

ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

О.М. Цільмак

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ



Одеса-2011

УДК 159.923:371.13:351.74 (075.8)
ББК 88.52:67.401.133 (я7)
Ц.609

Схвалено та рекомендовано до друку Науково-методичною радою Одеського державного університету внутрішніх справ (протокол № 17 від 15 червня 2011 р.) та Вченою радою Одеського державного університету внутрішніх справ (протокол № 1 від 15 вересня 2011 р.)

Рецензенти: *доктор психологічних наук, професор Яковенко С.І.
(Одеський державний університет внутрішніх справ)
доктор соціологічних наук, професор Подшивалкіна В.І.
(Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова)
начальник служби карного розшуку
на станції Одесса-Головна, майор міліції О.І. Михайлов*

Цільмак О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті. О.М. Цільмак // Підручник. – Одеса: ОДУВС, 2011. – 147с. – з іл..

Підручник призначений для опанування курсантами ВНЗ МВС України та працівниками підрозділів транспортної міліції навчального матеріалу дисципліни «Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті».

У ньому розкриваються основні теми, пов'язані з правоохоронною діяльністю на транспорті, що торкаються таких галузей загальної психології, як психологія особистості, психологія спілкування, юридична психологія, психологія впливу.

Підручник буде корисний майбутнім юристам, психологам, працівникам підрозділів міліції на транспорті та викладачам ВНЗ МВС України.

УДК 159.923:371.13:351.74(075.8)
ББК 88.52:67.401.133 (я7)
Ц.609
Цільмак О.М., 2011,
© ОДУВС

ЗМІСТ:

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ І. УВЕДЕННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ	9
Вступ	10
1.1. Загальнотеоретичні основи професійно-психологічної підготовки працівників підрозділів міліції на транспорті	11
1.2. Основні вимоги професії до професійно значущих якостей працівників підрозділів міліції на транспорті	15
1.3. Професійна деформація працівників підрозділів міліції на транспорті та шляхи її подолання	17
Висновки за розділом	23
Список використаних джерел	23
Питання та завдання (для самоперевірки та контролю засвоєння знань)	24
Список рекомендованої літератури	25
РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ	26
Вступ	27
2.1. Загальнотеоретичні основи форм та методів спілкування	27
2.2. Підготовка до проведення опитування або бесіди	31
2.3. Психологічні особливості здобуття інформації, що становить правоохоронний інтерес	37
Висновки за розділом	57
Список використаних джерел	58
Питання та завдання (для самоперевірки та контролю засвоєння знань)	58
Список рекомендованої літератури	59
РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОБ'ЄКТИ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	60
Вступ	60
3.1. Характеристика основних методів та прийомів психологічного впливу	61
3.2. Застосування методів і прийомів психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності залежно від зайнятої ними позиції	76
Висновки за розділом	80
Список використаних джерел	81
Питання та завдання (для самоперевірки та контролю засвоєння знань)	82
Список рекомендованої літератури	83
РОЗДІЛ ІV. АУДІОВІЗУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА БРЕХНІ	84

Вступ	85
4.1. Класифікація способів брехні	85
4.2. Вікові особливості брехні	91
4.3. Аудіовізуальна психодіагностика неправдивих показань	93
Висновки за розділом	98
Список використаних джерел	99
Питання та завдання (для самоперевірки та контролю засвоєння знань)	100
Список рекомендованої літератури	101
РОЗДІЛ V. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ	102
Вступ	103
5.1. Стрес і його вплив на життєдіяльність. Методи самодопомоги при стресі	104
5.1.1. Попередня психологічна підготовка до адекватного реагування на стресову подію	105
5.1.2. Шляхи виходу зі стресової ситуації	108
5.1.3. Психологічна допомога після стресової ситуації	113
5.2. Психологічна саморегуляція невпевненості, тривоги й страху	125
5.2.1. Методи самодопомоги для переборення невпевненості у собі	125
5.2.2. Методи самодопомоги для переборення тривоги	131
5.2.3. Методи самодопомоги для переборення страху	135
Висновки за розділом	139
Список використаних джерел	139
Питання та завдання (для самоперевірки та контролю засвоєння знань)	140
Список рекомендованої літератури	141
ПІСЛЯМОВА	142
СПИСОК РЕКОМПЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	143
ПОКАЖЧИКИ	146

ПЕРЕДМОВА

Правоохоронна діяльність працівників підрозділів міліції на транспорті є важливою ланкою МВС, головним завданням якої є запобігання, розкриття й розслідування злочинів у сферах залізничного, повітряного, водного (річкового й морського) транспорту. Для ефективного вирішення цих завдань фахівці транспортної міліції повинні бути компетентними й здатними до правоохоронної діяльності на транспорті. Компетентність працівників міліції на транспорті забезпечується якісною професійно-психологічною підготовкою. Професійно-психологічна підготовка працівників міліції на транспорті є початковою сходинкою на шляху до професійної майстерності. Тому представлені курсантам ВНЗ МВС України та практичним працівникам підрозділів міліції на транспорті до вивчення розділи допоможуть ефективно здійснювати опитування та бесіду, аудіовізуальну психодіагностику брехні, підбирати методи та прийоми цілеспрямованого психологічного впливу, використовувати методи самопомогі для подолання стресових станів, відчуття страху, надмірної тривожності та невпевненості.

Даний підручник увібрав у себе п'ять основних розділів, що торкаються таких галузей загальної психології, як - психологія особистості, психологія спілкування, юридична психологія, конфліктологія, психологія брехні та ін.

Розділ «Уведення у професійно-психологічну підготовку працівників підрозділів міліції на транспорті» розкриває предмет, мету, завдання професійно-психологічної підготовки та основні вимоги професії до професійно значущих якостей працівників підрозділів міліції на транспорті, основні чинники професійної деформації працівників підрозділів міліції на транспорті та шляхи її подолання. Він спрямований на розвиток у осіб, що навчаються, прагнення до самовдосконалення.

Ефективність діяльності працівників міліції на транспорті багато в чому залежить від уміння спілкуватись з різними категоріями громадян, установлювати та підтримувати з ними довірчі взаємини. Розділ «Психологічні особливості спілкування» розкриває стадії, фази й правила проведення опитування та бесіди й сприяє розвитку у працівників комунікативних умінь. Він спрямований на розвиток комунікативної та психологічної компетентності у осіб, що навчаються.

Розділ «Методи та прийоми психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності» розкриває основні методи й прийоми психоло-

гічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності. Цей розділ спрямований на розвиток в осіб, які навчаються, умінь застосовувати методи та прийоми психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності залежно від зайнятої ними позиції. Вміле застосування працівниками транспортної міліції психологічних методів і прийомів впливу на особистість при опитуванні та бесіді значно підвищить авторитет міліції й ефективність здійснення професійної діяльності.

Особливий інтерес викликає розділ «Аудіовізуальна психодіагностика брехні», якому автор здійснив аналіз дефініцій, що змістовно вказують на викривлення інформації, розкрив вікові особливості розвитку брехливості та основні діагностичні критерії ознак брехні. Цей розділ спрямований на розвиток в осіб, які навчаються, умінь діагностувати брехню та припиняти неправдиві показання.

Розділ «Емоційно-вольова саморегуляція негативних психічних станів» розкриває вплив стресу на життєдіяльність працівника транспортної міліції, методи самопомогі при стресі, відчутті тривоги, невпевненості та страху. Він сприятиме розвитку та формуванню у осіб, які навчаються, вмінь здійснювати емоційно-вольову саморегуляцію негативних емоційних станів.

Отже, основним та головним видом діяльності підрозділів міліції на транспорті є оперативно-розшукова діяльність. Тому, цей підручник присвячений саме розкриттю основних психологічних особливостей оперативно-розшукової діяльності працівників міліції на транспорті.

Отже, очікуваним результатом після вивчення навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті» є те, що курсанти ВНЗ МВС України й працівники підрозділів міліції на транспорті повинні:

1) знати:

- * тактико-психологічні основи спілкування;
- * психологічні особливості власного стилю спілкування;
- * етапи встановлення контактів;
- * бар'єри спілкування;
- * ознаки брехливості;
- * відмінність між конструктивним і деструктивним психологічним впливом;
- * психологічні особливості проведення опитування та бесіди;

2) уміти:

- встановлювати контакти з різними верствами населення;
- здійснювати аудіовізуальну психодіагностику;

- застосувати психологічні знання у процесі здійснення правоохоронних функцій;
- викликати в оточуючих довіру;
- усвідомлено обирати власний стиль поведінки в складних ситуаціях взаємодії;
- проводити опитування та бесіду;
- застосовувати методи та прийоми психологічного впливу;
- здійснювати саморегуляцію негативних психологічних станів тощо.

Підручник сприятиме підвищенню рівня психологічної обізнаності, а також розвитку й формуванню у курсантів ВНЗ МВС України і працівників підрозділів міліції на транспорті соціальної (комунікативної, психологічної, рольової) та аутопсихологічної компетентності. Він буде корисним майбутнім юристам, психологам, працівникам підрозділів міліції на транспорті та викладачам ВНЗ МВС України.

РОЗДІЛ І. УВЕДЕННЯ В ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ

Правоохоронна діяльність підрозділів міліції на транспорті висуває високі вимоги як до професійної майстерності, так і до особистих якостей працівників транспортної міліції, оскільки вона здійснюється, як правило, з високим нервовим напруженням, психічними перевантаженнями, у складних і конфліктних умовах. Наявність небезпечних ситуацій, що становлять потенційну загрозу життю громадян і самих працівників, вимагає практично від кожного працівника міліції постійної уваги й професійно-психологічної готовності в будь-який момент діяти навіть із застосуванням зброї.

Мета даного розділу – розкрити предмет, мету, завдання професійно-психологічної підготовки працівників підрозділів міліції на транспорті та професійно-важливі якості оперуповноваженого підрозділів міліції на транспорті.

Мета вивчення розділу:

1. **Освітня:** сформувати у курсантів знання про основи професійно-психологічної підготовки працівників підрозділів міліції на транспорті.
2. **Практична:** закласти базові вміння самостійного підходу до розвитку професійно-психологічної готовності до правоохоронної діяльності.
3. **Розвиваюча:** розвивати уміння розрізняти основні професійно значимі якості від вмінь і здібностей та здійснювати самодіагностику ознак професійної деформації.
4. **Виховна:** розвивати здатність до самовдосконалення.

ВСТУП

На сьогодні не існує жодної ділянки суспільного життя, яка б так чи інакше не була пов'язана з процесом транспортування. До цього процесу прямо чи опосередковано залучаються відповідні засоби, методи, форми, принципи й правила поведінки, які породжують транспортні суспільні відносини. Підтримку належного порядку на об'єктах транспортної галузі України, безпеку вантажних і пасажирських перевезень, захист особистих і майнових інтересів громадян від злочинних посягань забезпечує спеціалізований орган внутрішніх справ - транспортна міліція.

Підпорядковуються підрозділи міліції на транспорті Департаменту транспортної міліції Міністерства внутрішніх справ України, основними функціями якого є організація та координація оперативно-розшукової діяльності підрозділів кримінальної міліції ОВС на транспорті, що спрямована на:

- розкриття злочинів, встановлення та розшук осіб, які їх вчинили, безвісти зниклих громадян, невідомих трупів, а також осіб, які переховуються від слідства та суду, ухиляються від покарання;
- запобігання, виявлення, припинення та розкриття злочинів у сфері вантажних й пасажирських перевезень, обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, економічної діяльності на об'єктах транспорту, моніторинг кримінальних процесів, які створюють загрозу економічній стабільності транспортній галузі;
- запобігання, виявлення, припинення та розкриття злочинів пов'язаних з незаконним переміщенням через державний кордон піддакцизованих товарів, наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, зброї та боєприпасів, грошових коштів та інших предметів і матеріальних цінностей, відносно яких визначено спеціальний порядок перевезення через державний кордон;
- забезпечення документування злочинних дій та реалізації отриманої інформації; вдосконалення системи оперативного інформування, накопичення та використання баз даних про злочини та обставини їх учинення.

Також Департамент організовує та координує роботу:

- 1) органів внутрішніх справ на транспорті з питань щодо профілактики дитячої злочинності;
- 2) міліції підрозділів громадської безпеки на транспорті, що спрямована на:

- забезпечення особистої безпеки громадян та охорону громадського порядку на об'єктах транспорту;
- запобігання та припинення адміністративних правопорушень і забезпечення провадження у справах по них, розгляд яких законом покладено на ОВС на транспорті;
- організацію взаємодії ОВС на транспорті з громадськими формуваннями та трудовими колективами;
- контроль за дотриманням встановлених законодавством правил на об'єктах дозвільної системи, підпорядкованих Державній адміністрації залізничного транспорту України "Укрзалізниця";
- охорону і утримання затриманих та взятих під варту осіб; забезпечення захисту життя, здоров'я та майнових прав пасажирів від незаконного втручання в діяльність транспортної галузі.

У цьому розділі запропоновано розглянути дефініції – професійно-психологічна підготовка, професійно-психологічна підготовленість та професійно-психологічна готовність; зміст компонентів та рівнів професійно-психологічної готовності працівників підрозділів міліції на транспорті. У ньому також запропонований перелік професійно важливих якостей оперуповноваженого підрозділів міліції на транспорті та діагностичні критерії професійної деформації працівників підрозділів міліції на транспорті.

1.1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ

Професійно-психологічна підготовка працівників міліції на транспорті є початковою сходинкою на шляху до професіоналізму, який визначається певними етапами розвитку. До цих етапів належать: професійно-психологічна підготовка; професійно-психологічна підготовленість; професійно-психологічна готовність і систематичне вдосконалення професійної майстерності (див. рис. 1):

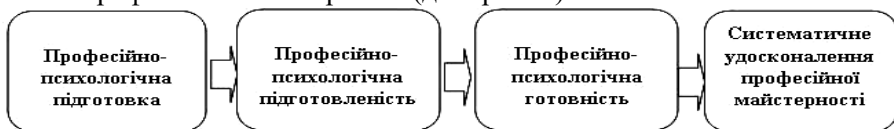


Рис. 1. Етапи розвитку професіоналізму.

Під **професійно-психологічною підготовкою** працівників підрозділів міліції на транспорті розуміється комплекс взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування й розвиток у осіб, які навчаються, компетентності¹ та професійно-психологічної готовності до ефективного здійснення правоохоронних функцій.

Головною метою професійно-психологічної підготовки є озброєння осіб знаннями, уміннями й навичками, розвиток професійно значущих якостей, що в сукупності детермінують професійно-психологічну готовність працівників міліції до правоохоронної діяльності на транспорті.

Професійно-психологічна підготовка за своєю суттю відрізняється від професійно-психологічної підготовленості. Так під **професійно-психологічною підготовленістю** слід розуміти сукупність сформованих розвинених психофізичних, інтелектуальних, морально-етичних і мотиваційних характеристик, які відповідають особливостям правоохоронної діяльності на транспорті й виступають однією з найбільш необхідних умов для її успішного здійснення.

Для здійснення правоохоронних функцій фахівець повинен не тільки бути добре теоретично підготовленим до правоохоронної діяльності, однак та бути мотиваційно і психологічно готовим до дій у складних й екстремальних ситуаціях.

Під **професійно-психологічною готовністю** розуміється спроможність працівника транспортної міліції ефективно й компетентно, кваліфіковано й ефективно виконувати професійні функції й вирішувати завдання різної складності для досягнення мети правоохоронної діяльності. До структури професійно-психологічної готовності входять наступні **компоненти** (див. рис. 2):



¹ **Компетентність** - це спроможність особистості кваліфіковано виконувати професійні функції.

Рис. 2. Компоненти професійно-психологічної готовності працівників транспортної міліції до компетентного здійснення правоохоронної діяльності

1) *мотиваційний* (позитивне ставлення до професії, інтерес до неї, бажання бути працівником міліції на транспорті);

2) *орієнтаційний* (уявлення про особливості й умови правоохоронної діяльності на транспорті, вимоги професії до індивідуально-психологічних характеристик працівника міліції на транспорті);

3) *вольовий* (здатність до самоконтролю, уміння управляти собою при виконанні правоохоронних заходів; рішучість, сміливість, наполегливість);

4) *оціночний* (здатність оцінювати власну підготовленість до вимог професії, здійснювати оцінку власної відповідності професійним вимогам);

5) *операційний* (володіння методами, засобами правоохоронної діяльності, необхідними знаннями, уміннями, навичками, спроможність застосовувати їх у практичній правоохоронній діяльності на транспорті). Він, у свою чергу, складається з таких компонентів, що його детермінують:

- *правозастосовний* (правова культура працівника кримінальної міліції, правова свідомість та правова усвідомленість; забезпечення верховенства права та правомірності правоохоронних заходів);

- *психофізичний* (здатність здійснювати саморегуляцію негативних емоційних проявів та у разі необхідності правомірно застосовувати фізичну силу, табельну вогнепальну зброю тощо);

- *соціальний* (здатність до ефективної соціальної взаємодії з різними верствами населення, об'єктами правоохоронної діяльності, до встановлення контактів, здійснення агентурної діяльності, проведення переговорної діяльності);

- *психологічний* (здатність визначати особливості поведінки об'єктів правоохоронної діяльності, прогнозувати їх поведінку, застосовувати правомірні методи психічного впливу, визначати та розуміти власні поведінкові прояви);

- *тактико-спеціальний* (здатність до моделювання ситуації, прогнозування її наслідків, планування дій, застосування в необхідних випадках методів фізичного примусу) та ін.

Діяльність працівників міліції на транспорті багатомірна та складна, вона вимагає керуватися, як мінімум, п'ятьма рівнями професійно-психологічної готовності. Так до них належать:

- *початковий або загальний* (для курсантів ВНЗ МВС України);

- базовий (для працівників підрозділів міліції на транспорті);
- посилений (для працівників оперативних підрозділів, які постійно несуть службу в екстремальних ситуаціях, з табельною вогнепальною зброєю та до посадових обов'язків яких входить безпосереднє припинення протиправних проявів);
- спеціальний або екстремальний (для працівників підрозділів спеціального призначення органів внутрішніх справ «Беркут», «Сокіл» та ін.);
- акме (для майстрів-професіоналів підрозділів спеціального призначення).



Рис. 3. Рівні професійно-психологічної готовності працівників підрозділів міліції на транспорті

З рис. 3 ми бачимо, що чим вищий рівень, тим більше накопичується знань, умінь, навичок та досвіду. Удосконалюючи елементи своєї професійно-психологічної готовності, працівники відшліфовують власну професійну майстерність. Систематично тренуючись, особа доходить до вершин професіоналізму – «акме». Тільки в процесі безупинного тренування та вдосконалення можна залишатися на вершині професіоналізму та бути майстром справи. Отже, високий рівень професіоналізму працівників транспортної міліції ґрунтується на їх систематичному самовдосконаленні, самоосвіті та саморозвитку.

Отже, працівник транспортної міліції повинен морально, мотиваційно, психофізично й психологічно бути готовим і спроможним у будь-якій обстановці та в будь-який момент виконувати всі покладені на нього функції із забезпечення законності, правопорядку на об'єктах транспортної галузі України; здатним встановлювати й підтримувати контакти; здійснювати правоохоронні заходи; до дій у складних, конфліктних, екстремальних ситуаціях; до ефективної соціальної взаємодії з різними верствами населення; до правомірної взаємодії з об'єктами

правоохоронної діяльності; до ефективного компетентного здійснення правоохоронної діяльності та ін.

Недостатня підготовленість особистості до складних умов правоохоронної діяльності на транспорті негативно впливає на процес виконання нею професійних функцій і слугує причиною помилок і поразок, які іноді мають трагічні наслідки. Це є також перешкодою для професійного зростання й розвитку фахової майстерності.

1.2. ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРОФЕСІЇ ДО ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ

Оперативно-розшукова діяльність працівників підрозділів міліції на транспорті — це один із основних видів правоохоронної діяльності на транспорті. Вона вимагає від осіб, що її здійснюють, дотепності й спритності; конкретних кримінальних знань, життєвого досвіду і проникливості; розкутості в поведінці; гнучкого розуму й об'єктивності; обґрунтованості вчинків і поведінки, уміння відстоювати власну точку зору, самостійності й виваженості у власній діяльності; твердого світогляду, здатності не піддаватися спокусам і провокаціям тощо.

Оперуповноважений підрозділів міліції на транспорті є ключовою фігурою у процесі виявлення, запобігання й розкриття злочинів. Від нього залежить якість здійснення оперативно-розшукових функцій і забезпечення законності, правопорядку на об'єктах транспортної галузі України. Тому працівник підрозділів міліції на транспорті повинен відповідати вимогам обраної професії, тобто мати певний комплекс професійно значущих якостей.

До переліку професійно значимих якостей оперуповноваженого підрозділів міліції на транспорті слід віднести:

1) ***інтелектуальні якості*** (гнучкість, кмітливість, професійна спостережливість, проникливість, прогностичність, дедукція, допитливість, креативність, рефлексивність, компетентність, поміркованість, розсудливість, інтелектуальна ініціативність);

2) ***моральні*** (дисциплінованість, відповідальність, добросовісність, пунктуальність, чесність, надійність, професійна етика, розвинута правосвідомість);

3) ***емоційно-вольові*** (високий рівень розвитку волі, самоконтроль і самовладання в різних ситуаціях, емоційна врівноваженість, терпи-

мість і толерантність до провокуючих стимулів; наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, сміливість; схильність до виправданого ризику; адекватність реагування в складних умовах правоохоронної діяльності на транспорті; орієнтація на завершеність дій; внутрішня організованість; незалежність від обставин; послідовність у досягненні мети);

4) **лідерські якості** (авторитетність, самостійність; діловитість, підприємливість, готовність брати на себе відповідальність і приймати нестандартні рішення, потреба в досягненнях та успіху, орієнтованість на завдання, ініціативність, активність при досягненні результатів тощо);

5) **комунікативні** (товарищескість, контактність, доступність, дипломатичність, тактовність і доброзичливість, упевненість і невимушеність у спілкуванні, відсутність скованості, толерантність, емпатійність, мовна спритність і привабливість);

6) **соціально спрямовані** (гуманізм, патріотизм, суспільна й громадська активність; громадянська морально-етична зрілість, принциповість і справедливість у вирішенні людських проблем).

Велике значення при здійсненні правоохоронних функцій відіграє мотивація працівників міліції на транспорті. Тобто у працівника повинно бути бажання боротися зі злом, *прагнення до*: верховенства права, захисту прав і свобод громадян, соціальної справедливості; правомірного вирішення складних оперативно-розшукових завдань, покращення престижу міліцейських професій, просування по службі, професійної самореалізації; *потреба* в досягненні успіху, особистісно-професійних досягненнях; професійна *установка* на правомірну діяльність і досягнення результату в правоохоронній діяльності тощо).

Таким чином, особа, яка вирішила зв'язати себе з правоохоронною діяльністю на транспорті, повинна відповідати психограм² професії оперуповноваженого. За цієї умови при здійсненні професійних функцій виявлятимуться професіоналізм і надійність персоналу підрозділів міліції на транспорті.

² **Психограма** — це психологічний портрет професії та професіонала.

1.3. ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Правоохоронна діяльність підрозділів міліції на транспорті здійснюється здебільшого в галузі суспільних відносин системи «людина - людина». Тому вирішення службових завдань невідривно пов'язане з вирішенням людських проблем, поведінкою людей, їх суспільними й загальнолюдськими цінностями, індивідуальними особливостями, спрямованістю, почуттями, пристрастями, потребами тощо. Крім того, службова діяльність працівників міліції проходить, як правило, у складних конфліктних умовах, при високому напруженні, надмірних нервових і психічних навантаженнях. Усе це та інше впливає на працівника й відбивається на його особистісному, соціальному й професійному житті.

Отже, **професійна деформація** - це кількісні й якісні зміни індивідуально-психологічних якостей особистості під впливом виконання професійних функцій. Вона може відрізнитися своєю спрямованістю, мати позитивний або негативний характер. Позитивний характер проявляється в: досвіді, навичках і вміннях, інтересах і потребах, сумлінному ставленні до праці, дисциплінованості й інших позитивних рисах характеру. Негативний характер проявляється в негативних установках, деформації певних якостей, загальному огрубінні особистості, черствості, агресивності тощо.

Професійна деформація особистості може мати епізодичний або стійкий, поверхневий або глобальний характер. Вона може проявлятися в професійному жаргоні, у поведінці, соціальній взаємодії, і навіть в її фізичному вигляді.

Серед основних психологічних детермінант професійної деформації працівника підрозділів міліції на транспорті є безпосередньо сама професійна діяльність, а також **фактори**, пов'язані зі:

1) *змістом, організацією, умовами службової діяльності та окремими оперативно-службовими завданнями:*

- особливості організації професійної діяльності;
- фізичні й психологічні перевантаження;
- професійна корпоративність і професійна ізоляція;
- наявність владних повноважень і рівень контролю за правомірністю їх застосування;
- стан соціально-правового захисту;

- низька довіра громадян до оперативників підрозділів міліції на транспорті;

2) *безпосереднім соціальним оточенням працівників (службове та позаслужбове середовище):*

- некомпетентність безпосереднього керівництва (ригідність, упередженість, грубість та ін.);

- несприятливий соціально-психологічний клімат у службовому колективі, де працює працівник;

- неконструктивна, недобророзумілива, непринципова колективна думка в службовому колективі;

- вплив негативних тенденцій з боку кримінальних елементів;

3) *суб'єктивного характеру, які пов'язані з індивідуально-психологічними, особистісними характеристиками персоналу, зокрема, це:*

- недостатня морально-вольова надійність (нездатність дотримуватися офіційних вимог діяльності в умовах психологічного впливу з боку осіб, зацікавлених в її порушенні);

- низька психологічна стійкість і витривалість (неспроможність зберігати чи підвищувати працездатність у психологічно несприятливих ситуаціях службової діяльності);

- недостатня соціально-психологічна культура й підготовленість;

- неадекватна професійна мотивація (розчарування, зневіра, байдужість, втрата професійної перспективи та ін.);

- жорсткі, упереджені професійні стереотипи й установки;

- схильність до неконтрольованого вживання алкоголю й зловживання ним;

- нездатність переключитися на інші види діяльності;

- неефективне проведення дозвілля;

- вплив вікової динаміки;

- переживання індивідом кризи професійного становлення;

- службова необхідність ідентифікувати себе з патологічним внутрішнім світом інших людей для їх кращого розуміння тощо.

Зрозуміло, що професійна деформація несе певні негативні наслідки, які стосуються не тільки особистості, а й її соціального оточення та професійної діяльності. Отже, **наслідками професійної деформації можуть бути:**

1) *у соціальній сфері:*

- формування негативного іміджу працівника підрозділів міліції на транспорті;
- негативна громадська думка про діяльність персоналу підрозділів міліції на транспорті;

- упереджено-негативне ставлення до громадян;
- соціальна відчуженість і закритість;

2) у професійно-службовій сфері:

- зниження ефективності виконання службової діяльності;
- порушення службової дисципліни й законності;
- прояви девіантної поведінки на службі та поза нею;
- затримка професійного розвитку;
- позастатутні стосунки.

3) в особистій сфері:

- професійна заангажованість та передчасне «зношування» (вигорання) особистості працівника підрозділу міліції на транспорті;
- відсутність бажання професійного росту й навчання;
- погіршення психічного здоров'я працівника;
- незадоволеність собою й оточенням;
- перенесення службових проблем на особисте життя;
- не вміння ефективно планувати свій час;
- зупинений особистісний розвиток;
- загострення рис акцентуації характеру, що переходять у надякості;
- старіння й зниження рівня інтелекту.

Професійну деформацію можна діагностувати за певними критеріями. Отже, у **систему основних показників професійної деформації можна включити.**

1. Упереджене ставлення до об'єкта службової діяльності - громадян або групи громадян (різних суб'єктів правовідносин). Для нього характерні:

- обвинувальний ухил (установка) або презумпція первинної провини об'єкта;
- абсолютизація карально-примусових заходів і віра в їх універсальну ефективність;
- психологічні бар'єри в спілкуванні.

2. Суб'єктивне тлумачення законослухняної поведінки й нормативної регламентації службової діяльності. Це призводить до:

- зловживання владою або незастосування владних повноважень у випадках, що передбачають їх застосування;

- особистого встановлення недозволених зв'язків або їх заохочення;
- використання заборонених способів і прийомів діяльності;
- уживання алкоголю в службовий час і зловживання ним під час застілля;

- перенесення особливостей службового спілкування й окремих професійних способів і прийомів діяльності на позаслужбові сфери – владний, командний тон. Тотальне використання жаргону (професійного і кримінального), мовних штампів, ненормативної лексики, недоречне звернення до професійного гумору.

3. Професійне огрубіння особистості, що проявляється:

- у понаднормованому перебуванні на службі без серйозних службових причин;

- у стійкому інтересі до службових справ поза службою (у вихідні дні, у відпустці);

- у переважному перебуванні в професійному середовищі (з постійним носінням форменого одягу) порівняно з позаслужбовим оточенням, соціо - професійна самоізоляція.

4. Зміни в образі «Я» (уявлення про самого себе), показниками яких служать:

- стійка завищена професійна самооцінка, що викликає зневажливе ставлення до представників інших професій, поблажливість в оцінках колег по службі;

- хвороблива реакція на критику або контроль, перевірку своєї діяльності;

- фіксована орієнтація на власний досвід, що включає презумпцію своєї непогрішимості.

На думку В.С. Медведєва [4], професійна деформація працівника ОВС полягає у специфічних змінах структури особи, що виникають унаслідок здійснення впродовж певного часу правоохоронної діяльності як основної професії. Ці зміни простежуються на різних рівнях: психічні процеси, стани, риси особистості. Сутність основних змін така:

по-перше, це гіпертрофія важливих характеристик з наступною трансформацією у свою якісну протилежність. Так пильність перетворюється у підозрілість, упевненість — у самовпевненість, настирливість — у упертість, вимогливість — у прискіпливість;

по-друге, це актуалізація й розвиток соціально негативних рис, таких як жорстокість, мстивість, брутальність, уседозволеність, професійна корпоративність. Формуються і стають довготривалими деякі психічні стани в пізнавальній (сумніви, незібраність), емоційно-чуттєвій (незадоволеність, нудьга), вольовій (нерішучість) сферах особи;

по-третє, це припинення формування, розвитку і навіть атрофія окремих рис. Зміни такого характеру стосуються самооцінки, професійно-психологічної стійкості, емпатії, адекватної професійної мотивації. Деякі риси набувають специфічно збоченої форми. Найвідчутніше вони проявляються в правосвідомості працівника. Це уява про засоби, методи й прийоми вирішення оперативно-службових завдань;

по-четверте, це неузгоджене, дисгармонійне, а надалі спотворене співвідношення й взаємодія окремих рис, підструктур особи. Таких, наприклад, як шаблонність і гнучкість професійного мислення, службові й позаслужбові інтереси, стереотипізація та емпатія соціальної перцепції. Загальною закономірністю є не поєднання й стимулювання розвитку під одним загальним напрямом, а пригнічення одного через абсолютизацію іншого. Таке співвідношення рис призводить до того, що працівник стає більш залежним (не лише у професійній, а й у соціальній сфері) від зовнішніх обставин і мінливості долі. При їх сприятливому поєднанні він може досягти значних успіхів, а а інших обставин — стати соціально дезадаптованим невдахою.

Слід також зазначити, що існує **три рівні деформації**: початковий, середній, глибинний. При цьому деформація може відбуватися по всіх або окремих указаних показниках на різних рівнях. На думку В.С. Медведєва [4], **початковий рівень** характеризується незначними, зовні малопомітними, переважно кількісними змінами особистості. Ці зміни іноді виявляються лише щодо об'єкта діяльності (перший та другий із зазначених виявів). Працівник оволодіває професією, формуючи власний стиль виконання, але не підпадає під фатальну залежність від неї. Активне нагромадження особистого досвіду поєднується із запозиченням надбань колег.

Середній рівень професійної деформації показовий суттєвими кількісно-якісними змінами. Вони постійно відбиваються в першому й другому виявах і ситуативно — в інших трьох виявах. Акцентуйовані професійні риси гіпертрофуються, інші — зупиняються в розвитку або починають атрофуватися. Завершується формування необхідного і здебільшого достатнього для діяльності досвіду. Характерними й найбільш помітними є зміни в образі «Я»: підвищується самооцінка, з'являється самовпевненість, ставлення до соціального контролю й нагляду як до такого, що заважає й є некомпетентним [4].

На глибинному рівні деформаційні зміни уражують усю структуру особи, яка потрапляє в цілковиту залежність від професійної сфери. Вони не випадково виражаються в усіх п'яти виявах. Співробітник починає оцінювати себе як неперевершеного професіонала. Професійні

риси перетворюються на свою протилежність, зникають внутрішні бар'єри до суб'єктивного тлумачення правослужняної поведінки, перенесення стилю службової діяльності на позаслужбові сфери. Професійна деформація загалом негативно позначається на діяльності при забезпеченні прав громадян, створенні сприятливих умов для їх реалізації. Так на середньому рівні деформованості відбуваються зриви діяльності. Вони пояснюються працівником як випадковість, невдача, несприятливий збіг обставин. Для глибинного рівня деформованості показові серйозні помилки, що постають на тлі загального службового «благополуччя». Вони пояснюються працівником як незрозумілі для нього самого. Що стосується початкового рівня, то він здебільшого не справляє помітного негативного впливу на діяльність. Це пов'язано з тим, що професійна деформація на початковому рівні може виконувати функцію психологічного захисту особи від негативних чинників діяльності. Такий захист полягає в зниженні гостроти сприйняття, усвідомлення й переживання даних чинників до рівня звичних, які не травмують психіку працівника. Він також виявляється у швидкому, психологічно безболісному перенесенні власне професійних дій на обслуговуючі, позаслужбові (складання документів, відпочинок, прийом їжі тощо) і навпаки [4].

Для запобігання явищу професійної деформації працівникові підрозділів міліції на транспорті слід насамперед усвідомити, що з нею відбуваються негативні зміни й потім почати активно їм протидіяти. Засобами і формами протидії професійній деформації можуть бути:

- зміна сфери діяльності;
- урізноманітнення інтересів у позаслужбовий час;
- розширення кола спілкування;
- спрямування власних зацікавлень до соціального і культурного життя;
- заняття спортом;
- перенесення власних позитивних емоцій й цінностей на оточуючих;
- хобі;
- навички ефективною протидії негативним впливам;
- знаходження часу для повноцінного відпочинку;
- знання механізмів відновлення позитивних психоемоційних станів тощо.

Таким чином, явище професійної деформації характерне практично для всіх професій; його ознаки включають загальні й специфічні особливості; рівень професійної деформації залежить від тривалості службової діяльності, її особливостей та індивідуальних характеристик людини; даному явищу можливо запобігти за умови проведення ефективних заходів, спрямованих на профілактику професійної деформації й «вигорання» працівників, реабілітаційну роботу й психологічну підтримку і, звичайно, бажання і роботи над собою самої людини [4].

