговорення гри з учасниками розумно починати з обміну враженнями про нове, несподіване у висловленнях і інтерпретаціях малюнків. Враження учасників групуються частіше усього в такий спосіб. Перша група вражень може бути позначена висловленнями типу: “Як точно зрозуміли мене люди”. Учасники гри, враження яких належать до цього типу, часто радіють, розчулюються, навіть захоплюються проникливістю інших.

Є й інші реакції. До другої групи вражень належать ті, які можна позначити узагальненим висловленням типу: “Нічого нового мені про мене не сказали, але те, що повідомлено, усе правильно”. У людей у цьому випадку з'являється досада через те, що вони нічого для себе не одержали. Слабким, але все ж заспокоєнням для них може стати розуміння про те, що, незважаючи на розчарування, самі вони допомогли багатьом членам групи дізнатися про себе щось нове.

Третя група вражень може бути проілюстрована висловленням типу: “Усе, що про мене тут сказали, неправильно. Це не я. У мене інше уявлення про себе”. У цьому випадку доцільною є така реакція: “Люди, звісно, ж можуть помилятися щодо мене. Проте і я можу мати помилкове уявлення про себе хоча б у тому, яким я є насправді? Напевно, для відповіді на це запитання непогано хоча б припустити можливість іншого, незвичного уявлення про себе. У грі таке нове уявлення мені було дане. Тепер можна або відкинути його, не проникаючи в його сутність, або не поспішати і прикинути, що зі сказаного

дійсно не моє, а що має до мене відношення”. Тепер справедливо виникає таке питання, якщо, звичайно, виходити з припущення істинності попередньої думки: “Як зробити це саме приміряння, як відрізнити, де були актуальні здогадки про мене, а де виникали безгрунтовні фантазії?” Вся справа може бути в тому, який емоційний відгук викликала та або інша здогадка. Якщо у автора малюнка ця здогадка викликала зниковілість або роздратованість, то основ сприймати її як деяке відношення до себе більше, ніж у випадку, коли чиєсь висловлення викликає просте здивування, близьке байдужості.

Саме роздратуванням реагує більшість із нас.

Четверта група вражень – це схвильованість і занепокоєність, навіть переобтяженість новою інформацією про себе. Подібно до членів попередньої групи учасники дізналися про себе багато несподіваного, але їх реакції – це не відкидання нової інформації про себе тільки через те, що вона не відповідає їх очікуванням, а, навпаки, некритичне прийняття, приписування собі всього того, що було сказано. Задача ведучого – заронити у свідомість таких учасників хоча б деяке зерно сумніву в беззастережній достовірності отриманої інформації, у необхідності просіяти її через власні емоційні відношення подібно учасникам попередньої групи.

Непогано також запропонувати групі подумати, чи не залежала реакція авторів на репліки з приводу їх малюнків часом не стільки від змісту самих реплік, скільки від того, хто конкретно вимовляв ці репліки. Тут можливо простежити вплив міжособистісних симпатій (антипатій) учасників на зміну їх самовідношення. Така рефлексія впливу дозволить учасникам гри в ще більшому ступені позбутися перекручувань у самовідношенні.

Гра “Малюнок почуття”

Для проведення гри ведучий повинен застатися двома однаковими за виглядом наборами карток або аркушів паперу. У кожному наборі їх потрібно мати стільки, скільки чоловік беруть участь у грі. Розміри карток краще передбачити невеличкі. Нехай вони легко вміщуються в долоні. В одному наборі збираються картки з записаним на них яким-небудь одним почуттям,

емоцією. Другий набір карток залишається порожнім. Заповнюючи перший набір, де на кожній картці написано те саме (однакове) почуття, не потрібно піклуватися про каліграфію. Нехай записи на картках будуть зроблені начебто наспіх. Ще краще, якщо на різних картках написи будуть зроблені різними чорнилами.

У першій частині гри ведучий роздає групі чисті картки і просить написати на них яке-небудь почуття, переживання, що першим прийшло на думку, виникнуло у душі. Зібравши заповнені картки, ведучий зачитує їх вголос по черзі і, ніби перетасовуючи, непомітно змінює один набір карток на інший. Перед тим, як роздати картки із заміненого набору, ведучий пропонує учасникам взяти білий аркуш паперу формату А4, фломастер і знайти для себе в кімнаті місце, зручне для малювання.

Інструкція: “Задача буде складатися в тому, щоб намалювати почуття, картка з яким випадє зараз вам”.

Дочекавшись, доки всі учасники розсядуться так, як їм зручно, і приготуються до малювання, ведучий роздає картки зі зміненого набору. Одночасно з розподілом карток можна коментувати подробиці завдання. Вони такі: працювати бажано анонімно, не показуючи картку сусідам, інакше пропаде зміст гри; надписувати і підписувати малюнок не потрібно; ім'я автора відгадувати ми не будемо, назву малюнка група визначить самостійно; бажано зробити на малюнку позначку “верх”. Припустима і бажана будь-яка свобода творчості в зображенні почуття; це може бути натюрморт, пейзаж, портрет, стилізація дитячого малюнка, абстракція, зображення у вигляді ребусу, загалом усе, що завгодно; час на зображення почуття – хвилина.

Зібравши малюнки, ведучий може діяти двома шляхами: або вивісити їх усі одночасно на дошку (за допомогою клейкої стрічки, булавок), або пред'являти по черзі для огляду. І в тому, і в іншому випадку важливо, щоб про кожний малюнок кожний член групи висловив здогадку, яке почуття там зображене. Автори малюнків не повинні повідомляти правильну відповідь доти,

доки всі малюнки не будуть переглянуті групою і про кожний малюнок не будуть висловлені здогадки.

Після цього можна, що називається, “розкривати” карти. Якщо всі малюнки вже розташовані на стіні, то учасники просто підходять до своїх листів і пишуть на них назву зображеного почуття. Якщо листи не розвішані, то ця процедура проводиться методом опитування.

Так чи інакше з’ясовується, що малювали все те ж саме почуття, а здогадки про більшість малюнків були різними. Інакше кажучи, майже кожний бачив у малюнку не стільки зображене автором, скільки відбиток або проекцію своїх асоціацій, своїх переживань, своїх почуттів. Ці висновки, зрозуміло, не варто повідомляти як єдину і непорушну істину. Поведінка ведучого тут повинна чуйно відповідати ситуації. По-перше, можлива деяка агресія з боку групи на ведучого. Можна сказати, що це спланована агресія. Вона об’єднує групу. Адже об’єднатися проти когось у більшості випадків легше, ніж проти загальних ідей і цілей. По-друге, малопродуктивними будуть пояснення або виправдання ведучого, що це, мовляв, для користі справи, для створення наочності, для пошквалювання дуже поширеної в повсякденному житті ситуації приписування іншому того, чого в ньому немає і т.д. Загалом, у ході подальшого обговорення група сама виявить такі паралелі. Говорити про них не треба. Усе вже сказано мовою тренінгового “номеру”. Такі коментарі знищують атмосферу гри-притчі, де “казка – неправда, та в ній натяк”.

Краще, якщо ведучий просто визнає свій обман, навіть вибачиться перед групою. Можна запропонувати придумати покарання для ведучого за обман. Якщо група підтримує таку ідею, то ведучий тим самим закладає фундамент для такої ігрової процедури з умовною назвою “Суд над ведучим”.

Після повного визнання в усіх своїх гріхах і обманах ведучий легше може перекласти увагу групи на ситуацію, що виникла через маніпуляції з картками. Тепер можна запропонувати кожному з учасників повідомити групі, скільки чоловік правильно визначили почуття, намальоване ним, які назви давалися його малюнку.

При цьому виникають дві групи ситуацій. До першої групи належить ситуація повної неузгодженості у визначеннях і догадках групи з приводу малюнка. Тут можна припускати, що в силу унікальності зображення глядачі мимоволі проектували на нього свої емоції. Унікальність же зображення, очевидно, викликана не чим іншим, як унікальністю переживання автора.

До другої групи належать ситуації деякої загальної помилки групи в сприйнятті малюнка. Наприклад, сором'язливість, намальовану автором, більшість сприйняло як ярість.

У цьому випадку автор може спробувати відповісти самому собі, чи є зв'язок між помилкою в сприйнятті його малюнка і помилками в сприйнятті його емоційних станів. Якщо так, то непогано спробувати простежити в ході подальших занять, у чому конкретно невідповідність індивідуальних засобів емоційного вираження узвичаєним нормам.

Однак основний ефект цього тренінгового “номеру” у тому, що учасники одержують можливість наочно переконатись у живучості приписування, у постійній присутності домислів, що народжуються від кожної неясності і двозначності. Майже будь-яка непевність провокує нашу свідомість на народження домислів. Позбутись їх раз і назавжди неможливо. Та й чи треба? Проте максимально безсторонне сприйняття явищ, фактів, ситуації є одним із необхідних професійних вимог і умінь у діяльності працівника органів внутрішніх справ.

Для більш високої гарантії виникнення ефекту приписування зображеним почуттям помилкових назв можна використовувати в ролі підміни найбільш значущі для конкретної групи почуття. Наприклад, для юнацьких груп це будуть “сором'язливість”, “покірність”, “товариськість”; для груп викладачів – “компетентність”, “упевненість”, “доброта”; для груп керівників – “радість”, “страх”, “гнів”, “любов” та ін.

Гра “Цап відбувайло”

Запропонована гра дозволена і доречна в групах, де вже склалися стійкі взаємовідносини між учасниками, утворилася комфортна атмосфера. Інакше

кажучи, гра буде прийнята лише в зрілих групах, оскільки, прояснюючи взаємсприйняття і самовідношення учасників, ігрова процедура вторгається, так би мовити, у “територіальні води” кожного гравця.

Перша частина гри – це пояснення її правил учасникам і прийняття колективного рішення грати або відмовитися. Власне гра та її правила є такими. Спочатку група таємним голосуванням вибирає кандидата на роль “цапа відбувайла”. Кандидат визначається більшістю голосів. Потім ведучий повідомляє результати голосування кожному учаснику окремо і конфіденційно. Кандидату ж, вибраному на роль “цапа відбувайла”, справжні результати голосування невідомі, але йому ведучий повідомляє неправильні відомості, тобто називає ім’я будь-якого іншого учасника гри. Це також робиться потай від інших. Таким чином, усі учасники гри на цьому етапі мають деяку конкретну інформацію, точніше кажучи, їм повідомлене ім’я одного із сидячих тут же в колі. Проте ніхто з них не може бути переконаний напевно, що отримана інформація абсолютно достовірна і що “цапом відбувайлом” не є саме він. Потім групі дається тема для дискусії, як правило, відверненого характеру. Наприклад, відношення до проблеми рівноправності чоловіків і жінок. На дискусію дається визначений час: 5-7 хвилин. Протягом цього часу учасники повинні, по-перше, постаратися висловити і по можливості відстояти свою позицію щодо теми дискусії і, по-друге, усіма доступними засобами спілкування (крім тактильного контакту, розуміється) проявити своє відношення до вибраного на роль “цапа відбувайла” учасника як до ізгоя, до аутсайдера, як до людини, із якою не варто рахуватись, яким варто зневажати.

Задача, яку повинні вирішити гравці, – зрозуміти, відчути, визначити за характером відношень учасників у ході дискусії, хто є реальним “цапом відбувайлом”. Не варто забувати, що серед можливих кандидатур фігурують буквально всі учасники і кожний не повинен виключати з можливих претендентів себе. Така суть ігрової процедури, яку необхідно викласти учасникам докладно, відповідаючи на питання, які уточнюють окремі деталі,

так щоб майбутню гру зрозуміли усі. Потім реалізується все викладене вище. Робиться це в такий спосіб.

Друга частина гри – вибори “цапа відбувайла”. Для цього кожний учасник пише на маленькому аркуші паперу ім’я одного з присутніх. Дозволяється писати і своє ім’я. Аркуші з іменами збираються ведучим, який підсумовує результати голосування. Забігаючи вперед, необхідно попередити, що яке б ім’я не було вибраним ведучим для ролі “цапа відбувайла” (те, що отримало дійсно найбільше голосів) – наприкінці гри правильним буде повідомити групі, що ніхто не набрав числа голосів, більшого половини, і тому ведучий прийняв рішення вольовим порядком або зробив випадковий вибір. Це означає, що результати голосування оголошувати не слід ні при якому варіанті розвитку гри. Категоричність цієї рекомендації пов’язана з тим, що ранжирування групи за якоюсь ознакою є самостійною тренінговою процедурою у контексті тренінгу спілкування. Запропонована тут гра має дещо інші задачі.

Коли таємне голосування відбулося, ведучий обходить усіх учасників по черзі і мовчки показує їм ім’я одного з граючих, написане на аркуші паперу так, щоб не бачили інші, або учасники по одному підходять до ведучого, де можуть прочитати ім’я кандидата. Тому, хто є обраним “цапом відбувайлом”, показується чиєсь інше ім’я. Крім того, це ж ім’я показується ще одному з учасників гри. Це робиться для того, щоб “цап відбувайло” не виявився єдиним у своїх нападках на зазначеного йому гравця.

Третя частина гри – дискусія на задану тему, у ході як учасники повинні виконати задачу на відношення до визначеного ними гравця. Після закінчення призначеного часу, незалежно від того, вдалося учасникам прийти до загальної думки за темою дискусії або ні, обговорення переривається. Ведучий цікавиться персонально в кожного з учасників, наскільки особисто йому вдалося справитися із задачею відношення. Якщо більшість учасників відчують, що не до кінця справилися із задачею поставитися до зазначеного учасника як до “цапа відбувайла”, то ведучий дає додатковий час для дискусії.

Буває, що в групі виникають труднощі в реалізації задачі на відношення через нечітке уявлення про те, що конкретно потрібно робити, щоб проявилась відповідна поведінка. У цьому випадку можливі більш детальні інструкції, що іноді навіть виписуються у вигляді плакатів.

Четверта частина гри – з'ясування, хто відчув себе “цапом відбувайлом”. Після того, як більшість учасників відчують, що взагалі справилися із задачею на відношення, можна переходити до з'ясування, хто як почував себе під час дискусії. У ході такого обговорення виявляться учасники, яким було “незручно”, дискомфортно, тривожно, пригнічено через факт усвідомлення, що кимось із присутніх свідомо, за попередньою домовленістю зневажають, до когось ставляться, як до “цапа відбувайла”, і це відношення зобов'язані проявити особисто вони теж. Говориться про це, як правило, схвильовано, із пафосом і з гордістю: “Я не можу ніколи зневажати жодною людиною” і т.д.

Кілька людей повідомляють, що, за їх відчуттям, на роль “цапа відбувайла” були обрані саме вони. Тут корисно не поспішати викривати справжнє положення справ, а дати можливість цим учасникам розповісти на основі чого виникли їх відчуття. Їх повідомлення найкращим чином актуалізують групову рефлексію на події під час дискусії на задану тему.

Нерідко виникає ситуація, коли справжній “цап відбувайло” не відчув себе таким, але приписували собі цю роль ті, кого минув такий вибір. Посилатися на погане виконання завдання групою тепер уже складно. Учасникам залишається аналізувати чинники, пов'язані з особливостями особистого сприйняття конкретної ситуації спілкування, власним самовідношенням. Паралелі із справжньою життєвою реальністю тут стають настільки очевидні, що навіть репліки інших членів групи виявляються непотрібними і учасники, які виявили подібні особисті помилки, нерідко лише відмахуються і глибоко замислюються.

Корисною для групового осмислення буде також розповідь учасника, який побував у ролі “цапа відбувайла” і зрозумів свою роль, про те, як йому

було знаходитися в цьому стані. Акцент у розповіді бажано робити саме на опис внутрішніх відчуттів, а не на засоби визначення своєї ролі. Поряд з очевидними тут виявляються і дещо несподівані для інших враження.

Відвертість не рідко зустрічається у цій грі. Вона дає привід для обговорень.

Вправа “Виступ”

Вступна частина. Ведучий пропонує учасникам подумки підготуватися до стислому виступу на будь-яку тему. Час виступу обмежується 1-2 хвилинами. Задача виступаючого полягає в тому, щоб переконати аудиторію в істинності висловлених міркувань, захопити слухачів темою свого виступу і витратити на все це не більше, але і не менше відведеного часу. Годинником при цьому користуватися не можна.

Процедура і її обговорення. Ведучий запрошує учасника для виступу перед групою. Час виступу фіксується тільки ведучим. Інші члени групи орієнтуються на своє внутрішнє відчуття часу. Ведучий не перериває виступаючого доти, доки той сам не відчує, що вичерпав свій час. Після цього ведучий записує на аркуші паперу три варіанти показань часу виступу: це реальний час промови, особисте відчуття оратора від того, скільки часу зайняла його промова, а також суб’єктивні враження про час членів групи. Середнє арифметичне загальногрупових вражень обчислювати не треба. Третім показником краще записати кілька навіть таких, що дуже відрізняються один від одного, суб’єктивних вражень слухачів. Аркуш із записаними в такий спосіб часовими показниками віддається оратору після того, як буде завершено обговорення його промови і він одержить від групи ще одну інформацію про себе. Кожний учасник із тих, хто слухав промову, на маленькому аркуші паперу проставляє дві оцінки, які він дає виступу. Перша оцінка – “за переконливість”, друга – “за захопливість, цікавість”. Оцінки даються за десятибальною шкалою. Аркуші не підписуються. Непогано, щоб оратор перед одержанням зворотного зв’язку сам оцінив свій виступ за тими ж критеріями. Це йому дозволить

порівняти дані самооцінки з даними групового формалізованого зворотного зв'язку.

