

Успешному применению техник способствует применение конкретных приемов противодействия манипуляции. В их числе:

1) отключение эмоций (воспринимая информационные интервенции бесстрастно, мы минимизируем их воздействие на наше сознание);

2) диалогичность мышления, предполагающая неприятие ни одного утверждения источника информационно-психологического воздействия некритично, на веру;

3) создание альтернатив (достраивая образ описываемой реальности альтернативными, мы можем увидеть то, что технологи пытались от нас скрыть);

4) включение здравого смысла;

5) активизация памяти, проецирование в будущее (память и предвидение выступают надежной основой психологической защиты против манипуляции, поэтому они и являются одними из главных объектов манипуляторов; сотрудникам следует больше доверять их собственному опыту, знаниям, убеждениям, ожиданиям и верованиям; задача манипуляторов – сформировать в головах своих адресатов искаженный образ реальности, подталкивающий к особой активности либо пассивности: если человек умеет жить своим умом, он легко не поддается на манипуляции; сохранить устойчивость молодым сотрудникам должны помочь наставники, старшие товарищи, авторитетные для них лица, руководители);

6) смена языка информационного сообщения (один из главных принципов защиты от манипуляции – отказ от языка, на котором излагает проблему потенциальный манипулятор; нельзя принимать его язык, терминологию и понятия; принятие подмены понятий приводит к заблуждениям и усилению информационно-психологического давления на личность).

Освоение вышеуказанного набора навыков оценивания и отреагирования на информационно-психологические интервенции со стороны технологов «цветных революций», как правило, реализуемые посредством электронных СМИ, позволяет уверенно снижать их эффективность и, более того, получать ресурс для противодействия их влиянию на других людей.

Наиболее подходящей формой для наработки соответствующих навыков выступают деловые игры и психотренинговые упражнения. Недостаточно просто знать, как работает та или иная технология противостояния манипуляциям, необходимо уметь ее реализовывать, довести ее реализацию до полуавтоматического состояния. Только таким способом укрепляется и общий уровень морально-психологической готовности сотрудника к решению задач профессиональной деятельности в заявленном аспекте.

УДК 347

В.И. Пенкрат

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ БУЛЛИНГУ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Среди молодежных групп и объединений встречается неприемлемый для нашего общества социальный феномен, который носит название буллинг.

Буллинг – это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров, которое обычно происходит в условиях замкнутой общественной группы. Буллинг всегда носит преднамеренный негативный характер и отличается неравным распределением сил между агрессором и жертвой. Буллинг предполагает психологический и физический террор, насилие, избиение, порчу имущества, психологическое давление, которое применяет один человек или целая группа по отношению к жертве. Систематичность издевательств, злой умысел и неравное распределение сил между жертвой и агрессором – основные критерии травли.

Существуют различные формы буллинга: вербальная, физическая, социальная травля, а также кибербуллинг или интернет-буллинг, который в настоящее время получил очень широкое распространение. Странички в социальных сетях есть почти у каждого молодого человека, и его могут травить через социальные сети или СМС. Сделанные на телефон камеры фотографии также могут использоваться для травли и манипуляций.

Мы остановимся на таком виде буллинга, как кибербуллинг, который в современной социальной ситуации является наиболее актуальным для работников правоохранительной сферы.

Кибербуллинг определяется как агрессия, которая носит повторяющийся характер и осуществляется одним или несколькими индивидуумами при помощи электронных устройств по отношению к жертве, которой трудно защитить себя. Исследователи буллинга указывают, что в повседневной жизни примерно 20–25 % молодых людей вовлечены в буллинг в качестве агрессоров, жертв или выступают в обеих ролях. В обостренной социальной ситуации распространенность буллинга и кибербуллинга по отношению к сотрудникам правоохранительных органов возрастает и составляет около 40–45 %.

Кроме кибербуллинга молодые люди чаще всего прибегают к вербальным способам выражения агрессии, самым распространенным вариантом которого является оскорбление, физическая агрессия встречается в 1,5 раза меньше.

Кибербуллинг – интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим лицам компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, сети Интернет, социальных сетей, блогов, чатов и т. д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправку резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертв в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда, а также создания фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т. д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить видимость анонимности и вероятность быть непойманым.

Как правило, причины буллинга кроются в следующем: столкновение разных субкультур, ценностей, взглядов и неумение толерантно относиться к ним; неприязнь к сотрудникам, осуществляющим охрану общественного порядка; низкая самооценка агрессивных участников протестных групп; общая агрессивность человека; зависть и злоба; возможность скрыто оскорбить человека и т. д.