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

Пошук шляхів реалізації нових підходів до професійно-психологічної підготовки працівників підрозділів міліції на транспорті дедалі більше набуває актуальності. Результатом цієї підготовки повинна стати безпосередня готовність курсантів ВНЗ МВС України та працівників підрозділів міліції на транспорті до високопрофесійної взаємодії з різними категоріями осіб; до негайних, рішучих і високоефективних дій, які характеризуються повним самовладанням, мобілізацією волі й зусиль, помірним відчуттям бойового збудження, відповідальністю за успіх у нейтралізації кримінального елементу, високою пильністю та повною особистою готовністю до зустрічі з можливою загрозою, загостреним почуттям професійного й громадянського обов'язку, здатністю до правомірного використання сили тощо. Усе це визначає важливість і необхідність цілеспрямованого формування професійно-психологічної готовності до правоохоронної діяльності працівників підрозділів міліції на транспорті в різних складних конфліктних і екстремальних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про оперативно-розшукову діяльність [Електронний ресурс] : закон України від 18. 02. 1992 р. № 2135-ХІІ в редакції Закону України від 11. 06. 2009 р. № 1254-17. – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>. – Назва з екрана.
2. Положення про Департамент транспортної міліції Міністерства внутрішніх справ України. [Текст] - наказ МВС України від 09.07.2009 N 302 (Із змінами, внесеними згідно з Наказом МВС України N 435 від 08.10.2009)
3. Цільмак О.М. Загальна структурно-логічна модель психограми оперуповноваженого. [Текст] / О.М. Цільмак // Південноукр. правничий часопис. – 2010. – № 4. – С. 223-227

4. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ: теоретичні та прикладні аспекти. – К.: Вид-во НАВСУ, 1997. – 192 с.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ (ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ ЗНАЙ)

1. Професійно-психологічної підготовка працівників транспортної міліції: предмет, мета, завдання.
2. Визначте етапи розвитку професіоналізму.
3. Дайте визначення «професійно-психологічній готовності».
4. Охарактеризуйте рівні професійно-психологічної готовності.
5. Які компоненти професійно-психологічної готовності ви знаєте?
6. Чим відрізняється професійно-психологічна підготовка від професійно-психологічної підготовленості.
7. Опишіть основні вимоги професії оперуповноваженого підрозділів міліції на транспорті до індивідуально-психологічних якостей особистості.
8. Визначте місце й значення професійної мотивації для правоохоронної діяльності працівників підрозділів міліції на транспорті.
9. Дайте визначення поняття «психограма».
10. Опишіть структурні компоненти психограми оперуповноваженого транспортної міліції.

КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ

1. Професійно-психологічна підготовка це:
 - а) сукупність сформованих розвинених професійно-психологічних, психофізичних, психофізіологічних, інтелектуальних, морально-етичних і мотиваційних характеристик, які відповідають особливостям правоохоронної діяльності на транспорті й виступають однією з найбільш необхідних умов для її успішного здійснення;
 - б) комплекс взаємопов'язаних заходів, які спрямовані на формування й розвиток в осіб, які навчаються, компетентності та професійно-психологічної готовності до ефективного здійснення правоохоронних функцій;
 - в) озброєння осіб знаннями, уміннями й навичками, розвиток професійно значущих якостей, що в сукупності детермінують професійно-

психологічну готовність працівників міліції до правоохоронної діяльності на транспорті.

2. До етапів професіоналізму належать:

- а) підготовка та професійна діяльність;
- б) виховання, навчання, кар'єрне зростання;
- в) професійно-психологічна підготовка; професійно-психологічна підготовленість; професійно-психологічна готовність та систематичне вдосконалення професійної майстерності;

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Д. О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ОВС (професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів) / [Д.О.Александров, Г.О.Юхновець, Л.І.Казміренко та ін.] – К., 2002. – 107 с.

2. Самойлик А. В. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в условиях пресечения преступлений террористического характера : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 : Тверь, 2003 210 с. РГБ ОД, 61:04-19/258

3. Цільмак О.М. Психолого-правові основи функціонально-діяльнісних компонентів оперативно-розшукової діяльності. [Текст] / О. М. Цільмак // Кримський юридичний вісник. - Сімферополь, 2010. - Вип. 1 (8), ч.2. - С. 250-260.

РОЗДІЛ II

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ

Професія працівників підрозділів транспортної міліції належать до категорії «людина-людина». Отже здатність до ефективного спілкування є найважливішою професійною якістю кожного працівника, адже стрижнем їх діяльності є саме комунікативно-пізнавальна.

Мета даного розділу – розкриття психологічних основ проведення опитування та бесіди.

Мета вивчення розділу :

1. **Освітня:** сприяти розвитку знань психологічних основ спілкування.
2. **Практична:** сприяти розвитку вмінь спілкуватися з різними категоріями осіб.
3. **Розвиваюча:** розвивати уміння викликати довіру; діагностувати осіб за характеристиками – аудіал, візуал, дігітал, кінестетик; встановлювати контакти та довіру; підлаштовуватися під різні категорії осіб; відчувати об'єкта правоохоронної діяльності; слухати та чути; дивитися та бачити тощо.
4. **Виховна:** виховувати комунікативну культуру.

ВСТУП

У практиці правоохоронної діяльності на транспорті комунікативні здібності особливо важливі при застосуванні методу опитування та бесіди. Шляхом опитування та бесіди працівники транспортної міліції отримують інформацію, необхідну для запобігання злочинам і розкриття їх, розшуку зниклих злочинців і громадян, які пропали безвісти. Опитування та бесіда досить широко застосовується й під час перевірки заяв, повідомлень про вчинені злочини для отримання докладної інформації про факти й осіб, які викликають правоохоронний інтерес; при залученні осіб до негласного співробітництва.

У цьому розділі запропоновано розглянути алгоритм проведення бесіди та опитування та визначені основні тактико-психологічні особливості спілкування працівників транспортної міліції під час здійснення правоохоронної діяльності на транспорті.

2.1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ

Спілкування в правоохоронній діяльності на транспорті — це складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів для отримання значущої інформації. Базуючись на класифікації спілкування що визначена у психологічній літературі, **спілкування у правоохоронній діяльності на транспорті необхідно класифікувати за:**

1) функціонально-діяльнісними компонентами³:

- *комунікативно-перцептивне* (перцепція — від лат. «perceptio» — сприймання, пізнання) - полягає в сприйнятті об'єкта правоохоронної діяльності на транспорті⁴, виявленні неправдивих свідчень, розумінні невербальних ознак нещирості;

- *комунікативно-сугестивне* — полягає в переконанні об'єктів правоохоронної діяльності на транспорті, з метою запобігання правопорушенням, припинення злочинних посягань;

- *комунікативно-вербувальне* - полягає в установленні працівниками негласного співробітництва з об'єктами правоохоронної діяльності на транспорті за допомогою агентурного методу;

³ Цільмак О.М. Психолого-правові основи функціонально-діяльнісних компонентів оперативно-розшукової діяльності. [Текст] / О. М. Цільмак // Кримський юридичний вісник. - Сімферополь, 2010. - Вип. 1 (8), ч.2. - С. 250-260.

⁴ Об'єкт правоохоронної діяльності на транспорті — це особи, предмети та події.

- *комунікативно-розвідувальне* – полягає в негласному або гласному опитуванні об'єктів правоохоронної діяльності на транспорті для отримання оперативно значущої інформації;

- *комунікативно-службове* - полягає в службовій комунікації з колегами, керівництвом, державними та недержавними установами;

- *комунікативно-рольове* - у здатності працівника за допомогою вербальних і невербальних засобів відігравати різні соціальні ролі;

2) метою, що переслідується:

а) *процесуальне* - тобто збирання інформації шляхом розпитування респондентів по конкретній кримінальній справі, або конкретному правопорушенню, або під час прийому громадян;

б) *вивудження* - тобто збирання інформації шляхом непрямого негласного розпитування респондентів для ознайомлення з психологічними характеристиками осіб групи ризику, для встановлення місць можливого збирання осіб, схильних до вчинення правопорушень і злочинів та ін.;

в) *експертне* - тобто збирання інформації шляхом розпитування для вивчення девіацій, з метою оцінки ступеня їх небезпеки та ретельного вивчення та спостереження за ними;

3) кількості учасників:

- *міжіндивідне* – у діадах: «суб'єкт-об'єкт»; «суб'єкт-суб'єкт» правоохоронної діяльності на транспорті;

- *індивідно-групове* - між суб'єктом правоохоронної діяльності на транспорті ⁵ і групою;

- *міжгрупове* - між групами суб'єктів правоохоронної діяльності на транспорті або суб'єктів та об'єктів правоохоронної діяльності на транспорті;

4) функціями:

- *пізнавальне* (обмін діловою інформацією);
- *координаційне* (контроль і координація дій або діяльності);
- *перспективне* (формування перспективних заходів, стимулювання активності співрозмовника, його розумових здібностей, забезпечення громадського порядку та ін.);

- *профілактичне* (для запобігання вчиненню правопорушень і злочинів);

⁵ Суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті – це працівник транспортної міліції.

- *контрольне* (перевірка виконання певних доручень, стану соціальних девіацій);
- *регулятивне* (врегулювання міжособистісних стосунків);
- *інформаційне* (отримання, зберігання та передача оперативної значущої інформації);

6) часом протікання:

- а) *короткочасне*;
- б) *довготривале*;

7) ступеня корисності:

- а) *корисне* (досягається мета, яка планувалася);
- б) *безкорисне* (не досягається мета, яка планувалася);

8) волевиявленням:

- а) *добровільне*;
- б) *вимушене*;

7) статусом:

- а) *офіційне*;
- б) *неофіційне*;

8) регламентацією:

- а) *регламентоване* (спеціально підготовлене);
- б) *нерегламентоване* (невимушене);

9) дистанцією:

- а) *дистанційне* (по телефону, через Інтернет);
- б) *безпосереднє* (віч-на-віч);
- в) *непряме* (через інших осіб);

10) способами отримання інформації:

- а) *гласне* – тобто об'єкту прямо повідомляються мета й завдання збирання інформації;

- б) *негласне* – тобто об'єкту не повідомляються мета й завдання збирання інформації;

11) видами:

- а) *вербальне* — за допомогою мови;
- б) *невербальне* — за допомогою міміки, жестів, пантоміміки.

Універсальним засобом спілкування, який забезпечує змістовний аспект взаємодії і взаєморозуміння в процесі спільної діяльності є вербальна комунікація, яка використовує мову, як знакову систему. У суспільстві виокремилися різні види мови - внутрішня (мова для себе); зовнішня (усна), діалогічна або розмовна мова (мова щоденного вжитку, включає в себе діалектні та жаргонні вирази, що використовуються в певній місцевості або представниками певної професії чи виду діяльно-

сті); літературна (відповідає певним нормам і є свідченням мовної культури), штучна (азбука Морзе, мова глухонімих, шифри), комп'ютерна, письмова тощо.

Невербальна комунікація включає такі знакові підсистеми:

- 1) просторова (міжособистісне простір);
- 2) погляд;
- 3) оптико-кінетична, яка включає у себе: зовнішній вигляд співрозмовника, міміку (обличчя), пантоміміку (пози і жести);
- 4) паралінгвістична, що включає: вокальні якості голосу, діапазон, тональність, тембр;
- 5) екстралінгвістична, до якої належать: темп мови, паузи, сміх тощо.

Відповідність між вербальними та невербальними способами повідомлення, узгодженість усіх їх складових частин, продиктовані прагненням «підлаштуватися» під співбесідника, знайти з ним контакт. У психологічній науці це явище відоме як конгруентність⁶.

За своєю суттю форма спілкування, як соціально-психологічний феномен, є способом його організації, внутрішньою структурою, пов'язаною з безпосереднім змістом спілкування. Класифікують форми спілкування за різними ознаками. З урахуванням організаційного аспекту взаємодії виокремлюють такі його форми, як бесіда, розмова по телефону, переговори, збори та ін..

Бесіда – це двосторонній процес обміну інформацією, думками, почуттями та ін. Вона є важливою формою спілкування для виконання професійних функцій працівниками транспортної міліції, під час якої вони можуть використовувати різні методи збору інформації. Серед них особливе місце займає опитування.

Опитування - це метод збирання кримінально або адміністративно значущої інформації шляхом розпитування респондентів⁷, які можуть бути поінформовані про осіб і факти, що становлять правоохоронний інтерес.

Опитування в тактиці перевірки інформації відповідно до ч. 4 ст. 97 КПК України належить до найбільш поширених перевірочних дій. Процес проведення опитування та бесіди підкоряється певним психологічним правилам і законам, дотримуючись яких, працівник транспортної

⁶ Філоненко М. Психологія спілкування.// Навчальний посібник / К. : Центр учбової літератури, 2008.- 224 с.

⁷ Респондент – особа, яка підлягає розпитуванню.

міліції зможе не тільки ефективно розкривати злочини та правопорушення, а також здійснювати профілактику суспільно небезпечних дій.

Шляхом опитування та бесіди працівники транспортної міліції отримують інформацію, необхідну для запобігання злочинам і розкриття їх, розшуку зниклих злочинців і громадян, які пропали безвісти. Бесіда та опитування досить широко застосовується й під час перевірки заяв, повідомлень про вчинені злочини для отримання докладної інформації про факти й осіб, які викликають оперативно-розшуковий інтерес; при залучені осіб до негласного співробітництва.

Опитування та бесіда мають певні *етапи проведення*, серед яких слід виділити:

- вступний (попередня підготовка до збирання інформації);
- основний (установлення контакту, довірливих взаємин, безпосередній процес здобуття й отримання інформації),
- завершальний (завершення опитування або бесіди та документальне оформлення результатів).

Тому у цьому розділі пропонується розглянути детально стадії, фази, тактичні завдання проведення працівниками кримінальної міліції опитування та бесіди та їх психологічні особливості.

2.2. ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ ДО ПРОВЕДЕННЯ ОПИТУВАННЯ АБО БЕСІДИ

Ефективність опитування або бесіди залежить від якості підготовки працівників транспортної міліції до їх проведення. На цій стадії загальними тактичними завданнями є:

1) ***Визначення предмету опитування або бесіди.*** Тобто шляхом аналізу вихідних даних, ретельного вивчення матеріалів оперативно-розшукових даних необхідно зібрати й систематизувати всю наявну інформацію й визначити предмет опитування або бесіди (зрозуміти, яку інформацію необхідно отримати та про що).

2) ***Визначення, в якому вигляді може існувати бажана інформація та як її здобути.*** Способи отримання інформації, що становить правоохоронний інтерес такі:

- а) *гласне або негласне опитування носіїв інформації* - об'єктів правоохоронної діяльності, родичів, друзів і дітей, колег, приятелів тощо;
- б) *вивчення документів:*

* офіційних – медичних карток, доповідних, пояснювальних записок і листів в різні інстанції, різних задокументованих даних тощо;

* ділових паперів і архівів – різних договорів, звітів, факсів, листів, меморандумів та інших паперів, що пов'язані з діловою активністю об'єкта правоохоронної діяльності;

* інформації, що зберігається в комп'ютерних базах даних, на спеціальних пристроях (дисках), в мережі Інтернету;

* особистих паперів і архівних справ - записних книжок, щоденників, різних позначок на листках, дружніх та інтимних листівках, фото, аудіо- та відеозаписів тощо;

* «сміття», тобто викинутих розірваних чернеток і машинних роздруків, паперових шматків тощо;

в) *аналіз оприлюднених відомостей:*

* публікації в газетах і журналах, радіо- і телесюжети, прослухані лекції й виступи;

* відомостей, що озвучені публічно об'єктом правоохоронної діяльності або іншими носіями інформації;

г) *використання засобів бездротового й дротового зв'язку:*

* телеграфу, телетайпу, телефаксу, тобто вивчення графічної й знакової інформації на паперових носіях;

* телефонів, персональних радіостанцій (які використовуються для службового й цивільного радіозв'язку й характеризуються ефірною оголеністю);

д) *використання електронних систем оброблення інформації:*

* комп'ютерів, тобто дистанційне вилучення з них оперативної значущої інформації, негласне копіювання носія інформації або прямий доступ до комп'ютерних баз даних;

* стільникових і транкових радіосистем, тобто мобільних пристроїв для словесного (радіотелефон) і знакового (пейджер) спілкування, які є зручними в користуванні, однак вони відкриті для звичайного ефірного радіоперехоплення;

ж) *установка мікропередавачів у приміщеннях і транспортних засобах;*

з) *візуальний контроль приміщень та транспортних засобів;*

е) *підслуховування або дистанційного прослуховування розмов;*

к) *індуктивне знімання інформації з будь-яких неекраниваних провідників усередині приміщень (ліній зв'язку, електроживлення, сигналізації);*

л) *таємне спостереження за об'єктом правоохоронної діяльності, що дозволяє з'ясувати його контакти, місця зустрічей, маршрути пересування, звички, спосіб життя та інші факти.*

3) *Визначення кола осіб, які володіють інформацією значущою для правоохоронної діяльності.* Слід зазначити, що головними носіями інформації є:

а) експерт, тобто індивід, який є компетентним фахівцем, який добре орієнтується в питанні, що становить оперативний інтерес;

б) внутрішній інформатор (інформатор), тобто завербована особа зі злочинного угруповання;

в) «гарячий» інформатор, тобто будь-яка особа, яка знає носія інформації й надає інформацію під впливом активних методів психолого-правового впливу;

г) упроваджений в злочинне угруповання суб'єкт правоохоронної діяльності;

д) легковажний інформатор («базіка»), тобто особа, яка надає цікаві факти в діловій, дружній, компанійській або інтимній бесіді;

ж) союзник, тобто особа або якась громадська, державна, кримінальна структура, яка виступає як противник або «наглядач» об'єкта;

з) випадкове джерело, тобто особа, яка абсолютно не розглядається як потенційний інформатор, однак раптом виявляється носієм унікальної оперативно значущої інформації.

Знайшовши те або інше джерело інформації, працівнику транспортної міліції необхідно чітко визначити його потенційні можливості, межі використання, ступінь надійності й достовірності інформації.

4) *Вивчення характеристик осіб,* які становлять оперативний інтерес, тобто їх індивідуально-психологічних властивостей, мотивів, інтересів, уподобань, життєвих цінностей і принципів, пріоритетів, домінуючих рис, позитивних і негативних якостей, сильних і слабких сторін характеру, особливостей темпераменту (емоційна стійкість/нестійкість, рухливість/інертність, активність/пасивність, ригідність/пластичність); типових форм поведінки, способу життя, життєвого шляху, професії, освіти, соціального статусу, умов праці, ставлення до злочину, події тощо.

5) *Визначити приблизно до якого з типів співрозмовників належить об'єкт правоохоронної діяльності та спланувати власний стиль та тактичні прийоми комунікативної взаємодії з ним.*

Слід відмітити, що виділяють дев'ять типів співрозмовників, а саме⁸:

а) *безглузда людина* — нетерпляча, збуджена; у бесіді несвідомо підштовхує співбесідника не погоджуватися з висловленими тезами й

⁸ Гриценко Т.Б. Етика ділового спілкування. Електронний тип файлу (1 файл). Режим доступу: <http://pidruchniki.com.ua>. - Назва з екрану

твердженнями. З такою людиною потрібно бути спокійним, аргументовано спростовувати її твердження, не виходити за межі професійного спілкування;

б) *статечна людина* — доброзичлива й спокійна в розмові, під час підведення підсумків зустрічі їй слід надати можливість проявити себе;

в) *всезнайко* — завжди на все має власну думку, думка співрозмовника його не цікавить. У бесіді рекомендують збити пиху з такої людини, для цього можна використати складні запитання;

г) *балакун* — любить говорити сам, не вміє вислуховувати інших, перебиває співрозмовника. Рекомендовано своєчасно й тактовно зупиняти таких людей;

д) *боягуз* — часто відмовчується, не любить виставляти себе на показ, щоб не здатися безглуздою людиною. З такою людиною потрібно поводитися тактовно, прислухатися до її думок, підбадьорювати її;

е) *непрístupна людина* — має такий вигляд, ніби все відбувається поза неї та не варте її уваги й зусиль. До такої людини потрібно виявляти інтерес, підкреслювати значення її знань і досвіду;

ж) *незацікавлена людина* — демонструє незацікавленість тим, що відбувається навколо неї;

з) *«велике цабе»* — не терпить критики, себе вважає кращою від інших, свої пропозиції єдино правильними. З такою людиною треба бути обережними, у жодному разі не критикувати її. Рекомендують у розмові з нею використовувати прийом протиставлення на зразок: «Так..., проте»;

і) *чомучка* — завжди про все та про всіх розпитує. Рекомендують такій людині ставити подібні запитання, змушуючи її розмірковувати над проблемою, яку винесено на обговорення.

Отже, знаючи ці характеристики типів особистості, при спілкуванні працівник транспортної міліції зможе ефективно використовувати методи й прийоми психологічного впливу на них під час опитування або бесіди.

б) Складання плану проведення опитування або бесіди. План сприяє правильній організації опитування й підвищенню його результативності. Він може бути розгорнутим або коротким, продуманим подумки або складений письмово. У ньому повинна міститися певна послідовність постановки питань, що зумовлені предметом опитування або бесіди. Працівник транспортної міліції виділяє базові слова, ключові речення, продумує позицію співрозмовника, хід опитування, передбачає нюанси, які можуть вплинути на його перебіг і результат. Визначає

тактичні завдання, які необхідно вирішити з метою отримання оперативної значущої інформації.

7) Вибір тактичних прийомів проведення опитування або бесіди. Правомірність і ефективність тактичних прийомів залежать від того, чи відповідають вони вимогам правоохоронної діяльності й нормам Конституції України, Кримінальному й Кримінально-процесуального кодексам України, Закону України «Про оперативно-розшукову діяльність» та іншим нормативно-правовим актам. Застосовані тактичні прийоми повинні відповідати вимогам моралі, професійній етиці; бути науково обґрунтованими (використання новітніх даних спеціальних наук, здебільшого криміналістики, психології, логіки тощо); логічними, пов'язаними між собою, служити досягненню однієї стратегічної мети; ефективними й економічними, нести певне «навантаження», підкорятися виконанню певного завдання тощо.

У процесі підготовки до проведення опитування або бесіди працівнику транспортної міліції має сенс подумки змодельовати перебіг майбутньої правозастосовної дії, виходячи з найбільш вірогідної лінії поведінки об'єкта правоохоронної діяльності, продумати програму власних дій у різних ситуаціях. Це допоможе знайти оптимальні тактичні рішення, підвищить внутрішню професійно-психологічну готовність працівника транспортної міліції до роботи в умовах можливої протидії з боку об'єкта. Отже, основу діяльності працівника складають тактичні прийоми, що утворюють у сукупності правоохоронну тактику.

8) Вибір місця проведення опитування або бесіди (лінійний відділ, кафе, у транспортному засобі, на вулиці тощо).

9) Вибір часу, в якому найбільш ефективно проводити опитування або бесіду. За загальним правилом опитування або бесіда проводиться в денний час (нічне опитування допускається лише за обставин, що не терплять зволікання). Тут слід зауважити, що вибір часу залежить також від того, коли саме особа найбільш схильна до надання відомостей, які становлять правоохоронний інтерес. Так, наприклад, деякі особи у вечірній час втрачають вольовий контроль над власною когнітивною діяльністю через виснаження нервової системи. Тому у цей період вони найбільш схильні як до випадкового надання інформації (завдяки втраченому когнітивному контролю), так і навпаки, вони схильні до роздратованості й агресивності. Особи, так звані «сови», більш схильні надавати інформацію в обідній час (ефективніше після прийому їжі або наприкінці трапези).

10) **Обрати форму й спосіб отримання інформації.** Проведення опитування або бесіди здійснюється як гласно (коли суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті не приховує від об'єкта правоохоронної діяльності, що він працівник транспортної міліції), так і негласно (коли він конспірується й працює під якою-небудь легендою).

11) **Підготовка й організація технічного забезпечення процесу опитування або бесіди.** Дуже часто працівником транспортної міліції для документування опитування або бесіди з об'єктом використовуються технічні засоби. Найбільш поширеним методом є звукозапис на диктофон, який може здійснюватися гласно або негласно. Його спосіб використання працівник транспортної міліції вибирає самостійно, виходячи із ситуації, яка склалася. Також цей процес може документуватися за допомогою фото-, кіно- і відеозйомки, оптичних і радіоприладів, інших технічних засобів тощо.

11) **Підготовка протекції.** Іноді в правоохоронній діяльності на транспорті виникають труднощі при встановленні контактів з об'єктами, які становлять інтерес, через їх недовірливість до чужаків і прискіпливе ворожнече спрямоване ставлення до нових людей. Для того, щоб усе ж таки встановити контакт з особою, яка становить оперативний інтерес, іноді працівнику доводиться готувати «підґрунтя» як протекцію, презентацію його як надійної людини. Для цього він встановлює контакт з людиною з найближчого соціального оточення об'єкта правоохоронної діяльності. Необхідність протекції ґрунтується на такому соціальному явищі як «ефекти перцепції». У психології спілкування до них належать:

- *ефект атрибуції* - пристосування один до одного дій, вчинків, поведінки, статей і властивостей. Наприклад, приписування людині незаслуженого нею успіху або неуспіху, певних властивостей, якостей. Тобто, якщо людині, яка робить протекцію, сподобався працівник транспортної міліції, від обов'язково йому припише власні якості й успіхи;

- *ефект ореолу* - вплив загального уявлення про людину на сприйняття й оцінку її конкретних властивостей. Наприклад, якщо загальне враження про людину позитивне, то її позитивні якості переоцінюються, а негативні виправдовуються. І навпаки, загальне враження негативне, то навіть благородні вчинки не помічаються або перекручуються. Тобто підбираючи особу, яка буде презентувати об'єкту правоохоронної діяльності працівника транспортної міліції необхідно знати ставлення об'єкта до цієї людини. Якщо воно не дуже позитивне, то на

всяк випадок треба заручитися позитивною презентацією об'єкту правоохоронної діяльності й інших представників соціального оточення об'єкта;

- *ефект первинності* – тобто при зустрічі має важливе значення первинна інформація про людину й сила першого враження про неї. Готуючи особу, яка презентуватиме суб'єкта, необхідно врахувати її уподобання та те, що буде для неї найбільш важливим для сприйняття суб'єкта як особистості, як ділового партнера тощо;

- *ефект новизни* – найбільш значимою є остання, тобто нова інформація про людину (навіть про знайому). Отже, при підготовці до зустрічі необхідно запустити позитивну інформацію про себе;

- *ефект стереотипізації* - тобто перенесення якостей групи на особистість і її найближче соціальне оточення, що зумовлено дефіцитом правильної чи правдивої інформації про неї. Отже, презентуючи себе як члена певної групи, необхідно знати ставлення об'єкта до цієї групи.

Отже, працівник транспортної міліції, плануючи проведення опитування або бесіди, повинен пам'ятати, що їх успіх залежатиме від його ретельної й копіткої підготовки. Звісно, що описані тактичні завдання підготовчого етапу не вичерпні, вони можуть варіюватися, розширюватися або скорочуватися. Усе залежить від складності процесу проведення опитування або бесіди, завдань й мети, яка переслідується (ситуативна або перспективна).

2.3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДОБУТТЯ ІНФОРМАЦІЇ, ЩО СТАНОВИТЬ ПРАВООХОРОННИЙ ІНТЕРЕС

Важливою стадією опитування або бесіди об'єктів правоохоронної діяльності є встановлення контакту. Установлюючи контакт, працівник підрозділу міліції на транспорті повинен підлаштуватися під співрозмовника та вміти справити на нього позитивне враження.

Установлення контакту з об'єктами правоохоронної діяльності на транспорті умовно можна поділити на певні фази, які є підґрунтям успішної, компетентної комунікації. Серед яких слід виділити такі:

1. Обрання дистанції. Експериментальними дослідженнями доведено, що, наприклад, розташування осіб обличчям один до одного сприяє виникненню контакту, символізує увагу до співрозмовника. Е.Т.

Холл⁹ дослідив форми просторової організації спілкування, зокрема, зафіксував норми наближення співрозмовника до партнера, властиві американській культурі, і виділив: інтимний простір (0-45 см), персональний простір (45-120 см), соціальний простір (120-400 см), публічний простір (400-750 см).

Він констатує, що при розмові зі співбесідником не треба порушувати інтимну зону (вона складає: від 15 до 45 - 50 см). У цю зону допускаються лише близькі, добре знайомі люди. Його дослідженнями доведено, що вторгнення сторонньої людини в інтимну зону викликає всередині організму людини різноманітні фізіологічні реакції й зміни: прискорюється пульс, здійснюється викид адреналіну у кров тощо, що викликає стан бойової готовності, захисну реакцію організму.

На його думку, зона для співбесіди з друзями й колегами повинна не перевищувати 45-50 - 100-120 см. (це особистісна або персональна зона). При офіційних зустрічах у кабінеті треба витримувати соціальну зону від 120 до 400 см. При спілкуванні з великою групою людей відстань повинна бути більше 400 см. (публічна зона).

Також важливим фактором, що впливає на процес комунікації, є форма столу, за яким розміщаються учасники бесіди. Так у низці експериментальних досліджень показано, яким може бути розташування учасників спілкування за стандартним прямокутним (круглим, квадратним) столом і яке з них є оптимальним за певних обставин¹⁰. Так кутового розташування за прямокутним столом дотримуються під час дружньої, невимушеної бесіди між людьми. Саме така позиція сприяє постійному контакту очей і створює простір для жестикуляції й можливості для спостереження за жестами співрозмовника. При цьому кут столу може слугувати частковим бар'єром у разі небезпеки чи загрози від партнера - можна за нього заховатися. За умов такого розташування територіальний розподіл столу не допускається. Вважається, що це одна з найвдаліших позицій для подання, обговорення й вироблення загальних рішень.

За конкурентно-оборонної позиції передбачається ситуація розташування за прямокутним столом один навпроти одного, що може викликати оборонне ставлення й атмосферу суперництва. Учасники спілкування, сидячи один навпроти одного, підсвідомо ділять стіл на дві

⁹ E. T. Hall: The hidden Dimension. Man's Use of Space in Public and Private. 1966

¹⁰ Конспект лекцій: Социальная психология личности и общения. – Электронный файл (1 файл).-Режим доступа: <http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga-text/763/37/> - Название с экрана

рівні території й при цьому кожен претендує на власну територію й захищатиме її в разі зазіхань. Якщо люди не бажають спілкуватися за столом один з одним, то вони дотримуються незалежної позиції. Таку ситуацію, як правило, розцінюють як вороже ставлення людини, чії територіальні межі було порушено, а також як відсутність зацікавленості. І саме такого розташування потрібно уникати в тому разі, коли необхідна відверта розмова між учасниками комунікації.

Щодо офіційного (квадратного) столу, то він сприяє створенню відносин суперництва рівних за статусом людей. Вважається, що такі столи є ефективними для проведення короткої, ділової бесіди або для підкреслення відносин субординації.

Працівнику транспортної міліції слід також ураховувати праву, ліву сторони при комунікації. Так у людини, яка сидить за столом *поруч з вами* скоріше встановляться відносини *співпраці* з вами. А від людини, яка сидить *праворуч* від вас, «виходитиме» більше розуміння, ніж від тієї, яка сидить *ліворуч*.

Водночас, найбільший опір чинитиме той, хто сидить *прямо* навпроти вас. Щодо розміщення групи людей за офіційним прямокутним столом, то посідатиме провідну позицію і здійснюватиме максимум впливу той, хто не сидітиме спиною до дверей.

Практикою давно доведено, що атмосферу неофіційності й невимуженості створює неофіційний (круглий) стіл, який є найкращим засобом проведення бесіди людей однакового соціального статусу, оскільки кожному за столом надається однаковий простір.

2. Сприяння виникненню в об'єкта правоохоронної діяльності позитивного першого враження про працівника. Перше враження про людину ґрунтується на сприйманні її зовнішнього вигляду, зовнішніх ознак і зумовлює весь характер взаємовідносин. У процесі розуміння іншої людини виокремлюють два рівні:

1) на першому – відбувається усвідомлення цілей, мотивів, установок іншої людини;

2) на другому – відбувається сприйняття цілей, мотивів, установок іншої людини як своєї власної.

Кожен з партнерів по взаємодії враховує не тільки свої власні потреби, мовити, а й відповідні запити іншого за допомогою таких механізмів взаєморозуміння, як ідентифікація¹¹, емпатія¹², рефлексія.

¹¹ **Ідентифікація** - уподібнення іншій людині.

¹² **Емпатія** - здатність людини емоційно відгукуватися на проблеми іншої людини

Шляхом *ідентифікації* особистість порівнює себе з партнером по спілкуванню, що виражається в таких кодах: «постав себе на моє місце», що фактично означає – «зрозумій мене правильно».

Шляхом *емпатії* (співпереживання) - на відміну від ідентифікації, яка є процесом раціональним, особистість розуміє іншу людину не стільки розумом, скільки серцем, тобто через емоційну сферу.

Важливим фактором є *рефлексія*. У соціальній психології під рефлексією розуміють усвідомлення особою того, як вона насправді сприймається й оцінюється партнером по спілкуванню. Але таке уявлення є вкрай суб'єктивним, а тому не завжди відповідає істині.

Отже, пам'ятаючи ці рівні й механізми взаєморозуміння, працівник транспортної міліції повинен підлаштовуватися під об'єкта правоохоронної діяльності для того, щоб у подальшому ефективно встановити з ним контакт. Слід також указати, що ця фаза прямо залежить від підготовчого етапу й ґрунтується на тих відомостях, що були отримані в процесі вивчення індивідуально-психологічних особливостей об'єкта правоохоронної діяльності, його уподобань, установок, світогляду, звичок, нахилів. Наприклад, якщо особа характеризується педантичністю й акуратністю, то суб'єкту правоохоронної діяльності необхідно справити перше враження акуратної людини. Або якщо людина не терпить офіційний одяг, працівнику слід одягтися відповідно до уподобань об'єкта правоохоронного інтересу.

3. Подолання бар'єрів у спілкуванні та використання бар'єрів об'єкта для встановлення контакту. Слід зауважити, що при взаємному оцінюванні негативне значення відіграють бар'єри спілкування (мотиваційний, інтелектуальний, емоційний та ін.). Розглянемо їх більш детально.

Отже, *мотиваційний* бар'єр виникає внаслідок небажання людини в даний момент говорити відверто, упередженості, страху осуду чи помсти з боку певних осіб (родичів, односельців, співучасників злочину тощо), небажання розголосу події чи інтимних сторін життя.

Мотиваційний бар'єр заслуговує на особливу увагу, оскільки привід для небажання спілкуватись може бути надуманим. Оскільки чим насправді така поведінка викликана, які її дійсні мотиви, раціональні чи емоційні вони, зумовлені негативізмом щодо міліції в цілому або конкретного працівника або ж близькими стосунками з певними людьми, корисливою спрямованістю (підкуп) тощо - не лежить на поверхні.

Мотиваційний бар'єр здебільшого проявляється в небажанні вступати в контакт з оперативним працівником з принципових міркувань,

зумовлених наявністю негативних (також антисуспільних) поведінкових установок, упередженим ставленням до органів влади, співробітництва з міліцією в будь-якій формі, страхом помсти з боку злочинного середовища та ін. Існують такі *види мотиваційних бар'єрів*:

- 1) *установки* – в основі якого лежать певні життєві аксіоми й принципи індивіда, стереотипи, упередження, забобони тощо;
- 2) *першого враження* – в основі якого лежать нецілеспрямоване, розмите й часто помилкове сприйняття людини людиною;
- 3) *взаєморозуміння й сприйняття* - в основі якого лежить відсутність взаєморозуміння між особами, які спілкуються;
- 4) *незацікавленості об'єкта в комунікації* - в основі якого лежить небажання та незацікавленість у процесі спілкування.

Щоб нейтралізувати мотиваційний бар'єр, оперативний працівник повинен знати, з ким конкретно він встановлює контакт, яке відношення має об'єкт правоохоронної діяльності до певного факту (події, особи та ін.). Без цього будь-яке спілкування, а особливо спеціально організоване, неможливе. Це стосується як гласного (офіційного), так і негласного співробітництва. У тих випадках, коли попередню ситуацію прогнозувати не вдається, потрібно проводити орієнтування на місці, а вже потім вдаватися до тих або інших дій.

Дуже важливим бар'єром при встановленні контакту з об'єктом правоохоронної діяльності є *інтелектуальний*. Цей бар'єр проявляється у вигляді розбіжностей у переконаннях, моральних позиціях, поглядах і залежить перш за все від того, з ким оперативний працівник встановлює контакт (законоступним громадянином, правопорушником або злочинцем) та яку форму опитування він обирає.

Емоційний бар'єр виникає внаслідок негативних переживань і почуттів, які вже були в особи до моменту встановлення контакту (наприклад, пригніченість, роздратування, злобливість). Зовнішні ознаки емоційного стану розкриваються в поглибленому й частому подиху, появи крапельок поту, червоних плям на шиї особи, її блідості тощо. Тест для самодіагностики наявності емоційних бар'єрів дивись у додатку. Існують такі *види емоційних бар'єрів* при комунікації:

1) *негативних емоцій*. Часто емоційний стан суб'єктів і об'єктів правоохоронної діяльності (страх, розлюченість, агресія, поганий настрій тощо) *суттєво* негативно впливає на процес спілкування. Працівнику транспортної міліції варто пам'ятати:

- а) чим сильніша потреба, тим сильніша емоція, яка її супроводжує, і відчуття задоволення після досягнення мети;
- б) коли немає потреби, немає й емоції;

в) чим менша ймовірність задовольнити потребу, тим сильніша виникаюча негативна емоція;

г) людина завжди прагне відчувати позитивні емоції й уникати негативних.