Як правило, більшість учасників цієї процедури із здивуванням виявляють, що оцінки, дані групою, вищі за самооцінки. На цьому можна спробувати зосередити групове обговорення.

Деякі учасники пояснюють співвідношення оцінок тим, що група поставилася до них більш ніж поблажливо, або попросту завищила свої оцінки. Ведучий може поцікавитися, що стало причиною такої поведінки групи з точки зору окремих її членів. Висунуті пояснювальні версії неминуче виявляються дуже різноманітними, навіть суперечать одна одній. Від ведучого при цьому потрібно лише, щоб він “озвучив” усі версії і навіть запропонував декілька своїх варіантів пояснення, підкресливши уразливі і сильні боки кожної з версій.

Усі, хто виступив, сумують бали окремо за “захопливістю” та “переконливістю”, а потім вивішують на дошку результати своїх оцінок. Так можна визначити найпереконливішого і найзахопливішого оратора групи, виступ якого може бути повторений та окремо проаналізований.

Замість формалізованих анонімних оцінок можна використовувати відкритий неформальний зворотний зв'язок. У цьому випадку ведучий після кожної промови чергового оратора пропонує бажаним висловитися з приводу виступу. Зацікавлені і значущі для учасників ефекти можуть виникати, якщо усі висловлення з приводу кожної промови будуть стосуватися лише її переваг. Учасники обговорення – і про це їм може періодично нагадувати ведучий – ніби відповідають на запитання, чим їм сподобалася промова. Мимовільне і постійне повернення дискусії до критики стає предметом самостійного осмислення в групі. Важливим тут буде виявлений деякими учасниками стан розгубленості і ніяковості, коли перераховують гідності їхньої промови. Дійсно, багато людей частіше сумніваються в щирості того, хто їх схвалює, чим того, хто їх критикує. Напевно, це якимось пов'язано із самовідношенням.

Аркуші із записаними трьома показниками часу виступу роздаються учасникам після закінчення всіх дискусій.

Інтерпретації отриманих даних можуть бути запропоновані як самими учасниками, так і ведучим. Найбільш проста інтерпретація може бути, наприклад, такою. Якщо суб'єктивне відчуття часу в оратора виявилось меншим за реальний, то можна припустити, що у хвилюючій життєвій ситуації ця людина відчуває секунди як вічність, її внутрішні часи сповільнюються, вона ніби грузне у власних переживаннях. Якщо виявляється зворотне співвідношення суб'єктивного і реального часу, то, очевидно, у такої людини хвилююча ситуація ініціює високу моторну активність, бурхливу енергію, завдяки якій і “день за годину” може пролетіти. Перший випадок ілюструє тенденцію застрягати, ціпеніти, відчувати “параліч від хвилювання”. У протилежному випадку людина, хвилюючись, метушиться. Пропонуючи подібні інтерпретації, не слід, звичайно, жорстко наполягати на них. Якщо для когось із членів групи такі пояснення будуть виглядати сумнівними, можна запропонувати їм пошукати інші, обмежившись, наприклад, реплікою, що важливим є сам факт, виявлений у ході процедури. Тепер є про що міркувати. Один варіант міркування був запропонований. Аналіз співвідношень реального часу із суб'єктивними тимчасовими відчуттями, повідомленими групою слухачів, також досить очевидний. Якщо групове відчуття часу більше за реальний, то промову оратора, напевно, слухати було важко. Протилежне сполучення для оратора є, звісно ж, більш бажаним.

Вправа “Виступ за замовленням”

Ця вправа є лише більш складним варіантом попереднього. Тут також передбачаються привселюдні промови учасників і потім одержання ними зворотного зв'язку від групи. Процедури, пов'язані з хронометруванням часу виступу, повторно проводити, звісно, не потрібно, а от параметри, за якими оцінюється оратор, можна доповнити або змінити. Так, замість десятибальної системи засобом оцінювання можна запропонувати учасникам малювати на маленьких аркушах паперу відрізки різної довжини. Чим довше відрізок, тим вище оцінка. Оскільки аркуші, роздані для цієї цілі учасникам, мають однакові розміри, то максимальний розмір відрізка (тобто оцінки) буде обмеженим.

Критеріями оцінки промови можна взяти яскравість уявлень, логічність викладення, конкретність доказів, оригінальність промови, впевненість оратора у собі, лаконічність та ін. Щоб уникнути зайвої громіздкості процедури, більш ніж за двома критеріями одночасно оцінювати промову, напевно, не слід.

Опис процедури

Підготовча частина. Група вибирає тему для обговорення, формулювання якої поміщається на плакаті. Якщо виникають ускладнення щодо вибору такої теми, щоб вона припускала різноманітні точки зору, можна скористатися арифметичними задачами такого типу.

1. Півтори курки за півтора дня несуть півтора яйця. Скільки яєць несуть дві курки за три дні?

2. Чоловік випиває діжку пива за 15 днів. Разом із дружиною випиває він її за 10 днів. За скільки днів дружина одна випиває діжку пива?

3. Падишах помер, так і не встигнувши побачити, кого народить йому дружина, що була вагітною. Він лишив заповіт, згідно з яким у випадку народження сина $\frac{2}{3}$ своєї спадщини він лишає сину, а $\frac{1}{3}$ – дружині; у випадку народження дочки $\frac{1}{3}$ спадщини залишається дочці, а $\frac{2}{3}$ – дружині. Народилася ж двійня: хлопчик і дівчинка. Як поділити спадщину відповідно до заповіту падишаха?

Учасники обмірковують тему майбутнього обговорення і виробляють точки зору, які коротко викладаються на окремих аркушах паперу. Аркуші складаються на загальний стіл текстами униз і перемішуються.

Процедура. Учасники по черзі беруть зі столу аркуш, де сформульована чиясь точка зору на обговорювану проблему, і виступають перед групою з промовою, в якій всіма доступними їм засобами намагаються переконати слухачів у справедливості тієї позиції, що викладена на вибраному аркуші. Можна організувати процедуру так, що аркуші розбираються всіма учасниками одночасно, а потім члени групи готуються до виступу протягом 1-2 хвилин. Обговорювати різноманітні точки зору перед виступом не слід.

Після кожного виступу слухачі намагаються здогадатися, чи захищав виступаючий свою позицію або змушений був відстоювати ту, із якою він не був згодний.

Обговорення результатів. Попередньо можна поцікавитися, чи є серед учасників такі, хто змінив свою початкову точку зору на проблему через необхідність вдумуватися в сутність протилежної позиції, захищати і доказувати інше рішення. Повідомлення таких учасників є найбільш цікавими.

Потім можна обговорити ті виступи, за які оратори одержали високі оцінки, хоча їм довелося відстоювати чужі погляди.

Докладний аналіз такого роду дозволяє учасникам самостійно шукати і знаходити засоби переконуючого впливу, що підходять для кожного з членів групи.

ДОДАТОК В

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ РОЗРОБЛЕННЯ І ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ З ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ В ОСОБОВОГО СКЛАДУ СИЛ ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ

Основною метою емоційно-вольової саморегуляції є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню співробітниками сил охорони правопорядку своїх внутрішніх можливостей, розкриттю його творчого потенціалу, більш широкого та ефективного прояву його професійних якостей і здібностей. Це досягається за рахунок спеціальних центрально-мозкових перебудов, у результаті чого створюється така інтегративна діяльність організму, що концентровано і найбільш раціонально спрямовує усі його можливості на вирішення конкретних задач.

Таким чином, можливість (у певних межах) самостійно активно змінювати процеси, які відбуваються у власному організмі, і управляти ними має важливе значення. Шляхом саморегуляції можна на короткий час стосовно до ситуації активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність виконуваної діяльності. Наприклад, при затриманні озброєного злочинця співробітник може придушити виникаюче почуття страху непевності, підняти свій бойовий дух, мобілізуватись і т.д. За допомогою різноманітних форм саморегуляції можна впливати як на пізнавальні, так і на мотиваційні процеси; підвищувати дієвість мотивів і установок (наприклад, під час роботи з високими навантаженнями, що супроводжуються відчуттями монотонності і сильного стомлення). Це важливо для розвитку боєздатності і твердості духу в діяльності співробітників сил охорони правопорядку.

Принципово психічна саморегуляція має дві цільові настанови: з одного боку, створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з іншого боку, – полегшення

переходу до відпочинку. При цьому варто розрізняти застосування простих психорегуляторних прийомів, знайдених самим працівником у результаті набутого досвіду (“наївна” психорегуляція), і оволодіння науково обгрунтованими тренувальними методами. Під оволодінням психорегуляторними тренувальними методами розуміється, як правило, цілеспрямована зміна автономних процесів, тобто довільно не керованих звичайними засобами. Бажаний ефект досягається тільки шляхом планомірного повторюваного тренування.

Сутність психічної саморегуляції полягає в тому, що почуття, які накопичуються в процесі спілкування з навколишнім середовищем, і пізнання власного організму людина робить предметом систематичного тренування, щоб впливати на свій психічний стан і організм у цілому. Психічна саморегуляція за допомогою емоційно-вольового тренування спирається на важливий загальний принцип функціонувань організму: постійний зворотний зв'язок, сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій будується зміст програм емоційно-вольового тренування (тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруження, розслаблення тощо).

У принципі, кожний здоровий, працездатний співробітник має у своєму розпорядженні передумови до оволодіння методами саморегуляції. Однак при цьому необхідно враховувати, що існує ряд факторів, які можуть знижувати ефективність і результативність використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції. Серед них можна виділити такі.

1. Ставлення співробітника до виконання даних вправ (його внутрішній настрій). Досягненню успіху не сприяє надмірна самовпевненість. Ефекту не можна досягнути тільки за допомогою одного бажання. Потрібна систематична робота, терпіння, вольові зусилля.

2. Успіх, досягнутий на ранній стадії тренування, що може дезорієнтувати особу, яка тренується в її ставленні до занять, обумовити надмірну віру в себе і невміння переборювати труднощі.

3. Погані умови самотренування. Треба створювати спокійну обстановку, яка виключає зовнішні перешкоди, що сприяє розслабленню. В міру оволодіння методами психорегуляції можна переходити до тренування в реальних умовах службової діяльності.

4. Неправильний вибір методу саморегуляції, який не відповідає індивідуальним особливостям співробітника. Через це вибір психорегулюючих засобів повинен робитися з великою обережністю при постійному контролі їх ефективності.

5. Особливість прояву таких особистих якостей, як сугестивність і схильність до фантазії.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Сутність принципу *релаксації* полягає в підготованні тіла і психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчутти зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення, означає звільнення тіла і психіки від непотрібного напруження, взаємозворотний процес: тіло розслаблюється в міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслаблюється і розряджається тіло.

Другий принцип – *візуалізація*. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин, або візуалізація образів у мозку людини. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація (створення образів) означає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. У принципі мозок людини однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на утворювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати перебіг психічних процесів.

Сутність принципу *самонавіювання* полягає в тому, що за допомогою нього ми перетворюємо наші внутрішні уяви на слова, які неодноразово віддаються відгуком у нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною

внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Такий внутрішній стан може бути сформульований як відношення, намір і установка, які виражені словами: “Я можу це зробити”. Самонавіювання – це ясне ствердження про те, що успіх можливий, виражене від першої особи в даний момент. Слова, звернені до себе, посилюють віру в те, що людина може досягти своєї цілі, і вказують напрямок, в якому потрібно рухатись. Вони змушують мозок сконцентруватись і активно брати участь у досягненні цілі. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє виразити образи словами.

Найпростіші методи саморегуляції

Мета застосування найпростіших методів саморегуляції полягає в тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання службових дій співробітником. При цьому мається на увазі ряд моментів:

- закріплення позитивної установки щодо себе (“Я справлюсь”), підвищення почуття впевненості в собі;
- гармонізація і активація емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов’язаних із ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення професійних дій та ін.);
- підвищення зосередженості під час підготовки до виконання службово-бойової діяльності;
- прискорення переходу до відпочинку після великих службових навантажень;
- підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності при великій тривалості службово-бойової діяльності (наприклад, при цілодобових чергуваннях).

Застосування найпростіших методів саморегуляції насамперед посилює стимулюючу регуляцію, яка орієнтує на певну діяльність. До них належить посилення позитивних і виключення негативних установок співробітника стосовно себе, своїх можливостей, очікуваних професійних результатів. Передусім мається на увазі формування оптимістичного професійного настрою.

Сюди ж належить і форма психічного самонавіювання, спрямована на подолання страху, монотонності, антипатії (наприклад, до затриманого у п'яному стані тощо). Оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, настроюватись на подолання труднощів, знімати вплив психологічного навантаження тимчасових службових невдач та ін.

При оволодінні співробітниками найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма співробітникам. Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з урахуванням особливостей характеру співробітника, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших чинників.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи.

Використання прийомів логіки. Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб співробітник сил охорони правопорядку умів холоднокровно розібратись у ній. При цьому можна спочатку переконати себе в нераціональності наявного психічного стану неадекватного нервового напруження, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності і поведінки. В процесі логічного осмислення ситуації і усунення пов'язаних із нею негативних емоцій можна користуватися кількома прийомами. Знімати нервові напруження можна, поговоривши із самим собою, переконавши себе в несерйозності переживань. Психічний захист у цьому випадку будується на самопереконанні в тому, що скрутні стани виховують уміння навіть із невдачі витягати максимум користі. Важливо чітко проаналізувати, що відбулося, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності.

Дуже важливим є прийом індивідуально значущого самопереконання типу “Я – найдосвідченіший”, “Я все можу”, “Я можу справитися з поставленими службово-бойовими завданнями” тощо. Ці самопереконання

треба обов'язково тренувати, постійно використовуючи їх як стимул у подоланні важких ситуацій, що виникають у щоденній практиці.

Використання самонаказів. Дисциплінований співробітник може добре управляти собою за допомогою внутрішніх самонаказів типу: “Треба!”, “Сміливіше!”, “Терпи!”, “Працюй!” і т.п. Важливо систематично тренувати подолання себе з таким додатковим самонаказом. В остаточному підсумку повинен сформуватися свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією. Самонаказ при цьому знаходить додаткову силу, стає свого роду пусковим стимулом. Слід зазначити, що дуже зручно об'єднувати самонакази з формулами самопереконавання. Наприклад: “Я нічого не боюся! Вперед!” або “Я справлюся з цією роботою! Сміливіше!” тощо.

Використання уявлення. Особам із художнім типом мислення допомагає прийом, заснований на “грі в кого-небудь”. Наприклад, оперативний працівник, що виконує якусь важку і напружену роботу, може уявити себе в образі літературного героя або кіногероя-детектива. Уміння подумки уявити собі образ для імітації, ввійти в потрібну роль допомагає знаходити свій стиль поведінки і не тільки регулювати свій стан, але і, якщо потрібно, робити психологічний тиск на злочинця.

Цілеспрямоване уявлення ситуацій. Умінню настроїтись або зняти нервову напруженість допомагає використання уяви. У кожної людини є в пам'яті ситуації, в яких вона відчувала спокій, розслаблення. У одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, у інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, сніжні вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, але вибрати треба найбільш значну, здатну викликати потрібні емоційні переживання.

Під час настроювання на виконання якоїсь професійної дії співробітникам сил охорони правопорядку рекомендується пригадати емоційні сцени, ситуації, пов'язані, наприклад, з успішною затримкою злочинця, героїчними вчинками тощо.

Засоби відволікання. Існують стани, коли до активних методів саморегуляції удаватись важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошення, розпачу. В таких випадках зняти вантаж психічного напруження можна за допомогою різноманітних засобів відволікання. Це може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не гублячи до неї інтересу, може бути улюблена музика або фільм тощо.

Свідоме управління м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один із показників емоційного стану. Як правило, нераціональне нервово-психічне напруження сполучається з непотрібним напруженням мускулатури, а це, у свою чергу, ще більше збільшує нервову навантаженість. Велике значення при цьому має вміння доволіно управляти м'язовим тонусом, особливо тонусом обличчя. Варто насупитись, прийняти смутне вираження обличчя, як стане дійсно смутно. І навпаки, посмішка здатна зробити чудо. Уміння посміхнутись навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, затиск м'язів підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей.

Дихання як засіб саморегуляції. Дихання займає важливе місце в системі емоційно-вольової саморегуляції. Уміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Нижче буде більш докладно освітлено методи дихальної гімнастики. Проте хотілося б зазначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися співробітниками в ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе в руки, заспокоїтись або, навпаки, підняти свій тонус.

Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокійливий ритм полягає в тому, що кожний видих робиться вдвічі довше вдиху.

Добре показує себе такий прийом, як *дихання під рахунок*. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1, 2, 3, 4 робиться вдих, потім на рахунок 1, 2, 3, 4 – видих, далі на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 робиться вдих і на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 – видих, і так вдих і видих подовжуються до 12.

Відбувається штучна затримка подиху, що мимоволі призводить до певного зняття емоційного напруження. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти свій тонус, активізуватися, починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає, напруження зростає.

Інший прийом – *затримка дихання*. У ряді випадків для того, щоб зняти гостре нервово напруження, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20-30 секунд. Наступний за цим видих і повторний глибокий компенсаторний вдих будуть сприяти стабілізації стану.

