06.02.19

 **МЭ 80 ОБЖ - изучить приложение 1. Выполнить задание, указанное в приложении.**

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.**

**Прочитайте текст, составьте вопросы к тексту (не менее 15 вопросов).**

В течение нашей жизни мы постоянно взаимодействуем друг с другом.

Взаимодействуем не только с помощью речи, но и с помощью прикосновений, мимики, жестов и т.п. Такое взаимодействие мы называем общением.

Общение – это процесс установления контакта между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, необходимой для совместной деятельности и сотрудничества.

Общение в зависимости от ситуации и эмоционального состояния людей имеет свои особенности. Рассмотрим особенности поведения людей в различных ситуациях.

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И** **САМОРЕГУЛЯЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПОВСЕДНЕВНОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ВОЕННОЙ** **СЛУЖБЫ.**

Исключительно важную роль в службе каждого воина играет этап пси­хологической адаптации к войсковому ритму — начальный период служ­бы. Прежде чем повести речь о том, как успешно пройти его, остановимся на характеристике воинского коллектива. Понимание его специфики и психологии позволит юноше правильно строить взаимоотношения с сослуживцами и адекватно вести себя в различных ситуациях.

**Специфика жизнедеятельности воинского коллектива выражается в следующем:**

**-** он решает особо ответственные, общественно значимые задачи;

 - цель деятельности и средства ее достижения реализуются силой ору­жия, насилием по отношению к врагу;

- жесткая регламентация всей повседневной жизни и службы;

 - четкая субординация во взаимоотношениях, обязательность выпол­нения уставных требований;

 - относительная длительность и непрерывность пребывания в нем лич­ности при регулярной обновляемости личного состава подразделений;

 - многонациональность — во многих подразделениях плечом к плечу несут службу представители многочисленных наций и народностей Рос­сии;

- разнородность личного состава — он состоит из достаточно четко выра­женных социальных групп: офицеров, прапорщиков (мичманов), сержан­тов (старшин) и рядового состава (солдат, матросов), военнослужащих, про­ходящих службу по призыву и по контракту.

Все эти особенности налагают существенный отпечаток **на *психологию воинского коллектива,*** под которой понимают совокупность социально-психологических явлений, возникающих в процессе развития и функцио­нирования коллектива. К этим явлениям принято относить: ***коллектив­ные ценности, интересы, взгляды, убеждения, устремления; взаимоот­ношения в коллективе; коллективные настроения; коллективное мне­ние; традиции.***С каждым из данных элементов приходится сталкиваться призывнику. Чтобы правильно понять конкретный воинский коллектив, надо осмыслить эти психологические явления. Остановимся на наиболее важных. ***Общественное (коллективное) мнение* —** совокупность оценочных суж­дений, в которых выражается отношение большинства (или всех) членов коллектива к тем или иным событиям. Оно свидетельствует о степени зре­лости данного коллектива и бывает официальным и неофициальным. Общественное мнение коллектива систематично, оперативно и конкрет­но воздействует на своих членов (убеждение, внушение, психологическое принуждение). Поэтому каждый молодой солдат (матрос) должен учиты­вать этот фактор. ***Коллективные настроения***— более или менее однородная реакция на значимые события, чувства, овладевшие коллективом в данное время. Не­сомненно, что подъем, энтузиазм, активность, апатия, депрессия, отчая­ние и т. п. существенно влияют на каждого отдельного воина, взаимоотно­шения и общую деятельность коллектива. ***Коллективные традиции***— это установившиеся в воинском коллекти­ве строго определенные действия и отношения, навыки и привычки, со­блюдение которых стало коллективной потребностью. Многие традиции выполняют роль стимулятора внутри коллективного общения, в частности, механизма, связывающего личность с коллективом. ***Внутриколлективные взаимоотношения***— различные формы и виды взаимосвязи и общения личностей в воинском коллективе в процессе их совместной жизни и деятельности. Взаимоотношения выступают важней­шим регулятором поведения воинов, их взаимодействия и общения. Эти отношения могут быть: ***1.Служебными***(официальные, формальные): а) *по горизонтали* — между воинами, равными по служебному положению, но связанными функционально; б) *по вертикали* — между начальниками и подчиненными. ***2.Внеслужебными***(неофициальные, личные). Они основываются на общности либо различии интересов, вкусов, по­требностей и проявляются в таких психологических зависимостях, как симпатия, безразличие, антипатия, неприязнь и т. д. В реальной жизни коллектива обе эти линии переплетаются, оказывают друг на друга огромное влияние. На взаимоотношения воинов срочной службы влияет целый ряд факто­ров. Это прежде всего: ***воинская деятельность; условия службы и быта; удовлетворение материальных и духовных потребностей; личные качества; микрогруппы в коллективе; организаторская и воспитательная работа ко­мандования и т. д.*** Общественное мнение, настроение, взаимоотношения и традиции конк­ретного воинского коллектива, в который приходит молодой солдат (мат­роса), существенно влияют на его адаптацию. **Однако это всего лишь усло­вия, в которых действует воин. Все решают качества его личности.**