Бар'єр поганого настрою не може бути виділений в окрему групу причин, що впливають на успіх установлення контактів у спілкуванні, оскільки він містить більшість з перерахованих емоцій.

2) *Бар'єр байдужості*. Відзначимо, що байдужість властива яскраво вираженим інтровертам, флегматикам, певною мірою «мислителям». Прорватися через такий бар'єр можна, тільки винахідливо обравши привід для знайомства, а також за допомогою певних прийомів привертання до себе уваги.

3) *Бар'єр недовіри*. Він здебільшого притаманний емоційним і ригідним типам особистості. Як правило, найбільш жорсткий бар'єр недовіри ставлять люди, які переживають внутрішній конфлікт. У них виражена дисгармонія між своїми переживаннями й реальною поведінкою. Такі люди надзвичайно підозрілі й психологічно напружені. Бар'єр недовіри, що споруджується такими людьми, руйнується шляхом акцентуванням суб'єктом правоохоронної діяльності на транспорті уваги на значимості об'єкта правоохоронної діяльності, його неповторності тощо.

4) *Бар'єр ворожнечі*. Він створюється в спілкуванні, як правило, авторитарними типами, серед яких виділяються «непоправні» і «ліберально-м'які». Перші не гидують ніякими засобами тиску на людей, другі – прикриваються фразами, грають, як правило, роль демократів. Психологічні бар'єри, що поставлені такими людьми, мають, як правило, відтінок ворожості. Перебороти ці бар'єри можна в процесі цілеспрямованого спілкування шляхом застосування відповідних прийомів, що піднімають особисту значимість цих людей.

5) *Бар'єр пересичення*. Під час опитування може виникати бар'єр пересичення. Він часто пов'язаний з надмірною активністю оперуповноваженого по відношенню до об'єкта правоохоронної діяльності, без урахування особливостей його характеру й темпераменту. Він сприяє виникненню негативних емоцій (роздратованості, гніву, люті, агресії) та спонукає об'єкта до негайного припинення контакту.

6) *Бар'єр відрази й бридливості*. Він виникає внаслідок не гігієнічності співрозмовника (неохайність, м'ятий одяг, неприємний запах), його поганих манер і відсутності самоконтролю в поведінці.

7) *Бар'єр презирства*. Цей бар'єр сприяє обмеженню контактів з людиною, яка викликає негативні емоції. Іноді він є результатом установок, наприклад, професійних, расових або національних. Відчуваючи презирство, об'єкт правоохоронної діяльності намагається обмежити або уникнути спілкування.

8) *Бар'єр страху*. Він може бути викликаний біологічними причинами (побоювання за життя й здоров'я, страх каліцтва, зараження хворобою) і соціальними (побоювання за матеріальне й моральне благополуччя, благоговіння перед суспільним статусом співрозмовника, погрози з його сторони, побоювання покарання).

9) *Бар'єр сорому й провини*. Виникає як почуття недоречності того, що відбувається, через ніяковість за себе або інших. Сором здебільшого охоплює людину при критиці, але іноді й при надмірній похвалі. Нерідко сором й провини перед людиною призводять до розриву контакту.

Вагомим бар'єром при встановленні контакту є *вольовий бар'єр*. До нього належить *бар'єр несумісності*. Він є результатом біологічних, психологічних, національних, релігійних, ідеологічних факторів, наявної індивідуальної упередженості чи дії соціальних стереотипів. Вплив цих факторів буває настільки вагомим, що призводить іноді до унеможливлення або припинення контакту. Разом з тим, тривале й розумне спілкування в багатьох випадках сприяє подоланню навіть, уявляється, непереборної несумісності. Особиста активність суб'єкта (оперуповноваженого), його ерудиція, знання, а найголовніше, вміння управляти розвитком контакту в багатьох випадках приносить успіх.

Не можна не зазначити й такі види психологічних бар'єрів як:

1) *бар'єр темпераменту* - зустрічається між людьми з різними типами нервової системи. Незнання про тип темпераменту може зруйнувати діалог і навіть привести до розриву стосунків;

2) *бар'єр характеру* – несприйняття людьми один одного та неприйняття особливостей характеру іншого;

3) *бар'єр мови*. Коли при розвідувальному опитуванні виникають ситуації нерозуміння, то на 90 % вони пов'язані не з неправильним сприйняттям і розумінням, а з тим, що не вдалося ясно, послідовно, переконливо викласти власну точку зору або зрозуміти співрозмовника, який сам себе не розуміє. Є певні труднощі, зумовлені використанням співрозмовником жаргону, в якому звичайні слова мають не нормативне значення.

Отже, знаючи бар'єри спілкування об'єкта правоохоронної діяльності можна, підтримуючи точку зору об'єкта, впливати на ефективність установлення контакту й подальшої взаємодії.

4. Сприяння виникненню в об'єкта правоохоронної діяльності когнітивної й емоційної зацікавленості до себе. Працівник обережно робить кроки до зближення, керуючись приблизно такою формулою: «Я можу вам бути корисним!». Намагається підібрати спільну тематику. Емоційна й когнітивна зацікавленість виникає, якщо суб'єкт і об'єкт правоохоронної діяльності часто обмінюються поглядами, посмішками, між ними скорочується дистанція, іноді відбувається мимовільне торкання один одного. Ця фаза характеризується двостороннім характером, оскільки вступають в дію психологічні механізми ваблення, тяжіння один до одного (причому ці механізми діють по-різному та залежно від статі й уподобань). У кожному випадку виникають явища симпатії або антипатії.

Виникнення когнітивної й емоційної зацікавленості в об'єкта правоохоронної діяльності до суб'єкта правоохоронної діяльності можливе за умови дотримання працівником ряду головних правил. Насамперед необхідно:

- починати розмову з теми, яка цікавить об'єкта правоохоронної діяльності;
- намагатися отримати від співрозмовника 3-5 стверджуючих відповідей «так» уже на початку розмови;
- запам'ятати й не плутати ім'я об'єкта;
- контролювати власні емоції (тест для самодіагностики дивись у додатку);
- уникати розмов про особисті неприємності;
- уважно слухати об'єкта,
- дивитися об'єкту в очі (це створює певне «поле уособлення»), але не надто жорстко;
- спонукати об'єкта розповідати про себе;
- робити об'єкту компліменти («Ви, як спеціаліст ...», «Ви дійсно розумієте...», «Я недостатньо на цьому розуміюсь, може Ви ...»);
- включати в розмову інформацію дискусійного характеру. Це викликає певне загострення: об'єкт правоохоронної діяльності починає заперечувати, відстоювати власну позицію, наводити факти тощо. Надалі достатньо буде з ним погоджуватись, щоб підтримувати необхідний емоційний тон;
- дати об'єкту відчутти його значимість;
- демонструвати повагу до думки співрозмовника; не говорити йому прямо, що він не правий;
- виявляти щире зацікавлення до об'єкта;
- проявляти співчуття до об'єкта правоохоронної діяльності;

- надати можливість більше говорити об'єкту правоохоронної діяльності;
- виявляти симпатію, повагу, зацікавленість до об'єкта;
- не претендувати на свободу й незалежність особи, дозволяти їй мати власну думку, свою точку зору;
- приймати індивідуальність об'єкта в усіх її проявах, показувати це;
- прагнути уникати у взаєминах погрози й агресії;
- приписувати об'єкту хороші якості, які б він міг у майбутньому виправдати;
- говорити простими словами, повільно й неголосно;
- слідувати за головною думкою, не відволікатися;
- не вступати в суперечки;
- спокійно реагувати на висловлення об'єкта, «не заводитися».

Працівнику транспортної міліції слід також пам'ятати, що при входженні в розмову *необхідно уникати:*

- нудного початку;
- прояву неповаги до співрозмовника;
- вибачень і інших проявів непевності;
- поспішності у формуванні стосунків та в досягненні взаємної згоди;
- нав'язливості (особливо не слід нав'язувати з початку розмови свою точку зору);
- занадто великої яскравості й демонстративності у своїй поведінці,
- недоречних компліментів,
- невизначеності або складності у висловлюваннях;
- обіцянок, які не можна виконати;
- невпевненості або запобігливості перед об'єктом правоохоронної діяльності.

Когнітивної й емоційної зацікавленості можна домогтися також за допомогою таких індивідуальних прийомів як:

а) *добррозичливої самопрезентації* – привітна посмішка, ввічливе звертання, міміка, що виражає прихильність, орієнтація корпусу в бік об'єкта правоохоронної діяльності, установлення «контакту очей», висловлювання розуміння наявності дистанції щодо теми бесіди; уникнення тиску, щоб не викликати відповідної негативної реакції («Не лізьте до мене в душу!»);

б) *«втягування в діалог»* – обережний обмін репліками, ненав'язлива ініціатива, підтримання «золотої середини» при взаємодії;

в) *позитивного «поглажування»* – поки емоційна напруженість наявна й ще не сформоване поле взаємного інтересу, слід звертатися до

тем, що складають сферу позитивних переживань об'єкта правоохоронної діяльності;

г) *звертання по імені*, яке подобається об'єкту, що свідчить про інтерес і увагу до нього;

д) *підстроювання до:*

- *пози* (відображення пози може бути прямим (у точності – як у дзеркалі) і перехресним (якщо в партнера ліва нога закинута на праву, то можна зробити так само). Підстроювання до пози – це перший навик активного, форсованого створення підсвідомої довіри;

- *дихання* – копіювання ритму дихання об'єкта правоохоронної діяльності. Воно буває теж прямим (дихати так само, як дихає об'єкт) і непрямим (узгодження з ритмом дихання об'єкта правоохоронної діяльності голосу, рухів) та ін.;

- *рухів* – копіювання дій, рухів об'єкта правоохоронної діяльності (ходи, жестів, рухів голови, ніг) та мікрорухів (міміки, миготіння, дрібних жестів);

- *емоційного тла* – слід зображувати емпатійність, толерантність, повагу до об'єкта правоохоронної діяльності, співпереживання тощо;

- *мови*, тобто до її темпу й ритму, належної гучності;

- *основної системи життєдіяльнісних уявлень* – слід підтримувати або умовно «приймати» деякі уподобання об'єкта правоохоронної діяльності та шукати точки зіткнення інтересів і єдності в поглядах;

- *провідної системи уявлень про довкілля*.

У психології, залежно від особливостей сприйняття й переробки інформації, осіб умовно можна поділити на чотири категорії:

* *візували* - це ті, які сприймають більшу частину інформації за допомогою зору, їх переважна більшість;

* *аудіали* - це ті, хто здебільшого отримує інформацію через слуховий канал;

* *кінестетики* - це ті, хто сприймають більшу частину інформації через інші відчуття (нюх, дотик тощо) і за допомогою рухів;

* *дігitalи* - це ті, в яких сприйняття інформації відбувається здебільшого через логічне осмислення, за допомогою цифр, знаків, логічних доказів (ця категорія, мабуть, найбільш нечисленна взагалі серед людей).

Працівнику транспортної міліції слід пам'ятати характеристики цих категорій осіб і вміло використовувати їх при підстроюванні й обранні тактико-психологічних прийомів проведення опитування.

Отже, *візуал* при спілкуванні вживає іменники, дієслова, прикметники, що пов'язані здебільшого із зором (дивитися, спостерігати, картина, на перший погляд, прозорий, яскравий, барвистий, як бачите і т.д.). Він дуже спостережливий, добре пам'ятає те, що бачив, запам'ятовує картини, воліє мати потрібну йому інформацію й легко сприйме її в записаному вигляді, швидко вирішує завдання.

Для *аудіала* характерне вживання слів, пов'язаних зі слуховим сприйняттям (голос, послухайте, обговорювати, мовчазний, тиша, голосний, милозвучний і т. д.). Він легко відволікається на звуки, запам'ятовує те, що обговорював і слухав, любить наговоритися й пошуміти. Аудіал може негайно повторити те, що він щойно почув.

Словник *кінестетика* здебільшого включає слова, що описують почуття чи рух (схоплювати, м'який, теплий, дотик, гнучкий, хороший нюх та ін.). Він непосидючий, йому взагалі важко сконцентрувати свою увагу, його можна відволікти чим завгодно. Він пам'ятає загальне враження й запам'ятовує рухаючись.

Дігitalи здебільшого оперують цифрами, знаками, логічними доказами. Тому, обираючи прийоми проведення опитування, слід урахувати ці характеристики. Отже, знаючи ці характеристики, працівнику слід підстроюватися до: пози, міміки (*візувала*); дихання, слів (*аудіала*); рухів, жестів (*кінестетика*); логічного міркування (*дігitalи*) і віддзеркалювати їх.

Встановлення контактів з об'єктом правоохоронної діяльності та формування **довірливих взаємин** з ним повинно бути предметом особливої уваги працівника транспортної міліції. Практично довірливість починає формуватися з початку знайомства й установлюється при відокремленні об'єкта й даного співробітника в діаду (тобто відокремлення в комунікативну пару).

Необхідність встановлення довірливих стосунків детермінується терміном бажаної взаємодії «суб'єкт-об'єкт». Якщо необхідно одноразово добути інформацію, то довірливі стосунки будуть визначатися девізом - «тут та зараз», якщо взаємодія «суб'єкт-об'єкт» матиме довготривалий характер, то «пролонгована довіра» повинна мати систематичне підкріплення. Довірчі стосунки повністю придушують усі негативні фактори, які можуть сформуватися у психіці об'єкта.

У процесі спілкування, коли стосунки переходять межі звичайного знайомства, відбувається ніби розкриття, з'являються ознаки функціонування діади. Для вдавання найбільшої відвертості працівнику необхідно «розкритися» трохи більше й спонукати об'єкта в цей момент піти

на ризик і розкритися також трохи більше. Відповідно до закону «підкріплення» якщо цього не відбудеться, об'єкт може вважати свій ризик невинуватим і припинити спілкування. Якщо ж працівник транспортної міліції зробить крок назустріч, об'єкт зацікавленості розцінить свій ризик як виправданий і у відповідь наважиться на новий ризикований крок. Отже, об'єкт правоохоронної діяльності втягуватиметься в процес зближення, поки на якомусь «кроці» не настане «насичення». Як правило, працівник транспортної міліції повинен намагатися зробити так, щоб «зустрічний рух» призвів до встановлення стосунків довірливості. Критерієм таких відносин є відвертість об'єкта.

Ефективним способом забезпечення такого рівня взаємин є співпереживання, яке завжди діє як підкріплюючий фактор, що сприяє зближенню людей. Співпереживання викликається різними способами: спільні спогади про якісь події (однакова радість, хвороба), однакове ставлення до деяких сторін життя (в обох по двох дітей і всі хлопчики) і т. ін. Особливо уважним треба бути, коли особа починає бути відвертою з приводу своїх слабостей і недоліків. Своєчасна й ідентична реакція на відвертість об'єкта викличе в нього почуття подяки. У таких випадках говорять: «Ця людина мене розуміє». І це є свідченням високого рівня довірливості.

Таким чином, психологічний зміст довірливості між об'єктом правоохоронної діяльності і працівником полягає в суб'єктивному відчутті «безпеки» й упевненості один в одному. Об'єкт, який вступив у процесі спілкування у фазу довірливості, набуває впевненості в тому, що він, покладаючись на свого партнера, нічим не ризикує. Передумовою такого стану осіб, які спілкуються, є взаємне розуміння. Однак основним механізмом досягнення довіри слід вважати підкріплення цієї довіри.

При встановленні контактів можна також користуватися схемою Л.Б. Філонова стадій контакту.

Стадії	Функції стадій	Зміна психічних станів співрозмовника	Прийоми впливу	Вміння, необхідні ініціатору спілкування
1.	Сформулювати уявлення про можливість і бажаність контакту, подолання бар'єрів	<i>Вихідне:</i> невинуватості, напруги, поверх контролю <i>Кінцеве:</i> зняття напруженості, відчуття безпеки, наявність «первинної згоди»	Підкреслення загальних поглядів, відсутність розбіжностей «Читання станів»	Уміння невинуватено будувати діалог на нейтральну тему, задавати «відкриті» питання

2.	Нагромадження «співпадаючих» інтересів, створення «зон згоди», формування позитивного емоційного фону	<i>Вихідне:</i> готовність до спілкування на нейтральну тему. <i>Кінцеве:</i> готовність спілкуватися на інші теми	Пошук теми, що представляє інтерес, розширення зони співпадаючих інтересів, поглядів	«Передача» ініціативи, демонстрація зацікавленості, визнання гідності співрозмовника
3.	Демонстрація прийняття якостей наявності яких заявляє співрозмовник	<i>Вихідне:</i> готовність спілкуватися з приводу власних інтересів <i>Кінцеве:</i> прагнення спілкуватися з приводу власних людських якостей	Демонстрація інтересів не тільки до теми, але і до особистості, визнання наявності в партнера позитивних якостей, викликати відчуття «незакінченості» спілкування	Активне слухання, уміння не дати «вечерпати» тему до кінця, переходити від теми до теми, від інтересів особистості до самої особистості
4.	Уточнення психологічного портрета співрозмовника, його «добудування» за рахунок виявлення негативних якостей	<i>Вихідне:</i> прагнення продовжити спілкування, острах «зруйнувати» встановлений контакт. <i>Кінцеве:</i> визнання наявності якостей, що загрожують збереженню контакту, бажання усунути їх	Авансування довірою, визнання власних недоліків, що загрожують спілкуванню, стимулювання відвертості спілкування, використання «ехо-питань»	Уміння вести дискусію, бути самокритичним, здатним до самокорекції, прагнення зрозуміти і допомогти іншому
5.	Взаємна адаптація, формування готовності прилаштуватися до партнера за рахунок зміни себе відповідно до чекань партнера	<i>Вихідне:</i> визнання наявності якостей, що загрожують подальшому спілкуванню. <i>Кінцеве:</i> прагнення усунути якості, що загрожують продуктивному спілкуванню	Взаємна відвертість, планування подальших кроків, перехоплення ініціативи, обґрунтування мотивів допомоги	Уміння передбачати поведінку партнера, керувати ним, прилаштовуватися і т.п.
6.	Організація системи відносин, спільні погоджені дії, засновані на довірі	<i>Вихідне:</i> незначеність системи відносин,	Спільний пошук цілей і засобів їхнього	Уміння використовувати методи переконання,

		статусу партнерів. <i>Кінцеве:</i> чіткий розподіл ролей, прийняття статусу домінуючого у спілкуванні	досягнення, вироблення рішень, їхнє спільне здійснення й оцінка досягнутого результату	прикладу і т.п., будувати взаємодію в спільно-розподілених формах
--	--	--	--	---

Для працівника транспортної міліції вміння правильно та компетентно побудувати процес опитування або бесіди має особливе значення. Установлення контакту з об'єктами правоохоронної діяльності є мистецтвом, яке в різних випадках вимагає від працівника транспортної міліції пильності, прогностичності, кмітливості, спостережливості, емпатійності, толерантності, вміння грати різні соціальні ролі тощо.

5. Безпосередній процес здобуття оперативно значущої інформації. Основна частина опитування або бесіди охоплює безпосередній процес отримання оперативно значущої інформації. Залежно від форми опитування ця частина може містити такі методи, як аргументування чи спростування доказів об'єкта правоохоронної діяльності. Вони ґрунтуються на риторичному мистецтві використовувати прийоми стимулювання комунікативного процесу й створенні атмосфери взаєморозуміння, ділової доброзичливості.

Слід пам'ятати, що опитуванню притаманна *суперечливість, двоїстість*. Працівник транспортної міліції є *активною стороною*: у діалозі він повинен спонукати до відвертості, викликати довіру до себе й отримувати інформацію від осіб, до яких він особисто не відчуває ані симпатії, ані прихильності, ані навіть бажання спілкуватись надалі. Він виконує свої службові обов'язки і його поведінка повинна бути подібна до поведінки актора, який має грати роль за певним сценарієм. У таких випадках він керується свідомістю й волею, які спрямовані на зміну ставлення об'єкта правоохоронної діяльності до себе, змісту розмови, теми бесіди і, зрештою, на вирішення оперативно-службових завдань. Тобто суб'єкти правоохоронної діяльності на транспорті під час опитування або бесіди використовують такі види спілкування, як маніпулятивне, рольове й ділове.

Слід зазначити, що *ефективність проведення* працівником транспортної міліції *опитування або бесіди* на цій стадії *залежить* від ряду таких *факторів*, як:

- 1) мета й форма проведення;
- 2) уміння логічно та своєчасно задавати питання;

- 3) уміння слухати, чути та почути;
- 4) уміння бути спостережливим (дивитися, бачити та побачити);
- 5) уміння здійснювати аудіовізуальну психодіагностику брехливих показань;
- 6) тактико-психологічні прийоми проведення опитування або бесіди.

Розглянемо ці фактори детальніше. Отже, опитування або бесіда організовуються відповідно до законів спілкування в цілому, але вони мають певну специфіку, яка зумовлена необхідністю встановити істину й залежать від *форми* (гласне з шифруванням або без шифрування мети, негласне з шифруванням або без шифрування мети).

Як відомо, щоб отримати чітку та правильну відповідь, треба вміти правильно поставити запитання. Це ціле мистецтво, якому кожен повинен вчитися протягом усього життя. Працівнику необхідно це робити так, щоб у співрозмовника виникло бажання докладно відповідати на запитання, йому хотілося б розповідати про себе, свої переживання, думки, почуття, про якісь факти. У психології спілкування виділяють такі види запитань при проведенні бесіди¹³

Вид питання	Сутність	Використання	Приклад
Риторичні запитання	Слугують для глибшого розгляду проблем	Їх мета - викликати нові питання і вказати на невирішені проблеми або забезпечити підтримку вашої позиції з боку учасників бесіди шляхом мовчазного схвалення	"Чи можемо ми вважати подібні явища нормальними?"
Підтверджувальні запитання	Ставляться для того, щоб дійти взаєморозуміння. Якщо співбесідник п'ять разів згодився з вами, то на шосте запитання не стане вам заперечувати	Їх можна включати у будь-яку, роблячи акцент на тому, що пов'язує, а не на тому, що розділяє	"Ви, напевне, теж раді тому, що...?"

¹³ Філоненко М. Психологія спілкування.// Навчальний посібник / К. : Центр учбової літератури, 2008.- 224 с.

Ознайомлювальні запитання	Ознайомлюють із думкою співбесідника	Їх ставлять і на початку, і в юнці бесіди, щоб виявити відношення партнера до сказаного	"Чи задоволені ви...?"
Направляючі запитання	Дають можливість керувати ходом бесіди, направляти розмову в те русло, котре вас цікавить	Використовуються для регламентованого ведення бесіди. А також тоді, коли розмова набуває небажаного повороту	"Повернемося до питання про...?"
Контрольні запитання	Дозволяють дізнатися, чи розуміє співбесідник те, про що ви кажете	Такі запитання можна ставити по ходу бесіди, коли ви хочете дізнатися, чи слідує за ходом бесіди ваш партнер	"Що ви про це думаете?"
Інформаційні запитання	Вони завжди відкриті, торкаються конкретного предмета, у відповідях на них повідомляють певні відомості	Вони необхідні при збиранні відомостей, щоб скласти уявлення про що-небудь	"Чи не могли б ви надати мені інформацію про...?"
Зустрічні запитання	Їх мета - підвести співбесідника до того моменту, коли він згодиться з вашою пропозицією	Використовуються для оброблення і підведення партнера до рішення, що вигідне для вас	"Скільки коштує ця річ (верстат і та ін.)?" Відповідь: "А скільки ви візьмете?"
Запитання для розмірковування	Дають можливість ретельно обдумувати і коментувати те, що вже було сказано	Співбесідникові надається можливість внести поправки у викладену позицію	"Чи правильно я зрозумів думку про те, що...?"
Запитання для орієнтації	Вони ставляться для того, щоб дізнатися, продовжує співбесідник дотримуватися своєї думки чи змінив її	Таке запитання можна поставити, якщо ви докладно розповіли про складний вид послуг, оскільки після п'ятої вашої пропозиції співбесідник "відключається"	"Чи є у вас ще запитання з цієї теми?" "Яка ваша думка з цього пункту?"
Альтернативні запитання	Вони надають свободу вибору, припускають швидке рішення	Необхідні для уточнення і виявлення думки співбесідника з 2-3 альтернатив	"Який день тижня вас більше влаштовує - вівторок чи середа?"

«Переломні» запитання	Вони утримують бесіду в суворо встановленому напрямі або піднімають нові проблеми	їх ставлять, якщо хочуть переключитися на іншу тему, або якщо хочуть подолати опір співбесідника, оскільки при відповіді на них можна виявити вразливі місця його позиції	"Як ви вважаєте, чи треба...?", "Як ви собі уявляєте рішення...?"
«Закриті» запитання	На них можна відповісти "так" чи "ні". Вони звужують простір для маневру співбесідника	ставити лише у тих випадках, коли треба прискорити отримання згоди або підтвердження раніше досягнутої домовленості	Будь-яке запитання, що передбачає відповідь "так" чи "ні"
«Відкриті» запитання	На них не можна відповісти лише "так" чи "ні", вони потребують додаткового пояснення та дають можливість співбесідникові маневрувати і вести змістовний діалог	їх використовують для отримання додаткових відомостей. Небезпека криється в тому, що можна втратити контроль за ходом бесіди	"Яка ваша думка про...?"

Під час задавання працівником різних запитань, він повинен вміти уважно *слухати*, *чути та почути* об'єкта правоохоронної діяльності. Психологічні процеси «слухати», «чути» та «почути» суттєво відрізняються один від одного. Слухати – це вміння декодувати, сприймати й розуміти інформацію, тобто сприймати інформацію через орган слуху. Чути – це означає напружувати мозок, концентруючи увагу на словах об'єкта правоохоронної діяльності та розуміти його. Почути – це виокремити зі всієї наданої інформації найбільш важливе для правоохоронної діяльності, почути саме те, що хотів сказати об'єкт, а не те, що здалося хотів він сказати (феномен «проекції», тобто суб'єктивне приписування інформації власного розуміння почутого або феномен «бажаного», тобто чути лише те, що хочеться почути).

Працівник транспортної міліції, установивши контакт і здобуваючи оперативно значущу інформацію, повинен «слухати всім тілом», тобто демонструвати свою зацікавленість, установлювати візуальний контакт, намагатися «всім тілом» показати, що він уважно слухає й чує те, про що йдеться. У практиці правоохоронної діяльності на транспорті використовується нерефлексивне, рефлексивне, критичне та емпатійне слухання.

Нерефлексивне слухання є умовно-пасивним, під час якого суб'єкт правоохоронної діяльності мінімально втручається в мову об'єкта, виявляє підтримку, схвалення, розуміння за допомогою лаконічних відповідей, що допомагають продовжити бесіду (репліки «так», «розумію» тощо). Воно ефективне, коли об'єкту важко, але треба контролювати власні емоції в спілкуванні з особою, яка обіймає високу посаду. Недоцільне в ситуаціях, коли об'єкт правоохоронної діяльності не зацікавлений у комунікативному процесі або коли намагання суб'єкта слухати й зрозуміти сприймається як згода, співучасть.

Рефлексивне слухання характеризується регулярним використанням зворотного зв'язку з метою досягнення більшої точності в розумінні об'єкта правоохоронної діяльності.

Критичне слухання не в усіх випадках є доречним, оскільки заважає підтриманню довіри між учасниками правоохоронної діяльності на транспорті. Воно характеризується двома фазами - спочатку процес слухання, потім – його аналіз, фільтрація інформації й поступове спростування неправдивих тез і аргументів об'єкта правоохоронної діяльності.

Емпатійне слухання передбачає більше уваги «зчитуванню» почуттів. Працівник демонструє співпереживання, радість, сподівання на краще, упевненість у собі та ін.

Уміння слухати полягає також у тому, щоб зрозуміти не тільки те, що говорить співрозмовник, але й те, як він це говорить, що він хоче сказати, чого він не хоче або не може сказати. Працівник має показати своєму співрозмовнику, що він уважно його слухає: періодично дивитися йому в очі, кивати головою й робити відповідні жести, немов підкріплюючи слова й висновки об'єкта. Через невміння слухати під час розмови з об'єктом правоохоронної діяльності можна втратити багато значущої інформації.

Вміння слухати – це мистецтво, якому можна навчитись. Навчившись слухати, чути та почути, ораторському мистецтву, - працівник транспортної міліції зможе отримувати будь-яку оперативно значущу інформацію.

Слід також зазначити, що важливою умовою здобуття оперативно значущої інформації є вміння працівника транспортної міліції бути спостережливим, тобто здатним дивитися, бачити й побачити. **Структуру спостережливості** складають:

а) **чуттєві основи** — робота органів чуття людини (зору, слуху, дотику, нюху та ін.);

б) **особисті основи** — особливості психічних пізнавальних процесів (мислення, пам'яті, сприйняття, відчуття, мови) — є таке прислів'я: «Людина дивиться очима, а бачить розумом»; мотивація (бажання й потяг пильно спостерігати й виявляти все те, що має значення для правоохоронної діяльності на транспорті); емоційно-вольові якості (воля, психічна зрівноваженість, стійкість, рішучість тощо) та ін.

У ході спостереження не можна піддаватися суб'єктивним, поверхневим поясненням і самовпевненим висновкам, а треба постійно звертати увагу на суперечливі факти, негативні обставини (відсутність слідів, предметів і т. п.). Поспішність висновків, надмірна самовпевненість, малообґрунтовані припущення є причиною грубих помилок у правоохоронній діяльності на транспорті. Слід пам'ятати, що при спостереженні працівникові транспортної міліції слід уважно дивитися, бачити та побачити. Саме побачити — є кінцевою метою спостереження.

Необхідно також пам'ятати, що якість спостережливості буває різною, відмічається спад уваги після перших 30 хвилин роботи, після їжі, увечері, вночі, з 0 до 5 години ранку.

Іноді при спостереженні молодим працівникам транспортної міліції заважають «ефекти перцепції» (ефекти ореолу, стереотипізації, атрибуції, первинності, новизни та ін.). Тому, для того щоб подолати та не допускати помилки в сприйнятті об'єктів правоохоронної діяльності, працівнику необхідно:

- більше уваги приділяти невербальній поведінці об'єкта правоохоронної діяльності (міміці, позам, жестам, інтонації, напрямку погляду, ході, поставі);

- звертати увагу на помилкові дії об'єкта (обмовки, забування, замовчування, помилки слуху та ін.), за якими можуть бути придушені, ховатися почуття, які стримуються;

- відзначити для себе, як в об'єкта виражаються дві основні соціальні потреби — в емоційній підтримці й у визнанні. Це ключ до розуміння того, як людина поводить себе з іншими своїми мотивами;

- стежити, в який бік об'єкт правоохоронної діяльності відхиляється від теми розмови. Відхилення від теми — ознака приховання почуттів та інформації.

Отже, однією із суттєвих ознак міжособистісного розуміння об'єкта правоохоронної діяльності є його адекватне сприйняття, яке точно й об'єктивно відображає його психологічний образ.

Працівнику транспортної міліції також слід пам'ятати, що при спілкуванні:

1. Фраза повинна складатися менше ніж з 10 слів, оскільки свідомість здебільшого не сприймає більшу кількість слів.
2. Говорити треба приблизно при швидкості, яка не перевищує 2,5 слів на секунду.
3. Людина висловлює 80 % з повідомленого.
4. Слухачі сприймають лише 70 % почутого, розуміють 60 %, а у пам'яті залишається в них від 10 до 25 %.
5. Запамятовується не все, а тільки яскраве й краще.
6. Пам'ять гірше працює в обід після вжиття їжі. Краще відбувається запам'ятовування з 8 до 12 години ранку та після 21 години вечора.
7. Людина здатна зберігати в пам'яті до 90 % того, що робить; до 50 % - того, що бачить, та 10 % з того, що чує.
8. Для того, щоб об'єкт краще сприймав і слухав, треба його зацікавити.

Отже, уміння встановлювати контакти; викликати довіру; слухати, чути й почути; дивитися, бачити й побачити є головною умовою для процесу опитування або бесіди під час здійснення працівниками транспортної міліції правоохоронної діяльності.

6. Завершення опитування або бесіди. Ця стадія опитування або бесіди складається з таких фаз, як завершення контакту та вихід з нього. Саме тому логічно на цій стадії узагальнити підсумки обговорення. При цьому важливо пам'ятати, що в спілкування рішення завжди має йти за обговоренням, в іншому разі співрозмовник замість висловлення своїх думок почне критикувати. Неабияке значення має темп спілкування й паузи, які допомагають виокремити основне, підкреслити наступне або попереднє. Мова має вирізнятися чіткістю, зрозумілістю. Серед основних завдань, які вирішуються наприкінці опитування або бесіди, слід назвати такі: досягнення основної або альтернативної мети; незалежно від взаєморозуміння чи відсутності останнього забезпечення сприятливої атмосфери; стимулювання співрозмовника до виконання наміченого; необхідна підтримка в майбутньому контактів зі співрозмовником; складання розгорнутого резюме бесіди.

Наприкінці опитування або бесіди працівник, приймаючи певне рішення повинен:

- спостерігаючи за об'єктом, визначити момент для закінчення спілкування;
- заздалегідь сформулювати мінімальну мету й обміркувати альтернативні варіанти розв'язання проблеми;
- намагатися добитися добровільної згоди об'єкта правоохоронної діяльності;

- не виявляти наприкінці спілкування невпевненості, розгубленості, навіть якщо її мети не було досягнуто;
- завершуючи спілкування доцільно використати найсильніший та найвагоміший аргумент.

Вихід із контакту — важлива деталь спілкування, адже він формує «останнє враження». Ось чому, промовляючи прощальні слова, треба щоб вони були доброзичливими, привітними. Необхідно поводитися так, щоб в об'єкта правоохоронної діяльності виникло бажання ще раз зустрітись й у цілому з'явилося відчуття єдиного «Ми».

Підводячи підсумок слід зазначити, що опитування та бесіда, як методи правоохоронної діяльності на транспорті, набули поширення й з успіхом використовується в запобіганні злочинам і в їх розкритті. Дані, отримані із застосуванням цих методів, складають значну частину інформації оперативно-розшукового й процесуального значення. Тому, навчившись ефективно його проводити, можна запобігти злочинам, що готуються, розкрити злочин по гарячих слідах і допомогти в розслідуванні.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

У працівників підрозділів міліції на транспорті повинні бути добре розвинуті професійно важливі – *здатність*: до інтенсивної міжособистісної комунікації з кримінальними елементами; створювати відповідну «психологічну атмосферу контакту» і спонукати до діалогу; правомірно отримувати інформацію, що необхідна для правоохоронної діяльності на транспорті; установлювати контакти з різними категоріями осіб; налаштовуватися на різні форми спілкування залежно від індивідуально-психологічних особливостей об'єктів правоохоронної діяльності; *уміння*: «слухати чути та почути»; коротко, чітко й ясно говорити по суті справи; швидко й достовірно пояснити критичну ситуацію іншій особі, приховавши таким чином свої істинні наміри; викликати довіру; *якості*: мовна вправність, точність у формулюванні думки, особиста привабливість; ввічливість; тактовність, товариськість, чуйність тощо.

Знання психологічних особливостей проведення опитування та бесіди сприятиме розвитку спроможності працівників транспортної міліції ефективно виконувати професійні функції та комунікативної і психологічної компетентності, що у свою чергу впливатиме на ефективність здійснення ними професійних функцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриценко Т.Б. Етика ділового спілкування. - Електронний тип файлу (1 файл). - Режим доступу : <http://pidruchniki.com.ua>. - Назва з екрану.

2. Геращенко О.С., Цільмак О.М. Тактико-психологічні особливості проведення розвідувального опитування. [Текст] / О.С. Геращенко, О.М. Цільмак / Науково-методичні рекомендації. – Одеса : РВВ ОДУВС, 2011. – 44 с.

3. Конспект лекцій: Социальная психология личности и общения. – Электронный файл (1 файл).- Режим доступа: <http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga>. - Название с экрана.

4. Філоненко М. Психологія спілкування.// Навчальний посібник / К. : Центр учбової літератури, 2008.- 224 с.