Кожний із запропонованих найпростіших методів саморегуляції природно може бути поглиблений і розширений. Через це спочатку необхідно вибрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту, здаються найбільш зручними для систематичного застосування. Критерієм відбору повинні бути власні індивідуальні особливості. Крім того, необхідно враховувати, що методи саморегуляції можуть різнитися за спрямованістю. В одному випадку вони допоможуть зняти нервово напруження, розслабитись, відновити працездатність, в іншому – будуть сприяти мобілізації, входженню в особливий психічний стан, найбільш адекватний умовам службово-бойової діяльності.

Вправи на релаксацію і саморегуляцію

Вправа “Пульс”

Група зручно розташовується у кріслах. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла (наприклад, на кисті правої руки) і постаратися відчувати в ній поштовхи свого пульсу. Як тільки це вдалося, кожний починає вголос підраховувати удари. Кожні 2-3 хвилини ведучий подає команди, які переміщують джерело пульсації з однієї частини тіла в іншу. Наприклад: “Ліва кисть – права стопа – обличчя – сонячне сплетіння”.

Мета вправи – навчити учасників тонко відчувати своє тіло і вільно переміщати увагу з однієї його частини в іншу. Проте в цьому випадку, оскільки частота пульсу в усіх різна і при лічінні вголос учасники відволікають один одного, тренування відбувається в умовах інтенсивних слухових

перешкод. “Стійкість до перешкод” на заняттях аутогенним тренуванням – надзвичайно цінна якість, тому що вона допомагає проводити релаксацію і самонавіювання не тільки в тепличних умовах, але і в умовах професійної діяльності.

Нерідко в ході роботи над вправою учасники самі звертають увагу на те, що найбільш “пульсуюча” частина тіла є завжди і найбільш розслабленою. В міру просування учасників у засвоєнні прийомів релаксації ведучий може пропонувати їм переходити до концентрації на більш важких для “ментального контакту” частинах тіла (кінчик носа, пальці ніг, визначені групи м’язів і невеличкі ділянки поверхні шкіри).

Вправа “Кулька і гиря”

Учасники стають в коло, повернувшись спинами до центра. Руки витягаються вперед так, щоб кисті правої і лівої рук знаходилися на одному рівні. Очі закриті. Пропонується уявити, що до кисті правої руки прив’язана повітряна кулька; до лівої руки – важка гиря. Через 1-2 хвилини дається команда відкрити очі. При розвиненій увазі і уяві це завдання практично завжди призводить до того, що кисть правої руки опиняється вище за кисть лівої. Якщо цей ефект є, то можна приступити до основної вправи. Учасникам пропонується виконати ту ж вправу, але з відкритими очима. При цьому даються дві установки: “Як можна яскравіше уявіть кульку і гирю” і “Спостерігаючи за положенням рук, не робіть навмисних рухів”.

Потім учасники 3-5 хвилин працюють над вправою. Результати обговорюються.

Як і багато інших психотехнічних вправ, ця вправа повинна призвести до відкриття деяких нових психічних можливостей. Через це в ході обговорення ведучому варто звернути увагу насамперед на те, в чому і яким чином учасники вийшли за межі старих уявлень. Потрібно також мати на увазі і можливі засоби “відхилення” від нового досвіду.

Найпростіший варіант неуспішного виконання цієї вправи полягає в тому, що учасник одержує в ньому те ж саме, що і у варіанті із закритими очима, –

руки розсовуються силою уяви. Учасник ніби знайшов засіб ігнорувати своє зорове сприйняття, яке сигналізує про рухи рук. Йому здається, ніби він успішно справився із завданням, а він лише повторив попередню вправу. Єдине нове придбання в тому, що він навчився нічого не сприймати з відкритими очима. На це варто вказати як на досягнення, але підкреслити: за руками потрібно стежити протягом усієї вправи. Після такого суворого нагадування відношення до вправи змінюється і стає можливим одержання нового досвіду.

Інший можливий вихід: руки перестають розходитися (маються на увазі учасники, що успішно виконували цю вправу із закритими очима). Протягом усього досвіду відбувалася певна внутрішня боротьба між прагненням піддатися уявлюваній картині і ясним сприйманням найменших рухів рук, що повертає до установки не рухати руками. Учасник починає сумніватися в розумності цієї вправи. Іноді цей сумнів є настільки дієвим, що стає неможливим виконувати цю вправу із закритими очима. Ведучий повинен допомогти підсилити внутрішню боротьбу двох установок і, підкреслюючи ігровий характер вправи, підштовхнути учасника до подальшого пошуку.

Неможливо зазначити, який саме результат цього досвіду варто вважати успіхом. Однак можна приблизно описати очікуваний вихід із закладеного у вправі протиріччя. Бажано, щоб учасник знайшов засіб “пом’якшення” жорсткої структури свого пильнування. Протиріччя в інструкції існує доти, доки розглядається з позицій звичайного стану. Достатньо невеличкого посунення психіки в бік засинання або іншої зміни, щоб це протиріччя зникло за рахунок своєрідного “розщеплення” свідомості. Саме завдяки цьому “розщепленню”, як вважає багато дослідників, стає можливим досягнення різноманітних феноменів гіпнозу.

Мета вправи “Кулька і гиря” – створити такі умови, в яких учасник був би змушений шукати засіб “розщеплення” своєї свідомості. При цьому він може знайти різні прийоми. Наприклад, йому буде здаватися, що руки чужі; або він буде підтверджувати, що головне – перестати думати під час цієї вправи; або йому вдасться настільки яскраво уявити кульку і гирю, що вони почнуть діяти

як реальні зовнішні сили. У всякому разі, знайдений засіб повинен послужити початковою точкою для подальших експериментів зі зміною стану свідомості, а також може бути і засобом керування станом у процесі професійної діяльності.

Вправа “В гостях у Морфея”

Основну ідею цієї вправи можна пояснити в такий спосіб. Звичайно сон (богом якого є Морфей) приходить до нас сам – ми засинаємо в той момент, коли він стає нашим гостем. Проте можна спробувати і щось протилежне: свідомо проникнути в царство Морфея, увійти до сонного стану, не засинаючи. Через те, що шлях, який веде туди, надзвичайно вузький, то для подібної подорожі буде потрібно максимально звузити обсяг своєї свідомості – лишити в себе вдома (у стані пильнування) усі думки, оцінки, слова. Потрібно сконцентруватись на одному – на звучанні годинника, що цокає. Слухати нескінченне повторення “цок-цок” і не займати себе ніякими коментарями, описами, сторонніми міркуваннями. Для того щоб під час цієї подорожі не заснути, необхідно постійно утримувати в полі своєї уваги удари годинника. Ця виткана з монотонно повторюваних звуків нитка допоможе пройти крізь сплетення образів сну і не загубитися в ньому. Після роз’яснень ведучого учасники переходять до вправи. Місце, де буде проводитися заняття, повинно бути достатньо тихим, щоб кожний учасник міг чітко чути звук годинника (можна використовувати будильник, таймер або навіть метроном). Дається команда “Закрити очі. Зосередитися на звуці. Почали!”. Через 5-15 хвилин вправа припиняється командою “Стій!”, після чого група переходить до обговорення.

Вправа “В гостях у Морфея” незмінно приводить до цікавих знахідок. При її сумлінному виконанні в будь-якому випадку будуть спостерігатися зміни в сприйнятті і самопочутті учасників. Якщо учасник виявляв підвищену пильність і намагався ні на що стороннє не відволікатись, то, мабуть, він стане свідком гучності звучання, яке змінюється, і активності сторонніх думок, які посилюються. Більш цікавого результату він досягне, якщо буде виконувати вправу м’яко, не напружено. Нерідко трапляється, що після перших же хвилин

слухання годинника настає звичайний сон. Цей результат може бути закріплений повторенням і надалі застосовуватися замість снодійного. При такому використанні вправи велике значення має те, що людина не намагається заснути і не очікує засинання. Ведучий легко може спостерігати, як деякі учасники вже через дві хвилини після початку вправи починають “клювати” або мирно сопіти. Проте не варто обманюватися і вважати, що усі вони сплять “звичайним” сном. Навіть той, хто тихенько хропів протягом усієї вправи, можливо, постійно зберігав контроль і “спав, не засинаючи”. Це легко можна перевірити, зупинивши годинник.

Учасники в обговоренні описують свої стани. Незалежно від розходжень у переживаннях кожний із них буде свідком зміни звичайного стану свідомості і переходу до нового режиму роботи психіки.

Якщо ця вправа пройшла вдало, то можна перейти до більш складної.

Вправа “Свічка”

Учасники сідають на стільці або в крісла так, щоб утворити коло. У центрі нього на підставці установлюється свічка; її полум'я повинно знаходитись на рівні очей. Бажано, щоб у приміщенні була півтемрява (яскраве освітлення робить полум'я невидимим, а повна темнота – занадто яскравим). Учасники зручно розташовуються і розслаблюються із закритими очима. По команді “Почали!” вони відкривають очі і починають пильно, але розслаблено розглядати свічку, цілком зосередившись на цьому. Час роботи – 1-5 хвилин.

Під час обговорення особливу увагу варто звернути на те, що при правильному виконанні вправи не повинно виникати ніяких неприємних відчуттів в очах. Різь, слізливість, напруження і печія – ознаки технічних помилок. Для їх усунення перед початком вправи пропонується гарненько розслабити м'язи очей, повік і чола. При цьому можна використовувати простий прийом: уявити себе, спокійно спостерігаючим за хмарами або кораблем на обрії. Ненапружена фіксація погляду на віддалених об'єктах розслаблює м'язи ока. Протягом усієї вправи необхідно підтримувати

розслаблення. Повіки повинні бути напівприкриті, погляд – “сонним”. Якщо ці умови виконані, вправа не викликає ніяких неприємних відчуттів.

Звичайно учасники самостійно і швидко знаходять свої засоби ненапруженого спостереження свічки. Якщо ж напруження очей зберігається навіть після багатократних пояснень ведучого, то учаснику варто відмовитися від виконання цієї вправи. Можливою заміною буде зосереджене уявлення свічки із закритими очима.

Вправа “Свічка” за виникаючими переживаннями багато в чому схожа на попередню. Занадто монотонна інформація цокання годинника або полум’я свічки – досить швидко викликає зниження рівня пильнування, розхитує звичайний психічний режим. Істотною відмінністю є те, що в “Свічці” усі зміни є наочними: відвернувся – очі сповзли убік, задрімав – закрилися повіки.

У міру зростання зосередженої заспокоєності рухи очей стають дедалі плавнішими, м’якшими, майже непомітними. Першою ознакою засинання буде така зміна координації сприйняття і рухів, при якому зображення свічки починає “пливти”, роблячи повільні дрейфи в різних напрямках. Наростання сонливості може виражатись у важкості повік непереборному бажанні закрити очі. Якщо не піддатися у цей момент спокусі, але водночас не занадто енергійно “висмикувати” себе в звичайне пильнування, то виникає своєрідний і дуже приємний стан. Завдання стає легким і простим: дивитись на свічку не важко, очі без усяких зусиль нерухомості зупиняються на ній, сторонні думки зникають. Бачення свічки стає надзвичайно чітким, яскравим, живим. Досягається якась особлива ясність свідомості.

Незважаючи на те, що більшість учасників групи досить швидко досягає описаних тут переживань, ведучий не повинен форсувати події, заздалегідь описуючи можливі варіанти досвіду. Неспішний аналіз усіх описів є більш корисним, ніж нав’язування образів ведучого. Ця тактика спирається не тільки на педагогічні поняття, але і на психотехнічну закономірність: бажання досягти певного стану в більшості випадків стає непереборною перешкодою для його досягнення.

Вправи “В гостях у Морфея” і “Свічка” мають три призначення. По-перше, вони можуть бути використані як самостійні техніки глибокого психічного відпочинку. При правильному їх виконанні виникає особливий стан, що, як показали спеціальні дослідження, робить глибокий сприятливий вплив на фізіологію і психіку людини. По-друге, ці вправи збагачують досвід самоспостереження. Навіть після невеличкого числа повторень – а в більшості випадків і з першого разу – учасники зіштовхуються з яскравими, незвичними переживаннями. По-третє, робота з психікою у цих вправах не обмежується простою інструкцією ведучого “слухати” або “дивитись”. Так само, як і у вправі “Кулька і гиря”, перед учасниками постає завдання знайти своє рішення внутрішньосуперечливої задачі, знайти свій засіб роботи із психікою.

Вправа “Антипальці”

Учасникам демонструють малюнок фігури “ваза і два профілі”, який викликає чергування сприйняття. Як тільки учасниками буде зрозумілий принцип переженованого сприйняття фігури і фона, їм пропонується аналогічне, але більш складне завдання: навчитися чергувати у своєму сприйнятті кисті рук із розставленими пальцями і фон, на якому розглядається рука. Для цього необхідно дивитися на кисть руки так, щоб бачити не пальці, а проміжки між ними (антипальці). При вдалому виконанні вправи учасником сприймається щось начебто чотирипалої руки дивної форми.

Легше досягти мети, якщо спостерігати одним оком за слабоосвітленою рукою на світлому однорідному фоні, зберігаючи при цьому нерухомість пальців. Можна, наприклад, розглядати кисть на фоні вікна або неба, прикривши одне око. Важко побачити антипальці при яскравому рельєфному освітленні руки, що рухається, на різномірному строкатому фоні, спостерігаючи все це двома очима.

Вправа “Антипальці” дає багатий матеріал для обговорення. Сприйняття антипальців забезпечується постійною внутрішньою роботою, припинення якої швидко повертає до стереотипного бачення кисті руки. Досить часто учасникам починає здаватись, що повітря між пальцями одержує якісь певні властивості:

то воно ніби переломлює світло, подібно гарячим потокам над вогнищем, то раптом починає світитися, набувати кольору, рухатись. Усі ці особливості бачення пояснюються тим, що зір починає зовсім інакше “тлумачити” фон, лише тільки той перетворюється у фігуру.

Якщо принцип вправи “Антипальці” зрозумілий досить ясно, то можна переходити до інших органів відчуттів досягнення аналогічного ефекту “антисприймання”. Під звук метронома намагатися чути не удари, а паузи. Ритмічно торкаючись однією рукою іншої, відчувати проміжки між торканнями. Повторюючи рухи (наприклад, згинати руку в лікті), зосереджуватися на періодах нерухомості. Кожний із цих досвідів або, може, якийсь новий експеримент дозволить відчинити нові грані й у сприйнятті. Проте найважливішим тут є те, що установка на незвичне сприйняття може виявитися вирішальним моментом у переключенні режиму роботи психіки. Під час проведення цієї вправи і його варіантів, а також у ході обговорення ведучий повинен відзначати усе, що свідчить про зміну станів учасників. Це не означає, що ведучий зобов’язаний постійно нагадувати про мету занять – подібна настирливість швидше за все призведе до протилежного ефекту.

Вправа “Слово”

Учасникам групи дається певне слово, наприклад “сила”. Потім пропонується протягом 10-15 хвилин зосереджуватися на змісті цього слова, зрідка вимовляючи його про себе. Для пояснення завдання буде корисний такий уявлений образ: подумки вимовлене слово подібно пухирю повітря, що лопнув на поверхні океану свідомості. Проте перед тим, як пухир досяг поверхні свідомості, він пройшов тривалий шлях у його глибинах. “Зосередитися на змісті слова” – це значить простежити зародження його сутності в глибинах свідомості задовго до того, як воно набере закінченої форми. При бажанні учасники можуть заплющити очі.

Звичайно учасники відзначають, що до моменту уявного проголошення слова в їх свідомості виникає серія невизначених відчуттів, які мають те або інше відношення до поняття сили. Якщо вправа “Слово” виконується

багаторазово, то ці неясні переживання поступово прояснюються, набувають достатньої ясності і визначеності. Іноді учасникам важко передати зміст відчуттів, пов'язаних зі словом. У таких випадках ведучий може запропонувати їм лишити марні спроби чітко описати свої відчуття і перейти на мову образів, асоціацій, порівнянь.

Трапляється, що в ході роботи над вправою перед учасником раптом відчиняються ніби нові грані змісту вибраного слова. У більшості випадків робота над вправою призводить до виникнення своєрідних переживань. Це можуть бути зміни в сприйнятті власного тіла, простору або часу. Досить часто учасники описують прихований потік думок-образів, що у звичайному стані залишається непоміченим. Цілком ймовірно, що вправа “Слово” стане для деяких учасників однією з найбільш ефективних технік зміни станів свідомості. Як і в інших вправах, зовнішніми свідченнями перебудов у роботі психіки є природність і нерухомість пози, розслаблення м'язів, уповільнення подиху і спокійний вираз обличчя.

Вибір слова здійснюється залежно від цілей ведучого та інтересів учасників.

Вправа “Задзеркалля”

Ведучий розташовує групу таким чином, щоб усім було добре видно вибрану ним картину (репродукцію, фотографію і т.п.). Учасникам пропонується протягом 10-15 хвилин спостерігати картину, намагаючись перейнятися її настроєм, побачити щось за зовнішнім зображенням, відчути первісний поштовх, що породив цей твір. Для пояснення можна використовувати образ рослини (картина), що виростає із зерна (передчуття, первісний імпульс). Суть завдання полягає в тому, щоб вгадати, побачити зерно в зрілій рослині. Після самостійної роботи відбувається обговорення.