Немаловажной проблемой является противодействие кибертравле. Каждый агрессивно настроенный гражданин должен знать, что его действия противоправны. Он не может оставаться анонимным в социальных сетях и его обнаружением будут заниматься соответствующие службы с вытекающими последствиями.

Приведем некоторые советы, которые, на наш взгляд, помогут противостоять кибербуллингу: иногда простое игнорирование может стать наиболее эффективным решением; если игнорирование не работает, то нужно не давать себя в обиду. Часто агрессивные люди обращают внимание на других лиц, когда чувствуют, что те не смогут дать им отпор; каждый подверженный кибербуллингу должен знать, что действовать он может только по закону; за кибербуллинг обидчику придется отвечать по закону (ст. 364, 366, 369 УК Республики Беларусь). Даже если обидчику еще нет 14 лет, то отвечать за его действия будут его родители. Если вы подверглись кибербуллингу, сообщите об этом администрации ресурса, которая должна заблокировать агрессора, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса. Если это не поможет, нужно обратиться в соответствующие правоохранительные органы для принятия мер реагирования.

Нам представляется важным, чтобы преподаватели всех юридических дисциплин в процессе проведения занятий с обучающимися разъясняли это негативное явление в современном обществе, учили способам реагирования и противодействия таким видам травли.

УДК 159

А.А. Попова

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Сегодня общение является роскошью, так как чаще приходится вступать в коммуникацию из-за необходимости, вследствие чего могут возникать конфликтные ситуации. Очень важно уметь управлять своими собственными реакциями и чувствами, отвечать за свои действия и не испытывать чувство вины за чужое неадекватное поведение.

Исключительность и особенность МВД России среди остальных органов государственной власти состоит в том, что они чаще контактируют с гражданами, которые оказывают противодействие.

Конфликтные ситуации происходят в жизни абсолютно каждого человека независимо от социального статуса, финансового положения или таланта. Бесспорно, необходимо стараться реже конфликтовать, а тем более провоцировать конфликты.

В конфликте самый плохой советчик – это гнев. Неосторожное, необдуманное слово может очень навредить при серьезном разговоре. Поэтому нужно учиться выслушивать, слушать оппонента, чтобы понять, что он хочет нам сказать и чего он хочет от нас, и только тогда отвечать ему, думая над своими словами и не только над смыслом, но и над формой нашего ответа. Ведь известно, что не так важно, что сказать, а важно, как сказать. Одну и ту же мысль можно сказать так, что человек обидится всерьез и надолго, а можно так, что прислушается к нашим словам, поэтому необходимо уметь сначала выслушать человека.

Для понимания правильности ситуации можно выяснить, чем именно разозлен конфликтующий, спросить, чего именно он ожидал.

Если гнев собеседника направлен на вас и вы знаете, что в случившемся есть и ваша вина, то необходимо оставаться спокойным, извиниться и предложить все исправить.

Каждый должен уметь управлять своими собственными реакциями и чувствами, отвечать за свои действия и не испытывать чувство вины за чужое неадекватное поведение.

По возможности лучше не оставаться рядом с человеком, озлобленность которого приводит в замешательство или пугает (оскорбления, угрозы). Если есть необходимость вернуться к обсуждению темы, то лучше сделать это, когда собеседник успокоится.

Для успешной коммуникации необходимо обрести внутреннее равновесие, нельзя общаться в состоянии тревожности и беспокойства. Ведь чаще всего то, что нас расстраивает, не стоит внимания. Однако достаточно трудно отличать важное событие от малозначительного, совсем не просто отличать пустяк от чего-то важного. И постоянно помнить об этом. Пустячность какого-то события – понятие относительное.

Не так часто в нашей жизни происходят значительные события, которые мы можем поставить в противовес пустяку. Мы сталкиваемся с пустяками слишком часто, к каким-то привыкаем, а какие-то постоянно раздражают нас.

Чтобы выполнять какое-то пустячное дело хорошо, нужно отнестись к нему, как к делу важному. И не всегда просто выйти из такого состояния. Усталость, эмоции этому мешают. Вывод: надо научиться переключаться и смотреть на вещи с высоты, откуда видно, пустяк это или нет. И нужно тренировать в себе это умение.

Существуют два практических совета, как не терять душевное равновесие из-за раздражающих обстоятельств: устранить источник раздражения; работать со своим чувством раздражения.

Подводя итог вышеизложенному, отметим, что важно помнить, что необдуманное слово может навредить, поэтому нужно уметь выслушать оппонента, чтобы понять его позицию, и только затем отвечать.