**Пути адаптации к военной службе.** С призывом на военную службу молодой человек сталкивается со следу­ющими факторами: другой ритм жизни; уставной порядок и дисциплина; физические и психические нагрузки; бытовые неудобства; особенности географического положения; непривычные климатические условия; необходимость приобретения новых знаний и навыков; освоение нового круга обязанностей; изменение характера и режима питания; изменение ролевых функций и др.***Высокие адаптационные способности личности воина (адаптивность) находят­ся в зависимости от: настроя личности; степени нервно-психической устойчиво­сти; развитости таких черт характера, как сердечность, доброта, открытость, со­циальная смелость, покладистость, терпимость, уверенность в себе и т. п.***Как показывают психологические исследования, призывники с высокой и нормальной степенью адаптации быстро приспосабливаются к новым условиям деятельности и входят в новый коллектив; достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации; быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Они, как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. ***Чтобы процесс адаптации прошел наименее болезненно, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям.*** Они проверены жизнен­ным опытом многих поколений призывников.

**Умей общаться.** Будь наблюдателен. Осмысливай увиденное и услышанное. Отделяй главные явления от второстепенных. Делай правильные выводы. Не замы­кайся. Будь общителен. Умей общаться. Установи с сослуживцами добрые отношения. Помни, что установлению хороших взаимоотношений способ­ствуют: культура речи, умение слушать и слышать собеседника, выдерж­ка, тактичность, терпимость к мнению других, умение управлять своим психическим состоянием. Не нагнетай напряженность. Все злое и агрессивное, даже и не направ­ленное непосредственно на другого, создает неприятное ощущение у гово­рящего с тобой. Задавай в разговоре корректный и уважительный тон. Бе­реги, щади неприкосновенность и ранимость другого человека. Поинтересуйся судьбами тех, с кем свела служба. Проявляй как можно боль­ше доброжелательности, внимания, уважения к товарищам. Уважай себя. Избегай крайних, жестких, категоричных и безапелляционных оценок поведения и деятельности товарищей и командиров. Категоричность и бе­зоговорочность не способствуют решению проблемы, а лишь осложняют отношения. Умей спокойно отстоять свою точку зрения. Аргументы в спо­ре должны быть весомыми, а не увесистыми. Когда эмоции берут верх, то возможности разума ограничиваются. Не открывай душу всем подряд. Разбирайся в людях. Правильно выби­рай друзей. Не будь наивен и излишне доверчив.

**«Живи по уставу — завоюешь честь и славу».** Сразу же постарайся хорошо изучить уставы ВС РФ, Уголовный кодекс РФ, свои функциональные обязанности. Их глубокое знание высоко оце­нивается командованием и товарищами. Помни старинную мудрость: «Живи по уставу — завоюешь честь и славу». Знай свои права, льготы и социальные гарантии. Будь дисциплинирован сам и удерживай от дурных поступков других. В соблюдении дисциплины нет мелочей. Проявляй самодисциплину, даже если этого никто не видит в данный момент. Умей отказаться от «соблаз­нов», идущих вразрез с требованиями законов, военной присяги и уста­вов. Научись говорить себе (и если потребуется, то и сослуживцам) «нет». Если нарушение совершено, то умей отвечать за свои действия. Знай, что правонарушения, грубые нарушения воинской дисциплины (особенно притеснение воинов младших призывов, «самоволки», употребление спир­тного, наркотических и токсических средств, хищения и т. д.) могут ис­портить не только службу, но и всю дальнейшую жизнь. Эмоциональные переживания, нервно-психические напряжения снимай физическими уп­ражнениями, специальными комплексами упражнений, музыкой...