Цінний матеріал можна одержати зі спостереження за учасниками під час споглядання картини. Якщо учасник скрупульозно вивчає кожний квадратний сантиметр полотна, а потім приводить логічні аргументи на користь своєї здогадки, обґрунтовуючи їх деталями зображення, то він швидше за все йшов

шляхом розумового аналізу. Навряд чи його досвід можна назвати відповідним духу завдання. Якщо ж очевидно, що учасник не досліджує, а “вбирає картину в себе”, довірливо відкрившись їй, то, мабуть, він ближче до цілі.

Характерними для цієї справи є зміни в сприйнятті картини. Звичайно вони пов’язані із загостренням безпосередніх переживань чуттєвої плоті витвору мистецтва.

В інших випадках може здаватися, що плоскі силуети предметів набувають обсягу, оживають, починають рухатися. Такого роду враження свідчать про те, що деякі перебудови свідомості дійсно відбулися.

Проведення гри є нецільним, якщо учасники; не навчилися шанувати чужу точку зору. Це пов’язано з тим, що гра часом призводить до діаметрально протилежних думок. Неприйняття, скепсис і інші форми негативного відношення зроблених чужих знахідок можуть зробити подальшу роботу групи неможливою: навряд чи хто-небудь зможе зберегти потрібний настрій після того, як “приймають крижаний душ” критики з приводу своїх інтимних переживань. У зв’язку з цим ведучий повинен бути достатньо обережним у виборі моменту для проведення цієї справи.

ДОДАТОК Г

ЗНЯТТЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЗА МЕТОДОМ “КЛЮЧ”

Метод керованої психофізіологічної саморегуляції “Ключ” був описаний, науково обґрунтований та перевірений на ефективність Х. М. Алієвим, А. В. Захаровим, Н. В. Степановим, К. А. Віржанською. Його прийоми знімають стрес автоматично, тому що засновані на ідеомоторних рефлексах, що викликають міжрівневі узгодження психічних і фізіологічних процесів. Метод керованої психофізіологічної саморегуляції “Ключ” був опрацьований під час бесланської трагедії.

Як показала практика, застосування методу дає виражений психотерапевтичний ефект – корінна позитивна зміна функціонального стану потерпілих вже на першій процедурі, що реалізується в умовах обмеженого часу і відсутності спеціальних умов.

Важливо також і те, що використання методу не вимагає обов’язкового традиційного психологічного тестування та тривалої психотерапевтичної бесіди з постраждалими.

Механізм керованих ідеомоторних прийомів:

1. “Ключовий” керований ідеомоторний прийом – це рефлекторна реакція організму з моторним компонентом, що виникає у відповідь на її образну модель.

2. Механізм керованого ідеомоторного руху заснований на явищі генералізації вольового імпульсу в корі головного мозку з іррадіацією на рухові центри з відключенням конкуруючих сигналів.

3. Реалізація керованого ідеомоторного руху відбувається на основі одночасної синхронної активності двох півкуль мозку, за рахунок чого відбувається узгодження їх діяльності і як наслідок – рефлекторно-автоматичне зниження стресу.

Положення тіла і перешкоди під час навчання

На відміну від методу аутогенного тренування, де формування навичок саморегуляції проводиться у пасивній комфортній позі в положенні “сидячи” або “лежачи”, ідеомоторні прийоми методу “Ключ” частіше рекомендується виконувати в положенні “стоячи”. Цим забезпечується зовнішній візуальний контроль для фахівця, що проводить навчання, і самоконтроль учня, який відразу переконується у високій ефективності прийомів, тому що вони дозволяють досягти комфортного стану без необхідності в зручній позі. При цьому навчання може проводитися на тлі шуму та інших перешкод, що сприяє кращому закріпленню вироблюваних навичок саморегуляції та можливості застосування у реальній обстановці.

“Тест на затиснутість” і принцип зниження рівня нервово-психічного напруження

Шляхом апробації трьох базових прийомів або прийомів, створених особою, що навчається, за принципом ідеорефлекторного автоматизму, вона знаходить той, який у неї краще виходить.

Базові ідеомоторні прийоми:

1. “Розбіжність рук”.
2. “Сходження рук”.
3. “Піднімання руки, рук”.

Якщо в учасника реабілітаційного навчально-тренувального процесу не реалізується ні один із рефлекторних ідеомоторних рухів, це свідчить про наявність високого рівня нервово-психічного напруження, про стан скутості.

Для зниження напруженості та скутості необхідне підключення додаткових компонентів: розминка, яка виконується шляхом будь-яких фізичних вправ, потім знову – “Тест на затиснутість” – повторення ідеомоторних прийомів.

Військовослужбовцям, які навчаються методиці “Ключ”, повідомляється, що, якщо прийоми почали виходити, значить ступінь скутості зменшився, психофізіологічний баланс відновлено.

Так, особа, яку навчають, перевіряючи себе на “затиснутість” і розкріпачення, тобто здійснюючи поперемінно напруження і розслаблення, тренує в собі здатність керувати своїм функціональним станом.

Підбір індивідуального “Ключа” для саморегуляції

Підбір індивідуального “ключового” ідеомоторного прийому здійснюється шляхом перебору різних прийомів за принципом: “робити те, що виходить, ігноруючи те, що не виходить”, тобто якщо один прийом не вийшов, рекомендують перейти до реалізації наступного прийому.

Рекомендації військовослужбовцям, які навчаються “Ключу”, такі.

1. “Розбіжність рук”. Слід тримати руки вільними перед собою. Голову рекомендується тримати зручно і дати уявну команду рукам, спрямовану на те, щоб вони почали розходитися в боки ніби автоматично, без м’язових зусиль.

Потрібно підібрати для цього оптимальний спосіб, що допомагає досягти цього рефлекторного руху. Треба уявити собі, наприклад, що руки відштовхуються одна від одної, як відштовхуються один від одного однополюсні магніти, або який-небудь інший образ (як зручніше). Можете почати з того, що пробуєте розводити руки звичайним механічним рухом, а потім – ідеомоторно. Для того щоб воля “спрацювала” і руки почали розходитися, потрібно зняти “перешкоди” між волею і організмом (створити “зв’язок” між свідомістю і організмом), тобто знайти в собі стан внутрішньої рівноваги. Для цього потрібно внутрішньо розслабитися, відчутти в собі комфорт. Рекомендується знайти в собі стан внутрішнього розслаблення, при якому виходить бажаний ідеомоторний рух, ми вчимося цим самим управляти своїм станом.

Слід робити це як можна приємніше, перебирати варіанти (відхилити або схилити голову, зробити глибокий вдих чи видих, затримати на мить дихання тощо), головне – потрібно прагнути знайти почуття внутрішнього комфорту, при якому воля почне впливати на автоматику руху. Реалізація бажаного ідеомоторного руху буде вам свідчити про те, що шуканий стан знайдено, інакше цей рух не вийде.

Рекомендується робити це з відкритими або закритими очима. Потрібно самому вибрати, як ефективніше відбувається реалізація ідеомоторного руху.

Це спосіб для перевірки на “затиснутість”: якщо руки залишаються нерухомими, слід зробити кілька звичайних фізичних вправ, щоб зняти “нервові затискання”, а потім ще раз повторити цей ідеомоторний прийом.

Якщо руки втомлюються, слід опустити їх, струсити, а потім повторити прийом.

Якщо один прийом не виходить, слід перейти до іншого.

2. “Сходження рук”. Треба розвести руки в боки звичайним механічним способом, а потім налаштуватися на їх зворотний рефлекторно-автоматичний рух одна до одної.

Якщо прийом виходить, рекомендується повторити його кілька разів. Це розвиває бажаний шуканий стан саморегуляції – “зворотного внутрішнього зв’язку”.

Після цього, незалежно від того, вийшов прийом чи ні, бажано знову виконати перший прийом – руки в боки.

Іноді під час виконання цих рухів виникає відчуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних “тілесних” відчуттів свідчить про глибину наступаючої психічної релаксації і розвитку “зв’язку розуму і тіла”.

Розбіжність і сходження рук треба повторити кілька разів, досягаючи ніби безперервності руху.

У моменти, коли руки наче застряють, можна злегка підштовхнути їх або посміхнутися, або зітхнути.

Якщо у людини настав бажаний стан внутрішнього розслаблення, але руки втомилася і не хочеться робити рухи, тоді слід їх опустити і побути в цьому стані, щоб його запам’ятати.

3. “Левітація руки”. Руки опущені. Можна дивитися на руку. Тоді це потрібно робити невідривно або ж із закритими очима. Важливо не бігати очима по сторонах, інакше людина втрачає наступаючий гармонізуючий стан, внутрішній “контакт із самим собою”.

Рекомендується налаштуватися на те, щоб рука почала підніматися, спливати.

Цей прийом “левітації руки” може вийти або відразу, або безпосередньо після попередніх прийомів, або після розминки. Якщо він не виходить, варто знову розвести і звести руки, а потім спробувати підняти руку ще раз.

Потім людина зможе контролювати стрес вже без допомоги цих прийомів.

Коли рука починає спливати, виникає маса нових і приємних відчуттів. У перший раз це відчуття настільки несподіване, що мимоволі викликає усмішку.

Якщо прийом не вийшов, потрібно шукати інший рух. А якщо прийом виходить після інших прийомів, ті прийоми слід повторити ще раз.

Тоді, коли людина робить те, що виходить, у неї починає виходити і те, що раніше не виходило.

4. “Автоколивання тіла”. При виконанні “ключових” прийомів разом із розслабленням зазвичай виникає явище автоколивання тіла. Це природно, тому що при розслабленому стані людина похитується. При автоколиванні тіла руки можна опустити і просто погойдатися на хвилях цього “гармонізуючого біоритму”, як похитується дитина на гойдалці.

Коли людина знаходить свій ритм, похитування тіла стає красивим, гармонійним.

Очі можна закрити або залишити відкритими (як приємніше). Цей прийом з автоколиваннями тіла тренує і координацію. Людина з хорошою внутрішньої координацією більш стійка до стресів, менше за інших піддається зовнішнім впливам, володіє більшою самостійністю мислення, швидше знаходить вихід у найскладніших ситуаціях. У зв'язку з цим вправи, спрямовані на розвиток координації, формують і стійкість до стресу. Якщо в результаті ідеомоторних прийомів явище автоколивання тіла не настало, можна ініціювати ці похитування тіла навмисно механічно, злегка підштовхуючи корпус, як приємніше, наприклад вперед-назад або круговими рухами. Руки при цьому можна опустити, скласти на грудях або тримати як зручніше. Після кількох

повторів ця вправа починає легко виходити. Головне – знайти приємний ритм коливань. Це такий ритм, з якого ніби не хочеться виходити, тому що при цьому відбувається зняття нервових затисків.

При цьому знімається нервове напруження і виникає відчуття глибокого душевного і фізичного спокою, внутрішньої рівноваги, думки починають “текти” рівно і спокійно, не “чіпляючи” нас. На цьому тлі легко і спокійно думається навіть про найскладніші речі, природним шляхом вирішуються наболілі психологічні проблеми. Ніхто ніколи при цьому не падає. Однак, якщо людина боїться впасти, то може поставити ноги ширше або стати спиною до стіни або дивана.

Якщо при похитуванні проявляється слабкість координації, то шляхом тренування за допомогою цього ж прийому відбувається поліпшення координації. Так тренується і здатність керувати своїм станом маленькими вольовими зусиллями.

Дуже скоро зникне і страх впасти. Цей страх впасти при розслабленні завжди є всередині людини і також підспудно керує її життям, а за допомогою такого тренування людина раптом помічає, що може глибоко розслабитися, і нікуди не падає. І страх впасти зникає.

5. “Рухи головою”. Стоячи або сидячи, необхідно опустити голову, розслабивши шию, або відкинути голову, як приємніше, і, згадавши досвід з ідеомоторними рухами рук, викликати ідеомоторні повороти головою у зручному напрямку. Якщо це не виходить, варто механічно обертати головою в приємному ритмі по лінії приємних точок повороту. Це такий ритм, при якому рух хочеться продовжувати і напруження шиї слабшає. Слід знайти момент, коли голову можна ніби відпустити, і далі вона буде виконувати рухи ідеомоторно-автоматично.

Треба обходити больові або напружені точки, а якщо вони активно проявляються, ці больові ділянки слід злегка промасажувати. Коли людина знаходить під час рухів головою приємну точку повороту, слід залишити голову в такому положенні. Приємна точка повороту – це точка розслаблення.

Це знайоме з повсякденного життя: у моменти, наприклад, втоми або глибокої задуми людина також відкидає голову назад або схиляє її вперед чи в бік, як зручніше, і сидить так нерухомо, розслаблено, порожньо дивлячись перед собою, як в невидиму точку.

Після того, як людина виконала ідеомоторні прийоми (вийшли вони чи ні), відразу ж необхідно сісти або лягти. Саме зараз настає бажаний результат – відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Стрес знято. Голова стала ясною. Людина відчуває свіжість, бадьорість, повноту сил. Підібрано індивідуальний “ключовий” прийом – той, який виконувався легше за все. Природно, що глибина розслаблення буде не настільки повною, проте й одного прийому буде цілком достатньо, щоб у потрібний момент, у відповідальній ситуації однією непомітною короткою дією зняти небажані “нервові затискання”, скинути нервові перенапруження, швидко опанувати самоконтролем, відчути впевненість у собі.

При виконанні “ключових” прийомів, особливо в положенні стоячи, розслаблення супроводжується мимовільним автоколюванням тіла, що є одним із контрольних ознак релаксації. Ритмічне приємне погойдування – закономірна реакція розслаблення, її не слід стримувати: необхідно “лягти” на ці автоколювання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти заколювання й для вироблення високих координаційних якостей.

Вихід з режиму саморегуляції – мобілізація

Виходити зі стану саморегуляції легко, досить цього побажати. Проте, якщо людині хочеться побути в цьому стані ще кілька хвилин, слід зробити це. Значить, це потрібно організму. А виходячи з цього стану, потрібно налаштуватися на те, що голова ясна, а в тілі повно свіжих сил і бадьорості.

Можна згадати, наприклад, те, що зазвичай бадьорить: чашку кави, контрастний душ, лижну прогулянку. Рекомендується потягнутися, зробити кілька підбадьорюючих рухів. Тоді людина буде відчувати себе свіжою і бадьорою, як вранці після сну, навіть якщо позаду був цілий день напруженої праці.

Такий вихід з підбадьоренням слід робити тоді, коли потрібен бадьорий настрій. Однак, якщо людина робить це перед сном, то при виході зі стану саморегуляції їй необхідно налаштуватися на приємний сон.

“Стадія післядії”

У перші два-три дні тренувань після виконання ідеомоторних прийомів потрібно сісти і просто посидіти кілька хвилин пасивно, ніби нейтрально (очі закривати слід не відразу, а тільки якщо вони самі закриваються). При цьому виникає явище характерного почуття порожнечі в голові. Це реабілітаційний стан (як режим перезавантаження у комп'ютері), в якому відбувається психологічне розвантаження і накопичення нових сил.

У цей час слід налаштуватися на відчуття свіжості.

Додаткові компоненти

Якщо ідеомоторні прийоми не виходять, значить необхідно додати додаткові компоненти. Кількість додаткових компонентів, що залучаються для процедури саморегуляції, регулюються також залежно від вихідного напруження з допомогою “Тесту на затиснутість” і скорочуються в міру вироблення навичок саморегуляції.

Загальні додаткові компоненти

1. Фізичні вправи. Якщо виконання ідеомоторних прийомів блокується нервово-м'язовою напруженістю, слід виконати кілька простих фізичних вправ, що знімають це напруження.

2. Самомасаж. Легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, слід промасажувати найбільш напружені або больові ділянки шиї. Якщо руки при цьому втомлюються, ними слід стряснути. Продовжуйте самомасаж протягом п'яти хвилин.

3. Вправа “Сканування”. Ця вправа містить спеціальну послідовність повторюваних циклічних механічних рухів, які дозволяють виявити саме той рух, який здебільшого підходить для вашого розкріпачення і переходу до керованих ідеомоторних прийомів:

– протягом 30 секунд слід виконати будь-які легкі і приємні повторювані

кругові повороти голови;

– протягом 30 секунд слід виконати будь-які легкі і приємні повторювані рухи плечового поясу;

– протягом 30 секунд слід виконати будь-які легкі і приємні повторювані кругові рухи стегон, на зразок обертання обруча;

– протягом 30 секунд слід виконати будь-які легкі і приємні повторювані рухи на рівні колін;

– рух, що здався найлегшим і приємнішим, необхідно повторити протягом 30 секунд.

Це і є індивідуальний “ключовий” розкріпачувальний рух. Можливо, він виявиться знайомим людині із повсякденного життя – саме цей рух вона мимоволі робила у моменти нервового напруження.

Спеціальні додаткові компоненти (поєднання методів)

1. Психологічна консультація, зокрема корекція “моделей очікування”, виявлення підсвідомих блокуючих установок.

2. Медична діагностика з виявленням, зокрема, ознак внутрішньочерепного тиску, остеохондрозу.

3. Психотерапевтична корекція, регулююча, зокрема, почуття тривожності, елементів депресії.

4. Мануальна корекція.

5. Масаж точок “Фен-чі” в області потилиці (що знімає спазми судин мозку і покращує венозний відтік (методика проводиться приблизно за десять хвилин до навчально-реабілітаційного тренування)).

6. Релаксуючий масаж або масаж шиї у найбільш напружених ділянках (методика проводиться за десять хвилин до процедури лікувально-реабілітаційного тренування).