5. Цільмак О.М. Методи та прийоми цілеспрямованого психологічного впливу при оперативному опитуванні. [Текст] / В. Д. Берназ, С. М. Мельник, Г. В. Подройко, О. М. Хлівний, О. М. Цільмак // Методичні рекомендації. – Одеса: РВВ., 2007р. – с. 71.

6. Цільмак О.М. Психолого-правові основи функціонально-діяльнісних компонентів оперативно-розшукової діяльності. [Текст] / О. М. Цільмак // Кримський юридичний вісник. - Сімферополь, 2010. - Вип. 1 (8), ч.2. - С. 250-260.

7. Чуфаровский Ю. В. Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности [Текст] : учеб. пособ. / Ю. В. Чуфаровский. – М. : Проспект : Велби, 2008. – 208 с.

8. Hall E.T. The hidden Dimension. Man's Use of Space in Public and Private. 1966

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ (ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ ЗНАЬ)

1. Назвіть стадії проведення опитування.
2. Визначте основні етапи підготовчої стадії.
3. Від яких факторів залежить ефективне встановлення контакту з об'єктом правоохоронної діяльності?
4. Назвіть які Ви знаєте бар'єри спілкування.
5. Від чого залежить встановлення довіри з об'єктом правоохоронної діяльності?
6. Що категорично заборонено робити при встановленні контакту?
7. Як необхідно завершувати бесіду?

8. Яку дистанцію слід тримати при спілкуванні з об'єктом правоохоронної діяльності?
9. Як форма стола впливає на процес комунікації?
10. Назвіть практичні рекомендації щодо активного слухання об'єктом правоохоронної діяльності.

КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ

1. До етапів проведення опитування належать:
 - А) підготовчий, встановлення контакту, основний, завершення опитування, документальне оформлення результатів опитування;
 - Б) підготовчий, основний, завершальний;
 - В) встановлення контакту, формування довірчих стосунків, здобуття інформації, завершення опитування.
2. Емоційний бар'єр це
 - А) залежність особи від емоцій під час встановлення контакту;
 - Б) процес зараження співбесідника негативними емоціями;
 - В) негативні переживання і почуття, які вже були в особи до моменту встановлення контакту.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абидов А. С. Опрос как оперативно-розыскное мероприятие и использование его результатов [Текст] : дис. ... канд. юрид. наук : 12. 00. 09 / А. С. Абидов. – Владимир, 2006. – 175 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 1998.
4. Еникеев М. И. Основы юридической психологии [Текст] : учебник / М. И. Еникеев. – М. : Норма, 2009. – 448 с.
6. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. - 2-е изд. - М.: "Смысл", "Академический проект", 1999.
9. Пиз Аллан. Язык жестов. Пер. с англ. Котляра Н.Е., Островского Л. - Мн.: "Парадокс", 1998.

РОЗДІЛ III.

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОБ'ЄКТИ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На сучасному етапі існує низка проблемних питань правоохоронної діяльності МВС та ролі ВНЗ системи МВС України щодо застосування працівниками підрозділів міліції на транспорті правомірних методів і прийомів впливу на громадян. Так, зокрема, на законодавчому рівні не визначений перелік правомірних методів і прийомів психічного впливу на осіб, які становлять професійний інтерес для працівників транспортної міліції.

Мета даного розділу – розкриття сутті правомірних методів й прийомів психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності.

Мета вивчення розділу:

1. **Освітня:** сформувати у курсантів знання основ методів та прийомів психологічного впливу.

2. **Практична:** сприяти розвитку вмінь застосовувати набуті знання щодо правомірних методів та прийомів психологічного впливу у правоохоронній діяльності.

3. **Розвиваюча:** розвивати уміння: аргументувати; переконувати; діагностувати основні потреби особистості та використовувати їх при опитуванні та бесіді тощо.

4. **Виховна:** виховувати життєдіяльнісні установки стосовно власної надійності.

ВСТУП

У художній літературі, у кіно та на телебаченні можна зустріти чисельні приклади застосування працівниками міліції сумнівних «тактичних прийомів» впливу, які начебто не є протиправними («Я все знаю про твої злочини й раджу покаятися, поки не пізно», а насправді ж не знає нічого), але й чесними їх назвати важко. Потрібно не тільки чітко прописати на законодавчо-нормативному рівні перелік методів і прийомів законного психологічного впливу, але й визначити якими засобами слід користуватися при їх застосуванні.

Юридичні й психологічні аспекти застосування методів психологічного впливу досліджувалися в роботах О.Р. Ратінова, В.О. Коновалової, В.Ю. Шепітько, А.В. Дулова, В.В. Юстицького, В.Г. Андросюка, О.М. Столярєнка, М.І. Єнікєєва, Н.Е. Мілорадова, Г.Г. Шиханцова, А. Потєряхіна, Є.Л. Доценко, В.К. Дуюнова, Т.С. Кабаченко, Є.В. Сидорєнка, Л.Б. Філонова та ін.

Здійснювались спроби визначення й класифікації конкретних прийомів і методів психологічного впливу (М.І. Порубов, М.В. Костицький, Ю.В. Чуфаровський, М.П. Хайдуков, І.Є. Биховський, С.О. Гаркавець) та критеріїв його допустимості (О.Р. Ратінов, Н.І. Єфімова, В.П. Бахін, В.І. Гончарєнко, В.О. Коновалова, В.Г. Лукашевич, М.В. Салтєвський та ін.), однак бурхливі соціальні перетворєння періоду перебудови, поява принципово нових видів злочинів виявили недостатню ефективність класичних методів психологічного впливу та меж їх допустимого застосування.

У цьому розділі розглянуто характеристику основних правомірних методів та прийомів психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ МЕТОДІВ ТА ПРИЙОМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

Методи й прийоми психологічного впливу на особистість реалізуються працівниками підрозділів міліції на транспорті при боротьбі з злочинністю. У цьому контексті вони орієнтовані на цілі розкриття й розслідування злочинів, установлення їх причин. Цим методам притаманна обмеженість діапазону застосування межами законодавства й професійної етики.

А.Р. Ратінов вказує, що межа між психічним насильством і правомірним впливом визначається наявністю свободи вибору тієї чи іншої позиції.

Комунікація завжди є процесом взаємовпливу, взаємодії людей, причому щодо правоохоронної діяльності, то їй притаманне прагнення до регламентації й контролю. Відносини регламентуються таким чином, щоб забезпечувався здебільшого односторонній вплив, щоб найменшою мірою під нього підпадали суб'єкти діяльності - фахівці-працівники.

Психологічний вплив – активна цілеспрямована діяльність, метою якої є зміна психіки чи поведінки об'єкта: окремої людини чи групи людей.

Цілеспрямованість передбачає, що суб'єкт впливу (тобто той, хто впливає) має й усвідомлює певну мету, його діями керує уявлення про те, яким повинен стати об'єкт впливу, як має змінитись його поведінка. Інакше результат застосування того чи іншого методу стає мало прогнозованим.

Складовими структури психологічного впливу є: його суб'єкт, об'єкт, мета, закономірності реальної дійсності; дії того, хто впливає; наслідки впливу.

Наслідок впливу - це досягнення (або недосягнення) його мети, а також побічні наслідки, тобто ті, які не входили в наміри того, хто впливає. Цілеспрямована дія (вплив) має місце лише у випадку, якщо в наявності всі перераховані складові структури впливу, тобто наявні суб'єкт, об'єкт, використовується для впливу закономірність, умови впливу, його дії, прямі й побічні наслідки.

Під *механізмом психологічного впливу* слід розуміти процедуру вибору того чи іншого методу й варіанту поведінки та процес проходження стимулу, що впливає, від суб'єкта до об'єкта та зворотного зв'язку між ними.

Його структура складається з таких чинників:

- властивості суб'єкта впливу,
- властивості об'єкта, на якого впливають,
- каналу психологічного впливу,
- методів психологічного впливу.

Досвід свідчить, що той, хто впливає за допомогою так званого «клінічного методу впливу», протягом 15 – 20 днів здатний вивчити до 10 осіб. Однак суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті часто такого часу не має й йому необхідно протягом декількох хвилин або на-

віть декількох секунд уловити, відчувати найбільш характерні властивості особи, на яку він повинен впливати. У цьому випадку йому необхідні уміння здійснювати психодіагностику.

Суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті повинен знати й уміти грамотно використовувати методи психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності, тобто сукупність засобів, прийомів, об'єднаних або реальним завданням, або мінливими явищами дійсності. Ці методи повинні бути орієнтовані на:

мотиваційно-спонукальну сферу об'єкта правоохоронної діяльності, тобто бути націлені на змінювання його потреб, бажань, цілей, спрямованості загалом;

пізнавально-інтелектуальну сферу об'єкта, тобто на психічні пізнавальні процеси (увага, сприйняття, пам'ять, мислення тощо);

емоційно-вольові якості об'єкта, тобто спонукати до самовладання, самообілізації для реалізації певного вчинку або діяльності;

особливості досвіду об'єкта - наявні рефлекси (умовні й безумовні).

При здійсненні психологічного впливу варто керуватися принципами психологічного впливу й чіткої відповідності вимогам законності застосовуваних прийомів і методів впливу. У науковій літературі серед основних принципів здійснення психологічного впливу називаються такі: законності, детермінації, науковості, системності, єдності пізнання й впливу.

Принцип законності є провідним у системі принципів психологічного впливу, оскільки є гарантом правомірності, допустимості й справедливості. Дії суб'єктів правоохоронної діяльності на транспорті при виконанні ними службового обов'язку регламентовані Законом України «Про міліцію» та іншими підзаконними актами. Тим самим створено досить ефективне правове забезпечення неухильного дотримання кожним співробітником законності, вимог норм моралі й професійної етики.

Серед основних правомірних методів і прийомів психологічного впливу слід виділити такі:

- переконання;
- примушення;
- навіювання (вселяння, сугестія) (тест для самодіагностики схильності до навіювання дивись у додатку);
- постановка й варіювання розумових завдань;
- демонстрації прикладу;
- приховування інформації;

- маніпуляція;
- цільовий обмін інформацією (взаємний обмін даними, при цьому потрібно дати мінімум, а одержати максимум, причому віддавати бажано лише ті факти, які не завдають потенційної шкоди правоохоронній діяльності на транспорті), все одно стануть відомі тощо.

Вибір того чи іншого методу й прийому залежить від:

- реальної уразливості об'єкта (рис його характеру, епізодів біографії, наявної ситуації);
- мети впливу (зміна думки, залучення до співробітництва, одержання інформації, виконання одноразового доручення);
- власних можливостей суб'єкта правоохоронної діяльності на транспорті (наявність часу, певного знання, уміння, компетентних помічників);
- персональних установок суб'єкта правоохоронної діяльності на транспорті (рівня моральності та правосвідомості й визначення меж припустимого).

Метод переконання. Під ним розуміється цілеспрямований та аргументований вплив на особистість з метою її спонукання до визначеної діяльності, отримання оперативно-значущої інформації. Основними компонентами переконання є:

- інформування (розповідь);
- роз'яснення;
- доказування;
- скасування;
- спростування контраргументів.

Для того щоб спонукати людину до діяльності, важливе місце має інформування, з метою повідомлення об'єкту фактів і висновків, необхідних для прийняття ним правильного рішення. Розповідь, будучи за формою вільною (тобто без якихось канонів), дозволяє працівнику повною мірою використати власні вміння переконувати суб'єкта правоохоронної діяльності на транспорті.

Розповідаючи щось об'єкту впливу, можна обрати *індуктивний* шлях, тобто розглядати послідовно факти, явища, події й потім робити узагальнення (об'єкту доведеться чекати, коли працівник транспортної міліції у своїх міркуваннях дійде до головного); можна обрати *дедуктивний* шлях, тобто спочатку висловити загальні положення й потім наводити факти на їх підтвердження (відразу відстежується головна думка).

Аналізуючи роз'яснення як один з компонентів переконання, можна виділити найбільш типові його види:

- схематичне;
- доказове;
- розмірковування;
- проблемне.

Схематичне роз'яснення доречне при інструктуванні, коли об'єкт повинний засвоїти й запам'ятати відомості. Таке роз'яснення проводиться чіткою, зрозумілою мовою, короткими фразами.

Доказове роз'яснення - це виклад фактів, що з логічною послідовністю призводить до відповідних висновків.

Роз'яснення-розмірковування полягає в тому, що ми ставимо перед співрозмовником питання, змушуючи його замислитися над ними, і самі ж шляхом ряду психологічних міркувань приводимо об'єкта до необхідного висновку.

Проблемне роз'яснення відрізняється від попередніх тим, що сам працівник відповіді на поставлені питання не дає. До відповідей приходить сама зацікавлена особа, але матеріал для роз'яснення подається їй таким чином, що наштовхує її на висновок, який потрібний суб'єкту правоохоронної діяльності на транспорті.

Тут варто враховувати й елементи доказу, що будуються за законами логіки й свідчать про те, що доказ буде дуже ефективним, якщо він спирається на такі факти, що є правильними за своєю суттю чи сприймаються об'єктом як правильні. Доказ буде тим переконливішим, чим ретельніше суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті підбере аргументи, до яких належать:

- достовірні факти;
- визначення основних понять конкретної галузі знання;
- положення, істинність яких була доведена раніше.

Найбільш важливими для практичної діяльності працівників є факти. Люди звикли спиратися на факти. Факти створюють у них відповідний настрій на сприйняття дійсності, формуючи установку.

Скасування має ту ж природу, що й доказ. Доводячи об'єкту одну ідею, працівник тим самим скасовує іншу. У психологічному ж плані тут наявна певна відмінність, яка пов'язана з тим, що скасування пов'язане з критикою прийнятих поглядів об'єкта правоохоронної діяльності, з руйнуванням старих і формуванням нових установок. Звідси у процесі скасування необхідно, поряд з логічними прийомами, використовувати й психологічні. Успішність скасування багато в чому пов'язана з тактикою співбесіди.

Процес переконання завжди повинний допомагати людині розібратися у сформованих обставинах, допомагати прийняти правильне рішення, виявити допущені помилки, усвідомити власну провину. Переконання повинне допомагати формувати мету й лінію поведінки на майбутнє.

Для того щоб метод переконання дав необхідні результати, треба збудити уяву того, кого переконуємо, активізувати її роботу так, щоб він привів того, кого переконуємо, до бажаних висновків.

Для активізації й спрямованості переконуючої розумової діяльності можуть бути використані різні засоби. Так може проводитися цілеспрямований розбір певної події, даватися їй оцінка, визначатися причини й т.д. Чимале значення при цьому має інформація про те, як можуть поставитися до вчинків об'єкта правоохоронної діяльності люди, яких він любить чи поважає.

Переконання припускає й використання стимулювання, що може виражатися в словесному схваленні, підтримці його думок, дій.

Переконання в будь-якому випадку - це процес, що завжди включає такі основні елементи:

- викладення певних доводів;
- передання інформації, що підтверджує правильність наведених доводів;
- вислуховування сумнівів, заперечень об'єкта;
- викладення нових доводів з урахуванням заперечень;
- повторення окремих доводів і елементів переданої інформації з метою більш повного впливу на хід розумових процесів об'єкта.

При здійсненні переконання слід спиратися на позитивні риси, властивості об'єкта правоохоронної діяльності, відповідним чином акцентувати на них увагу, використовуючи також і протиставлення їх властивостям, установкам інших об'єктів. Дуже важливо виявити й припинити коливання, сумніви об'єктів, які блокують прийняття рішення, перехід від рішення до дії. У зв'язку із цим у процесі переконання варто вивчати особистість, спостерігати за її реакціями, змінами в міміці, жестах, поведінці загалом.

Безумовно, процес переконання передбачає обов'язкове з'ясування доводів і заперечень з боку об'єкта, в тому числі й тих, про які він відкрито не висловлює, але вірогідно. Якщо є сумніви чи висловлюється заперечення в процесі переконання, необхідно з'ясувати причину та, урахувавши їх, відновити процес переконання новими доводами.

Прийомом методу переконання є повне словесне відтворення подій, які мали місце, він допустимий тільки в тому випадку, якщо є достатня

можливість правдиво відтворити визначену подію. Це досягається ретельним збиранням, вивченням окремих фактів, винятково ретельним продумуванням, логічним осмисленням усієї сукупності фактів і відносин. Цей прийом має на меті:

- надати належний обсяг інформації й викликати асоціативні зв'язки з вже відомим об'єкту правоохоронної діяльності;
- переконати його в наявності всієї сукупності наведених фактів, в їх повній достовірності;
- підтримувати інтерес, увагу до міркувань, збуджувати визначений емоційний стан, що полегшує процес сприйняття доводів;
- викликати реакцію на сказане, що допомагає зрозуміти позицію співрозмовника, спростувати можливі контраргументи
- подавати репліки, що підтверджують правильність загальної картини події, направляють думку співрозмовника у бажане річище.

Обов'язковою умовою застосування методу переконання є встановлення психологічного контакту, що, як правило, характеризується позитивним ставленням до переконуючого, бажанням сприймати його доводи, наявністю дійсного повного сприйняття й розуміння переданої ним інформації. Однак усю отриману інформацію слід ретельно перевіряти.

Слід зазначити, що *переконання обов'язково повинно:*

- відповідати рівню розвитку об'єкта переконання, тобто враховувати можливості й особливості самого об'єкта;
- будуватись з урахуванням вікових, освітніх, професійних і інших індивідуально-психологічних особливостей даної особистості;
- бути послідовним, логічним, доказовим;
- збуджувати психічну активність об'єкта правоохоронної діяльності;
- містити як узагальнені положення, висновки, так і конкретні факти, приклади;
- містити аналіз відомих фактів;
- суб'єкт правоохоронної діяльності на транспорті сам повинен буде переконаним тому у чому він хоче переконати іншого.

У кожному випадку використовувати метод переконання при впливі на конкретну людину слід суто індивідуально. Переконання засновано на логічному аргументуванні, доказуванні індивіду певних положень. Даний варіант є найбільш етичним способом впливу, оскільки тут немає грубого насильства або підступного втручання в підсвідомість об'єкта.

Метод переконання застосовується для:

- довгострокової зміни уявлень і установок людини в необхідному напрямку;

- залучення до співробітництва;
- спонукання об'єкта до потрібного вчинку.

За технікою виконання переконання є явною, подекуди й прихованою дискусією, яка доповнюється стимулюючим впливом.

Кожна людина має свій настрой (точніше - установку) стосовно чого-небудь або кого-небудь. Існують три градації подібного настрою:

- явна симпатія (схильність до прийняття чого-небудь);
- байдужість (з легким зміщенням у ту або іншу сторону);
- ворожість (неприйняття).

Для зміни ставлення індивіда до чого-небудь необхідно переорієнтувати його настрой. Варто враховувати, що:

- у двобої розуму й установки частіше перемагає установка;
- у ході зміни установок людині треба показати спрямованість і зміст необхідних змін; усе це повинно бути нею сприйняте й зрозуміло;
- зміни відбудуться успішніше, якщо вони співзвучні потребам і мотиваціям об'єкта;

- простіше всього перебудовуються установки, які не мають принципового (життєво важливого) значення для людини.

Будь-яка спроба грубо нав'язати бажану думку призведе лише до негативного результату, оскільки людина завжди опирається обмеженню свободи вибору.

Залежно від ситуації й конкретних особливостей об'єкта, його можна спробувати переконати прямо (у ході бесіди) або побічно (через інспіровані акції), діючи при цьому:

- акцентовано-логічно;
- імперативно (категорично);
- ексцитаивно (впливаючи на емоції);
- альтернативно (вибір «або-або»).

Будь-який вплив містить у собі елементи вселяння (сугестії) і переконання, але в різних пропорціях.

Простіше переконувати тих, хто має:

- яскраву живу уяву;
- спрямованість скоріше на інших, ніж на себе;
- трохи занижену самооцінку (боязкі, які не довіряють своїй власній думці).

Важко піддаються переконанню особи з:

- явною ворожістю щодо інших (проявляється опір як бажання домінувати над оточуючими...);
- сильним духом критицизму;
- не щирим, із готовністю до імітації зміни своїх поглядів (щоб завжди мати ще одну позицію «про запас»...).

Переконання є правомірним методом правоохоронної діяльності на транспорті, що включає в себе певні прийоми й засоби їх застосування. Одним із головних прийомів переконання є *аргументація*.

Аргументування в правоохоронній діяльності – це прийом, який дозволяє цілеспрямовано впливати на пізнавально-інтелектуальну й мотиваційно-спонукальну сфери, а також емоційно-вольові особливості особистості з метою її переконання.

Серед аспектів аргументації, які зумовлюють її вивчення з різних сторін, визначають методологічний, тактичний, моральний, риторичний, концептуально-організаційний і соціально-психологічний аспекти.

Методологічний аспект теорії аргументації пов'язаний з вивченням принципів і законів, які лежать в її основі. Він має два рівні - теоретичний і практичний. Де *теоретичний рівень* складається з таких підрівнів: *загальнотеоретичний* (вивчення загальних положень теорії аргументації); *концептуальний* (вивчення аргументу-доводу); *термінологічний* (вивчення термінів, знаків і слів); *практичний рівень* - *практично-організаційний* (вивчення тактики); *методичний* (розробка поняття методу); *праксеологічний* (вивчення акту, вчинку, дії).

Тактичний аспект аргументації – це практичні форми й засоби процесу аргументування.

Засобами аргументування в правоохоронній діяльності є:

- 1) *концентрація аргументів* (накопичування аргументів-доводів, кожний з яких спростовує тезу суб'єкта правоохоронної діяльності);
- 2) *деконцентрація аргументів* (пошук слабого місця в позиції суб'єкта правоохоронної діяльності на транспорті та атака на нього);
- 3) *тягар доказів* (у невідповідному положенні перебуває той, хто найбільше аргументує);
- 4) *кунктація* (сильні й вагомні доводи залишають на кінець).

Слід зауважити, що *вибір аргументації слід здійснювати згідно з настроями об'єкта*. Проведена ідея завжди зобов'язана знаходити свій шлях не тільки до розуму, але й до емоцій об'єкта. Матеріал для проведення аргументації підбирається залежно від типу мислення співрозмовника (образне чи логічне) та його якостей (гнучке, ригідне, конформне,

самостійне...). Має сенс застосовувати лише ті аргументи, які ця людина здатна сприймати.

У ході переконання бажано використовувати як абстрактні висновки, так й конкретну фактуру. Так, наприклад, з конформістами проходять посилення на авторитетів, барвисті висловлені фрази й наголос на почутті спільності з іншими; при самостійності мислення людини в хід ідуть логічні обґрунтування з натяком на можливість особистої вигоди як морального, так і матеріального плану; при ригідності мислення слід використовувати перспективне розпалення емоцій зі спиранням на незаперечні факти.

Для того щоб аргументування ефективно впливало на процес переконання, необхідно дотримуватися *ритму розмови й порядку пред'явлення аргументів*. Отже, працівнику транспортної міліції *рекомендується*:

- переконатися самому в істинності того, у чому він хоче переконати (будь-яка фальш відштовхує людей);
- ритм мовлення повинен бути досить рівним і відповідати частоті подиху співрозмовника;
- з'ясувати розуміння об'єктом вжитих термінів і висловлювань;
- не давати відволікати себе від наміченої тематики й не відволікатися від неї самому;
- у ході наведення аргументації перш за все говорити про переваги, і тільки після цього - про недоліки;
- після висловлення чергового факту або аргументу робити невелику паузу, потрібну об'єкту для усвідомлення й закріплення почутого;
- висловлювати кожний наступний аргумент за принципом від найменш вагомого до найбільш вагомого;
- подавати нові ідеї так, щоб вони асоціювалися з уже засвоєними;
- ніколи не обмежуватися лише простим перерахуванням аргументів, а слід намагатися розкрити їх логічний і емоційний зміст з точки зору співрозмовника;
- наводити той самий аргумент кілька разів, але при цьому повторювати його новими словами;
- завжди мати пару аргументів про запас, для їх використання при помітних коливаннях позиції об'єкта;
- ретельно відстежувати всі словесні й несловесні реакції об'єкта правоохоронної діяльності і, ґрунтуючись на них, коректувати власну подальшу аргументацію;
- відстежувати по реакції об'єкта ті моменти, де розігрується «боротьба його мотивів», при цьому зосередити на них увесь свій вплив, раз

за разом подаючи ті аргументи, які б справили максимальне враження на об'єкта переконання.

Процес переконання є явною або прихованою дискусією, метою якої є досягнення єдності поглядів. Тому корисно формувати відчуття тотожності поглядів, для цього найбільш ефективним слід вважати звертання типу: «Мені хотілося б з вами обговорити питання ..., я згоден з вами стосовно бачення цього питання ..., добре, що ми розуміємо один одного, що в цих питаннях ми одностайні...».

Якщо викладаються декілька варіантів вирішення проблеми, то найбільш ефективний з них слід пропонувати останнім. Процес переконання бажано здійснювати таким чином, щоб людина «сама» дійшла необхідного висновку й сформулювала його як свою власну думку. У процесі переконання можна використовувати ряд «акцентуючи» прийомів-аргументів як *апеляцію до*:

- *традицій* — посилення на традицію, яка існує в мікросередовищі, знайому й об'єкту переконання. Наприклад, «Як вам відомо, у нас є традиція: по завершенні дня ...»;
- *більшості*, яка ґрунтується на ствердженні чогось на основі думки більшості: «Більшість сусідів вважає...»;
- *авторитетної особи* – наприклад, «на думку вашого брата...»;
- *особи, яку переконують* демонструючи повагу до співрозмовника й схвалюючи його певні думки: «Ви маєте в цьому питанні великий досвід, як ви оцінюєте такий варіант...»;
- *власного авторитету* - менш ефективна, але іноді має гарний ефект: «У мене вже є певний досвід вирішення подібних питань, тому я пропоную наступне...».

Для того щоб спростувати аргументи об'єкта правоохоронної діяльності працівнику транспортної міліції слід заздалегідь припустити всі вірогідні аргументи й, орієнтуючись на них, підготувати власні контраргументи. Слід пам'ятати, що аргументацію об'єкта правоохоронної діяльності краще розбивати перед висловленням своїх контраргументів, причому варто аналізувати як реальність самих фактів, так і тих висновків, на яких вони ґрунтуються. Отже, *доводи об'єкта правоохоронної діяльності можна нейтралізувати*:

- логікою спростування;
- ігноруванням;
- висміюванням;
- уявним прийняттям з наступним несподіваним розвінчуванням;
- зміною акцентів (виставляючи їх слабкі місця й гранично знижуючи сильні);

- хитромудрим перетворенням їх на свої власні;
- придушенням логіки емоціями;
- вражаючою дискредитацією їх автора (але не співрозмовника, зрозуміло);
- посиленням на авторитети (подекуди вигадані)...

Метод примушування. Як відомо, не завжди можна досягти успіху, впливаючи на людину тільки переконанням. Нерідко доводиться вдаватися й до методу примушування. Однак коли метод примушування ізольований від переконання, то в багатьох випадках можна очікувати ефекту протидії. Важливо, щоб об'єкт впливу певною мірою усвідомив неминучість застосованих до нього за певних умов примусових заходів. А це, як правило, досягається в тому випадку, коли примушуванню передують переконання. Це методологічне положення повинно стати підґрунтям для прийняття рішення щодо застосування примушування як методу впливу на об'єкт правоохоронної діяльності.

Примус поділяється на фізичний й психологічний. *Фізичний примус* правомірний, якщо він застосовується відповідно до Закону України «Про міліцію» (ст. ст. 12-15, 15'). Так, наприклад, відповідно до ст. 12 цього закону: «...Міліція має право застосовувати заходи фізичного впливу, спеціальні засоби й вогнепальну зброю у випадках і в порядку, передбачених цим законом. Застосуванню сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї повинно передувати попередження про намір їх використання, якщо дозволяють обставини. Без попередження фізична сила, спеціальні засоби й зброя можуть застосовуватися, якщо виникла безпосередня загроза життю або здоров'ю громадян чи працівників міліції...».

Психологічне примушування являє собою спонукання об'єкта правоохоронної діяльності до певної діяльності всупереч її бажанням. Слід зазначити, що сам факт примушування імпліцитно присутній і при переконанні. Однак тут об'єкт правоохоронної діяльності, після проведення з ним роз'яснювальної роботи, свідомо виконує запропоноване без емоційного тиску з боку працівників транспортної міліції. У процесі психологічного примушування об'єкт правоохоронної діяльності виконує розпорядження під тиском навіть при незгоді, в стані сильного внутрішнього протесту. І лише тільки зовнішні обставини змушують його підкоритися. Найважливішою умовою застосування методу примушування є позиція сили у працівника транспортної міліції. Якщо такої передумови немає, примушування стає не дієвим, безглуздим і навіть шкідливим.

В умовах правоохоронної діяльності на транспорті такою передумовою для примушування виступає відчуття страху, яке в його примітивній формі пов'язане з безумовним оборонним рефлексом і найбільше елементарно виявляється в механізмах інстинкту самозбереження. Соціальна природа страху дуже складна й достатньою мірою ще не вивчена. Однак, як відомо, страх викликається й підсилюється, коли людина усвідомлює, а іноді й гостро переживає свою слабкість. Працівник транспортної міліції повинен знати цю закономірність та чітко уявляти, що на сильну, вперту, впевнену в собі людину страх впливає мало.

Для людини нестійкої страх виступає найсильнішим подразником. А це значить, що примушування пов'язане не тільки із зовнішніми факторами, а й, безумовно, з внутрішніми, психологічними, зокрема з яскравою уявою тих наслідків, які буде мати супротив вимогам працівника міліції. Як правило, страх виникає в результаті залякування як словесного впливу. Тому, оцінюючи можливість застосування методу примусу до тієї чи іншої особи, потрібно подумки передбачити його точку зору й зробити висновки про те, чи виникає відчуття страху в даній особі, скажімо, після пред'явлення їй компрометуючих матеріалів.

Якщо об'єкт правоохоронної діяльності, осмисливши обстановку, оцінить її для себе як небезпечну, то в тій чи іншій мірі він буде охоплений страхом і шукатиме вихід із цієї ситуації. Й тільки за такої умови примушування як метод психологічного впливу спрацює в напрямку, необхідному для працівника транспортної міліції. Якщо ж об'єкт не бачить небезпеки, то страх не виникає, і, зрозуміло, застосування методу примушування буде безглуздом і недоречним.

Метод постановки й варіювання розумових завдань. Психологічний вплив може здійснюватися у формі постановки запитань, які активізують розумову діяльність, її спрямування у певному напрямку. Для досягнення мети цього методу необхідно ретельно вивчити особливості об'єкта правоохоронної діяльності, продумати види запитань, можливі варіанти відповідей на них і вірогідні поведінкові реакції індивіда. Необхідно не тільки ставити питання, але й виражати в них своє ставлення до визначених фактів. Для цього використовуються:

- різні питальні частки;
- види мовної інтонації;
- сполучення питання з певними мімічними масками (наприклад, відрази).

Питальні частки («невже», «хіба»...) можуть виражати сумнів чи недовіру, навіть переконання у зворотному тому, що є в питанні. За допомогою цього методу реалізується й процес згадування по асоціації.

Шляхом постановки серії запитань про розвиток визначеної події досягають істотного поживлення тимчасових зв'язків і пригадування фактів, подій, щодо яких ставилися питання – тобто ставиться розумові завдання на пригадування.

В умовах складної розумової роботи при вмілій постановці питань, варіюванні їх, при несподіваній постановці питань, варіюванні головного питання серією дрібних, незначних настає момент, коли об'єкт правоохоронної діяльності не встигає проконтролювати відносність питання до моделі дійсної події й повідомляє факти, що стосуються саме цієї події, а не вигаданої. Винна особа під домінантною напругою очікування викриття часто сприймає в запитанні таке інформаційне навантаження, що робить висновок про необхідність визнати свою провину, хоча з поставленого питання це прямо й не випливало. Якщо брехун зазнає страх викриття, він забуває свою лінію поведінки, оскільки не встигає чітко й швидко відповідати на несподівані питання (втомилася брехати), але це не стосується досвідчених брехунів.

Метод прикладу. Його не варто вважати суто педагогічним способом впливу на інших людей. В основі цього методу лежить психологічний феномен наслідування. Схильність людей до наслідування не можна вважати сліпою. Механічне копіювання дій і вчинків інших людей стосується, насамперед, дітей і підлітків, але цей механізм властивий й цілком дорослим людям.

У дошкільному віці наслідування часто має неусвідомлений характер. Метод прикладу використовується при переконанні особи зізнатися в учиненому правопорушенні або повідомити ті факти, що відомі й можуть сприяти розкриттю злочину. Так, наприклад, сусідка боїться надати свідчення проти злочинця-сусіда. Тоді шляхом прикладу з професійної діяльності працівник транспортної міліції вказує на те, що її невинуватий страх і небажання свідчити в подальшому сприятимуть учиненню сусідом інших злочинів, що може торкнутися її самої й навести відповідні приклади з життя.

Метод приховування інформації. Приховування інформації переслідує певні цілі психологічного впливу на особистість. Суть цього методу полягає в тому, що володіючи даними, які викривають правопорушника, потерпілого чи свідка у брехні чи приховуванні, працівник транспортної міліції не використовує його до певного моменту. Через це в зазначених осіб може виникнути ілюзія, ніби суб'єкт правоохоронної діяльності не знає суті та важливих деталей подій, того чи іншого факту злочину або правопорушення. Існує й протилежний прийом впливу, коли працівник міліції каже, що він ніби все знає про злочин та роль у

ньому співрозмовника і радить йому визнати провину, подати письмові свідчення провини. Але такий прийом не можна застосовувати надто часто, бо він руйнує довірчі стосунки.

Метод маніпуляції. Маніпуляція – психологічний метод впливу на об'єктів правоохоронної діяльності, метою якої є приховане спонукання до бажаних для суб'єкта дій, зміна емоційного стану, мотивів, установок поведінки, напрямку думок тощо.

Серед прийомів маніпулювання слід виділити:

- *«удар в акцентор дії»* - при підготовці будь-якої дії всі люди створюють план, тобто модель власної поведінки. Розгадавши цю модель, можна обеззброїти супротивника, коли він цього не чекає, і йому бракуватиме часу для створення нової моделі (“я знаю, що зараз ви будете викручуватися, але це вам не допоможе...”);

- *«гра в дурня»* – робити вигляд, ніби ви сприймаєте пояснення об'єкта правоохоронної діяльності, а насправді у цей час збирати необхідну інформацію;

- *«тримання паузи»* - тримати об'єкта правоохоронної діяльності у невизначеності (брак інформації може стати джерелом стресу);

- *«прискорення рішень»* – поставити об'єкта в умови, коли йому в дуже короткий час необхідно прийняти рішення - при недостатній і суперечливій інформації;

- *«вивудження в темну»* - вивудження інформацію в ході швидко проведеного опитування, коли запитання на перший погляд між собою не пов'язані, але насправді ретельно продумані, серед них є “зайві”, “відволікаючі увагу” й т. ін.;

- *«між іншим»* - заохочення стану природної або інспірованої балакучості;

- *«блеф»* - створення враження у об'єкта, що суб'єкт правоохоронної діяльності знає більше, ніж показує, у результаті чого в нього виникає стійке переконання, що не має сенсу в подальшому приховуванні інформації;

- *«паралель»* - проведення теми, яка може викликати в об'єкта якісь асоціації з тим, що цікавить працівника транспортної міліції, перейти до теми, яка насправді цікавить співрозмовника;

- *«гра на емоціях»* - розпалення любові, ненависті, ревнощів, марнославства й інших сліпучих почуттів, під напором яких інформація повідомляється «здуру», «зопалу» або «на зло» кому-небудь (“невже така поінформована людина, як Ви, не знає про ...?”).

Отже, в арсеналі працівника міліції є багато методів психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності на транспорті. У зв'язку

із цим перед ним стоїть завдання добре засвоїти ці методи й вміло їх використовувати в конкретних ситуаціях. Зазначені методи й засоби психологічного впливу дуже ефективні, але вони не вичерпують всього розмаїття психологічного впливу, але надають досить повне про нього уявлення. Їх цінність полягає в тому, що вони систематично використовуються в процесі життєдіяльності. Отже, якщо ці засоби психологічного впливу майстерно «вмонтовані» в лінію поведінки працівника транспортної міліції, то для об'єкта правоохоронної діяльності залишаються непоміченими і тому не активізують протидію.