**Приказ командира — закон.** В каждом воинском коллективе есть командиры и начальники: сержан­ты (старшины), прапорщики (мичманы), офицеры. Они поставлены во гла­ве подразделений, частей. Очень важно, чтобы с ними у тебя с самого нача­ла службы сложились правильные отношения. Начальники имеют право отдавать подчиненным приказания и должны проверять их выполнение. Приказ командира имеет силу закона. Подчи­ненные обязаны беспрекословно подчиняться начальникам. На этом дер­жится армия и флот. Не забывай, что отношения между старшими и младшими, начальника­ми и подчиненными регулируются уставными положениями.

**Стань профессионалом в своей воинской специальности.** Профессионализм — степень овладения своими служебными обязан­ностями и умение успешно выполнять поставленные задачи. А это предполагает качественное освоение штатного оружия и техники, эффек­тивные приемы их использования как в мирных условиях, так и в ходе современного динамичного боя. Только так можно стать мастером в сво­ей воинской специальности. Недостаток знаний и навыков, профессио­нализма и мастерства в военном деле может привести к самым тяжелым последствиям.

Поэтому с первых дней службы добросовестно изучай вверенные оружие и технику. Твои действия должны быть доведены до автоматизма — без этого невозможен профессионализм. Строго соблюдай технологическую дисциплину, правила эксплуатации и обслуживания. Поддерживай тех­нику и оружие всегда в исправном состоянии, и они не подведут. Береги военное имущество.

**Будь коллективистом.** В воинском коллективе ты всегда будешь окружен своими товарищами — и днем, и ночью. Без помощи товарищей, без их поддержки служить особенно нелегко. Известная суворовская заповедь гласит: «Сам погибай, а товарища выручай». Не бросай сослуживцев и друзей в беде. В каждом воинском коллективе люди разные. Одни прибыли из города, другие — из сельской местности. У всех разный уровень образования, вос­питания, физической подготовки, характеры и вкусы тоже заметно раз­нятся. Рядом с тобой будут служить воины различных национальностей. Не забывай, что ты в солдатском строю, равный среди равных. Прибыв в коллектив, постарайся сразу же правильно оценить характер взаимоотношений, учесть особенности общественного мнения, настроений и традиций. Любое подразделение, любой воинский коллектив — это не только совокупность военнослужащих, разделенных на группы согласно организационно-штатной структуре. В нем существует множество микро­групп, сложившихся на основе симпатий и антипатий, общих взглядов, взаимных интересов, психологической совместимости, землячества, по на­циональному признаку и т. д. Выясни наличие микрогрупп, характер их направленности и лидеров. Лидеры задают тон в коллективе. Это поможет тебе самоутвердиться, оп­ределить свое место в коллективе. Считайся с общественным мнением, но не всегда иди у него «на поводу» (оно может быть и ошибочным). Всегда имей свое собственное, обоснованное мнение. Будь способен, при необхо­димости, противостоять коллективному психологическому давлению или принуждению (словесные оскорбления, унизительные клички, насмешки, унижение, бойкот, запугивание и т. п.). Будь сильной личностью, способ­ной не «сломаться». Твои личные отношения с кем-либо не должны отрицательно влиять на служебные дела. Умей правильно строить отношения с воинами дру­гих национальностей. Умей дружить. Помни: настоящий друг не будет льстить. Он искренен, принципиален и всегда укажет тебе на ошибки. Если в коллективе не одобряют твой поступок или решение, не спеши обижаться, подумай, может, ты в чем-то не прав. Общественное мнение редко ошибается: коллективу виднее, какой ты есть. Критически взгляни на себя и свое поведение и, если надо, измени его. Не реагируй болезненно на клички и подколки (за исключением унижающих) — старайся быть адекватным в своих реакциях. Понимай юмор. Умей сказать слова под­держки, благодарности и извиниться за свои неправильные действия. В первое время у тебя многое будет не получаться. Не опускай рук при не­удачах. Будь настойчив и трудолюбив. Будь опрятен и подтянут. Следи за своей формой, соблюдай гигиену. Многие приходят в армию, не умея пришить даже пуговицу, не зная, как заворачивать ногу в портянку, не приученные мыть ноги на ночь и т. д. Вот и появляются замечания от командиров, ухмылки сослуживцев, грибко­вые заболевания... Будь организован и дисциплинирован. Помни: неряхи и неумехи, «рох­ли» и «тряпки», «хлюпики» и «нытики», «маменькины сынки» и «затор­моженные», обидчивые и «психованные», хвастливые и высокомерные, жадные и лживые, ленивые и трусливые и т.д. в коллективе подвергаются осуждению и неприязненному отношению. В коллективе не прощается и жестоко наказывается воровство. Не уклоняйся от выполнения любых поставленных задач, даже если их выполнение тебе кажется глупым и неправильным. Не пытайся пе­рекладывать свои обязанности на плечи другого, искать легкие пути. Не «сачкуй», когда вместе с сослуживцами делаешь общее дело. Не бойся хозяйственных работ, уборок, мытья полов... Ты — мужчина и значит должен все уметь делать сам. Не только человек испытывает трудности, они тоже его испытывают. Безвыходных ситуаций практически не бывает. Встречающиеся еще порой факты самоубийств свиде­тельствуют о ничтожности силы духа и высшей степени эгоизма. Легче всего уйти из жизни, оставив своих родных и близких наедине с горем и многочисленными проблемами. Самоуничтожение допустимо лишь в схватке с врагом или в экстремальной ситуации, требующей этого во имя общественного блага.