7. Акупунктурна рефлексотерапія (точки “Хе-гу”, “Цзу-сань-лі”, “Даджу”, “Ней-гуань”). Для купірування стану гострого стресу – експозиція до тридцяти хвилин.

Для досягнення режиму саморегуляції після проведення зазначених процедур і методичних прийомів приступають до виробництва керованих ідеомоторних прийомів.

Завдання для самостійного закріплення навичок

Самостійне навчально-реабілітаційне тренування з ідеомоторними прийомами рекомендується здійснити протягом п'яти днів по тридцять хвилин у зручний час. Після п'яти днів уже можна користуватися за бажанням або повним тренуванням, або окремими компонентами (ідеомоторними прийомами або тільки пам'яттю про їх ефект) у потрібний для себе момент.

Кількість залучених компонентів регулюється залежно від вихідного рівня нервово-психічного напруження, складності розв'язуваного психологічного завдання. Так, якщо завтра планується від'їзд у відрядження, бойові дії тощо і присутній високий ступінь психоемоційного напруження, а застосування одного або двох ключових прийомів не дають повільного ефекту розкріпачення і впевненості в собі, слід згадати, розширити обсяг використання додаткових компонентів, поєднувати ключові прийоми з розминкою фізичними вправами, підключити самомасаж точок “Фен-чі”, “Хе-гу”, м'язів шиї тощо.

Антистресова підготовка за допомогою методики “Ключ”

Антистресова підготовка (АСП) складається з двох функціональних блоків.

У першому блоці проводиться нейтралізація наявного стереотипу реагування на передбачувану стресову ситуацію.

Відомо, що здатність керувати своїм функціональним станом знижується, якщо до емоцій, включених у відповідь на образ стресового подразника, підключаються вегетативні реакції (наприклад, серцебиття, головний біль, відчуття тяжкості або “ватності” в руках, ногах тощо).

Вегетативні реакції, викликані емоціями, є матеріальними процесами й тому розгортаються в реальному масштабі часу, і, завантажуючи мозок, звужують вільне поле свідомості, необхідної для прийняття оптимальних рішень і подолання стресу. Для того щоб розірвати це коло, необхідно

викликати за допомогою ідеомоторних прийомів стан релаксації, в якому закономірно відключається емоційний супровід розумових процесів. Військовослужбовець, який навчається “Ключу”, моделює образ стресової ситуації і виробляє самостійне зняття реакцій організму, що виникають у відповідь на стресовий подразник (емоцій страху, вегетативних проявів), за допомогою відповідних стану керованих ідеомоторних прийомів. Після кількох повторень образ стресової ситуації перестає викликати у людини виникаючий раніше стресовий стан, відбувається підвищення рівня психофізіологічної стійкості.

У другому блоці здійснюється формування бажаного нейродинамічного стереотипу реагування на образ стресових ситуацій. Для цього на фоні релаксації моделюється образ того емоційного стану та поведінки, які бажано мати в майбутній стресовій ситуації. У результаті кількох повторень образного уявлення стресового подразника у поєднанні із бажаною реакцією формуються і закріплюються необхідні нові умовно-рефлекторні зв'язки.

Для підвищення стійкості антистресового ефекту під час моделювання позитивного стану його підсилюють, підкріплюючи додатковими компонентами, що підвищують, наприклад, працездатність, почуття комфортності. При цьому виробляють “консервацію” отриманого позитивного стану шляхом його запам'ятовування і встановлення на майбутню реалізацію у потрібний момент.

До групи станів, що виникають після курсу антистресової підготовки, можна віднести:

- нормалізацію настрою;
- підвищення впевненості в собі;
- присутність почуття внутрішньої розкутості;
- відсутність вираженої емоційної реакції на ситуації, що хвилювали раніше, відчуття захищеності, відчуття захисної стіни, що відокремлює від травмуючої ситуації;
- зниження тривоги;

- підвищення активності і працездатності;
- нормалізацію сну (легке засинання, рівний глибокий сон, відчуття задоволеності якістю і тривалістю сну вранці).

Надаючи загальну оцінку використання “Ключа”, його розробники вказують, що:

1) вправи “Ключа” досить швидко засвоюються (на відміну від аутогенного тренування, на освоєння якого витрачається до півроку); вони можуть проводитися у групі з досить великою кількістю осіб, дають швидкий і значний антистресовий ефект;

2) використання “ключових” керованих ідеомоторних прийомів значно підвищує стресостійкість особистості в екстремальних умовах діяльності, оскільки вони дозволяють знизити нервово-психічне напруження у короткі терміни і підвищити здатність людини до управління своїм функціональним станом, що проявляється у позитивній динаміці психологічних і психофізіологічних показників;

3) ці вправи показують гарний результат при використанні під час психологічного супроводу реабілітаційних процесів у стадії стресової післядії.

ДОДАТОК Д

“ДЕБРИФІНГ СТРЕСУ КРИТИЧНИХ ІНЦИДЕНТІВ” ЯК МЕТОД ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Зазвичай у гострій фазі постстресових порушень групові стратегії не використовуються, тому що постраждалі перебувають на різних стадіях стресу, часто просто не готові обговорювати свої почуття в групі.

Групові методики показані у випадках, коли люди спільно пережили психотравму, наприклад у складі групи, наряду або цілого підрозділу.

У таких випадках поблизу від місця подій можуть бути проведені сеанси декомпресії і розрядки, спрямовані на зняття психологічного напруження, викликаного травмою. Ці сеанси являють собою укорочені дебрифінги, що включають в себе короткий вступ, обговорення фактів, надання інформації. Їхнє завдання – виключити необхідність у подальшому “повному” дебрифінгу або, навпаки, стимулювати участь в ньому, якщо така потреба виникне.

Після закінчення періоду участі проводиться так звана деескалація або демобілізація – зменшення дистресу, пов’язаного з поверненням до повсякденного життя і діяльності. У рамках короткої 10-15-хвилинної бесіди обговорюються симптоми постстресових реакцій, способи їх зменшення, даються відповідні рекомендації. Наприкінці бесіди начальник віддає розпорядження про порядок подальшої організації служби та проходження реабілітаційного періоду, якщо це передбачено в даному випадку. На закінчення дається необхідна інформація про час і місце проведення психодіагностичного обстеження та/або повного психологічного дебрифінгу.

У найбільш структурованому вигляді процес роботи з наслідками колективної психічної травми відображає метод “дебрифінгу стресу критичного інциденту”, розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 р. Він набув з тих пір значного поширення.

Психологічні дебрифінги як форма надання допомоги в кризових ситуаціях проводяться з групами людей, які спільно зазнали стресових або

трагічних подій. Це можуть бути групи, утворені за ознакою професійної належності, або просто об'єднані спільністю пережитої ситуації. Підкреслюється, що дебрифінги не замінюють собою власне лікування, яке буває необхідним у деяких випадках. Їх мета – мінімізувати небажані психологічні наслідки і попередити розвиток синдрому посттравматичних стресових розладів.

Ця мета досягається шляхом:

- “вентиляції” вражень і емоцій;
- когнітивної організації досвіду;
- зменшення тривоги і напруженості;
- розуміння універсального характеру індивідуальних реакцій, що досягається в процесі інтенсивного “обміну” почуттями;
- мобілізації ресурсів для соціальної підтримки, посилення групової солідарності і згуртованості;
- підготовки учасників до правильного сприйняття свого подальшого стану та використання різних стратегій психологічної допомоги.

Процес дебрифінгу зазвичай складається з трьох основних частин:

- 1) “вентиляції” почуттів у групі й оцінювання стресу ведучими;
- 2) докладного обговорення “симптоматики” та психологічної підтримки;
- 3) мобілізації ресурсів, надання інформації та планування подальшої допомоги.

Виділяють від 5 до 7 обов'язкових фаз, через які проходить група:

А. Вступна: представлення ведучого, роз'яснення цілей, завдань і правил, зняття тривоги в учасників з приводу “незвичності” процедури.

Основні правила, яких дотримуються як ведучі, так і учасники, такі:

- а) не змушувати нікого з групи говорити або обговорювати те, чого вони не захочуть; єдина вимога – це назвати своє ім'я і ставлення до інциденту (характер участі), усі уважно вислуховують те, що говорить кожен з учасників;
- б) дотримуватися конфіденційності: те, що відбувається або обговорюється у групі, призначено тільки для групи і не виноситься на зовні;

в) не допускати критичних суджень стосовно іншої людини: ніхто не повинен розглядати те, що відбувається, як “розбір” або “трибунал” – для них знайдеться інше місце;

г) кожен може говорити лише про свої переживання, вчинки (від першої особи), а не про чужі;

д) учасники попереджаються про те, що вони можуть знову пережити негативні почуття, що природно, тому що мова йде про дуже болісні речі, однак, завдання дебрифінгу саме і полягає в тому, щоб навчитися справлятися з реальними негативними емоційними станами;

е) група працює без перерв, що не означає неможливості залишати її на час з тим, щоб все ж таки повернутися, якщо цьому не заважають невідкладні обставини.

Б. Факти: кожен розповідає про те, що відбувалося з ним: що він бачив, де перебував і що робив. Відновлюється повна картина події та хронологія подій. Згода щодо фактів сприяє когнітивній організації досвіду. Вираження емоцій на цій фазі допускати не слід.

В. Думки, емоції, почуття: ведучий просить перейти від опису подій до розповіді про внутрішні психологічні реакції на них. Дуже важливо пригадати найперші враження, думки, що пронеслися в голові, імпульсивні вчинки й емоційні реакції. Незважаючи на те, що розповіді можуть набувати досить драматичного характеру, не можна допускати, щоб домінували почуття когонебудь з учасників, а всі інші перетворилися б на слухачів: кожен повинен отримати можливість висловитися і постаратися висловити свої переживання. Ведучий підтримує у групі розуміння того, що, висловлюючись, учасники знову переживають сильний стрес, однак це відбувається в ситуації, коли реальна небезпека минула, а їхні почуття знаходять розуміння і підтримку групи.

Г. Симптоми: обговорюються актуальні емоційні, когнітивні та соматичні прояви посттравматичного стресу, відзначені учасниками зміни у

сприйнятті свого “Я” і поведінки. Складається перелік симптомів, що описує спектр психологічних наслідків критичного інциденту в конкретній групі.

Кожен учасник отримує можливість краще розібратися у своєму стані, відзначаючи і ті симптоми, про які в силу різних причин він не висловлювався.

Д. Освіта (інформування): роз’яснення учасникам природи постстресових станів як “нормальних реакцій на екстремальну ситуацію”; обговорення варіантів і способів подолання негативних психологічних наслідків, що вже мають місце, і тих, що можливі у майбутньому.

Е. “Закриття минулого” і новий початок: підводиться своєрідний підсумок під тим, що було пережито. Минуле не можна просто забути, воно вимагає активного до себе ставлення з тим, щоб знайти в собі сили для нового життя. Ритуали “закриття минулого” вироблені в культурі (поминання, річниці, відвідування місць, пов’язаних з подіями, тощо), однак вони припускають і власну творчу участь: наприклад, багато хто з тих, що пережили катастрофу, присвячують себе тому, щоб допомогти уникнути нових катастроф або зменшити їх травматичні наслідки, використовують свій досвід при наданні допомоги, беруть участь у діяльності добровільних рятувальних бригад тощо.

Формально *процедура дебрифінгу завершується* питаннями учасників до ведучих, порадами, як вести себе в майбутньому, де шукати джерела психологічної підтримки або професійної допомоги, а також роздачею пам’яток, листівок (якщо вони заздалегідь підготовлені).

Закінчення дебрифінгу завжди спеціально акцентується, що надає процесу завершеності і логічної стрункості. При цьому ведучий роз’яснює, у яких випадках слід звернутися за професійною допомогою. Це можуть бути випадки, якщо:

- стан не покращиться у найближчі шість тижнів;
- стан почне раптово погіршуватися;
- з’являться труднощі при виконанні звичної роботи або понизиться працездатність.

За даними зарубіжних авторів, у 75 % осіб, що пройшли психологічні дебрифінги, відзначають їх високу ефективність і корисність.

Переваги методу полягають у тому, що він:

1) надає можливість взаємного навчання людей тому, як краще мобілізувати свої ресурси для подолання стресу;

2) дозволяє краще зрозуміти природу травматичного стресу, його прояви та способи подолання з тим, щоб використовувати ці знання у разі можливих нових драматичних інцидентів;

3) створює умови для самовираження і здобуття впевненості у собі в умовах взаємної підтримки та професійної участі фахівців-психологів.

Дебрифінги проводяться по завершенні надзвичайних подій. В окремі види виділяються дебрифінги, що проводяться по закінченні надзвичайних подій, пов'язаних із втратами особового складу.

Наприкінці опису такого методу групової психологічної роботи з особовим складом, як дебрифінг, зазначимо, що його дієвість була підтверджена вітчизняними психологами в ході надання медико-психологічної допомоги особам, які постраждали від землетрусу у Вірменії, від аварії з радіоактивними елементами в м. Гоянія (Бразилія), від природних катастроф на острові Монтесерата (Алексіс Лоренсо Руїс), у ході проведення реабілітаційних заходів з особовим складом сил ООН, що знаходяться в Боснії (О. О. Теличкін), і Вітебському реабілітаційному центрі (Н. В. Якушкін).

Вказані методи і процедури психологічної допомоги призначені передусім для попередження розвитку ПТСР, проте іноді вони можуть не бути вчасно проведеними з об'єктивних чи суб'єктивних причин, та й навіть їх своєчасне проведення не гарантує уникнення ПТСР. “Зустріч зі смертю” – це велике випробування, до якого складно адекватно підготуватися і яке завжди має наслідки.

Психолог військової частини повинен бути готовим діагностувати ПТСР у військовослужбовців, що потрапили в екстремальні ситуації, в яких загинули товариші чи цивільні особи або була реальна загроза такої загибелі. У разі

наявності симптомів посттравматичного синдрому психолог повинен вміти організувати і проводити індивідуальну, а за необхідності і групову реабілітаційну роботу.

ДОДАТОК Е

КРИТЕРІЇ ТА МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Критерії діагностики ПТСП

Після досліджень ветеранів війни у В'єтнамі посттравматичний стресовий розлад (post-traumatic stress disorder) було включено в DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – класифікаційний психіатричний стандарт, підготовлений Американською психіатричною асоціацією). У 1995 р. у США введена нова, четверта редакція – DSM-IV.

До недавнього часу діагноз ПТСП як самостійна нозологічна форма в групі тривожних розладів існував тільки в США. Проте в 1995 р. цей розлад і його діагностичні критерії з DSM були введені і в десяту редакцію Міжнародного класифікатора хвороб МКХ-10, основного діагностичного стандарту в європейських країнах, включаючи Росію та Україну.

Діагностичні критерії ПТСП у класифікаціях психічних і поведінкових розладів

Критерії ПТСП в МКХ-10 визначені таким чином.

1. (А) Хворий повинен бути схильний до дії стресорної події або ситуації (як короткострокової, так і тривалої) виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, що здатне викликати загальний дистрес майже у будь-якого індивідуума.

2. (Б) Стійкі спогади або “оживлення” стресора в нав'язливих ремінісценціях, яскравих спогадах чи повторюваних снах, або повторне переживання горя при впливі ситуацій, що нагадують чи асоціюються зі стресором.

3. (В) Хворий повинен виявляти фактичне уникнення чи прагнення уникнути обставини, що нагадують або асоціюються зі стресором.

4. (Г) Будь-яке з двох:

1) психогенна амнезія, або часткова, або повна, щодо важливих аспектів періоду впливу стресора;

2) стійкі симптоми підвищення психологічної чутливості або збудливості (не спостерігалися до дії стресора), представлені будь-якими двома:

- труднощі із засипанням або поганий сон;
- дратівливість або вибухи гніву;
- труднощі із зосередженням уваги;
- підвищений рівень неспанья;
- посилений рефлекс четверохолмія.

5. Критерії Б, В і Г виникають протягом 6 місяців після стресогенної ситуації або в кінці періоду стресу (для деяких цілей початок розладів, відстрочений більш ніж на 6 місяців, може бути включено, але ці випадки мають бути точно визначені окремо).

Критерії посттравматичного стресового розладу за DSM-IV:

1. (А) Індивід був під впливом травмуючої події, причому повинні виконуватися обидва наведених нижче пункти:

1) індивід був учасником, свідком або зіткнувся з подією (подіями), яка включає смерть чи загрозу смерті, або загрозу серйозних ушкоджень, або загрозу фізичної цілісності інших людей (чи власної);

2) реакція індивіда включає інтенсивний страх, безпорадність або жах.

2. (В) Травматична подія наполегливо повторюється у переживанні одним (або більше) з таких способів:

1) періодичне і нав'язливе відтворення події, відповідних образів, думок і сприйняття, що викликає важкі емоційні переживання;

2) повторювані важкі сни про подію;

3) такі дії або відчуття, ніби травматична подія відбувалася знову (включає відчуття “оживання” досвіду, ілюзії, галюцинації і дисоціативні епізоди – “флешбек”-ефекти, включаючи ті, які з'являються у стані інтоксикації тощо);

4) інтенсивні важкі переживання, які були викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події або символізує їх;

5) фізіологічна реактивність у ситуаціях, які зовні або внутрішньо символізують аспекти травматичної події.