3.2. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ І ПРИЙОМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОБ'ЄКТИ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ЗАЙНЯТОЇ НИМИ ПОЗИЦІЇ

Здійснення психологічного впливу залежить значною мірою від позиції об'єкта правоохоронної діяльності на транспорті. При виборі певного методу психологічного впливу слід враховувати, окрім позиції особи (співробітництва, конфронтації, протиборства), також сферу, на яку він буде спрямований (мотиваційну, пізнавальну, емоційно-вольову). При цьому зважаючи, що можливі їх поєднання й зміна залежно від ситуації й ставлення об'єкта правоохоронної діяльності.

Отже, **при позиції співробітництва** до об'єкта правоохоронної можна застосувати наступні прийоми впливу на:

1) мотиваційну сферу:

- стимулювання – схвалення, висловлення подяки, вдячності («Я до Вас добре ставлюсь і відчуваю щире співчуття, моє ставлення буде кращим, якщо...»);

- коректування уявлень про можливий розвиток ситуації в позитивному напрямі – підкреслювання переваг позиції співробітництва і перспектив такої лінії поведінки;

2) інтелектуальну сферу:

- постановка конкретних запитань; формулювання проблемних питань, що потребує мобілізації всього комплексу уявлень; образного (наочного) опису предмета чи явища для активізації пам'яті;

- використання аналогій, порівнянь, зіставлень;

- спільне обговорення (наприклад, при виникненні труднощів у визначенні точного часу необхідну інформацію можна дістати за допомогою конкретних запитань: “Що і коли відбувалося в певний час?”, “Пригадайте, де Ви були до цього і коли звідти пішли?”);

3) *емоційно-вольову сферу:*

- *схвалення вольових зусиль* для посилення стану мобілізації, нейтралізації відчуття своєї нездатності подолати проблему, невпевненості у власних силах, розгубленості;

- *зосередження уваги на позитивних моментах власних переживань* (наприклад, потерпілий від злочину не може заспокоїтися, повідомити необхідні для розшуку злочинця відомості, тому необхідно стимулювати кожну його спробу подолати свій стан (“Отак вже краще. Спробуймо ще згадати... Молодець...”));

- *навіювання необхідного стану* – формування впевненості у власних силах і необхідності саме такої тактики поведінки. Це реалізується за рахунок впевненого тону, що не допускає сумнівів і вагань (наприклад, при ознаках нервозності слід рішуче й упевнено говорить: “Все в порядку. Всі готові, спокійні, зосереджені»);

- *консультування* - певна правова й психологічна допомога в тих випадках, коли особа відчує розгубленість, страх.

При позиції конфронтації можна застосувати наступні прийоми, що впливають на:

1) *мотиваційну сферу:*

- *критики* – через аналіз, узагальнення й об’єктивну оцінку поглядів, установок, що спрямовані на усунення помилок і розвиток почуття відповідальності за свою поведінку. Реалізується за рахунок таких прийомів, як співпереживання, докори, нерозуміння, жалю, обурення, негативного узагальнення (наприклад, критика у формі співпереживання: “Я Вас розумію, але зрозумійте й ви мене...”);

- *коректування* уявлень про можливий розвиток подій у негативному напрямку – підкреслення недоліків обраної позиції й роз’яснення можливих негативних варіантів розвитку подій (наприклад, “Ваша поведінка суперечить здоровому глузду. Вона може призвести до того, що...”);

2) *інтелектуальну сферу:*

- *дезорганізації системи наявних уявлень і переконань* – дезорганізація інтелектуальних зусиль об’єкта правоохоронної діяльності, позбавлення його можливості діяти планомірно й продумано. При цьому можуть застосовуватися прийоми: створення високого рівня невизначено-

сті, формулювання надто важких завдань; створення умов, що ускладнюють пізнавальну діяльність або викликають перекручене уявлення про ситуацію;

- *конкретизації уявлень* індивіда про ситуацію – полягає в допомозі усвідомлення помилковості своєї позиції й сприянні її переосмисленню. Прийомами можуть стати: сократичний діалог (підкреслення помилковості окремих суджень без оцінки позиції в цілому); підкреслення позитивних сторін відмови від займаної позиції; конкретизація уявлень про ситуацію прийняття рішення (наприклад, громадянин відмовляється допомогти працівнику міліції через побоювання засудження з боку сусідів, тобто йдеться про ставлення сусідів у цілому. Конкретизація такого становища дозволяє сформулювати висновок, що якась частина сусідів ставиться до такої допомоги позитивно, інша – нейтрально, а дехто – негативно, але думка останніх для об'єкта впливу не така вже й важлива);

- *акцентування* (підкреслення, посилення) позитивних сторін уявлення. Даний прийом застосовується у випадках, якщо уявлення про ситуацію, на основі якої індивід приймає рішення про те, як поводитися, - працівник транспортної міліції підсилює позитивну, бажану сторону цього уявлення. Для цього на визначений час увага об'єкта відволікається від небажаної уявної частини, від усіх обставин, що заважають йому погодитися із суб'єктом;

- *створення високого рівня невизначеності* у вирішенні завдань, що стоять перед індивідом. Такий прийом створює серйозні розумові труднощі для особи, на яку впливають, що врешті викликає порушення розумової протидії, паралізує її волю до опору;

- *дезорганізація* пізнавально-інтелектуальних процесів шляхом тривалого їх перевантаження, шляхом постановки занадто важких завдань. Психологічні наслідки такого перевантаження добре відомі: відбувається зниження ефективності розумових процесів і опору. Працівник транспортної міліції демонструє наростаючу увагу й готовність повірити в неправдиві відомості об'єкта правоохоронної діяльності, у результаті збільшується кількість помилкових відповідей, йому доводиться ретельно контролювати два протилежні зразки дійсності - той, що був насправді, і той, який створений ним у виправдувальній версії. Усе це створює тривале розумове перевантаження, у силу якого неминує знижується пильність;

- *дезорганізації пізнавально-інтелектуальних процесів* шляхом створення зниженої здатності до переключення. Необхідність швидкого переключення викликає короткочасне зниження ефективності розумової

діяльності індивіда. Застосовуючи цей прийом, працівник транспортної міліції розвиває активне зосередження на одному з другорядних напрямків, у момент, коли увага індивіда цілком зосереджується на цьому аспекті, впливає раптове «переключення» - ставляться запитання, що стосуються ключових обставин справи. Слід зазначити, що більшість людей випробовує ускладнення швидко перейти від стану розслабленості до крайньої мобілізації. Ця обставина використовується при застосуванні прийому «притуплення пильності»;

- *створення перекрученого уявлення про ситуацію.* В основі даного методу лежить створення в об'єкта правоохоронної діяльності помилкового уявлення про окремі сторони сформованої ситуації. Він здійснюється за допомогою застосування прийому «слідчо-оперативної хитрості»;

3) *емоційно-вольову сферу:*

- *нейтралізація мотивів, що протидіють правильному рішенню.* Він реалізується шляхом дезорганізації волі особи й спонукання її до зміни своєї позиції й поведінки в цілому. Реалізується за рахунок таких прийомів, як демонстрація переваги сили; завбачливе запобігання можливим варіантам дій; демонстрація даремності вольових зусиль; пробудження жалості в об'єкта до себе. Наприклад, «Ви намагаєтесь усміхатися, але на душі у вас тривожно. Ваша посмішка зовсім зникне, коли будуть пред'явлені деякі докази...» або ж: «Ваші зусилля абсолютно даремні. Навіщо так опиратися, все це марно, і мені шкода Вас...»;

- *психологічний примус* – реалізується через категоричну вимогу (“Я вимагаю, щоб ви негайно виконали...”) і попередження про притягнення до відповідальності, наказ, покарання;

- *психологічний пресинг* – передбачає жорсткий психологічний тиск, що призводить до капітуляції. Застосовується в надзвичайних випадках у межах закону (запобігання злочину, затримання злочинця, запобігання масовим заворушенням та ін.) за допомогою таких прийомів: установлення постійного спостереження (“висіти на хвості”), розповсюдження чуток, ліквідація можливих схованок, психологічна ізоляція (“обривання зв'язків”), оточення району можливого знаходження злочинця, загроза застосування зброї й спеціальних засобів, використання пасток та ін.

Слід зазначити, що прийоми впливу на вольові якості індивіда значно розрізняються залежно від позиції, яку займає об'єкт впливу. Методи стимулювання застосовуються, якщо індивід уже усвідомив необхідність потрібної поведінки і має можливість поводитися так, як потрібно. Йому заважає лише те, що він нездатний мобілізувати себе на

подолання труднощів, що виникнуть. У випадку конфронтації головне допомогти індивіду усвідомити й перебороти суперечливість своєї волі. Врешті, при протиборстві руйнування волі нерідко виявляється першим кроком для того, щоб знешкодити суспільно небезпечні дії індивіда.

Оволодіння методами й прийомами психологічного впливу працівниками транспортної міліції не просто бажане, а вкрай необхідне для компетентного вирішення постійно виникаючих перед ними правоохоронних завдань. Вміле, ефективне застосування даних методів і прийомів нерідко виступає як єдино правильний шлях здійснення оперативно-службових заходів. Працівник, який не вміє психологічно правильно переконувати людей, спонукати їх до необхідних вчинків, рано чи пізно виявляється при вирішенні функціональних завдань перед важким вибором: або визнати себе переможеним, або вирішити їх неприпустимими протизаконними методами. От чому оволодіння методами й прийомами правомірного психологічного впливу - найважливіша передумова запобігання порушенням працівниками законності.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

Отже всі правомірні методи та прийоми психологічного впливу орієнтовані на: мотиваційно-спонукальну (націлені змінити спрямованість); пізнавально-інтелектуальну (покликані активізувати інтелектуально психологічні процеси - сприйняття, пам'ять тощо); емоційно-вольову (спонукають до необхідної самообілізації для реалізації наміченого вчинку або реалізації діяльності) сфери, а також вони засновані на особливостях, наявних у людини рефлексів як умовних, так і безумовних.

Відбір тих чи інших методів та прийомів психологічного впливу завжди залежить від таких факторів як: властивості суб'єкта впливу та об'єкта на якого впливають та каналу психологічного впливу.

Переконання, примушення, навіювання (вселяння, сугестія), постановка і варіювання розумових задач, цільовий обмін інформацією є основними правомірними методами психологічного впливу. Розкриття суті правомірних методів й прийомів психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності являє собою сходиноку на шляху до самовдосконалення та саморозвитку.

Комунікація завжди є процесом взаємовпливу, взаємодії людей, причому щодо правоохоронної діяльності на транспорті їй притаманне

прагнення до регламентації та контролю. Уміле застосування працівниками транспортної міліції психологічних методів та прийомів впливу на особистість при опитуванні значно підвищить як авторитет міліції, так й ефективність професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Цільмак О.М. Методи та прийоми цілеспрямованого психологічного впливу при оперативному опитуванні. [Текст] / В. Д. Берназ, С. М. Мельник, Г. В. Подройко, О. М. Хлівний, О. М. Цільмак // Методичні рекомендації. – Одеса: РВВ., 2007р. – с. 71.
2. Чуфаровский Ю. В. Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности [Текст] : учеб. пособ. / Ю. В. Чуфаровский. – М. : Проспект : Велби, 2008. – 208 с.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ (ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ)

1. Які умови необхідно враховувати для планування місця зустрічі з об'єктом правоохоронної діяльності?
2. Назвіть основні методи психологічного впливу.
3. Які методи впливу ви будете застосовувати при конфронтації опитуваного?
4. Аргументація – це...
5. Переконання – це...
6. Навіювання це...
7. Які особи найбільше піддаються навіюванню?
8. Які прийоми маніпулювання ви знаєте?
9. Яких головних правил повинен дотримуватися працівник міліції для виникнення когнітивної й емоційної зацікавленості в об'єкта правоохоронної діяльності до суб'єкта правоохоронної діяльності?
10. Які необхідно застосовувати методи й прийоми психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності залежно від зайнятої ними позиції?
11. Назвіть вікові особливості допиту неповнолітніх.
12. Назвіть скільки часу можна допитувати дітей різних вікових категорій?
13. Опишіть, які методи психологічного впливу слід застосовувати до осіб різних типів акцентуації.
14. При позиції співробітництва як повинен себе поводити працівник?

15. Визначте головні потреби кожного з типів акцентуації.
16. Що розуміється під психологічним впливом?
17. Визначте механізм психологічного впливу.
18. Що означає поняття «сугестія»?
19. Як нейтралізувати аргументи об'єкта правоохоронної діяльності?
20. Охарактеризуйте метод маніпуляції.

КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ

1. Види переконання:
 - А) логічне, схематичне, доказове;
 - Б) аналітичне, логічне, доказове;
 - В) схематичне, доказове, розмірковування, проблемне.
2. Основними компонентами переконання є:
 - А) аналіз, синтез, доказ;
 - Б) інформування (розповідь), роз'яснення, доказування, скасування, спростування контраргументів;
 - В) пояснення, вислуховування, спростування.
3. При виборі певного методу психологічного впливу слід враховувати:
 - А) емоційний стан особи та рівень її інтелекту;
 - Б) позицію особи (співробітництва, конфронтації, протистояння) та сферу, на яку він буде спрямований (мотиваційну, пізнавальну, емоційно-вольову);
 - В) психофізіологічний стан особи та її рівень загальної обізнаності.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Душкина М.Р. Психология влияния. – СПб.: Питер, 2004. – 224с.
2. Казміренко В.П. Самборська О.В. Структурно-динамічна модель переконуючого впливу // Вісник Київського університету: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К.: КДУ ім. Т. Шевченка, 1997.
3. Шейнов В.П. Психологическое влияние. – Минск: Харвест, 2008., 2-е изд. – 800с.
4. Семечкин Н.И. Психология социального влияния. – СПб.: Речь, 2004. – 304с.

5. Татенко В. О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. . – Вип. 3 (6). – К.: Видавництво “Сталь”, 2000. – С. 3–18.

6. Чернилов В.И., Юстицкий В.В. Использование методов психолого-педагогического воздействия при решении оперативно-служебных задач. – Мн., 1989. – 122с.

7. Эдмюллер А. Техники манипуляции: Распознавание и противодействие / Андреас Едмюллер, Томас Вильгельм – М.: Омега-Л., 2008.- 131с.

РОЗДІЛ IV. АУДІОВІЗУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА БРЕХНІ

Працюючи з людьми працівники транспортної міліції часто стикаються з брехливими свідченнями. Брехня – це соціально-психологічне явище, яке існує у різних її формах і виявляється різними способами. Л. Вовенарт зазначав, що «...всі люди народжуються чесними й помирають брехунами...».

Мета даного розділу – розкриття основних понять та способів викривлення інформації, вікових особливостей брехунів, основних діагностичних критеріїв ознак брехні.

Мета вивчення розділу:

Мета вивчення розділу:

1. **Освітня:** сформувати знання психологічних основ діагностування ознак брехні.

2. **Практична:** закласти базові вміння застосовувати набуті знання у правоохоронній діяльності.

3. **Розвиваюча:** розвивати уміння здійснювати психодіагностику неправдивих показань; вербальної та невербальної поведінки об'єктів правоохоронної діяльності для виявлення брехні; тактичних прийомів, які застосовує об'єкт правоохоронної діяльності для приховування інформації.

4. **Виховна:** виховувати життєдіяльнісні установки стосовно власної надійності.

ВСТУП

Правда й брехня тісно переплітаються в нашому житті. Як правило, ми чітко усвідомлюємо навіщо перекручувати або замовчувати справжній стан справ. Вважається, що пересічна людина бреше тричі за десять хвилин розмови, 25 % інформації, наданої при спілкуванні у повсякденному житті, є неправдивою; при спілкуванні телефоном – 40 %; при спілкуванні через Інтернет (листування електронною поштою) – 14 % (через несвідому відповідальність за те, що пишеш та під чим ставиш підпис); якщо ж спілкування анонімне, то неправдивою може бути вся «надана інформація» – про вік, стать, освіту тощо.

Дослідженням феномену брехні займалися такі вчені, як А.М. Алексєєв, Ю.М. Антонян, В.П. Бахін, Є.В. Герасіна, Г. Грос, В.В. Знаков, М.І. Єникєєв, К. Саарні, В.Є. Коновалова, М. Льюїс, В.С.Соловійов, О.М. Тарасов, Л.Д. Удалова, П. Екман, В.Є. Емінов, М. Хайдеггер та інші.

У розділі пропонується розглянути основні дефініції способів викривлення інформації, вікові особливості брехні та критерії здійснення аудіовізуальної діагностики брехливих показань.

4.1. КЛАСИФІКАЦІЯ СПОСОБІВ БРЕХНІ

У теорії соціальної комунікації брехня (фальш) проявляється в трьох різновидах: **омана** (комунікант вірить у реальність існування чогось, але помиляється, а відтак говорить неправду, зовсім цього не бажаючи); **напівправда** (повідомлення, яке поєднує правильні й спотворені повідомлення через обмеженість знання, неповноту володіння ситуацією, довіру ненадійним джерелам (наприклад, чуткам)); **брехня** — навмисне спотворення інформації.

На думку Августина, «...брехня — це те, що сказане з наміром сказати неправду...». Отже, брехня – це свідоме спотворення істини (dez-інформація, вигадка, неправда, обман) [14]; неправдиві, але свідомі твердження про когось чи про щось, або неправда зумисна (синонім – кривда), вона є засобом свідомого, умисного обману, обдурювання [3, 22].

Обман - навмисне введення іншої особи в оману (блеф, липа, містифікація, обдурювання, озокамилювання, шарлатанство) [14]; неправдиві твердження внаслідок нерозуміння, неправильного відображення дійсності, або неправда необачна, не навмисна [2].

Обман буває різних видів, якщо обманщик [11, 25]:

- 1) планує мати зиск за рахунок заподіяння шкоди іншому (чорнопіарники виконують замовлення й обливають брудом жертву піару);
- 2) планує мати зиск без заподіяння шкоди іншому (суб'єкт «прибріхує», аби викликати до себе симпатію);
- 3) не планує жодного зиску (суб'єкт перебуває в омані й тому говорить неправду);
- 4) робить добро (суб'єкт «страшить» дітей якоюсь історією, аби вони позбулися якоїсь поганої звички);
- 5) як і співбесідник, розуміє обман, але цей обман не шкідливий (фантазії, мрії).

Велике визнання як фундаментальне дослідження отримала праця Пола Екмана «Психологія брехні» [14]. Він виокремлює дві форми брехні: *замовчування (тайна) та викривлення (брехня)*. При замовчуванні брехун приховує істинну інформацію, але не повідомляє помилкову. При спотворенні ж брехун здійснює деякі додаткові дії - він не лише приховує правду, але й надає натомість помилкову інформацію, видаючи її за істинну. Брехня може не мати виправдання, а може й мати його. Але обман - завжди дія умисна; брехун завжди обманює навмисно [14].

П. Екман аналізує й інші види брехні, крім замовчування й викривлення, такі як [14] повідомлення правди у вигляді брехні (сказати правду так, щоб не можна було повірити в неї), напівбрехня (правда не повідомляється повністю); недоговореність або відхилення від теми розмови; виверт, що збиває з пантелику.

Є.В. Герасіна визначає, що брехня буває [1]: *героїчною* (коли вона є «засобом для досягнення благородних цілей»); *партійною* (наслідок особистих стосунків, коли людиною рухає принцип «правда для друзів і брехня для ворогів»); *егоїстичною* (коли вона продиктована якими-небудь особистими інтересами); *фантастичною* (коли брехня продиктована любов'ю до вигадки, яка здебільшого проявляється в грі); *патологічною*, в основі якої лежить хвороблива потреба обманювати себе й інших, таким чином роблячи своє життя цікавішим.

Слід зазначити, що є суб'єкт брехні (той, хто бреше) та об'єкт брехні (кого обманюють). Протягом дня, тижня, місяця люди бувають як у ролі суб'єкта, так і об'єкта брехні. Процес викривлення фактів і подій або неправдивого, спотвореного повідомлення інформації можливий різними способами, серед яких слід виділити такі [13]:

- 1) **вигадка** – додавання до змісту повідомлення власних умовиводів. До різновидів цього способу належать:

- *легендування* – це спеціально підібрані, з урахуванням призначення й умов використання, факти і вигадані відомості, посиляючись на які, особа приховує реальну мету своєї діяльності [9];

- *дезінформацію* - це свідоме надання суб'єктом брехні неточної, викривленої інформації щодо фактів (подій) або особливостей і властивостей об'єкта (предмета). До способів дезінформації належать *напівправа* (коли до правди додають вигадку) і *вимисел* (коли інформацію вигадують повністю);

- *перебільшення* – приписування змісту повідомлення власного суб'єктивного бачення, емоційного стану й оціночного ставлення;

- *фантазію* – це продукт уяви без намагання завдати комусь шкоду; те, що повідомляється суб'єктом, не відповідає реальності, але вказує на його бажання й прагнення;

- *ілюзію* (лат. *illusio* – помилка) — це повідомлення суб'єктом фактів або подій, які є продуктом його хибного сприйняття;

- *галюцинацію* – це повідомлення неіснуючих фактів або подій, які є продуктом розладу мислення в суб'єкта;

2) *брехня* – це навмисне й свідоме спотворення, вигадкування або викривлення інформації задля особистої вигоди. До різновидів цього способу належать:

- *обман* – це навмисне введення іншої особи в оману [11];

- *фальсифікація* – це певні корисливі дії суб'єкта брехні, що спрямовані на обдурення шляхом підроблення предметів або об'єктів;

- *підміна* – це певні корисливі дії суб'єкта брехні, що спрямовані на пред'явлення несправжніх, неістинних предметів або людей;

- *наговори* – це приписування іншій особі несправжніх, неістинних дій, рис і вчинків з метою завдання їй шкоди;

- *удаваність* – це демонстрація суб'єктом брехні з корисливою метою несправжньої, нехарактерної поведінки або невластивих йому рис характеру;

- *провокація* - свідоме створення суб'єктом брехні провокуючих обставин з метою підставити іншого;

- *лжесвідчення* – це свідомий процес здійснення наклепу, наговору на невинного або виправдання винного;

- *блеф* (англ. *bluff*) — це хвастощі неіснуючими силами й засобами, які вигадані з метою створення певного враження й спонукання об'єкта брехні до необхідних дій;

– *маніпуляція* (*manipulus* — *пригорща*, від *manus* і *pie* — *наповнювати*) – це свідомий обман об'єкта брехні шляхом прихованого психічного впливу задля отримання користі суб'єктом брехні від очікуваної поведінки об'єкта;

– *маскування* – свідоме приховування суб'єктом брехні істинних інтересів, негативних рис характеру;

3) **«біла брехня»** - свідоме повідомлення правди так, щоб в це не можна було повірити. Адресат цієї брехні є жертвою власних неадекватних умовиводів стосовно отриманої інформації;

4) **замовчування** – це навмисне приховування певних фактів або подій. До різновидів цього способу належать:

– *приховування* – це повідомлення справжніх вторинних фактів при навмисному недоговоренні важливих;

– *тайна* – це небажання особистості повідомляти певні факти й події;

5) **неправда** – це щира омана, яка свідчить про некомпетентність або про неповне знання обставин, про які йдеться в повідомленні. При неправді суб'єкт брехні не приховує відомої інформації й не переслідує іншої мети, крім повідомлення того, що він вважає правдою [5];

6) **самообман** – це свідомий або несвідомий процес сприйняття, оцінки й викривлення (з позитивним або негативним забарвленням) інформації, фактів і подій, який є продуктом дії захисних механізмів психіки або саморегуляції емоційно-вольового стану суб'єкта;

7) **взаємосамообман** – це неадекватне емоційне сприйняття один одного й приписування іншому позитивних або негативних рис, здібностей, особливостей поведінки. Взаємосамообман залежить від настрою, установок (бар'єрів сприйняття) і мотивації особи.

Ці способи викривлення фактів і подій або неправдивого, спотвореного повідомлення інформації слід розрізняти за [13]:

1) кількістю ошуканих:

– *міжособистісний* – коли одна людина обдурює іншу;

– *груповий* – коли одна чи декілька осіб обманюють інших (реклама продукції, конформізм (налаштування під бажання соціальної групи));

– *міжгруповий* – коли одна група обманює іншу;

2) напрямом дії:

– *прямий* (безпосередньо спрямований на об'єкт брехні);

– *побічний* (опосередковано спрямований на об'єкт брехні через канали подачі інформації (іншу особу, Інтернет, телевізійну рекламу);

3) наміром:

а) для отримання користі, задоволення, насолоди;

б) детермінований благородними цілями, тобто це соціально прийнятні й дозволені способи (брехня «в порятунок» тяжко хворого, легенда розвідника тощо);

4) мотиваційною спрямованістю:

а) *особистісно-спрямований* (на користь собі): *самозахист* (самовиправдання (як перший засіб збереження високої самооцінки), *забезпечення власної незалежності; відчуття сорому* (небажання говорити про власні негативні «досягнення»), *уникнення стресових ситуацій, приховування власних емоцій і почуттів*); *отримання задоволення* (неможливість отримати бажане в інший спосіб); *наслідування* (бажання бути таким як усі); *самоствердження* (хвалькуватість, брехня про власні успіхи й досягнення; видання бажаного за дійсне, уявно створюючи ситуації, які є для осіб привабливими); *прагнення визнання* (самозвеличення); *підтримка іміджу* (вимушене дотримання правил етикету); *установлення взаємовідносин* (самопрезентація того, що хоче почути співрозмовник); *компенсація* (властивостей, яких бракує, матеріальних ресурсів); *егоїзм* (для отримання вигоди від чогось і задоволення власних інтересів); *здійснення впливу* (маніпулювання іншими, отримання влади над іншими) тощо;

б) *соціально спрямований* (на користь іншим): *соціально-політичний* (примирення конфліктуючих сторін, налагодження суспільних відносин, установлення соціально-економічних зв'язків, забезпечення можливості збереження існуючих комунікативних структур в умовах практично несумісних інтересів); *дружній* (бажання когось примирити, заспокоїти, наслідок особистих стосунків; коли людиною рухає принцип «правда для друзів і брехня для ворогів»); *героїчний* (досягнення благородних цілей); *партійний* (розширення кола однопартійців, нав'язування поглядів); *фінансово-економічний* (реклама продукції (наприклад, рекламування пива) при навмисному замовчуванні тих властивостей, які завдають шкоду організму людини); *націоналістичний* (пропаганда національної культури), *брехня «заради порятунку»* (лікар в утіху безнадійно хворому пацієнту не повідомляє про ступінь небезпеки хвороби) тощо;

в) *особистісно-соціально-спрямований* (на користь обом сторонам): небажання об'єктів володіти знаннями (жінка, яка знає, що чоловік подруги їй зраджує, однак замовчує цей факт, аби не втратити дружні стосунки);

5) функціями:

- а) контактний* (для міжособистісної взаємодії);
- б) інформаційний* (для отримання інформації);
- в) захисний* (для уникнення покарання);
- г) самопрезентації* (для створення брехуном певного іміджу – статусного, ділового, рольового, міжособистісного тощо);

б) тривалістю:

- а) довготривалий* (протягом певного періоду або завжди);
- б) короткочасний* (повідомляється тут і зараз);

7) об'єктом спрямування – на:

- а) себе* (самообман);
- б) інших;*

8) ознаками:

- а) нематеріальний* (духовний) – вербальна брехня;
- б) матеріальний* – підроблення предметів збитку (фальшиві гроші, картини);

9) стратегією – для:

- а) досягнення певного результату;*
- б) уникнення небажаних наслідків.*

Викривлення фактів і подій або неправдиве, спотворене повідомлення інформації можуть бути результатом мотивації суб'єкта; дії захисних механізмів психіки (позбавляє людину тривоги й дискомфорту); впливу на суб'єкта зацікавлених осіб; недорозвитку розумових здібностей; дефектів органів почуття й відчуття, за допомогою яких сприймалися обставини; спотвореного уявлення й мислення; акцентуації, можливої патології.

Схильність до викривлення фактів і подій або неправдивого, спотвореного повідомлення інформації заснована на брехливості, яку слід розглядати, як *здатність* (особа виявляє схильність до переконливого повідомлення брехливих фактів); *рису акцентуації характеру* (бреше й сам вірить в те, про що бреше; не може не брехати) – властиву істероїдним і гіпертимним особам; *симптом психічної хвороби* (наприклад, при шизофренії можлива брехня-роздвоєння, при якій особа приписує своєму другому «Я» цю властивість; при істероїдній психопатії – патологічна брехливість: особа бреше тому, що не брехати не може).

Отже, брехня суб'єктивна й відносна. Істина завжди конкретна; вона одночасно об'єктивна, абсолютна й відносна, залежить від точності передачі інформації й суб'єктивного сприйняття [13]. Класифікація брехні та їх складових розширює уявлення про цей феномен і пояснює способи виявлення неправдивої або свідомо спотвореної інформації.

4.2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БРЕХНІ

Брехня людей має соціальні корені. Дорослі, брешучи, дають приклад дитині й з раннього дитинства привчають її до брехні. Тому здійснювати аудіовізуальну психодіагностику брехливих показань подекуди дуже складно, оскільки брехня - явище давне й широко розповсюджене.

Починаючи з 3,5-4 років діти починають свідомо брехати, передусім з метою уникнення покарання; самовиправдання (як перший засіб збереження високої самооцінки); самоствердження (хвалькуватість, брехня про власні успіхи й досягнення); пояснення власних відчуттів; забезпечення власної незалежності; проекції власної провини (дисоцірована, брехня-роздвоєння). Отже, брехня корисна малюку. Брехню слід відрізняти від фантазій.

Брехня – навмисне спотворення або вигадкування інформації з метою особистої вигоди. Фантазія – безкорисний прояв уяви без намагання завдати комусь шкоди. Фантазія починає розвиватися в дитини тільки після 2,5-3 років. Діти чотирьох-п'яти років погано відрізняють брехню від необразливої фантазії, для деяких з них брехня в подальшому стає звичкою й засобом маніпулювання дорослими. Розуміння таких моральних категорій як поняття «правда» й «брехня» в дитини відбувається у шкільному віці.

Так брехня малюка про власні успіхи й досягнення виникає, коли вона боїться втратити любов батьків через те, що не буде чогось досягати (або буде недосконалою). Дуже небезпечною є, з точки зору психіатрії, брехня-роздвоєння (при якій дитина розділяє себе на дві половинки – на того, хто говорить правду, та на того, хто бреше) та патологічна брехня (діти брешуть тому, що не брехати не можуть). Причиною роздвоєння є неспроможність малюка самостійно вирішити власні проблеми, тому, приховуючи власні емоції й почуття, намагається приписувати своєму «другому Я» всі власні помилки й негаразди. Малюк прагне захиститися від батьків, однолітків і особистих проблем, і користується для цього зброєю, яку піддивився в дорослих. Отже, брехня – це не завжди свідомий засіб самозахисту.

Не слід плутати брехню зі спотвореними уявленнями дітей, які є наслідком недорозвитку мислення, невмінням розмежувати бажане й дійсне («уявна брехливість»). У дітей дошкільного віку відбувається ста-

новлення образного мислення та його тренування, тому діти полюбують видавати бажане за дійсне, уявно створюючи ситуації, які є для них привабливими. Тобто вони не мають свідомої мети приховати правду.

Від шести до дванадцяти років у дитячій свідомості з'являється межа між реальним і вигаданим. З восьми до дев'яти років діти починають розуміти, що брехуну не можна довіряти, з ним не хочуть дружити. Брехня зумовлена прагненням визнання й страхом покаранням батьків за помилки.

У підлітків брехня, обман і неправда нерідко є формами бунту проти педагогів, батьків або світу дорослих у цілому. Обман неповнолітнього – це напівправда, яка провокує слухача до помилкових висновків щодо достовірних фактів. Повідомляючи деякі справжні факти, ошуканець навмисно приховує інші, важливі для розуміння подій.

Неправда, на відміну від обману й брехні, ґрунтується на щирій омані, що свідчить про неповне знання обставин, про які йдеться в повідомленні. Неправда, як і обман, ґрунтується на неповноті інформації, однак, на відміну від обману, той, хто говорить неправду, не приховує відомої інформації й не переслідує іншої мети, крім повідомлення того, що він вважає правдою [13].

Отже, підсумовуючи зазначені вікові особливості розвитку в дітей вміння брехати, ми можемо виділити такі *причини неправдивих показань дітей дошкільного віку*: недосконале розуміння подій, прагнення дитини захистити себе й самоствердитися, вплив зацікавлених осіб, які маніпулюють малюком у власних інтересах.

Неправдиві показання *дітей молодшого, середнього й старшого шкільного віку* детермінуються *особистісним* (внутрішнім) фактором (брак розвитку розумових здібностей; дефектами органів почуття, за допомогою якого сприймалися обставини; дією захисних механізмів психіки; недовірою до дорослих, страхом покарання й відповідальності, провинною дитини; наявністю в дитини проблем, що потребують вирішення; прагненням притягнути до себе увагу; сором'язливістю; фантазуванням; бажанням помститися, самоствердитися, уникнути покарання; помилковим розумінням дитиною «героїзму», «дружби» тощо) і *соціальним* (впливом на дитину зацікавлених осіб; поганим прикладом; прихильністю до обвинуваченого).

У різному віці діти характеризуються різною здатністю до сприйняття й відтворення сприйнятого у процесі допиту. Зрозуміло, що чим молодша дитина, тим менше вона може сприйняти й тим менше запам'ятати. Тому неспроможність дошкільника дати зрозумілі показання

не повинна трактуватися слідчим як навмисна брехня у формі приховування фактів.

Неправдиві показання неповнолітнього можуть бути як проявами брехні, так і проявами його фантазування, психопатологічних симптомів (спотворених уявлень, роздвоєння, патологічної брехливості), некомпетентності, низького рівня інтелекту, нерозвинутих органів чуття й дисфункцій психічних пізнавальних процесів. Працівник транспортної міліції повинен добре це розуміти й уміти компетентно здійснювати аудіовізуальну психодіагностику неправди. Компетентність працівника міліції ґрунтується на знаннях індивідуально-психологічних особливостей неповнолітнього (темпераменту, акцентуації характеру, здатності до сприйняття, наявності елементів фантазування та їх ролі у формуванні показань), уміння визначати невербальні, вербальні й фізіологічні ознаки брехні, а також здатності ефективно застосовувати знання й уміння в практичній діяльності. Слід зауважити, що апаратурні методи виявлення брехні (поліграф) щодо неповнолітніх не застосовують.

4.3. АУДІОВІЗУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА НЕПРАВДИВИХ ПОКАЗАНЬ

Для визначення чітких діагностичних критеріїв брехні звернемо увагу на світ тварин. Як відомо, захищаючись чи нападаючи, окрім відвертої сили (правди), тварини інстинктивно застосовують: *камуфляж* (маскування, мімікрія – хамелеон, восьминіг); *отруту* – змія, тхір; *аутомію* (грец.: аутоc – сам, томео – відсікаю) – ящірка (відломлюється хвіст, який потім відновлюється); *прикидання мертвим* (рефлекторна нерухомість) – свині, бики, ведмеді, сумчасті пацюки [12]. Отже, способи брехні можуть бути оптичними, хімічними, акустичними й тактичними.

Для ефективного здійснення аудіовізуальної психодіагностики правдивості показань об'єкта правоохоронної діяльності необхідно звертати увагу на такі оціночні критерії, як [13]:

оптичний – на жести, міміку й позу;

фізіологічний – на почервоніння, потіння особи, сухість у роті тощо;

акустичний – на тембр голосу, побудову речень і словосполучень, паузи, інтонацію, наголоси;

тактичний – на хитрощі, що використовує неповнолітній, його способи маскування й маніпуляції, тактику дій.

Отже, ознаки неправдивих показань об'єкта правоохоронної діяльності можна згрупувати за зазначеними критеріями. Так, до **фізіологічного діагностичного критерію ознак брехні** належать:

зміна частоти дихання, пульсу;
надмірна пітливість; піт над верхньою губою;
ознаки сухості у роті; постійне облизування пересохлих губ;
раптове збліднення або почервоніння;
різка зміна розміру зіниць тощо.