**Правильно веди себя в конфликтных ситуациях.** Исследования военных психологов показывают: в подразделениях, на­считывающих 50 — 70 военнослужащих, ежедневно происходит до 10 кон­фликтов. Они возникают по различным причинам и протекают по-разно­му. Из них более 38 % кратковременные, около 40 % продолжаются не­сколько недель. Каждый четвертый может длиться месяц и более. Для разрешения конфликта может быть рекомендована технология от­крытого разговора с оппонентом: сделай искреннее заявление о том, что этот конфликт тебе не выго­ден, как не выгоден он и второй стороне; предложи оппоненту этот конфликт прекратить; признай допущенные ошибки или упущения в поведении; объясни, что с твоей стороны примирительные шаги будут сделаны обязательно; уступи оппоненту в чем-то важном для него; выскажи пожелания относительно уступок, которые мог бы сделать твой оппонент; побуждай оппонента к обмену уступками и предложениями; обсуди уступки и предложения и при необходимости откорректируй их; прими взаимоприемлемое решение проблемы.

Помни народную мудрость: «Слабые мстят, сильные — прощают».

**Умей постоять за себя.** В воинском коллективе никто не имеет права устанавливать порядки, противоречащие уставным. Помни твердо, что приказывать имеет право только командир, старший начальник. Тем не менее, в той или иной форме в Вооруженных Силах проявляются неуставные взаимоотношения («де­довщина»). Наиболее распространенными являются: рукоприкладство, моральное и физическое подавление более слабых и позже призванных; принуждение к выполнению различных прихотей, перекладывание обя­занностей по службе и в быту; вымогательство денег, вещей, продуктов, предметов обмундирования и т. п. Одним словом — стремление одних во­еннослужащих (как правило, старшего призыва) получить привилегии за счет других, занимающих более низкое положение в неформальной иерар­хии.

Встретившись с «дедовщиной», а как показывают опросы, этого явле­ния боятся около 70 % призывников, умей правильно повести себя. При невозможности самому справиться с ситуацией, принимающей острый характер, обратись за советом и помощью к товарищам и командирам. По­мни, что правонарушители больше всего боятся открытой огласки и гра­мотных с правовой точки зрения действий. На многих «дедов» отрезвляю­ще действует предупреждение открыто (это особо важно, т. к. даже закон­ное обращение к командиру порой расценивается как «стукачество») на­писать рапорт, обо всем сообщить командиру, в прокуратуру и т.п. Уясни, что никто не имеет права применять к тебе физическую силу. В случае угрозы жизни и здоровью ты имеешь законное право на необходи­мую оборону. Причем, это не просто право, но и твой моральный долг. Умей постоять за себя. Не забывай, что насилию чаще всего подвергаются сла­бые — им вменяется роль «козлов отпущения». Если несколько раз дашь слабину, сядут на шею. При противодействии «дедовщине» сила твоего духа важнее физической силы.