3. (C) Постійне уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, і numbing – блокування емоційних реакцій, заціпеніння (не спостерігалось до травми). Визначається за наявністю трьох (або більше) з перерахованих нижче особливостей:

1) зусилля щодо уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних з травмою;

2) зусилля щодо уникнення дій, місць або людей, які пробуджують спогади про травму;

3) нездатність згадати про важливі аспекти травми (психогенна амнезія);

4) помітно знижений інтерес або участь у раніше значущих видах діяльності;

5) почуття відстороненості або відокремленості від інших людей;

б) знижена вираженість афекту (нездатність, наприклад, до почуття любові);

7) почуття відсутності перспективи в майбутньому (наприклад, відсутність очікувань з приводу кар'єри, одруження, дітей або побажання довгого життя).

4. (D) Постійні симптоми зростаючого порушення (які не спостерігалися до травми). Визначаються за наявністю принаймні двох з наведених нижче симптомів:

1) труднощі із засипанням або поганий сон (ранні пробудження);

2) дратівливість або вибухи гніву;

3) труднощі із зосередженням уваги;

4) підвищений рівень настороженості, гіперспостережливості, стан постійного очікування загрози.

5) гіпертрофована реакція переляку.

5. (E) Тривалість перебігу розладу (симптоми в критеріях B, C і D) більш ніж 1 місяць.

б. (F) Розлад викликає клінічно значущий важкий емоційний стан або порушення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності.

Як видно з опису критерію А, визначення травматичної події належить до першорядних при діагностиці ПТСР.

Травматичні ситуації – це такі екстремальні критичні події, які мають потужний негативний вплив, ситуації загрози, що вимагають від індивіда екстраординарних зусиль з подолання наслідків впливу.

Вони можуть набирати форми незвичайних обставин або ряду подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози життю або здоров'ю як самого індивіда, так і його близьких, порушуючи почуття безпеки індивіда. Ці ситуації можуть бути або нетривалими, але надзвичайно потужними за силою дії (тривалість цих подій від кількох хвилин до кількох годин), або тривалими чи регулярно повторюваними.

Типи травматичних ситуацій

Тип 1. Короткострокова, несподівана травматична подія. Приклади: сексуальне насильство, природні катастрофи, ДТП, снайперська стрілянина.

1. Одиничний вплив, що становить загрозу і потребує переважаючих можливості індивіда механізмів подолання.

2. Ізольоване, досить рідкісне травматичне переживання.

3. Несподівана, раптова подія.

4. Подія залишає незгладимий слід у психіці індивіда (індивід часто бачить сни, в яких присутні ті або інші аспекти події), сліди в пам'яті мають більш яскравий і конкретний характер, ніж спогади про події, що належать до типу 2.

5. З великим ступенем імовірності події призводять до виникнення типових симптомів ПТСР: нав'язливої розумової діяльності, пов'язаної з цією подією, симптомів уникнення і високої фізіологічної реактивності.

6. З великим ступенем ймовірності виявляється класичне повторне переживання травматичного досвіду.

7. Швидке відновлення нормального функціонування мало ймовірно.

Тип 2. Постійний і повторюваний вплив травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія. Приклади: повторюване фізичне або сексуальне насильство, бойові дії.

1. Варіативність, множинність, пролонгованість, повторюваність травматичної події або ситуації, передбачуваність.

2. Найбільш ймовірно, що ситуація створюється за умислом.

3. Спочатку переживається як травма типу 1, але в міру того, як травматична подія повторюється, жертва переживає страх повторення травми.

4. Почуття безпорадності у запобіганні травми.

5. Для спогадів про такого роду подію характерна їх неясність і неоднорідність чинності дисоціативного процесу; з часом дисоціація може стати одним з основних способів подолання травматичної ситуації.

6. Результатом впливу травми типу 2 може стати зміна “Я”-концепції та образу світу індивіда, що може супроводжуватися почуттями провини, сорому і зниженням самооцінки.

7. Висока ймовірність виникнення довгострокових проблем особистісного та інтерперсонального характеру, що проявляється у відстороненості від інших, у звуженні і порушенні лабільності і модуляції афекту.

8. Дисоціація, заперечення, відстороненість, зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами можуть мати місце як спроби захисту від нестерпних переживань.

9. Призводить до того, що іноді позначають як комплексний ПТСР, або розлад, обумовлений впливом екстремального стресора.

Епідеміологія

Поширеність ПТСР серед популяції залежить від частоти травматичних подій. Так, можна говорити про травми, типові для певних політичних режимів, географічних регіонів, у яких особливо часто відбуваються природні

катастрофи тощо. У 90-ті рр. показники частоти виникнення ПТСР виразно зросли: якщо у 80-х рр. вони відповідали 1-2 %, то в недавніх дослідженнях, опублікованих у США, – 7,8 %, причому є виражені статеві відмінності (10,4 % – для жінок, 5,0 % – для чоловіків).

Аналіз результатів епідеміологічних досліджень показує, що схильність ПТСР корелює з певними психічними порушеннями, які або виникають унаслідок травми, або присутні спочатку. До числа таких порушень відносять: невроз тривоги; депресію; схильність до суїцидальних думок або спроб; медикаментозну, алкогольну або наркозалежність; психосоматичні розлади; захворювання серцево-судинної системи. Дані свідчать про те, що у 50-100 % пацієнтів, що страждають ПТСР, є будь-яке з перерахованих супутніх захворювань, а частіше всього два або більше. Крім того, у пацієнтів з ПТСР особливу проблему становить високий показник самогубств або спроб самогубств.

Широке обстеження населення виявило, що відсоток поширеності ПТСР коливається в діапазоні від 1 % до 14 % з варіативністю, пов'язаною з методами обстеження та особливостями популяції. Обстеження індивідів із групи ризику (наприклад, ветеранів В'єтнаму, постраждалих від вивержень вулкана або кримінального насильства) дало очевидне підвищення норм поширеності діагнозу від 3 % до 58 %. Інтенсивність психотравмуючої ситуації є фактором ризику виникнення ПТСР. Іншими чинниками ризику є: низький рівень освіти, соціальний стан; попередні травматичні події, психіатричні проблеми; наявність близьких родичів, що страждають психіатричними розладами, хронічний стрес. Необхідно зазначити, що досить часто індивіди з ПТСР переживають вторинну травматизацію, яка виникає, як правило, в результаті негативних реакцій інших людей, медичного персоналу та працівників соціальної сфери на проблеми, з якими стикаються люди, які перенесли травму. Негативні реакції проявляються у запереченні самого факту травми, у зв'язку між травмою і стражданнями індивіда, у звинуваченнях і навіть зневажаннях жертв, у відмові у наданні допомоги.

В інших випадках вторинна травматизація може виникати в результаті гіперопіки постраждалих, навколо яких оточуючі створюють “травматичну мембрану”, яка відгороджує їх від зовнішнього світу, виводячи з-під впливу стресорів повсякденного життя.

Характеристика психічних функцій при ПТСР

Описуючи спогади хворих про травматичні події, Ж. М. Шарко назвав їх “паразитами розуму”. У людей з ПТСР драматично порушена здатність до інтеграції травматичного досвіду з іншими подіями життя, їх травматичні спогади існують в пам’яті не у вигляді пов’язаних оповідань, а складаються з інтенсивних емоцій і тих соматосенсорних елементів, які актуалізуються, коли особа, що страждає на ПТСР знаходиться у збудженому стані або піддана стимулам чи ситуаціям, що нагадують їй про травму. В силу того, що травматичні спогади залишаються неінтегрованими в когнітивну схему індивіда і практично не мають змін з плином часу (що становить природу психічної травми), жертви залишаються “застиглими” в травмі як в актуальному переживанні, замість того, щоб прийняти її як щось, що належить минулому.

Тілесні реакції індивідів з ПТСР на певні фізичні та емоційні стимули відбуваються в такій формі, ніби вони все ще знаходяться в умовах серйозної загрози; вони страждають від гіперспостережливості, перебільшеної реакції на несподівані стимули і неможливості релаксації. Дослідження ясно показали, що люди з ПТСР страждають від обумовленого порушення вегетативної нервової системи, що виникає на пов’язані з травмою стимули. Феномени фізіологічної гіперзбудливості – це складні психофізіологічні процеси, в яких постійне передбачення (антиципація) серйозної загрози є причиною такого, наприклад, симптому, як труднощі з концентрацією уваги або звуження кола уваги, яку направлено на джерело передбачуваної загрози.

Одним із наслідків гіперзбудження є генералізація очікуваної загрози. Світ стає небезпечним місцем: нешкідливі звуки провокують реакцію тривоги, звичайні явища сприймаються як провісники небезпеки. Як відомо, з точки

зору адаптації збудження вегетативної нервової системи є дуже важливою функцією мобілізації уваги та ресурсів організму в потенційно значущій ситуації. Однак у тих людей, які постійно перебувають у стані гіперзбудження, ця функція втрачається в значній мірі: легкість, з якою у них запускаються соматичні нервові реакції, робить для них неможливим покладання на свої тілесні реакції – систему ефективного раннього оповіщення про те, що насувається загроза. Стале іррелевантне продукування попереджувальних сигналів призводить до того, що фізичні відчуття втрачають функцію сигналів емоційних станів і в результаті вони вже не можуть служити як орієнтири при якій-небудь активності або діяльності. Таким чином, подібно нейтральним стимулам навколишнього середовища нормальні фізіологічні відчуття можуть бути наділені новим і загрозливим глуздом.

Власна фізіологічна активність стає джерелом страху індивіда. Люди з ПТСР відчувають певні труднощі й з тим, щоб провести кордон між релевантними та іррелевантними стимулами; вони не в змозі ігнорувати несуттєве і вибрати з контексту те, що є найбільш релевантним, що, у свою чергу, викликає зниження залученості в повсякденне життя і підсилює фіксацію на травмі. У результаті втрачається здатність гнучкого реагування на зміни навколишнього середовища, що може проявлятися в труднощах у навчальній діяльності і серйозно порушити здатність до засвоєння нової інформації.

Сімейний та інтерперсональний контекст

ПТСР – це синдром, який з'являється з різних причин, і ці причини зумовлені природою події, що сталася, характеристиками травмованої особи і якістю оточення, що впливає на процес одужання. Важливо розуміти, що, незважаючи на свою хворобливість, симптоми можуть вносити позитивні зміни в область соціальних ролей індивіда. Відомий випадок, коли людина, що страждала від нав'язливих спогадів війни, стала президентом США. Ця людина – Джон Кеннеді. Як зазначено вище, деякі люди мають позитивну адаптацію до травми, використовуючи досвід її переживання як джерело мотивації. Для інших робота стає методом руйнування і засобом відходу від минулого. Хоча їх

кар'єри можуть бути дуже успішними, цей успіх часто досягається за рахунок руйнування сім'ї або міжособистісних зв'язків. Так ці люди стають каліками через нав'язливості минулого і своєї нездатності концентруватися на сьогоденні.

Американські вчені Рейкер і Кармен писали, що насильство потрясає самі базисні переконання індивіда щодо його самості як невразливої і такої, що має цінність, а також щодо світу як безпечного і справедливого. Після акту насильства погляди жертви на себе і на навколишній світ драматично змінюються і вже ніколи не будуть колишніми: погляди повинні бути змінені для того, щоб з'явилася можливість інтегрувати травматичний досвід. Для того щоб функціонувати відповідним чином, людині передусім необхідно визначити свої потреби, бути здатним передбачати, як їх задовольнити, і скласти план відповідних дій. Для того щоб виконати це, в першу чергу індивід повинен бути в змозі розглянути умоглядно весь спектр своїх можливостей до початку яких-небудь дій: провести "уявний експеримент". Люди з ПТСР, мабуть, втрачають цю здатність, вони відчувають певні труднощі з фантазування й програвання в уяві різних варіантів. Дослідження показали, що коли травмовані люди дозволяють собі фантазувати, то у них з'являється тривога щодо руйнування споруджених ними бар'єрів від усього, що може нагадати про травму. Для того щоб запобігти цьому руйнуванню бар'єрів, вони організують своє життя так, щоб не відчувати і не розглядати умоглядно різні можливості оптимального реагування в емоційно заряджених ситуаціях. Такий патерн стримування своїх думок з тим, щоб не випробувати збудження, є істотним внеском в імпульсивну поведінку цих індивідів.

Травмовані індивіди схильні звинувачувати самих себе за те, що трапилося з ними. Взяття відповідальності на себе в цьому разі дозволяє компенсувати (або замістити) почуття беспорядності та вразливості ілюзією потенційного контролю. Компульсивне повторне переживання травматичних подій – поведінковий паттерн, який часто спостерігається у людей, що перенесли психічну травму, – не знайшов відображення в діагностичних

критеріях ПТСР. Проявляється він у тому, що несвідомо індивід прагне до участі в ситуаціях, які схожі з початковою травматичною подією в цілому або якимось її аспектом. Цей феномен спостерігається практично при всіх видах травматизації. Наприклад, ветерани стають найманцями або служать у міліції. Розуміння цього на перший погляд парадоксального феномена може допомогти прояснити деякі аспекти девіантної поведінки в соціальній та інтерперсональних сферах. Суб'єкт, що демонструє подібні патерни поведінки повторного переживання травми, може виступати як в ролі жертви, так і агресора.

Повторний відіграш травми є однією з основних причин поширення насильства в суспільстві. У літературі описується феномен “ревіктимізації”: травмовані індивіди знову і знову потрапляють у ситуації, де вони виявляються жертвами.

Переслідувані нав'язливими спогадами і думками про травму, травмовані індивіди починають організовувати своє життя таким чином, щоб уникнути емоцій, які провокуються цими вторгненнями. Уникання може приймати різні форми, наприклад дистанціювання від нагадувань про подію, зловживання наркотиками або алкоголем для того, щоб заглушити усвідомлення дистресу, використання дисоціативних процесів для того, щоб вивести хворобливі переживання зі сфери свідомості. Все це послаблює взаємозв'язок з іншими людьми, призводить до їх порушення і як наслідок – до зниження адаптивних можливостей.

Наявність симптомів ПТСР у одного з членів сім'ї впливає на її функціонування. Індивіди з ПТСР, страждаючи від симптомів захворювання, можуть також заявляти про хворобливе почуття провини з приводу того, що вони залишилися живі, водночас як інші загинули, або з приводу того, що вони змушені були зробити для того, щоб вижити.

Фобічні уникнення ситуацій або дій, які мають схожість з основною травмою або символізують її, можуть інтерферувати на міжособистісні

взаємозв'язки і призводити до подружніх конфліктів, розлучень або втрати роботи.

Однак родина, “сімейна стабільність” виступають як потужна соціальна підтримка, надаючи компенсуючого впливу хворому члену сім'ї, що включає когнітивну, емоційну й інструментальну допомогу.

Таким чином, узагальнюючи цю інформацію, можна говорити про такі симптоми посттравматичного синдрому:

1. Змінилося відношення до роботи.
2. Тривають нічні кошмари або безсоння.
3. Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву.

Багато що злить, дратує.

4. Немає людини, з якою можна б було поділитися своїми переживаннями.

5. Відносини в родині сильно погіршилися.

6. Відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися.

7. Навколишні говорять: “Він сильно змінився”.

8. Стали частіше відбуватися нещасні випадки.

9. З'явилися шкідливі звички.

10. Тягне більше випивати, курити, приймати “заспокійливі” засоби.

11. З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R)

Перший варіант ШОВТП (Impact of Event Scale – IES) було опубліковано у 1979 р. Горовицем зі співавторами (Horowitz MJ, Wilner N. et. Al., 1979). Створенню цієї шкали передували емпіричні дослідження Горовиця. Перше було присвячено вивченню взаємозв'язку уяви і стресових розладів, яке показало, що нав'язливі образи супроводжують травматичний досвід. Друге його дослідження було спрямовано на аналіз симптомів і поведінкових характеристик для пошуку стратегій індивідуального лікування залежно від

різних стресорів, таких як хвороба, нещасний випадок, втрата коханої людини. Ця робота привела до створення питальника IES (Impact of Event Scale).

Питальник складається з 15 пунктів, він заснований на самозвіті і виявляє переважання тенденції уникнення або вторгнення (нав'язливого відтворення) травматичної події. Наступний етап досліджень полягав у виявленні, клінічному описі і перевірці протистояння цих двох тенденцій у процесі короткострокової терапії. Результати досліджень привели Горовиця до теоретичних уявлень про існування двох найбільш загальноприйнятих специфічних категорій переживань, що виникають у відповідь на вплив травматичних подій.

До першої категорії належать *симптоми вторгнення* – термін “вторгнення” (intrusion – англ.) Іноді перекладається як “нав'язування”. Ці симптоми включають нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи чи думки. До другої категорії відносять *симптоми уникнення*, що включають спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією, зниженням реактивності. Грунтуючись на своїх поглядах з приводу реагування на травматичні стресори, Горовиць визначив реакції, які входять до сфери вторгнення і уникнення. Ці симптоми були первісною областю вимірювань IES. Аналізуючи зв'язок між травматичними життєвими подіями і наступними психологічними симптомами, які могли виявлятися протягом тривалого часу, Горовиць зі співавторами відзначили, що найчастіше вивчення цих реакцій змішувалося або з експериментальними фізіологічними вимірами, або із самозвітами про більш загальні показники тривожності, що визначаються, наприклад, з допомогою шкали тривоги, розробленої Тейлором.

Перевага IES, представленої Горовицем, полягала в тому, що зміст самозвітів було пов'язано зі специфічними життєвими подіями, а також зі специфікою вимірюваних показників.