До діагностичних ознак неправдивих показань об'єкта правоохоронної діяльності **за оптичним критерієм** належать:

1) міміку:

- * зміна виразу обличчя, поява неусвідомлених рухів;
- * підняті брови (смуток, тривога, особа знає відповідь на запитання);
- * стиснуті губи (невпевненість у своїх словах);
- * підняте підборіддя (занепокоєння);
- * усміхаються тільки губи (справжня дає зморшки біля очей);
- * усмішка затягується, виникає на мить раніше чи трохи пізніше, ніж її очікують, або раптово, коли її не очікують зовсім.

2) очі:

- * зустрічаються зі співбесідником менш, ніж 1/3 всього часу спілкування;
- * часто й надовго відводить погляд, зовсім відвертається від співрозмовника;
- * частіше, ніж зазвичай, кліпають, «бігають»;
- * дивиться прямо в очі, не відводячи погляду; бреше, оскільки боїться показати непевненість у своїх словах, і саме цим прагне викликати довіру;
- * на мить розширені зіниці.

3) жести:

- * *рухи руками* (дивись рис. 4) – почісування або потирання носу, поглажування власних рук (як самозаспокійливий жест), часте торкання лица, носа, поглажування підборіддя, смикання вуха, несподіване широкі розведення руками, прикладення до чола (сором), до рота (чи під ним), стискання рук і стиснутий кулак (контроль себе, стримувальна агресія, незадоволення); зайва жестикуляція руками тощо;



Рис. 4. Руки руками, що вказують на неправду.

* *рухи ногами* – схрещування ніг, крок назад при розмові (не вірить у те, що каже);

* *рухи головою* – легкий кивок при запереченні;

* *рухи плечем* – невпевнений у своїх словах або *рухи плечима* – не знає й сам, про що він говорить;

Слід пам'ятати, що брехуну-«правші» емоції на лівій половині обличчя контролювати складніше. Тому, якщо людина бреше, її приховані істинні емоції можуть «прорватися» назовні саме на лівій стороні. Як відомо, позитивні емоції відображаються однаково обома «половинами» обличчя.

Як розпізнати брехню, знаючи ці особливості? Якщо людина бреше, її приховані істинні емоції можуть «прорватися» назовні саме на лівій стороні;

Слід пам'ятати, що якщо людина збуджена чи зацікавлена чимось або перебуває в піднятому настрої, її зіниці розширюються в чотири рази від нормального стану. Навпаки, сердитий похмурий настрій змушує зіниці звужуватись.

Очі тісно пов'язані з мозком. За їх рухом можна визначати певні стратегії мислення об'єкта правоохоронної діяльності (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Візуальна діагностика стратегії мислення за рухом очей

ПОГЛЯД:	
<i>Уверх</i> - оперує образами, щось згадує	
<i>уверх вправо</i> – щось конструює (візуальне конструювання)	<i>уверх вліво</i> – оперує образами (візуальна пам'ять)
<i>вправо</i> - конструює звуки, тобто слова, речення (аудіоконструювання)	<i>вліво</i> - згадує певний тембр голосу, мелодію (аудіопам'ять)
<i>вниз вправо</i> - пригадує відчуття	<i>вниз вліво</i> - відбувається внутрішній діалог, людина замислюється, мислить
<i>униз</i> – сором, намагається не думати	

Слід зазначити, що в 90 % правшій зона конструювання знаходиться справа, а зона спогадів – зліва. А у більшості лівшій – навпаки. Тому якщо обманщик правша, то після питання працівника транспортної міліції, на яке він не хоче говорити правду, *відведе очі вправо вгору (створює образ) і опустить уліво вниз (відбудеться внутрішній діалог)*. Це є знаком того, що зараз він конструює необхідний образ (його не було у свідомості раніше) і свідчить про недостовірність показань. Однак також слід пам'ятати, що якщо особа дивиться прямо в очі, не відводячи їх (вважаючи, що тим самим вона доказує правоту показань), то рух її тіла (голови, плечей) у тому ж самому напрямку може її видати.

Коли відбувається рух очей вправо вгору в поєднанні з рухом уліво вниз, то це свідчить про контроль мови, оцінку того, яке враження справили показання. Але існує одна тонкість: якщо людина наперед продумала відповідь на таке запитання, її очі рухатимуться так, нібито вона згадує, і тоді її брехня буде дуже схожа на правду.

Якщо об'єкт правоохоронної діяльності сидить у закритій позі, поклавши ногу на ногу, схрестивши руки на грудях або заховавши їх під стіл, у нього бігають очі, то, швидше за все, він дає неправдиві показання. Однак окремо закрита поза або вологі руки нічого не значать – це може бути ознакою природного хвилювання.

Міміку, погляд, рухи рук обманщику контролювати досить легко, однак видати його може зміна темпу жестикуляції. Якщо швидкість жестикуляції сповільнилася, ймовірно, особа замислилася на мить, можливо, щоб придумати правдоподібну відповідь. Крім того, на брехню вказують мимовільні жести: брехун може видати себе тим, що нервово

перебиратиме дрібні предмети, крутить щось у руках (олівець), барабаниль пальцями по столу, жінкам властиво чепуритися, постійно поправляти зачіску.

Слід пам'ятати, що чим старшою стає особа, тим її жести (які вказують на ознаки брехні) стають більш витонченими й менш помітними, однак вони все одно мають місце. Розпізнавання невербальних жестів, міміки й пози, що вказують на брехню, є одним з найбільш важливих умінь правоохоронця.

Критеріями оцінки достовірності показань об'єкта правоохоронної діяльності є сукупність вербальних і невербальних ознак. На думку П. Екмана [14], брехуни здатні копітку підбирати слова (більшість людей прислуховується саме до слів). За слова треба відповідати, тоді як за тон, інтонацію й рух тіла, вираз обличчя відповідати не доводиться. Він вважає, що прояв емоцій у голосі не треба інтерпретувати як свідомість брехні, жодний розрізнений показник не може бути достатнім для психодіагностики, тільки в комплексному поєднанні з іншими ознаками слова набувають діагностичної цінності.

До *акустичного діагностичного критерію* ознак брехні об'єкта правоохоронної діяльності належать такі голосові прояви:

- зміна темпу мови; зниження тону;
- повторення слів, фраз;
- повільне, тихе мовлення (демонстрація смутку);
- зволікання з відповіддю; нервові покашлювання.

За З. Фрейдом, «Той, хто має очі, щоб бачити, і вуха, щоб чути, може переконатися, що жодний смертний не може зберегти таємницю. Якщо його губи мовчать, то він говорить кінчиками своїх пальців; ознаки брехні сочаться крізь кожну пору його шкіри». Ці слова дуже важливі для працівника транспортної міліції: усе те, що відбувається під час опитування (допиту) особи (вираз обличчя, голос, нервозність, неузгодженість жестів, міміки й пози зі словами, що промовляються, тощо) вказують на те, що вона щось досить приховує.

Брехуни часто застосовують певну тактику дій для того, щоб їм повірили. Працівника транспортної міліції повинні насторожувати такі ***тактичні прийоми об'єкта правоохоронної діяльності***:

- * забалакування, спроба змінити тему розмови;
- * часто повторювані фрази: «чесно кажучи» або «присягаюся»;
- * викликання жалості й співчуття;
- * нескінченні паузи в розмові (що змушує співбесідника напружуватися й додумувати слова). Така обстановка, що штучно нагнітається,

породжує вигідний для брехуна фон, адже він знає, що вам дуже хочеться скоріше вийти із цього дискомфортного стану.

Також слід пам'ятати, що деякі діагностичні критерії брехні можуть не проявлятися, якщо особа є патологічним брехуном (що часто спостерігається в гіпертимних і демонстративних осіб). Майстерні брехуни, навіть відстоюючи твердження, яким вони самі не вірять, уміють виглядати активними, доброзичливо налаштованими, безтурботними, упевненими в собі й сповненими ентузіазму.

Тому, хто проявляє неспокій, тривогу, відчуття провини, навряд чи вдасться справді ввести в оману співрозмовника. Виказати їх можуть підвищений тон, надмірна жестикуляція, напруження в голосі й поставі, розширення зіниць, уривчасте мовлення тощо. Переконливо обманюють ті, хто може зробити вигляд, ніби їх брехня немає жодного значення.

Л.М. Толстой писав, що: «Ложные понятия и вредные настроения можно узнать по тому блеску и торжественности, которыми они окружаются. Истина не нуждается во внешней обстановке».

Ознаки брехні важко приховати через внутрішній конфлікт: щось всередині не хоче брехати. Тому майстри брехні самі часто вірять у те, що кажуть. Чим більше віриш сам, тим легше переконати оточення. Майстерний брехун може «настроїтися» на хвилю співбесідника й «відзеркалювати» його дії, тим самим присипляючи пильність.

Працівнику транспортної міліції слід звертати увагу на такі передвісники прояву брехні, як напруженість; схрещування й випростування ноги; повертання на стільці, метушливість; почісування потилиці; теребіння підборіддя, необґрунтоване торкання свого волосся; збентеження тощо.

Отже, володіння знаннями акустичного, оптичного, тактичного, фізіологічного критеріїв діагностики брехні й компетентне застосування цих знань на практиці сприятимуть ефективності здійснення працівниками транспортної міліції правоохоронних функцій.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

Брехня, як соціально-психологічне явище має певні причини. Причиною брехні є деякий мотив, безпосередня реалізація якого у даній ситуації без допомоги дезінформування уявляється брехуну ускладненою або взагалі неможливою. Брехня є результатом роботи мислення, уяви, мовлення й інших пізнавальних процесів брехуна, оскільки саме цим шляхом він створює у своїй та чужій свідомості більш-менш виразний

і більш-менш правдоподібний образ перекрученої їм реальності. З іншого боку, брехня є наслідком вольового акту (або власне вольовим актом), який виражається в прийнятті рішення про її використання всупереч усім внутрішнім перешкодам морального, інтелектуального й емоційного аспектів. При цьому процес подолання зазначених перешкод супроводжується, як правило, емоційними виявами, що надає можливість у деяких випадках використати цю непряму ознаку брехні для її діагностики.

Знаючи діагностичні критерії ознак брехні працівники ОВС зможуть швидше здобувати необхідну інформацію та вміло застосовувати методи та прийоми психологічного впливу на об'єкти правоохоронної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасина Е.В. Истоки детской лжи // – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу : http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/l0301138.shtml // – Назва з екрана.
2. Исследуем ложь. Теории, практика обнаружения. Под редакцией Майкла Льюиса, Керолин Саарни. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 288 с.
3. Коновалова В. О., Шепітько В. Ю. Юридична психологія: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Х.: Право, 2008. – 240 с.
4. Коченов М. М., Осипова Н. Р. Психологія допиту малолітніх свідків. – Електрон. дан. – Режим доступу : – <http://www.dnu.dp.ua/metodi/fpsih/>. – Назва з екрана.
5. Криміналістика. За ред. В. Ю. Шепітька. — 2-ге вид., переробл. і допов. — К.: Концерн «Видавничий Дім «Ін Юре», 2004. — 728 с.
6. Кримінально-процесуальний кодекс України [Електронний ресурс] : закон України від 28. 12. 1960 р. № 1001-05 із змін., внес. згідно із Законами України та Рішеннями Конституційного Суду : за станом на 01. 04. 2010 р. № 1508-17. – Електрон. дан. (3 файла). – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>. – Назва з екрана.
7. Розов В.И. Судебно-психологическая экспертиза в гражданском судопроизводстве // Юридическая Украина, 2003. – № 6. – С.27-34.
8. Різун В. Правда і кривда: історія взаємин з точки зору медіаосвіти. Соціальна психологія. // – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу : <http://www.politik.org.ua> //– Назва з екрана.
9. Словник термінів та визначень недержавної системи безпеки України. // – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу :

http://copy.yandex.net/Terminologichniy_slovnik_NSB.doc. //– Назва з екрана.

10. Соловьев А.Б. Использование .-доказательств при допросе. — М., 1981. — 64 с.
11. Тарасов А. Н. Психология лжи. — М.: Книжн. мир, 2005. — 327 с.
12. Щербатых Ю. Искусство обмана.— М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
13. Цільмак О.М., Яковенко С.І. Аудіовізуальна психодіагностика неправдивих показань неповнолітніх. [Текст] / О. М. Цільмак, С. І. Яковенко // Південноукр. правничий часопис. — 2011. — №1. — С.
14. Экман Пол. Психология лжи. — СПб.:Питер, 2007. — 272 с.: ил.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ (ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ)

1. Класифікація дефініцій способів брехні.
2. Способи викривлення фактів і подій або неправдивого, спотвореного повідомлення інформації.
3. Класифікуйте способи викривлення фактів і подій або неправдивого, спотвореного повідомлення інформації за кількістю ошуканих; напрямом дії; наміром; мотиваційною спрямованістю; функціями; тривалістю; об'єктом спрямування й ознаками.
4. Вікові особливості розвитку вміння брехати.
5. На які оціночні критерії слід звертати увагу для ефективного здійснення аудіовізуальної психодіагностики правдивості показань об'єкта?
6. До фізіологічного діагностичного критерію ознак брехні належать....
7. До оптичного діагностичного критерію ознак брехні належать....
8. Як діагностувати по очах, що людина бреше?
9. Як здійснювати візуальну діагностику стратегії мислення за рухом очей?
10. До акустичного діагностичного критерію ознак брехні об'єкта правоохоронної діяльності належать...

КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ

1. Оціночні критерії брехні:

А) очі, дихання, поза;

Б) почервоніння, сухість у роті, опущені очі;

В) оптичний, фізіологічний, акустичний, тактичний.

2. Приховування це

А) повідомлення справжніх вторинних фактів при навмисному не-
договорені важливих;

Б) замовчування інформації та ухилення від відповіді;

В) навмисне неповідомлення фактів та демонстративне мовчання.

3. Лжесвідчення це:

А) наговор на невинного;

Б) свідомий процес здійснення наклепу, наговору на невинного або
виправдання винного;

В) повідомлення неправдивих показань для виправдання винного.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Исследуем ложь. Теории, практика обнаружения. Под редакцией Майкла Льюиса, Керолин Саарни. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 288 с.

2. Тарасов А. Н. Психология лжи. – М.: Книжн. мир, 2005. – 327 с.

3. Техника дезинформации и обмана. /Под ред. Я.Н.Засурского. - М., Мысль,

4. Щекин Г.В. Как читать людей по их внешнему облику. - К.: Украина, 1993. - 239 с.

5. Щербатых Ю. Искусство обмана.— М.: ЭКСМО-Пресс, 2001

РОЗДІЛ V. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Напруженість і екстремальність є однією з провідних умов діяльності підрозділів міліції на транспорті. Їх негативний вплив призводить до виснаження захисних сил (функцій) організму, виникнення розладів психогенного характеру та аж до розвитку в працівників нервово-психічних і нервово-соматичних захворювань.

Метою даного розділу - є розкриття основних методів самопомоги при стресах, відчутті страху, тривоги та невпевненості.

Мета вивчення розділу:

1. ***Освітня:*** сформувати у курсантів знання психологічних основ саморегуляції негативних психічних станів.
2. ***Практична:*** закласти базові вміння психогігієни.
3. ***Розвиваюча:*** розвивати уміння застосовувати методи самопомоги у власній життєдіяльності; допомагати іншим в екстремальних ситуаціях; користуватися методом аутогенного тренування тощо.
4. ***Виховна:*** виховувати прагнення до здорового способу життя.

ВСТУП

Постійні службові перевантаження й висока відповідальність за свої рішення призводять до виникнення в працівників підрозділів транспортної міліції великої нервово-психічної напруги. Саме ця обставина визначає необхідність застосування працівниками транспортної міліції способів і методів зняття напруги, зниження психічного стомлення, тобто прийомів саморегуляції психічних станів.

Оцінюючи перебіг і результат діяльності, емоції дають *суб'єктивне* забарвлення тому, що відбувається навколо нас і в нас самих. Це означає, що на ту саму подію різні люди можуть емоційно реагувати по-різному, тобто залежно від суб'єктивного ставлення й уподобань.

«Негативні» емоції, на думку Б.І. Додонова, відіграють більш важливу біологічну роль порівняно з «позитивними» емоціями. Невипадково механізм «негативних» емоцій функціонує в дитини з перших днів появи її на світ, а «позитивні» емоції з'являються значно пізніше (Макарова). «Негативна» емоція - це сигнал тривоги, небезпеки для організму. «Позитивна» емоція - це сигнал благополуччя. Зрозуміло, що останньому сигналу немає необхідності звучати довго, тому емоційна адаптація до кращого настає швидко. Емоції ж виникають здебільшого мимоволі.

Дуже часто дезорганізуюча роль емоцій, мабуть, пов'язана не стільки з їх модальністю, скільки із силою емоційного збудження. Тут виявляється «закон сили» І.П. Павлова (при дуже сильних подразниках збудження переходить у позамежне гальмування) або те саме, що закон Єркса-Додсона. Слабка й середня інтенсивність емоційного збудження сприяють підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна й надсильна знижують її.

Будь-яка людина хоча б раз у житті мала потребу в зміні свого психологічного стану в найкоротші терміни. Люди прагнуть це зробити за допомогою різних нехитрих засобів, що сприяють поліпшенню власного стану. Хтось, наприклад, віддається спогадам про позитивні події, що відбулися в житті, хтось намагається дихати глибше і повільніше. Кожен шукає «свій» спосіб, і хтось знаходить його самостійно. Як правило, одного способу не достатньо, краще мати в арсеналі декілька. Адже ситуації бувають різними, а відповідно і способи самопомоги різні. Слід пам'ятати, що якщо ви застосували «свій» спосіб в певній ситуації, і він вам допоміг, це не означає, що в іншій ситуації той же спосіб дасть очікуваний результат.

У розділі пропонуються комплекс різноманітних вправ, що сприяють емоційно-вольовій саморегуляції негативних емоційних явищ, що виникають у стресовій ситуації під час виконання правоохоронної діяльності на транспорті.

5.1. ВПЛИВ СТРЕСУ НА СЛУЖБОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ

Діяльність працівників підрозділів міліції на транспорті нерідко протікає в стресогенних, а то й екстремальних умовах. Особистість працівника, під впливом умов службової діяльності, зазнає істотних змін, що позначається на їх особистому житті, рисах характеру, поведінці вдома й на роботі.

Нервово-психічне перенапруження, яке викликане дуже сильним подразником – стресовою ситуацією, потребує від працівника міліції тотальної мобілізації сил на пошук виходу з дуже важкого, небезпечного становища для досягнення стабільності організму у відповідь на дії негативного характеру. Реакція людей під час стресу різна: в одних осіб виникає стан підвищеної активності, а в інших – замикання в собі. Ми знаємо, що стрес характеризується існуванням трьох фаз: тривоги, опору та виснаження. Але в емоційно нестійких людей відразу виникає відчуття тривоги, яке пізніше переходить у страх й одразу за фазою тривоги настає фаза виснаження, яка набуває форми відчаю.

Г. Сельє вважав, що стрес є невід'ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи чуття не діє достатня кількість відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу й тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель.

Здатність реагувати на інтенсивні зовнішні подразники визначається індивідуально-психологічними особливостями конкретної особистості: психофізіологічною конституцією, чутливістю до впливів (сенситивністю), особливостями мотиваційної й емоційно-вольової сфер. Під впливом стресу організм людини випробовує стресову напругу.

Серед ознак стресової напруги виділяють: можливість зосередитися; часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; відчуття втоми; швидкість мовлення; больові відчуття (голова, спина, область шлунка) тощо.

Г. Сельє висунув гіпотезу, що старіння є результатом усіх стресів, яким піддавався організм упродовж свого життя. Старіння відповідає «фазі виснаження» загального адаптаційного синдрому, що в певному сенсі є прискореною версією нормального старіння. Будь-який стрес, особливо викликаний марними зусиллями, залишає після себе незворотні хімічні зміни; які зумовлюють ознаки старіння в тканинах. Успішна діяльність, якою б вона не була, залишає менше наслідків старіння, отже, за Г. Сельє, можна довго й щасливо жити, якщо обрати придатну для себе роботу й добре з нею справлятися.

З практичної точки зору надлишковий стрес, будучи надмірною психологічною чи фізіологічною напругою, викликає психосоматичні захворювання, а його психологічні прояви включають дратівливість, втрату апетиту, депресію й знижений інтерес до міжособистісних стосунків.

У кожної людини виникають різні реакції організму на стрес: не може адаптуватися, врівноважено реагує, стрес не дає ніяких наслідків, а подекуди відзначається пасивністю, безпорадністю, безнадійністю, депресією.

Стійкість до стресових факторів у працівників транспортної міліції можна забезпечити шляхом емоційного тренування й постійного програвання складних ситуацій.

Щоб допомогти собі найбільш раціонально й ефективно виходити зі стресової ситуації, працівнику транспортної міліції рекомендується навчитися управляти своїм емоційним станом. У цьому відіграє велике значення психологічна підготовка працівників до боротьби зі стресами. Працівники повинні вміти допомагати собі під час переживання стресової ситуації та після неї. Розглянемо різноманітні методи самопідготовки працівників до стресової події, під час переживання стресу й після стресової події.

5.1.1. ПОПЕРЕДНЯ ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО АДЕКВАТНОГО РЕАГУВАННЯ ПРАЦІВНИКА ТРАНСПОРТНОЇ МІЛІЦІЇ НА СТРЕСОВУ ПОДІЮ

Насамперед, для найбільш ефективної психологічної готовності до боротьби зі стресами працівнику підрозділів міліції на транспорті слід вміти пояснити реакції свого організму на стресові ситуації. Для цього ми пропонуємо використовувати **метод аутоаналізу** особистого стресу за допомогою ведення «щоденника стресів». Цей метод вимагає фікса-

ції в щоденнику протягом декількох тижнів того, коли й за яких обставин були виявлені ознаки стресу. Аналіз записів у щоденнику допомагає просто й швидко визначати, які події чи життєві ситуації сприяють виникненню стресу. Саме регулярно повторювані ситуації, що описані в щоденнику, можуть бути причиною виникнення стресу.

Знаючи ті стресові обставини, з якими доводиться зіштовхуватися у службовій діяльності, працівнику подумки треба жваво уявити собі всі стресові події, які можуть відбутися з ним, і знайти шляхи виходу з конкретної життєвої небезпеки, тобто спробувати знайти способи пом'якшення впливу стресу на організм працівника.

Для вироблення стійкості до стресових факторів працівникам підрозділів міліції на транспорті пропонується навчитися виконувати такі **антистресові вправи**.

1. «Тренування стресостійкості».

Рекомендації: для перешкоджання впливу стресового імпульсу й затримання його, для послаблення стресу. При виконанні цієї вправи особі треба навчитися розслаблятися й глибоко дихати.

Інструкція: для виконання цієї вправи треба заплющити очі й подумки уявити собі виникнення й розвиток надзвичайної ситуації. Відзначити при цьому, що може відбутися, як може змінитися режим і характер роботи тощо. Отже, оцінюючи надзвичайну ситуацію, подумки знаходити вихід з неї, особливо фіксуючи увагу на особистих чітких, правильних, спокійних, упевнених діях. Також подумки уявити себе в різноманітних стресових ситуаціях (при цьому, чим вони важчі, тим краще). Продумати сценарій виходу із цих ситуацій, декілька раз прокрутити в уяві весь «сценарій» для того, щоб виробити стереотип упевнених дій, коли це знадобиться.

Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Г. Сельє автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація. Отже, якщо людина хоче направити свої зусилля на збереження психофізичного здоров'я, то на стресовий імпульс вона повинна усвідомлено застосовувати релаксацію. Наведемо приклади вправ на релаксацію.

2) «Антистресова релаксація».

Рекомендації: для послаблення, перешкоджання й затримання впливу стресового імпульсу. При виконанні цієї вправи необхідно чітко дотримуватися вказаної нижче послідовності. Виконувати цю вправу треба по 10 хвилин щоденно.

Інструкція: треба сісти так, щоб ніхто не турбував. Потім розслабитися, подумки повільно порахувавши від 10 до 0. При цьому треба уявити собі, начебто Ви повільно спускаєтеся ліфтом у глибоку шахту. Міцно стуливши повіки, заплющити очі. Знову розслабитися. Зосередивши уяву на своїх руках, які спокійно лежать на колінах, спробувати кінчиками пальців «відчутти» повітря. Потім уявити собі великі яскраві поверхні: спочатку чорний бархат, потім червоний захід сонця, зелений луг, блакитне небо, фіолетовий водойм, білосніжне полотно або безкрайне поле.

3. «М'язове напруження-розслаблення».

Рекомендації: для затримання стресового імпульсу, послаблення стресу.

Інструкція: затисніть кисті рук в кулаки, якомога міцніше, дуже міцно, ще міцніше, дуже-дуже міцно. Потримайте так, а потім розслабте. Повторіть 2-3 рази. Розсуньте пальці, якомога ширше, ширше, ще ширше. Потримайте так, а потім розслабте. Повторіть цю вправу 2-3 рази. Зосередьтеся на відчутті тепла або поколюванні в кистях і передпліччях.

Для зменшення впливу на особистість стресових ситуацій працівникам слід дотримуватися наступних рекомендацій психологів.

1. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя й діях, які можуть покращити Ваш стан. Німецьке прислів'я зазначає: «Беріть приклад із сонячного годинника - ведіть відлік лише радісним дням».

2. Зізнайтеся собі, що досконалість неможлива, але в усьому є своя вершина. Прагніть до неї і насолоджуйтеся цим.

3. Цінуйте прості життєві радощі.

4. Пам'ятайте, що здебільшого переключення з однієї діяльності на іншу - кращій відпочинок, ніж повний спокій. Ніщо не виснажує так, як бездіяльність.

5. Якщо вам треба зробити неприємну справу, що необхідно для здійснення поставленої мети, не відкладайте її. Необхідно «розкрити налив, щоб зняти біль, замість обережного поглажування – це лише продовжить період хвороби».

6. Ми самі створюємо свою власну реальність. Зла людина живе в злому світі, добра - у світі любові.

7. Кожний робить те, що йому необхідно, ґрунтуючись на власному програмуванні. Внутрішнє програмування лежить в основі наших дій і впливає на реакцію оточуючих нас людей.

8. З якою неприємною ситуацією ви б не зіткнулися, подумайте, чи варто з нею боротися; чи дійсно це треба Вам; наскільки важлива перемога для Вас. Приймаючи рішення, наберіться терпіння, рівноваги й витримки.

9. Необхідно зрозуміти, що серйозні зміни, також і негативні, - невід'ємна частина життя. Треба навчитися приймати життя таким, яким воно є. Шекспір зазначав: «Ніщо само по собі ані добре, ані погане; лише ваші думки надають всьому такий відтінок».

10. Уживайте якомога менше солі. Останні дослідження доводять, що сіль викликає небажані реакції в організмі.

11. Кращим засобом спокою залишається інформаційний вакуум: чим рідше ви дивитеся новини, тим спокійніше спите вночі.

Отже, попередня підготовка до адекватного реагування на стресові події сприятиме виробленню у працівника транспортної міліції стресостійкості та витривалості.

5.1.2. ШЛЯХИ ВИХОДУ ЗІ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Серед найбільш поширених методів, які можна використовувати в складних стресових ситуаціях, слід виділити тренінгові вправи, точковий масаж, протистресовий подих, метод візуалізації тощо.

Для сформування навичок психічної саморегуляції й зняття внутрішньої напруги необхідно працівникам транспортної міліції навчитися використовувати у своїй життєдіяльності певні методи саморегуляції.

Серед основних методів самодопомоги під час стресової ситуації слід виділити такі:

2. Точковий масаж. Допомогає у стресовій ситуації також точковий масаж. Тому слід знати певні точки, що сприятимуть зняттю стресової напруги.

Усього на тілі людини знаходиться 365 «життєвих точок». Не завжди місце розташування точки збігається з місцем розташування пов'язаного з нею органа. Так, наприклад, на стопі знаходиться безліч точок, вплив на які може нормалізувати роботу декількох внутрішніх органів. Іноді, щоб полегшити хворобливі явища в лівій стороні тіла, доводиться впливати на точки, що знаходяться праворуч.

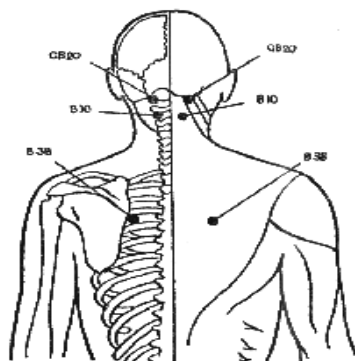


Рис. 5.

Масаж відповідних точок допоможе звільнити енергію й зняти стан пригніченості та депресії, поліпшити емоційний стан. Особливу увагу варто звернути на подих (він повинен бути глибоким, для того щоб організм краще забезпечувався киснем). Точковий масаж корисно поєднувати з прогулянками на свіжому повітрі, гімнастичними вправами, заняттями спортом, контрастним душем. Отже, для зняття стресу, депресії варто впливати на такі точки:

1. Точка «В 38» - «життєва діафрагма». Симетрична точка, що розташована на лінії серця між хребетним стовпом і лопаткою (рис. 5). Масаж цієї точки допомагає поліпшити емоційний стан.
2. Точка «GB 20» - «ворота свідомості». Симетрична точка, що розташовується на відстані 2,5-3,7 см від хребетного стовпа (рис. 5). Вона допомагає позбутися головного болю й запаморочення, знімає стрес і депресію.
3. Точка «В 10» - «божественний стовп». Симетрична точка, що розташовується нижче основи черепа на 1,5 см по обох сторонах від хребетного стовпа (на відстані 1 см від нього) (рис. 5). Знімає стрес і депресію, а також головний біль.

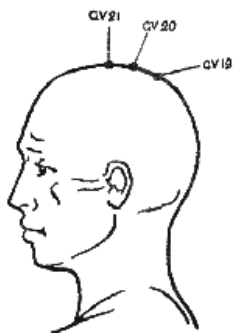


Рис. 6

4. Точка GV 20 («попередня вершина»).

Несиметрична точка, що розташована нижче точки GV 20 у поглибленні (рис. 6). Знімає стан стресу й депресії, головний біль.

5. Точка GV 21 («точка зустрічі N 100»).

Несиметрична точка, знайти її можна, якщо рухатися від ушей прямо нагору до тімені (рис. 6). Точка знімає головний біль, депресію, допомагає в лікуванні серцевих приступів, а також поліпшує пам'ять.

6. Точка GV 19. Несиметрична точка, що знаходиться в поглибленні нижче точки GV 20 (рис. 7). Допомагає в лікуванні депресій, знімає головний біль.

7. Точка K 27 («елегантний особняк»). Симетрична точка, що знаходиться в поглибленні між грудною кісткою і ключицею (рис. 7). Знімає біль у горлі й кашель, допомагає лікувати алергію й астму, емоційні розлади.

8. Точка Lu 1 («що спускається»). Симетрична точка, що розташовується в області грудини на відстані трьох пальців від ключиці вниз (рис. 7). Знімає напругу в області грудей, полегшує подих, допомагає при лікуванні астми.

9. Точка CV 17 («море спокою»). Несиметрична точка, що знаходиться в центрі грудини (на відстані трьох пальців нагору від основи грудини) (рис. 7). Знімає занепокоєння, тривогу, депресію.

10. Точка GV 24,5 («третє око»). Несиметрична точка, що розташована в поглибленні між бровами (рис. 7). Активізує роботу ендокринної системи, поліпшує стан шкіри, знімає головний біль і закладеність носа.

11. Точки B 23 і B 47 («море життя»). Симетричні, розташовані в області попереку на відстані 2-4 пальців від хребта (рис. 7). Знімають втому, запаморочення, стан стресу й депресії, біль в області попереку. Не слід впливати на ці крапки при ушкодженнях хребетного стовпа, переломах кісток. При інших проблемах з хребтом використовувати ці крапки можна тільки після консультації з лікарем.

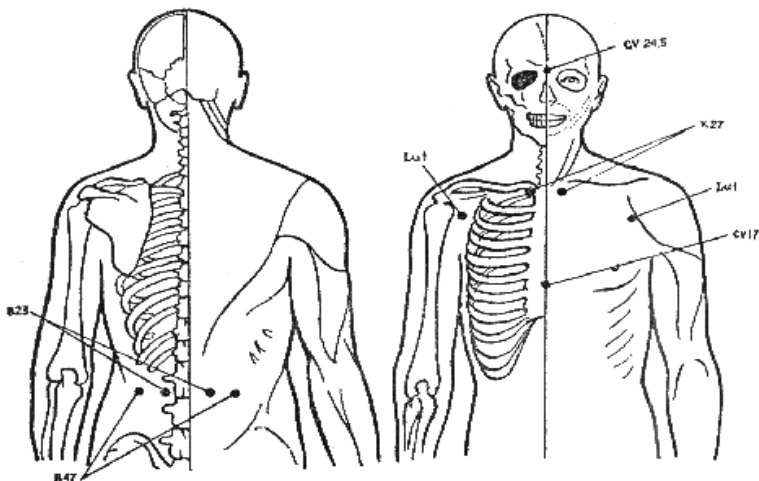


Рис. 7.

Вправа точкового масажу «Антистрес».

Рекомендації: для зняття надмірного нервово-емоційного напруження в складній стресовій ситуації.

Інструкція: протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після масування вказаної точки треба розслабитися й увести стан втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Одна з головних умов активного опору стресу - це достатній запас енергії й сили волі особистості для вирішення складних ситуацій.

Стародавній філософ Епіктет зазначав, що *людей розстроюють не події, а те, як вони їх сприймають*. Тому велике значення має не те, що сталося, а те, як особистість це сприймає.

2. Дихальні вправи. Установлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору й змінюють його тонус. Причому тип дихання, при якому: вдих відбувається швидко й енергійно, а видох - повільно, - викликає зниження тону центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційного напруження. Повільний вдих і різкий видох, навпаки, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють певне психічне напруження. Для того, щоб використовувати цю закономірність з метою регуляції психічних станів, рекомендуємо оволодіти відповідними навичками дихання.

Ауторегуляція подиху може стати діючим засобом боротьби зі стресом, поряд з релаксацією й концентрацією. Працівник, свідомо керуючи подихом, може використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної.

Вправа «Спокій».

Інструкція: спокійно сядьте, прикрийте очі, розслабтеся. Зосередьтеся на своєму подиху. Щораз при вдиху відчувайте, як Ваш живіт розширюється і це розширення повільно перекочується нагору на грудну клітину. Вдихайте повільно й спокійно, щораз подумки вимовляючи слово «спокій». Розтягніть це слово таким чином, щоб воно перетворилося на «С П О О О К І І І Й» й звучало довше. Так само робіть під час видиху. Якщо у Вас виникають думки чи образи, просто знову поверніться до свого подиху й зосередьтеся на ньому. Уявляйте, що Ваше тіло наповнюється спокоєм з кожним вдихом і видихом, дихання легке, тихе, плавне.

3. Уживання холодної води. Пропонується набрати в рот води й поступово маленькими ковтками її пити, відчутти, як вона тече по гортані та опускається у живіт (так випити 200 грам води) та «охолоджує негативні емоції».

4. Уживання солодкого або перченого. Жінкам можна запропонувати з'їсти шоколад. Чоловікам можна запропонувати вживати в їжу гострий перець - він дає ефект псевдоболу й мозок виробляє морфін, який гасить негативні емоції. Також можна запропонувати з'їсти банан, шматочок цукру – це заспокоює.

5. Заняття фізичною працею. Спробуйте навести порядок, якщо на столі чи на полицях речі неупорядковані.

6. Заняття розумовою діяльністю. Прекрасним розвантаженням вдома послужать комп'ютерні ігри, кросворди тощо.

Отже, ці та інші методи самодопомоги під час стресових ситуацій значно полегшать їх переживання й сприятимуть адекватному їх вирішенню.