**Успех — в самосовершенствовании.** Человек в отличие от животных — существо, себя познающее и сознаю­щее, способное себя поправлять и совершенствовать. С первых дней пре­бывания в подразделении займись самосовершенствованием. Познай са­мого себя. Оцени себя, положа руку на сердце. Нужно чаще производить суровый, беспристрастный суд над собой. Важно научиться систематически, тщательно анализировать свои поступ­ки, поведение и действия сослуживцев. Перед тем, как заснуть, осмысли: как прошел день, сделай выводы, обдумай завтрашние задачи. Самооцен­ка должна быть не завышенная и не заниженная, а объективная. **Развивай себя физически и духовно. Самообразование и самовоспита­ние — это основные факторы твоего жизненного успеха. Имей позитивные цели в жизни и службе. Настойчиво их добивайся.**

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И** **САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТОЛПЕ.**

**Зарождение толпы.**

Собрание людей, случайное или намеренное, превращается в толпу, не поддающуюся рациональному контролю, по механизму взаимного заражения, то есть **передачи эмоционального состояния на психофизиологическом уровне** — **так называемой циркулярной реакции (процесс кружения).**

Процесс кружения подготавливает собой этап (третий) формирования толпы. Этот этап - появление нового общего объекта внимания, на котором фокусируются импульсы, чувства и воображение людей. Если первоначально общий объект интереса составляло возбуждающее событие, собравшее вокруг себя людей, то на этом этапе новым объектом внимания становится образ, создаваемый в процессе кружения в разговорах участника толпы. Этот образ - результат «творчества» самих участников. Возникновение такого воображаемого объекта становится фактором, сплачивающим толпу в единое целое.

Активация индивидов в единое целое. Последний этап в формировании толпы составляет активизация индивидов дополнительным стимулированием возбуждения, соответствующего воображаемому объекту.

Чаще всего такое стимулирование происходит как результат руководства лидера. Оно пробуждает толпу приступить к конкретным, часто агрессивным действиям. Среди толпы обычно выделяются зачинщики, которые и развёртывают активную деятельность и исподволь направляют поведение этой толпы.

Это могут быть политически и психически незрелые и экстремистски настроенные личности.

Циркулярная реакция (процесс кружения) возникает, например, при попадании в компанию, где все смеются над какой-то контекстной шуткой, и вы, заражаясь всеобщим настроением, непроизвольно улыбаетесь.

Циркулярная реакция сопровождает любое массовое мероприятие и групповое действие: концерт, киносеанс, застолье, деловое собрание.

Во времена первобытных племён процесс взаимного заражения перед битвой или охотой выполнял функцию сплочения и мобилизации, способствуя усилению интегральной эффективности группы. При повышенной циркулярной реакции организованная группа вырождается в толпу, не поддающуюся управлению рациональными доводами. В толпе эмоциональное поведение других людей усиливает импульсы и эмоции индивида, и это усиление идет «по кругу»: видя и слыша интенсивную реакцию соседа (выражение страха, недовольства или ликования), каждый, в свою очередь, получает стимул для ещё более экспрессивного поведения. Поэтому циркулярную реакцию называют ещё эмоциональным кружением.

**Почему в толпе человек забывает о хорошем поведении?**

В 1970-е в США был проведён эксперимент. Исследователи разбросали по людным местам студенческого общежития запечатанные письменные конверты, на которых была марка и адрес получателя, но не было имени отправителя. Нужно было определить, какая доля «утерянных» конвертов будет возвращена на почту нашедшими их студентами. Казалось бы, чем больше людей будет проходить мимо письма, тем больше писем будет опущено в почтовый ящик. Но только 60 % писем, оставленных в общежитиях с высокой плотностью проживания, было отправлено по почте, в то время как в общежитиях с низкой плотностью были отправлены все письма. После проведения опроса выяснилось, что чувство ответственности у тех, кто жил в условиях высокой плотности населения, гораздо слабее. Это, в частности, могло объясняться более сильным чувством одиночества и анонимности, которое испытывало большинство из них.

Высокая плотность характерна как для перенаселённых мегаполисов, так и для стихийных массовых движений — столпотворений, восстаний, городских парадов. Высокая плотность является причиной ослабевания чувства ответственности у участников этих движений. Они имеют форму так называемых экспрессивных (экстатических) толп — ритмически выражающих какую-то эмоцию (если речь идёт, например, о публике на футбольных матчах) или действующих, политически наиболее значимых и опасных.

Люди в толпе теряют свою волю и инстинктивно обращаются к тому, кто ее сохранил. Всегда готовая восстать против слабой власти, толпа раболепствует и преклоняется перед властью сильной. Предоставленная самой себе, толпа скоро утомляется своими собственными беспорядками и инстинктивно стремится к рабству.