IES набула значного поширення. У численних роботах продемонстровано надійність цього інструменту. Так, були проведені дослідження IES на ветеранах В'єтнаму, на жертвах стихійних катастроф, зокрема при

дослідженнях наслідків землетрусів, пожеж, повеней, з яких отримано переконливі висновки про придатність IES для визначення реакції на життєві події, що травмують, для часткового передбачення того, хто буде переживати дистрес через певний час, і визначення динаміки реакцій на травматичні події з часом.

Автори методики наводять дані про використання IES при дослідженні жертв злочинів і катастроф – залізничних, транспортних тощо.

Розробники методики наводять численні дані, які свідчать про доцільність використання IES, її валідність, надійність і універсальність. Однак, незважаючи на це, Д. Вейс з колегами (1995) дійшли висновку, що IES може бути більш корисною, якщо вона буде здатна діагностувати не тільки такі симптоми ПТСР, як вторгнення і уникнення, а й симптоми *гіперзбудження*, які є складовою частиною психологічної реакції на травматичні події. Таким чином, була зроблена спроба перегляду оригінальної IES і створення версії IES-R.

Так, під час лонгітюдного дослідження реакцій на травматичні події персоналу служб швидкого реагування після землетрусу в Loma Prieta (1995) було створено сім додаткових пунктів, 6 з яких належать до критерію “гіперзбудження” і одне питання додане для виявлення флешбеків. Одне питання – “У мене є труднощі із засипанням і пробудженням” – було розділено на два незалежних пункти. Перше твердження – “У мене є труднощі з пробудженням” – має високу кореляцію з пунктами субшкали “вторгнення”, тому воно було віднесене до пунктів цієї субшкали. Інше твердження – “У мене є труднощі із засипанням” – ввійшло в нову субшкалу “гіперзбудження”, оскільки воно щільно корелює з пунктами цієї субшкали і слабо з пунктами субшкали “вторгнення”. Ці додаткові пункти були випадковим чином розподілені між 7 пунктами вторгнення і 8 уникнення першої версії IES, і таким чином “Шкала оцінки впливу травматичної події – переглянута” (IES-R) стала містити 22 пункти.

Важливим завданням при створенні IES-R було збереження порівнянності з IES, тому не був змінений тижневий період, який згадується в інструкції, а також схема балів, запропонована Горовицем у першій версії: 0, 1, 3 і 5 для відповідей “ні”, “зовсім рідко”, “іноді”, “часто”. За винятком цих мінімальних змін і додавання пункту, що виявляють флешбеки, субшкали “уникнення” і “вторгнення” питальника IES-R відповідають таким же субшкалам IES.

Метою додавання нових 6 пунктів “гіперзбудження” є опис таких областей: злість і дратівливість; гіпертрофована реакція переляку; труднощі з концентрацією; психофізіологічне збудження, обумовлене спогадами, безсоння. Один новий пункт вторгнення виявляє проживання заново стану, схожого з дисоціативним.

Шкала оцінки впливу травматичної події отримала поширення в нашій країні на початку 1990-х рр. у ряді досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, а також проведених на контингенті ветеранів війни в Афганістані. Дослідження також проводилися на різних вибірках: професіоналів, рід діяльності яких пов’язаний з постійним ризиком для здоров’я і життя, а також популяцій, що зазнали впливу потенційно психотравмуючих подій (ветерани війни в Афганістані, ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, біженці).

Бланк питальника “Шкала оцінки впливу травматичної події”

(Impact of Event Scale-R)

Ім’я _____ Освіта _____

Сімейний стан _____ Вік _____ Стать _____

Дата “__” _____ 20__ р.

Інструкція: Нижче наведено описи переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Оцініть, в якій мірі ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, колись пережитої вами (*вказується конкретна ситуація, наприклад автокатастрофа*).

Для цього виберіть і обведіть колом цифру, яка відповідає тому, як часто ви відчували подібне переживання протягом останніх 7 днів, включаючи сьогоднішній:

Ніколи – 0;

Рідко – 1;

Іноді – 3;

Часто – 5.

Текст питальника

(надається російською мовою, на якій він був адаптований на пострадянському просторі)

1. Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся. 0 1 3 5
2. Я не мог спокойно спать по ночам. 0 1 3 5
3. Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось. 0 1 3 5
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев. 0 1 3 5
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем. 0 1 3 5
6. Я думал о случившемся против своей воли. 0 1 3 5
7. Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным. 0 1 3 5
8. Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся. 0 1 3 5
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании. 0 1 3 5
10. Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня. 0 1 3 5
11. Я старался не думать о случившемся. 0 1 3 5

12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать. 0 1 3 5

13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы. 0 1 3 5

14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в той ситуации. 0 1 3 5

15. Мне было трудно заснуть. 0 1 3 5

16. Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией. 0 1 3 5

17. Я старался вытеснить случившееся из памяти. 0 1 3 5

18. Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо. 0 1 3 5

19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т.п. 0 1 3 5

20. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось. 0 1 3 5

21. Я был постоянно насторожен и все время ожидал, что случится что-то плохое. 0 1 3 5

22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся. 0 1 3 5

Ключі до оброблення:

Субшкала “вторгнення”: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “фізіологічна збудливість”: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Таблиця 1

Норми:

№ пор.	Вибірки	Низькі	Середні	Високі
1	Пожежні	0 – 22	23 – 35	36 – 110
2	Студенти	0 – 17	18 – 24	25 – 110
3	Рятувальники	0 – 21	22 – 37	38 – 110
4	Співробітники МВС	0 – 22	23 – 33	34 – 110

5	Військовослужбовці	0 – 25	26 – 39	40 – 110
6	Біженці “норма”	0 – 24	25 – 53	54 – 110
7	Біженці з ПТСР	0 – 28	29 – 61	62 – 110
8	Ліквідатори “норма”	0 – 35	36 – 55	56 – 110
9	Ліквідатори з ПТСР	0 – 42	43 – 49	50 – 110
10	Всі групи	0 – 18	19 – 41	42 – 110

Питальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків

(І. О. Котєєв)

Цей питальник спеціально розроблений для вивчення стану військовослужбовців, що пережили вплив надзвичайних чинників, а саме перебування в екстремальних умовах. Він вивчає наявність у військовослужбовців таких проявів посттравматичного синдрому, як надпильність, перебільшене реагування, агресивність, порушення пам'яті і концентрації уваги, депресія, тривожність, зловживання наркотичними та лікарськими засобами, галюцинаторні переживання, проблеми зі сном (труднощі із засипанням і переривчастий сон).

Інструкція: Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або думкам у цей час. На бланку відповідей біля номера твердження поставте цифру, що відповідає Вашій відповіді:

- 5 – абсолютно правильно;
- 4 – скоріше, так;
- 3 – частково правильно, почасти неправильно;
- 2 – скоріше, неправильно;
- 1 – абсолютно неправильно.

Текст питальника

(надається мовою оригіналу)

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
2. Я хорошо координирую свои движения.
3. Я испытываю утомление.

4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие.

5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение.

6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия.

7. Окружающий меня мир кажется нереальным.

8. Я вздрагиваю от внезапного шума.

9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их.

10. Я абсолютно здоров физически.

11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей.

12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность.

13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности.

14. Я часто вижу один и тот же страшный сон.

15. Определенно, я виноват перед людьми.

16. Пустяки раздражают меня.

17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий.

18. Мне нравится моя работа.

19. Я пережил серьезную утрату.

20. Я хорошо высыпаюсь по ночам.

21. Я никогда не вижу страшных снов.

22. Иногда мне хочется напиться.

23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы.

24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно.

25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть.

26. Многие вещи потеряли для меня интерес.

27. Без всякого повода я могу выйти из себя.

28. Мне следовало бы соблюдать диету.

29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы.

30. Бывает, что я забываю вещи.

31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня.

32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции.

33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, что происходит сейчас.

34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски.

35. Я просыпаюсь от внезапного страха.

36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме.

37. Временами я испытываю озноб.

38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду.

39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами.

40. Я чувствую себя более, чем многие из моих сверстников.

41. Я засыпаю с трудом.

42. Я испытываю чувство одиночества.

43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно.

44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком.

45. Меня радуют порой самые незначительные вещи.

46. Я чувствую прилив сил.

47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом.

48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать.

49. Я испытываю чувство стыда.

50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров.

51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать.

52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне.

53. Я часто думаю о будущем.

54. Иногда я сержусь.

55. Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям.

56. Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать.
57. В последнее время мое настроение ухудшилось.
58. Мне не на кого положиться.
59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания.
60. Определенно, я люблю рисковать.
61. Мне нравится черный юмор.
62. Я во всем полагаюсь на самого себя.
63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода.
64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни.
65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось.
66. Я испытываю интерес и вкус к жизни.
67. Мне весело и легко в компании людей.
68. Я много и плодотворно работаю.
69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь.
70. Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы.
71. Я никогда не испытывал страха.
72. Мне было полезно побыть одному.
73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом.
74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями.
75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно.
76. Чужие трудности мало кого волнуют.
77. Я ощущаю гораздо старше своих лет.
78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее.
79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать.
80. Я остро воспринимаю чужую боль.
81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни.
82. Меня беспокоят головные боли.
83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона.
84. Я не прочь подзаработать лишнего.

85. Посторонние звуки отвлекают меня.
86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается.
87. Я верю в торжество справедливости.
88. Мое сердце работает как обычно.
89. Иногда я принимаю таблетки.
90. Есть вещи, которые я не могу себе простить.
91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя.
92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс.
93. Я не склонен жаловаться на здоровье.
94. Мне хочется все крушить на своем пути.
95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием.
96. Мне не легко сдерживать свой гнев.
97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее.
98. У меня никогда не было обмороков.
99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов.
100. Я приобрел в жизни хороших друзей.
101. Меня считают уравновешенным человеком.
102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна.
103. Я чувствую растерянность.
104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность.
105. Я работаю, не чувствуя усталости.
106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение.
107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах.
108. Часто я совершаю произвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение.
109. Я чувствую себя вполне уверенным.
110. Мне есть за что благодарить судьбу.

Оброблення результатів

1. *Надпильність*. Ця шкала відповідає таким питанням: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

2. *Перебільшене реагування.* Ця шкала відповідає таким питанням: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

3. *Притуплення емоцій.* Ця шкала відповідає таким питанням: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Підсумуйте значення (питання: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) і відніміть значення за рештою питань (13, 45, 66, 74), отриману величину розділіть на 9.

4. *Агресивність.* Ця шкала відповідає таким питанням: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

5. *Порушення пам'яті та концентрації уваги.* Ця шкала відповідає таким питанням: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

6. *Депресія.* Ця шкала відповідає таким питанням: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

7. *Загальна тривожність.* Ця шкала відповідає таким питанням: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

8. *Напади люті.* Ця шкала відповідає таким питанням: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Підсумуйте значення (питання: 54, 84, 96) і відніміть значення за рештою питань (86, 88, 101), отриману величину розділіть на 3.

9. *Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами.* Ця шкала відповідає таким питанням: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Підсумуйте значення (питання: 22, 25, 63, 89, 92) і відніміть значення за рештою питань (50, 102), отриману величину розділіть на 3.

10. *Непрошені спогади і галюцинаторні переживання.* Ця шкала відповідає таким питанням: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

11. *Проблеми зі сном (труднощі із засипанням і переривчастий сон).* Ця шкала відповідає таким питанням: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Підсумуйте значення (питання: 14, 35, 41, 47, 52) і відніміть значення за рештою питань (1, 20, 21, 51), отриману величину розділіть на 4.

12. “Вина особи, що вижила”. Ця шкала відповідає таким питанням: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

13. *Оптимізм*. Ця шкала відповідає таким питанням: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

Як бачимо із наведених розрахунків, за кожною шкалою бали можуть бути у діапазоні від 1 до 5. Чим ближче до 5, тим більше виражена ознака.

Питальник посттравматичного зростання

М. Ш. Магомед-Емінов вважає, що особа, яка пережила стресову подію, має три шляхи, три життєві дороги: життєсходження, життєпродовження і життєпадіння. Шлях такої особи після стресової події, траєкторія її життєвого шляху не лише негативна (стрес-синдром тощо), але й позитивна (адаптація, інтеграція) та креативна (ріст і розвиток). Для діагностики саме позитивних змін після екстремальних подій був розроблений спеціальний питальник посттравматичного зростання.

Питальник посттравматичного зростання був розроблений Тадеши і Калхауна у 1996 р. та адаптований до російської вибірки М. Ш. Магомед-Еміновим у 2004 р. Питальник показав себе надійним і валідним психометричним інструментом.

Розробники питальника виходили із припущення, що життєві лиха викликають не лише негативні реакції, але й позитивні трансформації в особі, що їх пережила.

Інструкція. Оцініть для кожного наведеного нижче твердження ступінь, в якому відповідна зміна сталася у Вашому житті внаслідок Вашої кризи (чи дослідник дає специфічний опис кризової ситуації), використовуючи шкалу.

Шкала оцінювання. Оцініть наведені нижче твердження, використовуючи таку шкалу оцінок.

0 = у мені не сталося ніяких змін після цієї ситуації;

1 = у мені відбулися зміни у дуже малому ступені після цієї ситуації;

2 = у мені відбулися зміни у малому ступені після цієї ситуації;

3 = у мені відбулися зміни у помірному ступені після цієї ситуації;

4 = у мені відбулися зміни у великому ступені після цієї ситуації;

5 = у мені відбулися зміни у дуже великому ступені після цієї ситуації.

Бланк методики (надається мовою оригіналу)

1	У меня поменялись жизненные приоритеты	
2	Я гораздо лучше понимаю ценность собственной жизни	
3	У меня появились новые интересы	
4	Я чувствую большую уверенность в себе	
5	Я стал лучше понимать духовные проблемы	
6	Я нахожу, что я больше рассчитываю на людей в трудную минуту	
7	Я направил свою жизнь по новому пути	
8	Я испытываю большую близость с окружающими	
9	Я более охотно выражаю свои эмоции	
10	Я лучше понимаю, что могу справиться с трудностями	
11	Я могу сделать свою жизнь лучше	
12	Я в большей степени способен принимать вещи такими, какие они есть	
13	Я могу больше ценить каждый день своей жизни	
14	У меня появились возможности, которые не были мне доступны	
15	У меня появилось больше сострадания к людям	
16	Я трачу больше усилий на налаживание взаимоотношений	
17	Я с большей вероятностью пытаюсь изменить то, что нуждается в изменении	
18	Я стал более религиозным	
19	Я обнаружил, что я сильнее, чем полагал	
20	Я много узнал о том, какими бывают замечательными люди	
21	Я стал больше признавать, что нуждаюсь в других людях	

Оброблення та інтерпретація даних. Ця методика має п'ять шкал: ставлення до інших (СІ); нові можливості (НМ); сила особистості (СО); духовні зміни (ДЗ); підвищення цінності життя (ПЦЖ).

Для визначення посттравматичного зростання у межах вказаних шкал використовують спеціальний *ключ*:

СІ – 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);

НМ – 3, 7, 11, 14, 17 (5 тверджень);

СО – 4, 10, 12, 19 (4 твердження);

ДЗ – 5, 18 (2 твердження);

ПЦЖ – 1, 2, 13 (3 твердження).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Оброблення здійснюється за “сирим” балом. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором (табл. 2–7).

Таблиця 2

Норми для фактора “Ставлення до інших” (СІ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-14	15-24	25-35

Таблиця 3

Норми для фактора “Нові можливості” (НМ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-9	10-15	16-25

Таблиця 4

Норми для фактора “Сила особистості” (СЛ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-7	8-15	16-20

Таблиця 5

Норми для фактора “Духовні зміни” (ДЗ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-3	4-6	7-10

Таблиця 6

Норми для фактора “Підвищення цінності життя” (ПЦЖ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-6	7-11	12-15

Таблиця 7

Норми для індексу “Посттравматичне зростання”(ПЗ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0-32	33-63	64-105

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного бала

Фактор “Ставлення до інших”. Особа почала більше розраховувати на інших людей у складну хвилину, відчувати більшу близькість до оточуючих, більш охоче починає виражати свої емоції. У неї з’являється більше співчуття до людей, вона починає витрачати більше зусиль на налагоджування стосунків з оточуючими людьми, частіше визнає, що потребує інших людей, починає більш високо цінувати їх.

Фактор “Нові можливості”. В особи виникають нові інтереси, вона спрямовує своє життя на новий шлях, у неї з’являється упевненість, що вона може зробити своє життя кращим; у неї з’являються можливості, які не були доступні раніше. Вона з більшою вірогідністю пробує змінити те, що потребує змін.

Фактор “Сила особистості”. Особа стала відчувати більшу впевненість у собі, краще розуміти, що може справлятися з труднощами. Вона у більшій мірі здібна сприймати речі такими, які вони є, з’ясувала, що вона сильніша, ніж вважала.

Фактор “Духовні зміни”. Особа стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш релігійною.

Фактор “Підвищення цінності життя”. У особи змінилися життєві пріоритети, вона стала набагато краще розуміти цінність власного життя, зараз вона більше цінує кожен день свого життя.