Окрім названих методів самодопомоги, слід дотримуватися **певних правил поведінки**, що рекомендують психологи. Отже, у стресовій ситуації по можливості треба:

1) не піддаватися паніці, не впадати в безпомічність. Навпаки, прагнути активно втручатися в ситуацію, що викликає стрес. Активний спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного тла проти стресу, поліпшуючи діяльність його адаптаційних механізмів;

2) зайнятися відволікаючою діяльністю - в умовах стресової ситуації це відіграє роль «громовідводу», допомагаючи відвернутися від внутрішнього напруження;

3) не поспішати робити передчасні висновки, не приймати рішення зопалу, у стані нервозності чи істерії. Не прагнути робити поспішні умовиводи, виходячи зі своїх припущень, отже, у ваших думках і уяві вже є достатньо матеріалу, який може підштовхнути до не завжди правильного рішення;

4) бути впевненим у своїх силах і в собі, розраховувати тільки на себе;

5) відкласти на деякий час серйозну розмову. Адже ви ще не відійшли від ритму служби, «варитеся» у ньому й усі негативні моменти обов'язково будуть перенесені на сім'ю;

6) не поспішайте сісти за вечерю, якщо чимось занадто схвильовані. Заспокоїться, «пригладьте» свої емоції, тоді їжа краще засвоюється.

Якщо стресова ситуація застане Вас у приміщенні, треба:

1) встати, якщо треба, вибачившись, вийти з приміщення. Побути хоча б декілька хвилин наодинці;

2) використати будь-яку можливість для того, щоб змочити холодною водою лоб, виски й артерії на руках;

3) повільно озирнутися по сторонах, навіть у тому випадку, коли приміщення добре знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їх зовнішній вигляд;

4) після цього подивитися у вікно або небо. Зосередитися на тому, що бачите. Подумати, коли Ви ось так в останнє дивилися на небо;

5) набравши води у склянку або долоні, повільно, ніби зосереджено випити її. Сконцентруйте свою увагу на тому, як вода тече по горлу;

6) випрямитися. Поставити ноги на ширину плечей і на видиху нагнутися, розслабивши шию й плечі так, щоб голова й руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, слідкувати за своїм диханням. Це виконувати протягом 1-2 хвилин. Після цього повільно випрямитися.

Якщо стресова ситуація застане Вас поза приміщенням, треба:

1) озирнутися по сторонам. Спробувати подивитися на навколишні предмети з різних позицій, подумки називаючи все, що бачите;

2) детально розглянути небо, називаючи все, що бачите;

3) знайти якийсь предмет (листочок, гілку, камінь) і уважно його розглянути. Розглядайте предмет не менше 4 хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очима;

4) якщо є можливість, то треба випити води. Пийте повільно, зосередившись на тому, як вона тече по вашому горлу;

5) слідкувати за своїм диханням. Дихати повільно, при кожному видиху концентрувати увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі;

6) спробувати зайнятися якоюсь фізичною діяльністю. Або ж взяти калькулятор і підрахувати скільки днів, годин, хвилин і секунд ви живете на світі. Така раціональна діяльність дозволить переключити свою увагу;

7) спробувати згадати якийсь особливо гарний день вашого життя й пригадати його в найменших деталях. Спробувати підрахувати, яким був цей день у вашому житті.

Як перша допомога цього цілком достатньо. Психологічних методів самопомогі в стресових ситуаціях дуже багато, треба тільки підібрати собі ті вправи, які найбільш підходять Вам і Ви впевнені в їх допомозі. Навчившись правильно реагувати на стресові події, працівник транспортної міліції не дасть негативним емоціям управляти собою.

5.1.3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Наслідки стресових ситуацій мають різний негативний характер. Після перебування у складних конфліктних, екстремальних ситуаціях, застосування табельної зброї працівникам рекомендується установа емоційної рівноваги методом **аутотренінгу**. Це особлива методика самопереконавання на тлі максимального м'язового розслаблення. Цю методику запропонував і опрацював німецький професор психіатр Шульц (1884-1970). Аутотренінг допомагає швидко зняти нервово-м'язову напругу, схвильованість, прояви неврозів і вегетативно-судинної дистонії, головний біль, в'ялість, роздратованість, дозволяє управляти настроями.

Аутогенне тренування¹⁴ - це метод самостійного викликання в собі особливого (аутогенного) стану, використання цього стану й самостій-

¹⁴ Петров Н. Н. Аутогенная тренировка для вас – Электронный тип файла (1 файл). – Режим доступа - <http://www.gennadij.pavlenko.name/ex-book?text=439> – Название с экрана

ний вихід з нього. «Ауто» - сам, «генос» - народження. Слово «ауто-генна» вказує на те, що джерелом позитивного впливу є сама людина, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять.

Метод аутогенного тренування в останні роки вийшов за рамки застосування його в лікувальних цілях. Він використовується й як один із засобів психологічної підготовки спортсмена в спортивній практиці, працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах тощо.

Використання методу аутогенного тренування після різноманітних стресових, конфліктних і екстремальних ситуацій є дуже ефективним, оскільки він використовує три можливі шляхи впливу на мимовільні функції. Застосовуючи визначені словесні формулювання, що пов'язані з уявленням про м'язове розслаблення, відчуття тяжкості й тепла в тих чи інших м'язових групах, і багаторазово відтворюючи ці уявлення, що дає можливість навчитися здобувати здатність свідомо домагатися глибокого м'язового розслаблення. Врешті, у результаті висхідних нервових впливів працівники змінюють стан центральної нервової системи, у корі головного мозку поширюється гальмовий процес і особистість у цей момент випробовує стан глибокого спокою. Уже сама здатність добре розслаблюватися сприяє прискоренню відновлення нервово-м'язової працездатності.

Заняття по оволодінню методикою аутогенного тренування можуть проводитися індивідуально або з групою, під керівництвом тренера або психолога. При груповому занятті кількість осіб не повинна перевищувати 12-15 осіб. Участь у заняттях повинна бути цілком добровільною й вимагає серйозного ставлення.

Період навчання прийомам аутогенного тренування досягає позитивного ефекту лише через 2-3 місяці регулярних занять. При цьому доцільно, у період оволодіння, застосовувати самостійні тренування ранком після пробудження й безпосередньо перед засинанням у вечірній час. Це зумовлено тим, що загальмований стан кори головного мозку при пробудженні чи засинанні сприяє успіху занять. Для самостійного аутогенного тренування текст для розслаблення треба записати на магнітну стрічку. Читати його треба не дуже голосно, приглушеним голосом, повільним темпом; робити паузу між вправами; говорити монотонно, одноманітно й спокійно. При виведенні зі стану аутогенного розслаблення інтонація змінюється, підвищується темп мовлення, воно стає більш експресивним та емоційним.

Заняття рекомендується проводити систематично - 2-3 рази на день. Через 1-2 тижні занять один сеанс проводиться з керівником, а другий

і третій – самостійно, з повторенням тексту про себе й дотриманням зазначених умов. Через 3-4 тижні, за умови повного оволодіння методикою (знання напам'ять тексту, уміння розслаблюватися й вчасно активізуватися), можна проводити всі сеанси самостійно.

Перед початком занять пропонується зняти взуття, ослабити пасок, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри тощо. Одяг повинний бути вільним, не давити й не стискувати - треба відчувати себе зручно. Аутогенне тренування можна проводити в положенні лежачи й сидячи. Якщо воно проводиться лежачи, то треба лягти на спину, обличчям вгору, витягнути ноги. Голова повинна бути розташована на чомусь м'якому, шийні м'язи не повинні бути напружені.

Якщо аутогенне тренування проводиться сидячи (поза «кучерів» чи «сейдза»), варто прийняти зручну спокійну позу – дивись рис. 8. Критерій придатності меблів для заняття в позі «кучера на джоггах» - розміщення сидіння й стегон людини паралельно підлозі - дивись рис.9.



Рис. 8 Поза кучерів



Рис. 9. Поза кучерів

Для того щоб прийняти позу «кучера на джоггах», треба:

а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця прийшовся на сидничні складки, руки вільно покласти на коліна долонями вниз;

б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, що зводять стегна;

в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі; якщо після цього залишається напруженість у гомілках, посуньте стопи вперед на 3-4 см до зникнення напруженості;

г) голову опустіть уперед, щоб вона висіла на зв'язках і згорбіть спину;

д) похитуючись вперед-назад, переконайтесь, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою й згорбленою спиною;

е) покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко лежали на стегнах і не торкались одна одної (спиратися передпліччями на стегна не слід, адже поза є досить стійкою й без цього);

д) заплющте очі;

з) дихайте спокійно, як уві сні, вдих-видих робиться через ніс.

На перших етапах навчання необхідно створити умови для стійкої концентрації уваги. По можливості, усунути дії відволікаючих зовнішніх подразників (шум, яскраве світло, сторонні голоси й ін.), створити сприятливі умови температурного режиму. Важливо попередити появу або послабити дію вже виниклих внутрішніх подразників (відволікаючі думки, сверблячка, посилене слиновиділення, позив на кашель, неприємний стан сфінктерів сечівника і прямої кишки, високо піднята діафрагма, що утрудняє подих, і т.д.). При слуханні тексту або при повторенні його про себе необхідно не відволікатися на сторонні звуки чи інші подразники. Потрібно уважно стежити за змістом тексту й намагатися якомога яскравіше уявити собі те, що зазначено в тексті, нічого не пропускаючи. Якщо все-таки з'являються сторонні думки, необхідно спокійно від них відвернутися й знову зосередитися на вправах, які пропонуються. Якщо, наприклад, заважає позив на кашель, який випадково виник, або сверблячка тощо, варто негайно виправити свій стан і спокійно продовжувати тренування. Після прийому їжі тренувальні заняття варто починати не раніше ніж через 1,5 години.

На початку оволодіння методикою аутогенного тренування варто широко застосовувати дихальні вправи й вправи на розслаблення. Вони допомагають швидше освоїти аутотренінг.

Весь комплекс аутогенного тренування складається з 6 послідовних компонентів вправ і починається з вихідної пози, що викликає максимальну м'язову релаксацію.

Далі треба виконувати послідовно вправи, які спрямовані на нейтралізацію найбільш типових тілесних проявів психологічного стресу.

Перша вправа в позі «кучерів»: подумки відтворити відчуття тяжкості у правій кисті. Коли виникне відчуття тяжкості в руці, немов вона «налита свинцем» - вправа виконана.

Друга вправа: мобілізуючи свою уяву, домогтися аж ніяк не «віртуального», а реального відчуття тепла в правій кисті. Об'єктивне підвищення температури шкіри підтверджено науковими дослідженнями.

Третя вправа: уявним «променем уваги» проникнути в своє серце, відчуття його, прислухатися до його роботи й викликати відчуття рівного, ритмічного, надійного серцебиття.

Четверта вправа: відчуття свою грудну клітину, легені й домогтися відчуття плавного, спокійного, вільного подиху.

П'ята вправа: направити увагу на зону «сонячного сплетіння». Це могутнє скупчення нервових вузлів, автономних вегетативно-регуляторних конгломератів, які знаходяться в глибині живота приблизно між пупком і нижнім краєм грудини. Домогтися відчуття глибокого, приємного, рівномірного тепла в глибині живота.

Потім переходять до **шостої вправи** - це викликання в собі відчуття легкої прохолоди на шкірі чола.

Кожна вправа займає, коли вдається викликати необхідні відчуття протягом 1-2 хвилин, приблизно 5-6 хвилин. По закінченні аутогенного тренування, коли м'язова система розслаблена, а мозок підготовлений до сприйняття внутрішньої «установки» психологічного настрою, треба виконати «установку» на впевненість у собі, активізацію пам'яті, кмітливості, спритності тощо. Аутогенне тренування цілком можна освоїти самостійно. Однак для повної впевненості в методичній правильності дій доцільно порадитися з фахівцем (лікарем-професіоналом, психологом, психотерапевтом).

Аутогенне тренування може бути успішним лише тоді, коли його технологія буде добре засвоєна. Так у викладі матеріалу текст аутогенного тренування складається з дотриманням визначеної послідовності. Спочатку пропонуються формула розслаблення, потім відчуття тяжкості й тепла (послідовно в різних групах м'язів, м'язів верхніх і нижніх кінцівок, тонуусу обличчя й шиї). Одночасно надаються формулювання, адресовані до діяльності внутрішніх органів (серця, легень, подиху тощо).

Словесні формули складаються з урахуванням завдань майбутньої діяльності, психофізіологічної характеристики бажаного стану й індивідуальних особливостей особистості працівника органів внутрішніх справ. Вони повинні бути зрозумілими, короткими, категоричними, не викликати відчуття внутрішньої боротьби й напруги. Ними варто користуватися після успішного освоєння прийомів активного розслаблення.

Текст для аутогенного тренування пропонується такий.

«Я відпочиваю... Я розслаблений... Усе тіло відпочиває... Не відчуваю ніякої втоми... Я відпочиваю.

Дихаю спокійно й легко. Дихаю рівно й вільно.

Серце заспокоюється. Усе рідше скорочується серце. Воно б'ється рівно й ритмічно.

Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені й опущені... Руки розслаблені...

Відчуваю тяжкість рук... Приємне тепло відчуваю в руках. Розслаблені м'язи правої ноги... Розслаблені м'язи лівої ноги... М'язи ніг розслаблені... Вони нерухомі й важкі...

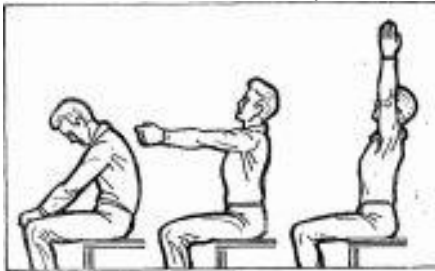
Приємне тепло відчуваю в ногах. Усе тіло розслаблене... Розслаблені м'язи спини... Розслаблені м'язи живота... Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Розслаблені м'язи обличчя...

Брови вільно розведені. Чоло розгладжене. Віки опущені й м'яко зімкнуті. Розслаблені м'язи рота. Все обличчя спокійне, без напруги.

Вихід з аутогенного тренування (рис.10).

Я відпочив. Себе почуваю свіжим. Дихаю глибоко... З кожним вдихом м'язи важче ...

Дихаю глибоко... Відчуваю бадьорість і свіжість у усьому тілі...



Відкриваю очі... Хочеться встати й діяти... Я повний сил і бадьорості».

Потім настає фаза активізації: швидко, ривком встати; руки підняти й розставити в сторони; зробити глибокий вдих; при видиху затримати подих, потім напружено й глибоко вдихнути.

Рис. 10. Вихід з аутогенного тренування.

Мета аутогенного тренування полягає в тому, щоб забезпечити адекватність і економічність поведінкових реакцій як під час виконання професійних обов'язків, збереження психічного здоров'я після використання працівниками міліції табельної вогнепальної зброї, так і в повсякденному житті. Аутогенне тренування відіграє серйозну роль у професійно-психологічній підготовці працівників транспортної міліції до дій у складних, конфліктних і екстремальних умовах.

Герберт Бенсон запропонував такий спрощений метод аутогенного тренування: «Сядьте зручно в тихому місці. Заплющте очі. Глибоко розслабте ваші м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям, залишайте тіло розслабленим. Дихайте носом. Усвідомлюйте дихання. Коли видихаєте, подумки скажіть: «Раз». Наприклад, вдих-видох – «Раз» і т.д. Дихайте легко й невимушено».

Спокійне дихання є одним з елементів релаксації. Пасивна концентрація на диханні сприяє його заспокоюванню, сповільненню й тим самим - виникненню й поглибленню аутогенного стану.

Дихання спокійне, поверхнєве, як уві сні. Під час заняття спостерігайте за ним, не намагайтесь нічого з ним робити. Іноді виникає бажання продовжити видих або паузу після нього через те, що на видиху розслаблення й спокій більш глибокі. Однак це тягне за собою глибокий вдих, що порушує ритм і розслабленість.

Особливу увагу слід звернути на вихід зі стану релаксації. Для деяких він буває настільки приємним, що їм не хочеться його переривати, вони не проводять «вихід» і в результаті довго потім відчують млявість, стомленість, приймають ці явища за симптом хвороби й з тривогою шукають причини. Крім того, поки м'язи й воля залишаються розслабленими, у людини зберігається підвищена навіюваність, також і для випадкових впливів. Ось чому сеанс аутогенного тренування можна вважати закінченим лише після того, як ви привели себе в активний стан.

У повсякденному житті цю роль відіграє ранкова гімнастика, а в аутогенному тренуванні - психологічна «гімнастика виходу».

Формула виходу зі стану релаксації:

«Я спокійний... Я цілком спокійний... Я добре відпочив... Все моє тіло розслабилось... Приємні відчуття у всьому тілі. У мене гарний настрій...

Моє дихання ритмічне і спокійне... З кожним вдихом в мене вливається бадьорість... Я посміхаюсь... Свіжість і бадьорість наповнюють мене...

Я зібраний та уважний... Я наповнений енергією... Я витягую свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... Піднімаю їх вгору над собою і одночасно роблю глибокий вдих...»

Сеанс закінчений. Розплющити очі. Вдих. Опустити руки. Встати.

Також ефективним для зняття негативних наслідків психологічної напруги є метод **релаксації** (від лат. *relaxatio* - зменшення напруження, ослаблення). За допомогою релаксації в працівників виникає стан спокою, розслабленості. Релаксація може бути мимовільною (розслабленість перед сном) та довільною, що викликається шляхом прийняття зручної пози, уявлення станів, що відповідають спокою, розслаблення м'язів тощо. Релаксація є елементом аутогенного тренування - найбільш відомого й поширеного способу саморегуляції.

Значення розслаблення полягає в наступному:

1. Зменшує внутрішнє занепокоєння - одну з головних причин дискомфорту.
2. Покращує увагу. Воно дає можливість оцінити ситуацію й зібратися з думками.

3. Послідовне м'язове розслаблення, разом з візуалізацією, заспокоює тіло й душу.

4. Дозволяє задавити занепокоєність і створює гарні умови для роботи.

Слід пам'ятати, що релаксацийним технікам найкраще навчатися під керівництвом фахівця. Але це не є обов'язковою умовою. Критерієм правильного навчання може служити те, чи доставляють особі заняття задоволення і чи продовжує вона добре себе почувати навіть через тривалий час по закінченню, немов очистившись зсередини. Якщо подібні приємні відчуття не виникають чи швидко зникають, чи слідом за ними особа починає відчувати страх, напругу, м'язову втому, то вона робить якусь помилку; тоді треба звернутися по допомогу до фахівця (психолога, психіатра, фахівця в галузі реабілітації або вчителя йоги).

Для релаксації треба, перш за все, знаходитися в тихому місці, поза повинна бути зручною, а концентрація уваги повинна бути пасивною. Останній пункт є дуже важливим. Не треба примушувати себе, намагаться за будь-що досягти результату. Важливо пасивно сприймати все, що відбувається, і пасивно дозволити цьому відбуватись, тобто домогтись стану замисленості, заглибленості в себе.

Щоб було легше увійти в стан релаксації, треба використовувати такий прийом: напружити все тіло, стиснувши кулаки, зціпивши зуби й замруживши очі. Через кілька секунд плавно відпустити напругу. При цьому подих сам по собі стає більш глибоким і спокійним. Потім прийняти зручну позу сидючи чи лежачи на спині, очі краще закрити. Представити, що в тіло через стопи вливається теплий і легкий золотавого кольору потік. Він повільно рухається до голови, розчиняючи в собі залишки напруги, наповнюючи кожную клітинку тіла теплом і спокоєм. Звернути увагу на те, як змінюються відчуття. Якщо м'язи достатньо розслабилися, треба відчуті розширення й м'яку пульсацію всередині тіла. У когось може з'явитися відчуття надзвичайної легкості, у когось, навпаки, приємної тяжкості. З таким відчуттям треба трохи побути в стані розслабленості. Виходити треба із цього стану обережно, без різких рухів. Очі краще відкривати, прикривши долонею.

Ця вправа, незважаючи на удавану простоту, справляє величезний позитивний ефект і на тіло, і на психіку людини. Але, безумовно, одна вона не вичерпує всього різноманіття психопрофілактичних заходів.

М. Шлепецький пропонує такий варіант релаксації:

Інструкція: сядьте зручніше, закрийте очі. Спробуйте розслабити всі м'язи. Можете діяти за принципом «від ніг до голови» чи у зворотньому порядку. Дихаєте природно, через ніс. Зосередьтеся на подиху. При видиху вимовляйте яке-небудь слово чи фразу.

Займайтеся таким чином десять хвилин. Не треба заводити будильник, якщо хочете стежити за часом, краще відкривайте очі. По закінченні вправи якийсь час треба посидіти спокійно, із закритими очима.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я рекомендована вправа **«Антистрессова релаксація»**.

Інструкція:

1. Ляжте (у крайньому випадку - присядьте) зручніше в тихому, погано освітленому приміщенні; одяг не повинен обмежувати ваші рухи.

2. Закривши очі, дихаєте повільно й глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте подих. Видих треба робити не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив». Повторюйте цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте приблизно двадцять секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте деякі м'язи чи їх групи. Скорочення утримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу, при цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторюйте цю процедуру тричі, розслабтесь, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу вверху - від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас. Відчуйте, що розслаблені ваші плечі, шия, мускули обличчя (рот може бути відкритий). Лежіть спокійно, як «ганчіркова лялька». Насолоджуйтеся відчуттям, яке відчуваєте (приблизно протягом тридцяти секунд).

6. Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер ваша єдина турбота - як насолодитися цим станом розслабленості.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говорячи собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим. Неприємна напруга в кінцівках зникне».

Цю вправу рекомендується виконувати два-три рази на тиждень. Спочатку вона займає приблизно чверть години, але при достатньому оволодінні нею релаксація досягається значно швидше.

Релаксація за методом Фредеріка Перзла.

Рекомендації щодо застосування: для зняття внутрішньої напруги.

Інструкція:

1. Спочатку сядьте, закрийте очі, покрутіть головою: 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 - проти.
2. Потім ляжте на спину й підніміть високо догори праву ногу. Напружте м'язи ноги й подумки пройдіться поглядом по всій її довжині: від кінчиків пальців до самого стегна. Очі держіть заплющеними протягом усього сеансу. Потримайте ногу в цьому положенні 1-3 хвилини. Потім опустіть її вниз зі всією тяжкістю.
3. Повторіть таку ж вправу й для лівої ноги.
4. Підніміть до гори праву руку (стиснувши кулак, м'язи гранично напружені), потримайте її у підвищеному положенні, повільно подумки уявіть як ви дивитесь на всю руку, потім дайте їй вільно впасти.
5. Повторіть таку ж вправу й для лівої руки.
6. Подумки відключіться від рук і на стелі прямо перед собою уявіть коло діаметром близько метр. Не поспішаючи, пройдіться по ньому подумки 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 - проти.
7. «Вимкнувши» на уявному екрані коло, накресліть на його місці квадрат і так само по 4 рази в обидві сторони обійдіть його по периметру.

Декілька хвилин полежіть, насолоджуйтесь спокоєм, згадайте про що-небудь приємне.

Релаксація із зосередженням на подиху.

Інструкція:

1. Влаштуйтеся зручніше в положенні лежачи (при дотриманні всіх основних вимог: спокій, просторий одяг, помірна температура повітря).
2. Повільно заплющте очі.
3. Стежте за подихом. З кожним новим видихом ви дедалі глибше входите в стан розслабленості. Виконуйте так доти, поки не відчуєте, що досягли найбільш глибокої стадії розслаблення, яка необхідна вашому тілу.
4. Лежіть розслаблено, усвідомлюючи, що ваш подих став найбільш спокійним і глибоким. Відчувайте розслабленість у всьому тілі. Лежіть нерухомо, безвольно, випробовуйте приємні відчуття. Відчувайте, що заспокоєння й розслабленість торкнулися й вашої душі. Ви насолоджуєтесь відчуттями спокою й безтурботності.

5. Тіло саме дасть вам зрозуміти, коли Ви відчуєте себе досить бадьорим, релаксація перестане приносити задоволення, і вам захочеться повернутися в активний, бадьорий стан.

6. Не поспішаєте із цим, повільно потягніться і також повільно відкрийте очі. Коли захочете - сядьте. Потім зробіть швидкий видих.

Скорочена релаксація.



Рис. 11.

Усамітніться в добре провітреній кімнаті, ляжте на спину, під голову покладіть маленьку подушечку, під ноги – скручену ковдру, на очі два шматочки вати, змочені в настій ромашки, що був приготовлений заздалегідь (див. рис. 11).

Руки витягніть уздовж тіла долонями до стегон, так щоб лікті лежали на постелі.

Інструкція: Дихайте повільно й глибоко. Забудьте про свої проблеми й спробуйте зосередитися на окремих частинах свого тіла. Уявіть, що ваші ступня, коліно, стегно тощо стають дедалі тяжчими й безсилими. При цьому ви несвідомо знімаєте із себе м'язову й нервову напруженість, відключаєтесь від навколишнього середовища, від турбот. Через 15-30 хвилин зніміть з очей ватки й повільно встаньте. Не шкодуйте часу, витраченого на відпочинок, - релаксація краще за ліки поведе вас бадьорість.

Для найбільш ефективного зняття внутрішнього напруження й негативних емоційних наслідків стресу треба знати структуру самонавіювання - відоме тріо «хочу-можу-повинен». Спочатку усвідомлюється потреба: «Хочу зняти емоційну напругу, тривожність, занепокоєння». Потім формуються цільові настанови: «Я зможу управляти своїми негативними емоціями, якщо використаю прийоми психічної саморегуляції». І після цього чітко формується мотив: «Я повинен використати визначені прийоми психічної саморегуляції, що входять у систему психофізичного тренінгу, щоб управляти своїм настроєм і своєю поведінкою». Ця формула повинна використовуватися в мотивації досягнення позитивного психоемоційного стану.

Засоби психологічного впливу на організм працівника транспортної міліції після складних стресових ситуацій дуже різноманітні. Так до психотерапії належать: сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні

дихальні вправи, до психопрофілактики – психорегуляція (індивідуальна й колективна), до психогігієни – різноманітні дозвілля, комфортабельні умови побуту, зниження негативних емоцій.

Отже, щоб уникнути стрес, необхідно :

- ввійти в контакт зі своїми емоціями й почуттями;
- не відкидати своїх почуттів;
- взяти відповідальність за власні дії й емоції;
- не грати в гру «добре-погано».

Після перебування у стресових негативних ситуаціях кожний працівник транспортної міліції повинен дотримуватися певних правил поведінки. Серед яких слід виділити такі:

1) працівнику **не слід**:

- стримувати почуття, які виникли після негативної події;
- перебільшувати факт події й домислювати, що сталося;
- зациклюватися на негативній події;
- замовчувати свої негативні емоції, відчуття й почуття;

2) працівнику **необхідно**:

- думати про інші речі;
- не приймати важливі рішення під впливом негативних емоцій;
- зайнятися відволікаючою діяльністю (тобто намагатися бути увесь час зайнятим);
- дозволити собі відчувати ті емоції, які виникають з приводу того, що сталося;
- розповісти довірній особі про свої відчуття, почуття й емоції;
- бути обережним за кермом, на роботі, на вулиці;
- пройти психокорекційні (або психотерапевтичні) заходи;
- продовжувати будувати плани на майбутнє тощо.

Психологічні методи й засоби відновлення працездатності після складних стресових ситуацій допоможуть знизити рівень нервово-психічної напруженості, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію й тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

Отже, ми навели різні методи самопомоги. Кожний працівник транспортної міліції повинен апробувати їх і обрати найбільш прийнятні для себе. Кожна особа обирає свій перелік правил, яких вона повинна дотримуватися як у складній стресовій ситуації, так і після неї. Дотримуючись певних психопрофілактичних правил поведінки, індивід гарантовано збереже своє психічне й фізичне здоров'я.

5.2. ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НЕВПЕВНЕНOSTІ, ТРИВОГИ Й СТРАХУ

5.2.1. МЕТОДИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПЕРЕБОРЕННЯ НЕВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

В останні роки у зв'язку з сучасним ритмом життєдіяльності у працівників транспортної міліції часто виникають негативні емоційні стани невизначеності, невпевненості, тривожності, фрустрованості, агресивності, які не знаходять зовнішньої реалізації та призводять до появи психосоматичних захворювань, зниження якості та продуктивності професійної діяльності. Тому на перший план висувається проблема пошуку засобів зняття психоемоційних негативних явищ, своєчасного вирішення протиріч внутрішнього світу особистості.

Невпевненість у собі часто стає для працівників транспортної міліції перешкодою на шляху ефективного та компетентного здійснення ними професійних функцій. Невпевненість ґрунтується на невірі індивіда у себе та на його сумнівах стосовно власних сил, можливостей, якостей, здібностей тощо. Вона може бути спрямована на: *себе* (коли реальне «Я» індивіда розходиться з образом його ідеального «Я»); *інших* (коли є особистісні проблеми соціальної взаємодії); *діяльність* (коли у індивіда стосовно є сумніви стосовно власної спроможності до компетентного здійснення професійних функцій, причинами яких є недосконалість та неповнота знань, умінь, навичок). Усі ці напрямки спрямування невпевненості взаємозалежні та впливають на самооцінку індивіда, яка у свою чергу негативно визначається на його життєдіяльності. Невпевненість у собі може бути:

- реакцією індивіда на незнайому невизначену ситуацію, що потребує вирішення, або нову діяльність яку треба виконати;
- емоційним станом індивіда під час складної конфліктної або екстремальної ситуації;
- стійкою рисою характеру індивіда.

Невпевненість у собі, як *реакція або емоційний стан індивіда*, потребує ситуативної корекції. Ці різновиди невпевненості є результатом не готовності особи до адекватного реагування на подразники. Невпевненість (сумніви), як *реакція* - це оцінка ймовірності скоєння тої чи іншої події, коли відсутня достатня інформація, яка необхідна для прогнозування ситуації. А невпевненість у своїх силах - це емоційна реакція індивіда, що детермінує виникнення страху.

Якщо невпевненість є стійкою рисою характеру, то особистості на-самперед слід розібратися зі своїм реальним та ідеальним «Я». Для цього пропонується використати психотехніку «Трансформація ідеального «Я» в реальне». Її мета - конструктивно змінити поведінку, виробити реальне позитивне уявлення про себе, позбутися від невпевненості у собі та скоригувати власну низьку самооцінку.

Інструкція:

1. Візьміть аркуш паперу, розділіть його на дві колонки. Напишіть заголовки: у правій колонці - «реальне Я» (тобто такий, який ви є насправді), у лівій - «ідеальне Я» (тобто таким, яким ви хотіли би бути в ідеалі).

2. Заповніть спочатку праву колонку, при цьому вам необхідно відповісти на такі питання: «Я є...», «Я характеризуюся як...».

3. Потім, при заповненні лівої колонки, пишіть навпроти кожного висловлювання правої колонки. Для цього необхідно:

- подумати, які якості роблять Вас наприклад, «невдахою», тобто що саме заважає Вам стати «вдалою людиною»;
- визначити перелік таких якостей-перешкод;
- визначити та у лівій колонці написати ті якості, які слід сформулювати у вашому характері, тобто яким ви би хотіли стати (наприклад, - «зібраним»).

Якщо особистісна характеристика вашого реального «Я» вас повністю задовольняє, то у колонці зліва поставте прочерк.

4. Заповнивши дві колонки, - проаналізуйте усі ваші записи. Порівняйте своє реальне «Я» з образом ідеального «Я». Це дозволить вам визначити, що необхідно зробити, щоб змінити власну поведінку. Якщо ви знайшли розходження між «реальним та ідеальним Я», то вам необхідно:

А) визначити наскільки це розходження заважає вам у житті (чи впливає воно на вашу самооцінку, чи воно є підставою вашого внутрішньо-особистісного конфлікту);

Б) подумати чи хочете ви це змінити (пам'ятайте: «Хто бажає, той шукає можливості, хто не бажає, той шукає причини»);

В) прийняти рішення – чи хочете ви змін у власних особистісних життєдіяльнісних установках, чи – ні (пам'ятайте: «Дорогу осилить той, хто йде»).

5. Якщо ви готові до власних позитивних змін та перетворень, то візьміть три аркуші паперу. Напишіть на:

А) першому - план особистісних змін (що необхідно зробити для того щоби відбулися зміни);

Б) другому - власні правила поведінки (тобто, що можна робити, чого не можна робити на шляху перетворення «Я-ідеального» в «Я-реальне»);

В) третьому – життєві принципи, які Ви хочете прийняти за норму й аксіому власної життєдіяльності (наприклад: «робити добро», «вміти вибачати», «жити насолоджуючись життям» тощо).

6. Прочитайте ці аркуші та подумайте чи хочете ви щось доповнити. Як що «ні», то зробіть ксерокс цих аркушів і прикріпіть їх на видному місці (там де ви найчастіше знаходитися) вдома й на роботі.

7. Протягом місяця зранку й у вечорі читайте ці записи. Щодня змінюйте власну тактику, намагайтеся бути схожим на впевнену людину або на свій образ ідеального «Я». Відмічайте власні перетворення навпроти кожного пункту плану смайлом -☺.

8. Якщо ви відчуваєте, що ваше ідеальне та реальне «Я» все ж такі розходяться, то запитайте у себе, що ви робите неправильно. Скоригуйте особистісний план власних перетворень.

9. Через місяць проаналізуйте власні успіхи та кількість смайлів. Визначте позитивний бік власних перетворень та ті перешкоди, що стояли у вас на шляху.

10.Згадайте про те, що у вас добре виходить, - це допомагає у розвитку впевненості в собі. Затримайтеся на цій спогаді та пробудіть у собі відчуття, які ви відчували у момент успіху.

11.Перенесіть ці відчуття на сьогоднішній день, на те що ви робите зараз і будете робити в найближчому майбутньому.

12.Сконцентруйтеся на ідеалізованому образі «Я». Пам'ятайте, що би ви не робили, – завжди ідентифікуйте себе з образом впевненої людини.

13.Щодня працюйте над собою та намагайтеся, щоби образ впевненої людини увійшов Вам у звичку.

Таким чином, запропонована психотехніка «Трансформація ідеального «Я» в реальне» дозволить скоректувати «невпевненість у собі» та сформуванати «впевненість у собі», як стійку рису характеру. Ефективність та дієвість цієї психотехніки залежить насамперед від особистості, від її мотивації, рішучості, наполегливості та готовності до особистісних перетворень.

Слід відмітити, що під час особистісних перетворень індивід проходить певні *фази* на шляху до власних змін. Так, на *першій фазі* індивід безпосередньо пробує реалізувати у реальних життєвих ситуаціях найбільш загальні уявлення про ідеальну форму «Я». Тут можливі такі стратегії поведінки індивіда:

А) він відразу же буде намагатися «потрапити» у це інше вимірювання;

Б) буде довго розмірковувати над тим, як краще реалізувати план особистісних перетворень;

В) відстрочить реалізацію плану із-за неготовності до особистісних змін;

Д) поступово буде реалізовувати план власних змін.

Специфіка цієї фази пов'язана з впевненим та обґрунтованим рішенням індивіда щодо особистісних перетворень у бік трансформації ідеальної форми «Я» в реальну форму.

На *другій фазі особистісних перетворень* настає конфлікт, який є необхідною умовою цієї трансформації. Конфлікт дозволяє індивіду та його близькому оточенню гранично оголити власні позиції. За допомогою конфлікту виявляються табу, негативні, деструктивні життєдіяльнісні установки, особистісна неспроможність, некомпетентність тощо. Індивід переживає, оцінює перешкоди на шляху до реалізації ідеальної форми «Я» та визначає для себе – чи не є перебільшеним «Я-ідеальне» й недосяжним, чи відповідає «Я-ідеальне» його можливостям та здібностям. На цій фазі можливі такі стратегії поведінки індивіда:

А) намагається перебороти внутрішні та зовнішні перешкоди;

Б) відступає та повертається до звичного старого образу життя.

Результатом проходження цієї фази є – закріплення стійкої мотивації індивіда до трансформації ідеальної форми «Я» в реальну та створення умов для особистісних перетворень.

Переживши фазу конфлікту індивід переходить на іншу фазу – рефлексії¹⁵. Під час проходження цієї фази індивід осмислює передумови, закономірності і механізми власного перетворення, звертається до свого внутрішнього світу, досвіду життєдіяльності, співвідносить якість та дієвість особистісних змін. У цей період відбувається боротьба мотивів, корекція способу життя, поведінки тощо. Результатом проходження цієї фази є новоутворення у вигляді остаточного «Я-ідеального».