Толпа столь же нетерпима, сколь и доверчива в отношении авторитета. Она уважает силу и мало поддается воздействию доброты, означающей для нее лишь своего рода слабость. Она требует от героя силы и даже насилия, хочет, чтобы ею управляли, ее подавляли. Она жаждет бояться своего властелина. Власть вожаков очень деспотична, но именно этот деспотизм и заставляет толпу подчиняться.

**Как можно стать частью толпы через телевизор?**

Для индивидов, находящихся в толпе, характерно «впечатление универсальности» — мысленный образ большого числа людей, которых он считает не только присутствующими, но и реагирующими так же, как он. Из-за этого эффекта изолированный индивид, например одинокий телезритель, становится «человеком толпы», имеющим «ум толпы», подчинённый зачастую нелогичному, внушённому мнению большинства.

Впечатление универсальности может иметь социальные последствия — по выражению Оллпорта, внесшего существенный вклад в теорию толпы, «к самым серьёзным бедам американской демократии относится чрезмерная чувствительность к контролю над личными мнениями, осуществляемому своего рода толпой. Впечатление универсальности в сочетании с конформностью аттитюдов столь сильно, что люди с трудом терпят свободу мысли» (1960). Этим можно объяснить то, какое заразительное действие оказали массовые протесты в Фергюсоне в других городах США, дойдя до Европы — очевидно, степень конформности и «впечатление универсальности» на западном континенте таковы, что телезритель быстро оказывается «заражённым» эмоциональным настроением общественности и становится участником массовых движений, не выходя из дома.

**География толпы**

Чтобы разобраться в приёмах управляющего воздействия на толпу, стоит обратить внимание на феномен, который называют географией толпы. Она определяется различием между плотным «ядром» и более разреженной «периферией».

В ядре аккумулируется эффект эмоционального кружения, и оказавшиеся там сильнее испытывают его влияние. Обычно это несколько десятков наиболее опасных активистов. Все остальные их поддерживают — активно (поощрительными выкриками, улюлюканьем и другими междометиями) или пассивно, на самой же периферии находятся зеваки. Там обнаруживаются свойства окказиональной толпы — собравшейся случайно (в отличие от конвенциональной). Именно периферия придаёт ядру силу мотивации, создавая ощущение анонимности и безнаказанности.

 **Психологические особенности индивида в толпе**

В толпе индивид приобретает ряд специфических психологических особенностей, которые могут быть ему совершенно не свойственны, если он пребывает в изолированном состоянии. Эти особенности оказывают самое непосредственное влияние на его поведение в толпе.

Человека в толпе характеризуют следующие черты.

Анонимность. Немаловажная особенность самовосприятия индивида в толпе — это ощущение собственной анонимности. Затерявшись в  «безликой массе», поступая «как все», человек перестает отвечать за собственные поступки. Отсюда и та жестокость, которая обычно сопровождает действия агрессивной толпы. Участник толпы оказывается в ней как бы безымянным. Это создает ложное ощущение независимости от организационных связей, которыми человек, где бы он ни находился, включен в трудовой коллектив, семью и другие социальные общности.

Инстинктивность. В толпе индивид отдает себя во власть таким инстинктам, которым никогда, будучи в иных ситуациях, не дает волю. Этому способствует анонимность и безответственность индивида в толпе. У него уменьшается способность к рациональной переработке воспринимаемой информации. Способность к наблюдению и критике, существующая у изолированных индивидов, полностью исчезает в толпе.

Бессознательность. В толпе исчезает, растворяется сознательная личность. Преобладание личности бессознательной, одинаковое направление чувств и идей, определяемое внушением, и стремление превратить немедленно в действие внушенные идеи характерно для индивида в толпе.

Состояние гипнотического транса. Индивид, пробыв некоторое время среди действующей толпы, впадает в такое состояние, которое напоминает состояние загипнотизированного субъекта. Он уже не осознает своих поступков. У него, как у загипнотизированного, одни способности исчезают, другие же доходят до крайней степени напряжения. Под влиянием внушения, приобретаемого в толпе, индивид совершает действия с неудержимой стремительностью, которая к тому же возрастает, поскольку влияние внушения, одинакового для всех, увеличивается силой взаимности.

Ощущение неодолимой силы. Индивид в толпе приобретает сознание неодолимой силы, благодаря одной только численности. Это сознание позволяет ему поддаться скрытым инстинктам: в толпе он не склонен обуздывать эти инстинкты именно потому, что толпа анонимна и ни за что не отвечает. Чувство ответственности, сдерживающее обычно отдельных индивидов, совершенно исчезает в толпе — здесь понятия о невозможности не существует.