Отже, досліджувані з високим сумарним балом ОПТР характеризуються такими рисами. Після пережитого стресу у них змінюється ставлення до інших людей у бік більшої відкритості, позитивності, співчуття. З’являється відчуття нових можливостей, нових інтересів, бажання змін. Вони починають відчувати більшу впевненість у собі, відчувати силу, щоб долати труднощі. Вони

починають краще розуміти духовні проблеми інших людей. У цілому у них підвищується цінність життя взагалі і кожної миттєвості життя зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
3. Авдеев, Н. В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях [Текст] / Н. В. Авдеев. – М. : ВЮЗ, 1988. – 167 с.
4. Аверин, В. А. Психология личности [Текст] : учеб. пособие / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 89 с.
5. Психологічне супроводження службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України в екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. / О. О. Андреев, В. М. Дзюба, Ю. Б. Ірхін, С. П. Потеряйко. – К. : Київський нац. ун-т внутр. справ, ДП “Друкарня МВС”, 2009. – 82 с.
6. Анцыферова, Л. И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3 – 18.
7. Артемов, П. Н. Субкультура футбольных фанатов: опыт социологического анализа [Текст] / П. Н. Артемов // Методология, теория и практика социологического анализа современного общества : сб. науч. работ. – Х. : Издат. центр Харьк. нац. ун-та им. В. Н. Каразина, 2003. – С. 611 – 615.
8. Артьомов, П. М. Соціологічна традиція дослідження футбольного хуліганізму : критичний аналіз [Електронний ресурс] / П. М. Артьомов. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Usoc/2006_6/7-16.pdf
9. Артюшин, Л. М. Праця в особливих умовах [Текст] / Л. М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. – К. : Химджест, 2004. – 94 с.
10. Аспекты речевой конфликтологии [Текст] / под. ред. С. Г. Ильенко. – СПб., 1996. – 112 с.
11. Богданович, Г. Ю. Лингвокультурологическая компетенция в условиях полиэтничной среды : к постановке вопроса [Текст] / Г. Ю. Богданович, Т. Ю. Новикова, А. Я. Мартынюк // Ученые записки ТНУ им. Вернадского. Филология. – Симферополь, 2006. – Т.19 (58). – № 2. – С. 15 – 27.
12. Богданович, Г. Ю. Межкультурные коммуникации в аспекте лингвокультурных и психологических реалий [Текст] / Г. Ю. Богданович // Межэтнические отношения в Крыму: поиск путей раннего предупреждения конфликтных ситуаций : сб. исследований, документов, материалов. – Симферополь : СОНАТ, 2006. – С. 40 – 44.
13. Бодров, В. А. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала [Текст] / В. А. Бодров // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 76 – 83.
14. Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ. – 2006. – 528 с.

15. Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особистості [Текст] / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фоліо, 1996. – 237 с.
16. Борисова, Е. М. Индивидуальность и профессия [Текст] / Е. М. Борисова, Г. П. Логинова. – М. : Знание, 1991. – 187 с.
17. Варій, М. Й. Загальна психологія [Текст] : підручник / М. Й. Варій. – К. : “Центр учбової літератури”, 2007. – 968 с.
18. Волосников, А. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений ФСБ [Текст] / А. Волосников, В. Мухина // Развитие личности. – 1999. – № 1. – С. 87–104.
19. Галкин, В. В. Работа с болельщиками и внешними организациями. PR-технологии в спорте [Электронный ресурс] / В. В. Галкин. – Режим доступа : <http://vadim-galkin.ru/articles/sport-business/pr-technologies-in-sport/>
20. Гидденс, Е. С. Язык и языки [Текст] / Е. С. Гидденс // Избранные труды по общему языкознанию. – 1979. – № 5. – С. 10 – 14.
21. Голубович, А. Моральні проблеми сучасного футболу [Електронний ресурс] / А. Голубович // Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Fkszn/2009_8/moralni%20problemu.pdf
22. Гордиенко, Н. И. Экстремальная психология в деятельности специалистов социальной сферы [Текст] : учеб. пособие / Н. И. Гордиенко. – Волгоград : Прин-Терра, 2006. – 103 с.
23. Гордон, Д. Постулаты речевого общения [Текст] / Д. Гордон, Дж. Лакофф // Новое в зарубежной лингвистике : (Лингвистическая прагматика). – Вып. 16. – М. : Прогресс, 1985. – С. 78 – 92.
24. Грайс, Г. П. Логика и речевое общение [Текст] / Г. П. Грайс // Новое в зарубежной лингвистике : (Лингвистическая прагматика). – Вып. 16. – М. : Прогресс, 1985. – С. 165 – 236.
25. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом [Текст] / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – Спб. : Питер, 2002. – 240 с.
26. Грушевицкая, Т. Г. Основы межкультурной коммуникации [Текст] / Т. Г. Грушевицкая, В. Д. Попков, А. П. Садохин. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 352 с.
27. Актуальные проблемы культуры XX века [Текст] / В. И. Добрынина, А. В. Большаков, В. И. Гараджа и др. – М. : О-во “Знание”, 1993. – 191 с.
28. Донец, П. Н. Основы общей теории межкультурной коммуникации : научный статус, понятийный аппарат, языковой и неязыковой аспекты, вопросы этики и дидактики [Текст] : монография / П. Н. Донец. – Х. : Штрих, 2001. – 386 с.
29. Загальна психологія [Текст] : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
30. Зеер, Э. Ф. Психология профессий [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
31. Илле, А. Футбольный фанатизм в России: фан-движение и субкультура футбольных фанатов [Электронный ресурс] / А. Илле // Молодежные движения

- и субкультуры Петербурга. – Режим доступа : <http://subculture.narod.ru/texts/book2/ille.htm>
32. Казміренко, Л. І. Психологічне забезпечення діяльності працівників міліції під час проведення масових спортивних заходів [Текст] : навч. посібник / Л. І. Казміренко, В. Г. Андросюк, В. Ц. Абрамян. – Чернівці: ТОВ “Видавництво “Наші книги”, 2010. – 64 с.
33. Караяни, А. Г. Прикладная военная психология [Текст] / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
34. Касевич, В. Б. Буддизм. Языковая картина мира [Текст] / В. Б. Касевич. – М. : Наука, 1985. – 229 с.
35. Климова, С. Г. Социальная идентификация в условиях общественных перемен / С. Г. Климова // Человек. – 1995. – № 3. – С. 26 – 35.
36. Козлов, Л. Е. Путешествия как фактор социальной идентификации футбольных фанатов российской провинции [Текст] / Л. Е. Козлов // Человек и культура в культурно-историческом пространстве России: опыт региональных и краеведческих исследований : материалы / под общ. ред. Е. А. Флеймана. Междунар. науч. конф., 22 – 24 мая 2002 г. – Кострома : Изд-во КГТУ, 2002. – С. 235 – 237.
37. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності [Текст] : монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
38. Кокурин, А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности [Текст] / А. Кокурин // Развитие личности. – 2004. – № 4. – С. 190 – 204.
39. Копотун, І. М. Забезпечення охорони громадського порядку під час проведення спортивних заходів [Текст] : метод. рекомендації / І. М. Копотун, Ю. Б. Ірхін, І. Г. Саліта. – К. : Київський нац. ун-т внутр. справ, 2009. – 72 с.
40. Корольчук, М. С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я [Текст] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, Т. І. Кочергіна; за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Інкос, 2002. – 272 с.
41. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-центр, 2006. – 580 с.
42. Ксенофобия в молодежной среде [Текст] : доклад по результатам мониторинга / А. Козлов и др. – М. : Московская Хельсинкская группа, 2009. – 114 с.
43. Лакашук, В. І. Індустрія спорту: особливості функціонування в Україні [Електронний ресурс] / В. І. Лакашук // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Mtpsa/2008/articles/Lukaw.pdf
44. Ларина, Т. В. Вежливые англичане: реальность или миф? [Текст] / Т. В. Ларина // Проблемы национальных характеров, менталитетов и их проявление в языке. XI Науч.-метод. чтения. – М. : Дипломатическая академия МИД России, 2001. – С. 52 – 55.
45. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. И.

- Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 303 с.
46. Левикова, С. И. Молодежная субкультура [Текст] / С. И. Левикова. – М. : Фаир-Пресс, 2004. – 608 с.
47. Левин, К. Лингвистическая модель конфликта [Текст] / К. Левин // Иностранные языки в школе. – 1971. – С. 21 – 30.
48. Магомед-Эминов, М. Ш. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса [Текст] : метод. рекомендации / М. Ш. Магомед-Эминов. – Х. : Медицина, 1990. – 32 с.
49. Магомед-Эминов, М. Ш. Феномен экстремальности [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2008. – 218 с.
50. Макаревич, О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. П. Макаревич. – К. : ВГІ НАОУ, 2000. – С. 77 – 78.
51. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С.16 – 24.
52. Малкина-Пых, И. Г. Справочник практического психолога [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 784 с.
53. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
54. Маніфест. Фанати за традиційний футбол [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://white-blue.kiev.ua/>
55. Методики психодиагностики в спорте [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
56. Методичне забезпечення психологічного супроводження діяльності вищого навчального закладу системи МВС України [Текст] / В. І. Московець, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін. – Х. : Нац. ун-т внутр. справ, 2004. – 240 с.
57. Мовна комунікація в діяльності сил охорони правопорядку : теоретичні засади галузевої комунікації [Текст] : монографія / за ред. Л. М. Пелепейченко. – Х. : АВВ МВС України, 2009. – 272 с.
58. Назименко, Є. Досвід, який нам стане у нагоді [Електронний ресурс] / Є. Назименко, Д. Любченко // Офіційний сайт Донецького юридичного інституту МВС України. – Режим доступу : <http://www.dli.donetsk.ua/>
59. Новотка, А. Правовые и социальные средства элиминации девиантного поведения футбольных болельщиков в Польше: общие вопросы [Электронный ресурс] / А. Новотка // Международная ассоциация содействия правосудию (МАСП-ІUАJ). – Режим доступа: <http://www.iuaj.net/node/448>
60. Омельченко, Е. Л. Молодежные культуры и субкультуры [Текст] / Е. Л. Омельченко. – М. : Изд-во “Институт социологии РАН”, 2000. – 264 с.
61. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст] / А. А. Осипова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 315 с.
62. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст] / А. А. Осипова. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 315 с.

63. Осухова, Л. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст] / Л. Осухова. – М. : Академия, 2007. – 288 с.
64. Отдел по борьбе с футбольными фанатами [Электронный ресурс]. – Режим доступа : Stanly MG.
65. Порядок організації роботи із забезпечення громадського порядку та безпеки під час проведення футбольних матчів : Постанова КМУ від 29.06.04 р. № 823.
66. Прикладная юридическая психология [Текст] : учеб. пособие для вузов / под ред. А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ_ДАНА, 2001. – 639 с.
67. Проблеми психологічної безпеки особового складу сил охорони правопорядку під час підготовки та проведення чемпіонату Європи з футболу у 2012 році [Текст] : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 17 листоп. 2010 р. – Х. : Акад. внутрішніх військ МВС України, 2010. – 263 с.
68. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М. : Педагогика-Пресс, 2001. – 440 с.
69. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / под ред. В. В. Рубцева, С. Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М. : Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
70. Рецкер, Я. И. Конфликты межкультурной коммуникации [Текст] / Я. И. Рецкер. – М. : Наука, 1988. – 341 с.
71. Розов, В. І. Адаптивні антистресові психотехнології [Текст] : навч. посіб. / В. І. Розов. – К. : Кондор. – 278 с.
72. Розов, В. І. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях [Текст] / В. І. Розов // Соціальна психологія. – 2007. – № 4(24). – С. 174 – 188.
73. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
74. Смирнов, В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях [Текст] / В. Н. Смирнов. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2003.
75. Соловьева, С. Л. Психология экстремальных состояний [Текст] / С. Л. Соловьева. – СПб. : ЭЛБИ, 2003. – 128 с.
76. Соломин, И. Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования [Текст] / И. Л. Соломин. – СПб. : Речь, 2006. – 280 с.
77. Солошенко, Д. В. Экстренная психологическая помощь. Консультирование [Текст] / Д. В. Солошенко. – Х. : Торсинг, 2001. – 192 с.
78. Солощук, Л. В. Вербальні і невербальні компоненти комунікації в англомовному дискурсі [Текст] / Л. В. Солощук. – Х. : Константа, 2006. – 300 с.
79. Справочник практического психолога. Психодиагностика [Текст] / под общ. ред. С. Т. Посоховой. – М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2006. – 671 с.
80. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса [Текст] / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 325 с.
81. Тарасов, А. Субкультура футбольных фанатов в России и правый радикализм [Текст] / А. Тарасов // Русский национализм между властью и оппозицией : сб. ст. – М. : Панорама, 2010.

82. Тарасов, А. Н. Порождение реформ : бритоголовые, они же скинхеды. Новая фашистская молодежная субкультура в России [Текст] / А. Н. Тарасов // Свободная мысль-XXI. – 2000. – № 4. – С. 44 – 53.
83. Тер-Минасова, С. Г. Язык и межкультурная коммуникация [Текст] : учеб. пособие / С. Г. Тер-Минасова – М. : Слово/ Slovo, 2000. – 624 с.
84. Фаст, Д. Язык тела. Как понять иностранца без слов [Текст] / Д. Фаст, Э. Холл. – М. : Вече, Персей, АСТ, 1995. – 432 с.
85. Фетискин, Н. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. В. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во ин-та Психотерапии, 2005. – 490 с.
86. Запобігання злочинам, що вчиняються радикальними молодіжними угрупованнями під час футбольних матчів [Текст] : метод. рекомендації / С. С. Чернявський, І. М. Копотун, О. А. Лупало та ін.; за заг. ред О. М. Джужі. – К. : Київський нац. ун-т внутр. справ, 2010. – 56 с.
87. Човдырова, Г. С. Медико-психологическая реабилитация личного состава МВД России, осуществляющего оперативно-служебную деятельность в экстремальных условиях [Текст] : метод. рекомендации / Г. С. Човдырова. – М. : ВНИИ МВД России, 2003. – 45 с.
88. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека [Текст] : учеб. пособие / В. Д. Шадриков. – 2-е изд. – М. : ИК “Логос”, 1996. – 320 с.
89. Шевандрин, Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности [Текст] / Н. И. Шевандрин. – М. : Владос, 2001. – 512 с.
90. Ягупов, В. Військова психологія [Текст] : підручник / В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – 656 с.
91. Ядов, В. А. Социальная идентификация в кризисном обществе [Текст] / В. А. Ядов // Социологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 35 – 52.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

- Агресія 39, 57, 60, 97, 110, 144
 Адаптаційні здібності 103, 111
 Апатія 109
 Види екстремальних ситуацій 86, 87
 Гнів 110
 Дебрифінг 85, 112, 172
 Допомога у разі апатії 105
 Допомога у разі гніву, злості, агресії 107
 Допомога у разі істерики 105
 Допомога у разі нервового тремтіння 107
 Допомога у разі плачу 105
 Допомога у разі почуття провини або сорому 106
 Допомога у разі рухового збудження 106
 Допомога у разі страху 104
 Допомога у разі тривоги 105
 Екстремальна ситуація 84, 86
 Екстремально-психологічна підготовка 91, 94
 Екстремально-психологічна підготовленість 91, 92
 Екстремально-психологічні фактори 89
 Ефект Пігмаліона 117
 Жести 9, 14, 19, 20, 22, 59, 95
 Злість 103, 107, 110, 179
 Зони комунікації 23
 Істерика 108
 Кінесика 14, 16, 19
 Комунікативний стиль 11
 Конфлікт 9, 10, 13, 16, 17, 18, 27, 28, 29, 163
 Культура 8, 11, 12, 16, 21, 25, 41, 57, 61, 62, 67, 188, 192
 Макрокультура 12, 16
 Метод керованої психофізіологічної саморегуляції “Ключ” 112
 Міжкультурна компетентність 10
 Міжкультурна комунікація 8, 9, 11
 Мікрокультура 12
 Мова конфлікту 27
 Морально-психологічна підготовленість 92
 Морально-психологічна стійкість 92
 Окулістика 19
 Перевтома 96
 Плач 108
 Почуття провини або сорому 109
 Проксеміка 14, 16, 19, 23
 Професійний стрес 95
 Професійно-психологічна готовність 90
 Професійно-психологічна стійкість 93
 Психологічна допомога 83, 103, 106, 118
 Психологічна підготовка 84, 90, 193
 Психологічна реабілітація 85
 Психологічне забезпечення 83, 84, 192, 194
 Психологічний супровід 35, 83, 84
 Психофізіологічна стійкість 93
 Рухове збудження 109
 Самодопомога у разі гострих реакцій на стрес 107
 Споттери 77, 78
 Стомлення 95, 96, 97, 140, 150
 Страх 97, 104, 108
 Субкультура 11, 30, 31, 53, 74, 190
 Тривога 13, 97, 108
 Ультрас 46, 77, 121, 162
 Фанатизм 45, 47, 50, 55, 64, 74, 191
 Футбольне насильство 61, 74
 Хронеміка 19, 24
 Хуліганс 46

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Приходько Ігор Іванович,
Тімченко Олександр Володимирович,
Полтораєк Степан Тимофійович та ін.

ПСИХОЛОГІЯ НАТОВПУ ТА УПРАВЛІННЯ НИМ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Навчальний посібник

Редактор *В. В. Христенко*
Комп'ютерна верстка: *О. В. Марценяк*

Формат паперу 60×84/16. Ум. друк. арк. 10,5. Тираж 100 прим. Зам. №

Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України.
Пл. Повстання, 3, м. Харків, 61001.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2799 від 22.03.2007 р.