На останній фазі вирішуються основні протиріччя завдяки утворення нової особистісної та соціальної ситуації розвитку індивіда, через

¹⁵ **Рефлексія** (лат. - *роздум про свій внутрішній стан*) - повернення назад, тобто здатність людини неодноразово звертатися до початку своїх дій, думок, умінь посісти позицію стороннього спостерігача, розмірковувати над тим, що ти робиш, як пізнаєш, у тому числі і самого себе. Іншими словами це механізм подвоєного, дзеркального відображення.

встановлення нової гармонії між її складовими, вирішується внутрішньоособистісний конфлікт; нові життєдіяльнісні установки вбудовуються у поведінку індивіда; впевненість у собі стає звичною формою поведінки. На цій фазі завершується перехід «Я-ідеального» в реальне, приймаються нові форми ідеальної форми, відбувається пошук нових горизонтів для самовдосконалення.

Отже, основною метою особистісних перетворень індивіда є формування та закріплення впевненості у собі. Слід зазначити, що особистісним перетворенням, у бік розвитку впевненості у собі та закріплення позитивної самооцінки, можуть заважати певні об'єктивні та суб'єктивні бар'єри. До *об'єктивних бар'єрів особистісних перетворень* слід віднести:

- не розуміння близьких людей необхідності перетворень;
- соціальні негативні стереотипи щодо особистості індивіда;
- невідповідність зовнішньої ситуації внутрішнім потребам індивіда.

До *суб'єктивних бар'єрів особистісних перетворень* слід віднести:

- відсутність мотивації, потреб, інтересу до самого себе;
- неспроможність індивіда виявити розходження між реальним та ідеальним «Я» та невміння зафіксувати їх, здійснити аналіз, оцінку, ухвалення;
- неспроможність до рефлексії;
- нездатність до адекватної самооцінки;
- страх пізнати себе та страх перед змінами;
- прагнення індивіда змінити себе не у відповідності до ідеального образу «Я», а відповідно до вимог соціального оточення (це призводить до неврозів, внутрішньо особистісних конфліктів, депресії);
- невміння долати власний егоцентризм;
- нездатність до саморозвитку тощо.

Отже, на шляху до особистісних перетворень індивід зможе подолати зовнішні та внутрішні бар'єри тільки тоді, коли у нього буде стійка мотивація та готовність до змін у напрямку формування впевненості у собі. Слід підкреслити, що **впевненість у собі** проявляється у:

- внутрішньому світі індивіда (внутрішньому відчутті сили, прав і правоти);
- зовнішній поведінці (демонстрація сили і та сильних позицій, впевнених жестів, міміки та пози);
- внутрішній та зовнішній готовності до дій (у рішучості, впевненому прийнятті рішень та визначеності у них).

Отже, для **формування впевненого внутрішнього стану** можна рекомендувати працівникам транспортної міліції використовувати наступні **методи самопрограмування**:

1. Для підкріплення власної впевненості щодня можна застосовувати самонавіювання у вигляді самонаказу: **«Я впевнений у собі»**.

2. Дієвим методом для розвитку впевненості у собі є вироблення умовного рефлексу «відчуття впевненості». Для цього індивіду слід виконувати цей метод протягом місяця зранку або увечері.

Інструкція: Сісти. Заплющити очі. Розслабитися. Декілька разів набрати носом повітря у легені та повільно видихнути ротом. Дихати повільно. Повністю розслабитися. Повторювати про себе: «Якщо я натисну великим пальцем на вказівний (при цьому натискати), я буду відчувати себе впевнено. Я впевнений у собі. Я впевнений у собі. Я впевнений у собі» - так повторювати 7-10 разів.

Через деякий час, коли індивід відчує невпевненість, то натиснувши великим пальцем на вказівний, - він відчує впевненість у собі.

Для закріплення у власній життєдіяльності **впевненої зовнішньої поведінки** можна виконувати також такі **вправи**:

1. «М'язове напруження».

Інструкція: Напружити низ живота. Тоді тіло прийме найбільш рухливе (моторне) положення, ноги напружаться, стануть пружними; спадає зайва напруга в області плечей, рук, шиї, верхньої частини спини, що сприяє рухливості корпусу тіла. Прийняття цього положення розслаблює м'язи гортані, що дозволяє зробити більш міцним, сильним і впевненим голос.

2. «Спокійна присутність».

Інструкція: У стані спокійної присутності людина відсторонено (немов відеокамера) та уважно спостерігає (виразно бачить, чує та відчуває) все, що відбувається навколо. Те, що відбувається не чіпляє її душевно, а сприймається як послідовність фактів, які можна просто констатувати. Індивід начебто знаходиться над ситуацією, а не у ситуації - тобто він не є її учасником. Він є спостерігачем того, що відбувається тут і зараз. Тренувати спокійну присутність можна також за допомогою:

А) спокійного спостерігання за приємним краєвидом: ліс, галявина, вода тощо;

Б) спокійного погляду на людину (стоячи, руки уздовж тіла, дистанція від 50 до 100 см. (і з часом можна скорочувати), дивитися рівно на людину, не сіпаючись, не відводячи погляд і не бігаючи очима;

В) спокійної присутності перед групою людей;

Г) спокійної присутності в оточенні людей, які намагаються вивести з душевної рівноваги.

3. «Я- господар».

Інструкція: Запланувати прогулянку у місті. Уявити та відчутти себе Королем. Уявити собі, що це - ваше місто і ваші жителі. Ви - Король, але який пересувається інкогніто й тому його не впізнають. Як Король звернувся би за потрібним товаром у магазині? Як би подякував продавщицю? Тобто все слід робити впевнено, без смутку та внутрішньої суєти.

Для розвитку **внутрішньої та зовнішньої готовності до дій** можна також запропонувати особі **самонакази** у вигляді: «Я зможу», «Я повинен», «Я це зроблю», «У мене все вийде» та ін. та **життєдіяльнісні принципи**: «Вперед та тільки вперед», «Під лежачий камінь вода не тече», «Життя – це постійний рух уперед» тощо.

Отже, описані методи самокорекції та самодопомоги сприятимуть готовності працівників транспортної міліції до саморозвитку та самовдосконалення та закріпленню впевненої форми поведінки.

5.2.2. МЕТОДИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПЕРЕБОРЕННЯ ТРИВОГИ

Реакція тривоги в небезпечній ситуації - це природний процес пристосування організму до напруженої ситуації, це відчуття невизначеної загрози та занепокоєння. Тривога є найбільш сильно діючим механізмом психічного стресу. Вона може відігравати охоронну й мотиваційну роль. Але якщо тривога не адекватна ситуації, то вона перешкоджає адаптації індивіда до нових умов життєдіяльності. Тривожність є пусковим механізмом у переборюванні зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху досягнення поставленої мети. Однак, перебільшена тривога призводить до поганої діяльності, до перебільшення фізичної й соціальної небезпеки ситуації, при цьому індивід відчує такі негативні емоційні стани, як хвилювання та страх.

Поняття «тривога» було введено у психологію З. Фрейдом (1925). Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурими передчуттями, а з фізіологічного боку - активацією автономної нервової системи. Процес тривоги складається з таких елементів:

- подразник;
- сприйняття загрози;

- стан тривоги.

Ф. Б. Березін описав стадії (рівні) розвитку тривоги у відповідності до міри наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду»). **Найменшу інтенсивність тривоги** виражає *відчуття внутрішньої напруженості*, що характеризується переживанням напруги, настороженості, дискомфорту. Воно ще не несе у собі ознаки загрози, але служить сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії з'являються *гіперестезичні реакції*, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги, або змінюють його. Ранні нейтральні стимули набувають значимості, а при їх посиленні – негативного емоційного забарвлення. Таке недиференційоване реагування характеризується як дратівливість.

На третій стадії - власне тривоги - людина починає переживати *невизначену загрозу, відчуття неясної небезпеки*.

На четвертій стадії - при наростанні тривоги з'являється *страх*: людина конкретизує колишню невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково є дійсною загрозою.

На п'ятій стадії у людини виникає *відчуття невідворотності катастрофи, яка насувається*. Вона переживає жах. При цьому дане переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги. Таке переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

Нарешті, на **шостій стадії** з'являється *тривожно-боязке збудження*, що виражається у панічному пошуку допомоги, у потребі рухової розрядки. Дезорганізація поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Слід зазначити, що методи самопомоги для корекції тривоги ефективно спрацюють тільки на перших трьох стадіях, тоді як на інших стадіях тривога лише підсилюється, людина перестає володіти собою, тому без сторонньої допомоги тут не обійтися.

При відчутті працівником транспортної міліції тривоги пропонуються такі методи самопомоги:

1. Зайняття спортом або фізичною працею - фізична втома значно знижує психологічну втому й тривогу.

2. Прийняття водних процедур. Швидко заспокоїтися й привести свої нерви «в порядок» допомагає вода: плавання в басейні, різні водні процедури - ванна, душ, лазня, сауна.

3. Спілкування з природою. Прогулянка з тваринами, по квітковій оранжереї; пару, до моря, річки, по лісу.

4. Психологічні вправи.

Вправа «Знищ негативні емоції».

Інструкція: Сядьте за стіл і візьміть кольорові олівці або фломастери. Перед вами чистий лист паперу. Намалюйте будь-який сюжет – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Уявіть, що ви переносите своє занепокоєння й тривогу на лист паперу, намагаючись виплеснути його цілком, до кінця. Малюйте доти, поки не заповниться весь простір листа, і ви не відчуєте заспокоєння. Ваш час зараз не обмежений: малюйте стільки, скільки вам потрібно.

Потім переверніть лист і напишіть кілька слів, що описують ваш емоційний стан. Довго не думайте, необхідно, щоб ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з вашої сторони. Після того, як ви намалювали свій емоційний стан і описали його словами, із задоволенням, емоційно розірвіть листок і викиньте його в урну або спаліть. Ваше напруження перейшло в малюнок і вже зникло, як цей неприємний для вас малюнок.

5. Дихальні вправи.

1) «Глибоке дихання».

Інструкція: якщо протягом 3-5 хвилин глибоко вдихнути та повільно видихнути, то тривожність значно знизиться.

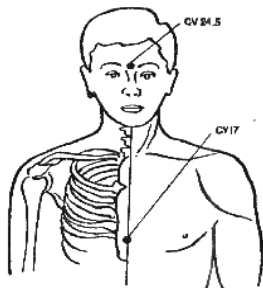
2) «Видихання тривоги й напруги».

Інструкція: сядьте зручно, не схрещуючи руки й ноги. Прикрийте очі й зосередьтеся на своєму подиху. Відчуйте, як повітря проходить через носоглотку, йде вниз у легені, оточує їх і повертається знову нагору й назовні. Коли повітря виходить, уявляйте собі, що воно несе із собою Вашу напругу, тривогу. Зосередьтеся на м'язах чола. Уявіть, що Ви диhaєте через центр чола, потік повітря входить туди, поширюється по всьому обличчю й з видихом йде, знімаючи стислість м'язів, очищаючи затьмарені ділянки мозку. Увага на центр грудей. З вдихом повітря входить у груди й верхню частину тіла, поширюється всередині й виходить, несучи напругу. Закінчивши, поверніться до свого звичайного подиху, подихаєте спокійно декілька хвилин.

3) «Полум'я свічки».

Інструкція: Виконується в будь-якому зручному положенні - стоячи, сидячи, лежачи. Після повного вдиху видих здійснюється невеликими порціями крізь вузьку щілину між губами, зовні нагадує спробу погасити полум'я свічки. Кожна наступна порція повітря повинна бути менше попередньої. На перших порах число повторень не повинно перевищувати трьох, а надалі можна довести до десяти.

Рис.12.



6. Точковий масаж.

Несиметрична точка CV 17 («море спокою») знаходиться в центрі грудини (на відстані трьох пальців вгору від підстави грудини) (рис. 12), при її масажі знімуться занепокоєння й тривога.

7 Вживання води. Вода нейтралізує надмірну тривогу. Для цього треба взяти склянку холодної води та набравши у рот великий ковток води, - ковтати його маленькими ковточками, при цьому відчуті як вода повільно тече по стравоходу й опускається у шлунок, «охолоджує» та «знижує» тривожність.

Отже, існує чимало різних методів самодопомоги при відчутті тривоги. Тільки від працівника транспортної міліції залежатиме використовувати їх чи ні. Навчившись керувати власною тривогою працівники зможуть не гаяти час, а ефективно виконувати покладені на них професійні функції.

5.2.3. МЕТОДИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПЕРЕБОРЕННЯ СТРАХУ

Емоційна напруженість у правоохоронній діяльності характеризується перезбудженням, виснаженням нервової системи, переживанням негативних емоцій, наявністю страху. Страх, як різновид психологічного стресу, заважає працівнику створювати необхідний настрій, змінювати рівень емоційного збудження, об'єктивно оцінювати умови здійснення діяльності, паралізує діяльність.

Страх виникає як біологічний захисний механізм, як безумовно рефлексорна емоційна реакція на небезпеку, що виражається через різку зміну життєдіяльності організму, що іноді призводить до заціпеніння або до тремтіння м'язів тіла, напруження м'язів (особливо обличчя), різкого прискорення пульсу, сильного серцебиття, прискореного поверхового дихання, сухості в роті тощо.

Панічний страх, жах може примусити до втечи, викликати заціпеніння, або навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що робить і що відбувається навколо.

Існують такі *основні напрями дій працівників міліції щодо переборення відчуття страху це:*

- витиснення страху, тобто блокування негативних емоцій;
- формування та розвиток певних психічних якостей і навичок за допомогою спеціальних психотехнік.

Перший варіант направлений на блокування негативних емоцій і штучне створення особливих психічних станів. Одним із часто використовуваних методів є відмова від детального осмислення ситуації і ментальне включення в процес активного подолання несприятливих обставин з найсильнішим психологічним виплеском: «нам не страшний сірий вовк!», або вимовляння слів-образ на ситуацію, людей, дії. Тоді, переставши прораховувати небезпеку та можливі наслідки, підсвідомість різко збільшує обсяг і гостроту сприйняття, швидкість реакції. Одночасно зменшується інтенсивність больових відчуттів, підвищується працездатність. Для страху «не залишається місця».

Другий варіант вимагає значних зусиль і великих витрат часу. Він полягає в моделюванні (у тому числі - уявному) критичних ситуацій, супроводжуваних почуттям страху. Паралельно реалізується освоєння навичок психічної саморегуляції - психофізіологічної релаксації, аутогенного тренування, самонавіювання тощо. У результаті з'являється впевненість у невразливості, чітка установка на виживання, постійна

емоційна готовність до небезпеки, віра в адекватність своїх вчинків у будь-яких критичних ситуаціях, уміння ефективної відповіді на екстремальні дії.

Цей варіант переборення відчуття страху направлений на використання працівниками транспортної міліції спеціальних психотехнік, тобто певних методів та вправ. Серед **таких вправ та методів слід виділити.**

I. Дихальні вправи.

1) «Гармошка».

Інструкція: Уявіть, що ваш страх це гармошка, що грає у грудях – вдихніть «уммммм...» до відчуття повних легень та видихніть до межі стиснутої гармошки.

Тепер, вдихаючи, з будь-яким звуком, умовно розтягуйте її до відчуття повних легень...

Тепер знову стискайте, у будь-якому темпі, з будь-яким звуком, чим голосніше, тим краще ...

До відмови стисніть, видихніть, зачекайте трохи, знову розтисніть... Так повторіть раз 7-12, з повним зосередженням. Наприкінці вправи від страху не залишиться й сліду.

2) «Заспокоююче дихання».

Інструкція: стоячи чи сидячи, необхідно зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити собі коло й повільно видихати у нього повітря (повторити п'ять разів). Потім, видохнути повітря в уявлений квадрат (чотири рази), потім у трикутник (тричі). Після цього обов'язково наступить заспокоєння.

3) «Техніка глибокого дихання».

Інструкція: Робимо глибокий вдих, що триває не менше 2-х секунд (для відліку часу можна подумки вимовляти «одна тисяча, дві тисячі» - це якраз і займе орієнтовно 2 секунди). Затримуємо дихання на 1-2 секунди, тобто робимо паузу. Видихаємо повільно і плавно протягом 3-х секунд (видих повинен бути довшим за вдих). Повторюємо це 2 - 5 разів.

4) «Стомлений пес».

Інструкція: Протягом 2-5 хвилин подихати відкритим ротом (як стомлений пес).

5) «Вдих-видих».

Інструкція:

Варіант 1. Зробити глибокий вдих носом і різкий видих ротом (повторити 5-7 разів).

Варіант 2. Зробити глибоких вдих, 2-3 рази підняти діафрагму, повільно видохнути (повторити 8-10 разів).

II. Візуалізація.

Варіант 1. У раптовій небезпечній ситуації, якщо працівник міліції відчуває страх, необхідно уявити спокійну картину, наприклад, захід сонця, морський пейзаж тощо; розслабитися - почуття страху щезне.

Варіант 2. Пропонується уявити собі якомога живо й яскраво розвиток небезпечної події, так, щоб відчути страх. Потім необхідно уявити собі, як Ви впорюєтеся із цим страхом – страх стає дедалі меншим і меншим та зовсім зникає.

У ході візуалізації працівнику необхідно доводити справу до очікуваного результату, уявляти все настільки жваво, щоб наприкінці вправи він зміг відчути радість від вдалого вирішення.

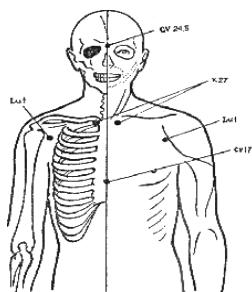
Варіант 3. Перед подією, яка викликає страх, провести раціональну контррегуляцію. Напередодні небезпечної ситуації треба заплющити очі й уявити її якомога жваво, поки не виникне відчуття страху; потім необхідно уявити шляхи подолання страху. Наприкінці необхідно уявити собі, що тепла хвиля поширюється по усьому тілу – виникає відчуття відпочинку, свіжості й насолоди. Потім повільно відкрити очі.

III. Перебороти відчуття страху можна *за допомогою*:

А) сміху. У складній ситуації сміх бадьорить, надає енергії й знімає м'язове напруження від страху;

Б) применшення ступеню можливої небезпеки та розслаблення перед вирішальною битвою.

IV. Точковий масаж. Можна подолати страх, якщо одночасно протягом 5 хвилин неритмічно натискати вказівними пальцями обох рук на точки, які розташовані:



а) на зовнішній стороні ікр ближче до коліна;

б) на відстані 3 пальців вище підстави грудини (рис. 13) - допоможе позбутися нервової напруги й страху (несиметрична точка CV 17 («море спокою»);

в) у западині між грудної кісткою й ключицею (рис. 13) - зніме гикавку, кашель, тривогу й страх, утруднений подих (симетрична точка К 27 («елегантний особняк»)).

Рис.13

V. Навіювання. У вигляді самонаказів: «Я не боюся»; «Мені не страшно», «Я - хоробрий».

VI. Психотерапевтичний метод. Існує психотерапевтичне лікування страхів і фобій методами психоаналізу, “символдрами”, психодрами, НЛП, гештальттерапії тощо (під керівництвом компетентного психіатра, психолога). Техніка лікування фобій психотерапевтичними методами починається з того, щоб знову пережити неприємні відчуття від минулої події, згадавши її у вигляді асоційованої картинки. Працівник міліції повинний «бути» там, дивлячись на все, що його оточувало, власними очима й переживаючи ці відчуття знову. Дисоціація дозволяє згладжувати неприємні відчуття, які пов'язані з минулими подіями.

Для пророблення нав'язливих глибинних страхів існує, наприклад, такий психоаналітичний метод, як «**Подивись страху в очі**». Працівнику пропонується уявити те, що він більш за все боїться. Пропонується описати свій емоційний стан і відчуття. Описати, до чого найгіршого може призвести ситуація, яка викликає страх. Що позитивного несе в собі ситуація? Описати шляхи виходу із ситуації, яка викликає страх? Та з'ясувати, який позитивний урок із цієї ситуації працівник може винести для себе.

VII. Аутогенне тренування, гіпноз, медитація. Побороти страх можна під керівництвом компетентного психіатра та психолога за допомогою гіпнозу, аутогенного тренування та медитації.

VIII. За рекомендацією лікаря медикаментозними засобами. Різні негативні події минулого можуть викликати раптовий панічний стан, який асоціюється з минулою травмою. У особистості можуть виникати фобії (нав'язливі страхи). Вони можуть набувати найрізноманітніших форм: острах відкритих або зачинених просторів, страх перед зброєю тощо. Якою б не була причина, реакцією є гнітюче занепокоєння. Фобії людина не може самостійно подолати, тому необхідно звертатися до психотерапевтів, психіатрів, клінічних та медичних психологів.

Таким чином, існує безліч різноманітних методів подолання страхів та фобій. Знання способів боротьби зі страхами, а головне вміння застосовувати їх у необхідні моменти життя значно підсилює моральну стійкість. Отже, у сильної людини страх завжди перебуває під контролем. Небезпечна ситуація актуальна до того часу, доки людина не навчиться розуміти свій страх і розумно з ним поводитись. Навчившись дивитись своїм страхам в обличчя, у працівників поступово розвивається хоробрість, сила волі, готовність опинитися в будь-яких обставинах та на високому рівні виконувати професійний обов'язок.

Мудрість народних переказів вчить, що перемагає лише той, хто йде до своєї мети, не озираючись і не відволікаючись на споглядання обмеженої сфери надокучливих страхів і побоювань. Важливими є лише ті сумніви й міркування, які допомагають краще зорієнтуватися в конкретній ситуації й отримати те, на що здатна людина. Працівники транспортної міліції завжди повинні пам'ятати, що: *«У бійці важливий не розмір собаки, а розмір бійки всередині собаки»*.

ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

У повсякденному житті мозок працівника транспортної міліції значно перевантажений, що відриває його від процесів психічного саморегулювання. В особливих випадках при тривалому психічному перевантаженні це може викликати в нього значне погіршення здоров'я. Так негативні образи-команди (тобто свідомо побудовані образи уяви), які працівник міліції створює сам для себе у своїй свідомості, за рахунок механізму самонавіювання активізують діяльність першої сигнальної системи. Але в цьому випадку вона в нього дуже перевантажена й значно пригнічена. Ці нові негативні образи сприяють формуванню нових умовних рефлексів, оновленню безумовних, що значно більше погіршує здоров'я фахівця, але, як правило, це здійснюється спонтанно, поза свідомим психічним регулюванням.

Працівнику системи ОВС слід розуміти, що механізм свідомої психічної саморегуляції ґрунтується на формуванні конкретних психологічних установок за рахунок свідомого складання системи образів уяви. Ця система образів уяви дозволяє моделювати ідеальну мету процесу свідомої саморегуляції. Образи-команди, які подає собі працівник міліції у процесі самонаказу й самонавіювання, значно впливають на нього, оскільки свідомість фахівця в даному випадку в момент психічного розвантаження не перевантажена іншими образами й думками.

Таким чином, у процесі свідомої психічної саморегуляції здійснюється формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самовпливу. Це стає можливим за рахунок виникнення взаємозв'язків між різними структурами кори головного мозку, які забезпечують формування установок на тлі виключення дестабілізуючих факторів, що супроводжують людину в активному повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: "Медицина", - 1990. – 175 с.

2. Виткин Дж. Женщина и стресс., С.-П., 1996г., с.283-284.
3. Виткин Дж. Мужчина и стресс. , С.-П., 1996г., с.186- 204.
4. Массаж Шиацу - Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу : <http://www.nurmed.ru/narod250-29.html> – Назва з екрана.
5. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений // Семья и формирование личности / Под ред. А. А. Бодалева. М., 1981.
6. Силье Стресс без дистресса., Р., 1992г.
7. Самыгина О.П. Школа выживания., Р. на Д., 1996г., с.302 - 323, 356- 366.
8. Черепанова Е. Психологический стресс., М., 1996г., с.85-89.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ (ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ)

1. Надайте визначення емоціям.
2. Що визначає стрес?
3. Які стадії стресу ви знаєте?
4. Назвіть методи самодопомоги під час стресової ситуації.
5. Які вправи слід використовувати для підготовки до адекватного реагування на стресову ситуацію?
6. Назвіть основні правила аутогенного тренування.
7. Які методи релаксації ви знаєте?
8. Які точки на ділянках тіла допоможуть зняти стресове напруження?
9. Які дихальні вправи Ви можете назвати?
10. Чи всі методи самодопомоги є дієвими для кожного працівника?
11. Надайте визначення страху.
12. Що є причинами страху?
13. Які методи самодопомоги для подолання відчуття страху ви знаєте?
14. Які види страху ви знаєте?
15. Чим відрізняється страх від фобій?

КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ

1. Емоції це:

А) психічний стан, що відображає внутрішні переживання індивіда;

Б) особливий клас психічних процесів і станів, який пов'язаний з інстинктами, потребами, мотивами, які відображаються у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху) значимості діючих на індивіда явищ і ситуацій у процесі його життєдіяльності;

В) психічні переживання індивіда, що засновані та почуттях.

2. Основними ознаками страху є:

А) напруження м'язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхове дихання, знижений контроль за власною поведінкою;

Б) почервоніння, сухість у роті, прискорене дихання, безконтрольність;

В) ступор, збиття дихання, прискорене серцебиття

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Алексеев А. В Себя преодолеть. 3-е изд. М., 1985
2. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиенная саморегуляция Л., 1977
3. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка. Л., 1986.
4. Линдеман Х. Аутогенная тренировка 2-е изд. М., 1985
5. Пахомов Ю. В. Занимательный аутотренинг. — В кн: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения, М., 1988.
6. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.
7. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы., С.-П., 1996г., с. 104- 127.
8. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение. М., 1985.

ПІСЛЯМОВА

Правоохоронну діяльність на транспорті становлять різноманітні правозастосовні дії, які можуть розгортатися в дуже складні самостійні види діяльності в тих випадках, коли на шляху їх здійснення виникають перешкоди, які ускладнюють досягнення мети. Ці перешкоди пов'язані з умовами, в яких відбуваються дії. Існує безліч ситуацій, для яких заздалегідь передбачати зміну умов неможливо. Тому як власне дії, так і їх операціональний склад нерідко вибираються й змінюються «на ходу», оперативно. Остання обставина пред'являє особливі вимоги до осіб, які здійснюють правоохоронну діяльність.

В останні роки розвиток теорії й практики правоохоронної діяльності характеризується широким проникненням в неї суміжних галузей знань, серед яких важливе місце займає психологічна наука, що й не дивно, оскільки психологічні рекомендації необхідні для вирішення різних завдань, що виникають у практиці роботи працівників підрозділів на транспорті.

В умовах правоохоронної діяльності працівники міліції (особливо молоді офіцери й курсанти-стажисти) зазнають значних труднощів, пов'язаних з необхідністю вміти швидко й правильно орієнтуватися в мінливих умовах сучасного життя, знаходити оптимальні шляхи вирішення складних, нестандартних ситуацій і зберігати при цьому витримку й самовладання, рішучість, наполегливість, контролювати свої злоякісні агресивні прояви, тобто володіти професійною усталеністю у своїй професійній діяльності.

Професійно-психологічна підготовка працівників міліції на транспорті сприятиме формуванню в курсантів ВНЗ МВС України професійно-психологічної готовності до правоохоронної діяльності, спроможності виконувати кваліфіковано, компетентно й ефективно професійні функції й забезпечить професіоналізм і підвищення іміджу міліції в очах населення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абидов А. С. Опрос как оперативно-розыскное мероприятие и использование его результатов [Текст] : дис. ... канд. юрид. наук : 12. 00. 09 / А. С. Абидов. – Владимир, 2006. – 175 с.
2. Александров Д. О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ОВС (професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів) / [Д.О.Александров, Г.О.Юхновець, Л.І.Казміренко та ін.] – К., 2002. – 107 с.
3. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция Л., 1977
4. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности : теоретические и прикладные проблемы [Текст] / В. А. Бодров. – М. : Ин-т психологии РАН, 2006. – 623 с. – (Сер. : Достижения в психологии).
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: "Медицина", - 1990. – 175 с.
6. Велитченко Л.К., Цільмак О.М. Психологія особистості: тексти та методики. [Текст] / Л.К. Велитченко, О.М. Цільмак // Навчальний посібник/ За редакцією Л.К. Велитченка. – Одеса: ОДУВС, 2008. – 177 с.
7. Виткин Дж. Женщина и стресс., С.-П., 1996г., с.283-284.
8. Виткин Дж. Мужчина и стресс. , С.-П., 1996г., с.186- 204.
9. Гриценко Т.Б. Етика ділового спілкування. - Електронний тип файлу (1 файл). - Режим доступу : <http://pidruchniki.com.ua>. - Назва з екрану.
10. Геращенко О.С., Цільмак О.М. Тактико-психологічні особливості проведення розвідувального опитування. [Текст] / О.С. Геращенко, О.М. Цільмак / Науково-методичні рекомендації. – Одеса : РВВ ОДУВС, 2011. – 44 с.
11. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка., М., 1989г. , с. 210.
12. Душкина М.Р. Психология влияния. – СПб.: Питер, 2004. – 224с.
13. Исследуем ложь. Теории, практика обнаружения. Под редакцией Майкла Льюиса, Керилин Саарни. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 288 с.
14. Казміренко В.П. Самборська О.В. Структурно-динамічна модель переконуючого впливу // Вісник Київського університету: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К.: КДУ ім. Т. Шевченка, 1997.

15. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия. - М., 2000.
16. Коновалова В. О., Шепітько В. Ю. Юридична психологія: Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Х.: Право, 2008. – 240 с. ISBN 978-966-458-068-4.
17. Конспект лекцій: Социальная психология личности и общения. – Электронный файл (1 файл).- Режим доступа: <http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga>. - Название с экрана.
18. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка. Л., 1986.
19. Максимова Н.Ю., Червинская В.Б. Психологические методы в розыскной работе., К., 1994г., с.22- 41.
20. Мышанова Н. Страхи здоровых людей и пути их преодоления. , С.-П.,1997г.
21. Носков В.А. Психотехника общения в работе оперуполномоченного службы БХСС: Учебное пособие. – Горький: ГСШ МВД СССР, 1989.
22. Пахомов Ю. В. Занимательный аутотренинг. — В кн: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения, М., 1988.
23. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений // Семья и формирование личности / Под ред. А. А. Бодалева. М., 1981.
24. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ОВС (професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів) / Д.О. Александров, Г.О. Юхновець, Л.І. Казміренко та ін. – К., 2002.
25. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Под ред. М.И.Марьина. М., 2000.
26. Психологія спілкування в діяльності оперативних підрозділів органів внутрішніх справ [Текст] : навч.-практ. посіб. / [авт. кол. : Б. І. Бараненко, В. А. Глазков, О. С Звонок та ін.] ; [за ред. Е. О. Дідоренка]; МВС України, Луган. держ. ун-т внутр. справ. – Луганськ : РВВ ЛДУВС, 2007. – 552 с. – Бібліогр. : с. 544 – 549.
27. Різун В. Правда і кривда: історія взаємин з точки зору медіаосвіти. Соціальна психологія. // – Електрон. дан. (1 файл). – Режим доступу : <http://www.politik.org.ua> //– Назва з екрана.
28. Семечкин Н.И. Психология социального влияния. – СПб.: Речь, 2004. – 304с.
29. Тарасов А. Н. Психология лжи. – М.: Книжн. мир, 2005. – 327 с.

30. Татенко В. О. Психологія впливу: суб'єктна парадигма // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. . – Вип. 3 (6). – К.: Видавництво “Сталь”, 2000. – С. 3–18.
31. Техника дезинформации и обмана. /Под ред. Я.Н.Засурского. – М., Мысль,
32. Трунов Д.Г. О профессиональной деформации практического психолога // Психологическая газета. - 1998. - № 1. - С. 12-13.
33. Филонов Л.Б. Методика контактного взаимодействия. – М., 1980. – 98
34. Филонов Л.Б. Тренинга делового общения сотрудников органов внутренних дел с различными категориями граждан / Научно-методический центр юридической и психолого-педагогической подготовки «Инновация». – М.: АПО, 1992. – 77 с.
35. Філоненко М. Психологія спілкування. Навчальний посібник / К. : Центр учбової літератури, 2008.- 224 с.
36. Цільмак О.М., Яковенко С.І. Аудіовізуальна психодіагностика неправдивих показань неповнолітніх. [Текст] / О. М. Цільмак, С. І. Яковенко // Південноукр. правничий часопис. – 2011. – №1. – С.
37. Цільмак О.М. Загальна структурно-логічна модель психограми оперуповноваженого. [Текст] / О.М. Цільмак // Південноукр. правничий часопис. – 2010. – № 4. – С. 223-227
38. Цільмак О.М. Методи та прийоми цілеспрямованого психологічного впливу при оперативному опитуванні. [Текст] / В. Д. Берназ, С. М. Мельник, Г. В. Подройко, О. М. Хлівний, О. М. Цільмак // Методичні рекомендації. – Одеса: РВВ., 2007р. – с. 71.
39. Цільмак О.М. Професіогенез компетентності фахівців кримінальної міліції: теорія та практика. [Текст] : монографія / О. М. Цільмак. – Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ., 2011. – 500 с. – з іл.
40. Цільмак О.М. Психолого-правові основи функціонально-діяльнісних компонентів оперативно-розшукової діяльності. [Текст] / О. М. Цільмак // Кримський юридичний вісник. - Сімферополь, 2010. - Вип. 1 (8), ч.2. - С. 250-260.
41. Чернилов В.И., Юстицкий В.В. Использование методов психолого-педагогического воздействия при решении оперативно-служебных задач. – Мн., 1989. – 122с.
42. Черепанов В.А. Психологические вопросы ОРД. – М., 1981.
43. Чуфаровский Ю. В. Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности [Текст] : учеб. пособ. / Ю. В. Чуфаровский. – М. : Проспект : Велби, 2008. – 208 с.

44. Чуфаровский Ю. В. Юридическая психология [Текст] : учебник / Ю. В. Чуфаровский. – 3-изд., перераб. и доп. – М. : Велби : Проспект, 2005. – 472 с.
- 45.Шейнов В.П. Психологическое влияние. – Минск: Харвест, 2008., 2-е изд. – 800с.
- 46.Щекин Г.В. Как читать людей по их внешнему облику. - К.: Украина, 1993. - 239 с.
- 47.Щербатых Ю. Искусство обмана.— М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
- 48.Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М., 1985.
- 49.Эдмюллер А. Техники манипуляции: Распознавание и противодействие / Андреас Едмюллер, Томас Вильгельм – М.: Омега-Л., 2008.- 131с.
- 50.Экман Пол. Психология лжи. – СПб.:Питер, 2007. – 272 с.: ил.
- 51.Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение. М., 1985.
- 52.Юстицкий В.В. Использование методов психологического воздействия на личность в деятельности сотрудников милиции по предупреждению преступлений: Учебное пособие. – Мн., 1986.
- 53.Hall E.T. The hidden Dimension. Man's Use of Space in Public and Private. 1966

ПОКАЖЧИКИ

бесіда	27, 30, 31, 35, 51, 57
брехня	84, 85, 86-96, 98, 99
вплив	3-8, 13, 15, 17, 18, 22, 33, 34, 36, 37, 38, 41-44, 48, 60-82
опитування	4, 6-8, 25-27, 30, 31, 34-37, 42, 47, 50, 51, 56, 57, 59, 75, 97
психограма	24
професійно-психологічна підготовка	1, 3, 6, 7, 10-12, 24
професійно-психологічна підготовленість	11, 25
професійно-психологічна готовність	11, 25
спілкування	
стрес	6,7, 89, 102-125
емоції	42,43, 44, 52, 67, 91, 95, 103, 11, 112, 124, 133, 141

Навчальне видання

**ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ МІЛІЦІЇ НА ТРАНСПОРТІ**

О.М. Цільмак

Підручник

Підписано до друку 27.10.2008. Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times » Друк цифровий. Ум. друк .арк. 10,8.
Тираж 150 пр. Зам. №101
Видавець і виготовлювач Букаєв Вадим Вікторович
65012 м. Одеса. вул. Пантелеймонівська, 34
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 80949464393, email - bukaev@gmail.com