Заражаемость. В толпе всякое действие заразительно до такой степени, что индивид очень легко приносит в жертву свои личные интересы интересу толпы. Подобное поведение противоречит самой человеческой природе, и потому человек оказывается способен на него лишь тогда, когда он составляет частицу толпы.

Аморфность. В толпе полностью стираются индивидуальные черты людей, исчезает их оригинальность и личностная неповторимость.

Безответственность. В толпе у человека полностью утрачивается чувство ответственности, практически всегда являющееся сдерживающим началом для индивида.

Социальная деградация. Становясь частицей толпы, человек как бы опускается на несколько ступеней ниже в своем развитии. В изолированном положении — в обычной жизни он скорее всего был культурным человеком, в толпе же — это варвар, т.е. существо инстинктивное. В толпе у индивида обнаруживается склонность к произволу, буйству, свирепости. Человек в толпе претерпевает и снижение интеллектуальной деятельности.

**Поведение толпы.**

В поведении толпы проявляются как идеологические влияния, с помощью которых готовятся определенные действия, так и изменения в психических состояниях, происходящие под воздействием каких-либо конкретных событий или информации о них. В действиях толпы происходит стыковка и практическая реализация влияний и идеологических, и социально-психологических, их взаимопроникновение в реальное поведение людей.

Обстановка массовой истерии служит фоном, на котором развертываются нередко самые трагические действия.

Одним из видов поведения толпы является паника. Паника — это эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо ее чрезмерного избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

Факторы, способные вызвать панику, многообразны. Их природа может быть физиологической, психологической и социально-психологической. Известны случаи возникновения паники в повседневной жизни как следствие катастроф и стихийных бедствий. При панике людьми движет безотчетный страх. Они утрачивают самообладание, солидарность, мечутся, не видят выхода из ситуации.

Факторы, особо сильно влияющие на поведение толпы, следующие.

Суеверие — упрочившееся ложное мнение, возникающее под влиянием страха, пережитого человеком. Впрочем, может иметь место суеверный страх, причины которого не осознаются. Многие суеверия связаны с верой во что-либо. Им подвержены самые разные люди, вне зависимости от уровня образования и культуры. По большей своей части суеверие основано на страхе и оно многократно усиливается в толпе.

Иллюзия — разновидность ложного знания, закрепившегося в общественном мнении. Она может быть результатом обмана органа чувств. В данном же контексте речь идет об иллюзиях, относящихся к восприятию социальной действительности. Социальная иллюзия — своего рода эрзац-подобие реальности, создаваемое в воображении человека взамен подлинного знания, которое он почему-то не приемлет. В конечном счете, основа иллюзии — незнание, которое может дать самые неожиданные и нежелательные эффекты, когда проявляется в толпе.

Предрассудки — ложное знание, превратившееся в убеждение, точнее, в предубеждение. Предрассудки активны, агрессивны, напористы, отчаянно сопротивляются подлинному знанию. Это сопротивление до такой степени слепо, что толпа не приемлет никаких аргументов, противоречащих предрассудку.

**Методы управления толпой.**  Методы управления толпой можно разделить на два блока:

1.Методы управления сознанием для усиления циркулярной реакцией. Такие методы используют идеологи составляющие ядро толпы, или зачинщики - субъекты, задача которых сформировать толпу и использовать её разрушительную энергию в поставленных целях. Ораторы, желающие увлечь толпу, злоупотребляют сильными выражениями. Преувеличивают, утверждают, повторяют. Никогда не пробовать доказывать что-нибудь рассуждениями — вот способы аргументации для толпы. Чаще всего вожаками бывают психически неуравновешенные люди, полупомешанные, находящиеся на грани безумия. Как бы ни была нелепа идея, которую они объявляют и защищают, и цель, к которой они стремятся, их убеждения нельзя поколебать никакими доводами рассудка. Есть и еще одно качество, которым обыкновенно отличаются вожаки толпы: они не принадлежат к числу мыслителей — это люди действия.

Утверждение тогда лишь воздействует на толпу, когда оно многократно повторяется в одних и тех же выражениях: в таком случае идея внедряется в умы так прочно, что в конце концов воспринимается как доказанная истина, а затем и врезается в самые глубокие области бессознательного. Этот прием также вполне успешно применяется лидерами или вожаками толпы.

2. Методы, используемые правоохранительными органами.

**Правила поведения в толпе:**

В том случае, если вы оказались в толпе, основная задача - выйти из толпы быстро и безопасно и вывести с собой максимально возможное количество людей. Учитывая механизмы возникновения толпы, происходящие в ней процессы, а также психологические особенности поведения людей в толпе, можно сформулировать принципы безопасного поведения для людей, находящихся в толпе:

1. Застегните наглухо всю одежду, снимите шарфы – уберите все, за что можно зацепиться. При давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях.
2. Старайтесь выбраться из ядра толпы к периферии. География толпы определяется различием между более плотным ядром и разреженной периферией. В ядре аккумулируется эффект эмоционального заражения, и оказавшийся там сильнее испытывает его влияние.
3. Двигайтесь только по ходу толпы. Не влезайте на ограды, будьте дальше от витрин, не хватайтесь за деревья, столбы. Старайтесь избегать тех мест, где вас может зажать толпа.
4. Не приближайтесь к агрессивно настроенным лицам и группам лиц.
5. Если Вы выходите из толпы с ребенком – возьмите его на руки.
6. Помните об эмоциональном кружении и регрессе в толпе – если у людей, выходящих с Вами, негативно изменяется состояние можно использовать директивные указания (иди прямо; двигайся в сторону реки и т.д.) или юмор.
7. Вы, как человек находящийся в толпе тоже подвержены эмоциональному кружению. Лучшее средство этому противостоять – четко следовать Вашей цели: выйти из толпы и по возможности вывести с собой других людей.

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И** **САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

Общие принципы конструктивного общения с пострадавшими во время аварийно-спасательных работ:

1. Речь должна строится в побудительном наклонении, используются короткие и четкие фразы.
2. В речи не должно быть сложно построенных словесных оборотов в речи, например: «Извините, пожалуйста, …., не могли бы Вы…», т.к. пострадавшим трудно будет уследить за ходом Ваших мыслей.
3. При работе в зоне ЧС необходимо желательно избегая в речи употребления частицы «не».
4. Речь должна быть плавной и медленной с элементами внушения: «Помощь пришла! «Слушай меня!», «Надо жить!».
5. Использование приемов косвенного внушения (техники: «три да», «или или», «пресубпозиция»).
6. Использование приемов присоединения. (Одним из ключевых элементов эффективного общения является психологическое присоединение (подстройка) к партнёру. Это - залог и непременное условие успеха любой коммуникации. Некоторые приёмы такого присоединения, которые можно применять в ходе обычной беседы. Будучи "вмонтированными" в структуру вашего поведения, они останутся незамеченными партнёром по общению: Принимайте позы, сходные с позами собеседника. Не прибегайте к явному копированию, иначе это может вызвать обратную реакцию - партёр подумает, что вы его передразниваете, и вы потеряете с ним контакт. Придерживайтесь общей тенденции: если, к примеру, собеседник сидит в закрытой позиции, займите тоже закрытую позицию, но в другой форме. Видя, что он сидит с перекрещёнными на груди руками, вам необязательно делать точно такой же жест: достаточно соединить лишь пальцы. Лучше всего "отражать" движения рук, мимики и т.п.: они менее осознаны, и ваш партнёр не заметит имитации. Внимательно изучите жесты собеседника, ритм его движений. Повторяйте те же жесты и движения, действуйте в таком же ритме. Придерживайтесь духа, но не буквы. Синхронизируя ритм, не старайтесь быть тенью. Если у вашего партнёра зачесался нос, не следует тут же теребить свой. Лёгкого и непроизвольного касания пальцем своего лица, как будто вы поправляете волосы, будет вполне достаточно. Проанализируйте в своей речи такие же темп, громкость, интонации, тембр. Соблюдайте те же принципы, что и в предыдущих случаях. Отмечайте особенности и нюансы, но не передразнивайте детали)
7. Контроль информации, которая может быть случайно услышана пострадавшими.
8. Не давать обещаний, которые вы не в состоянии выполнить.
9. Запрет на фразу: «Все будет хорошо»! Подобная фраза способна вызвать агрессию со стороны пострадавшего, что в дальнейшем может негативно отразиться в Вашем с ним взаимодействии и общении в целом.
10. Контроль за собственным эмоциональным состоянием.
11. Демонстрация уверенности и контроля над ситуацией. В голосе и поведении не должны звучать неуверенность, сомнение, а тем более паника.