



Цель данной статьи – проинформировать читателя о реально существующей опасности деструктивного воздействия на личность в современном обществе, признаках психологического манипулирования, а также о способах его профилактики. Подобная информация необходима родителям, учителям, классным руководителям, социальным педагогам и другим работникам образования – тем людям, в силах которых предотвратить попадание подростков в рискованные ситуации в переходные моменты их жизни.

**E.V. Рязанкина,**  
педагог-психолог школы № 1778, г. Москва

## Манипулирование личностью: как защитить подростка

Манипулирование личностью, использование различных средств и технологий информационно-психологического воздействия на людей стало достаточно обычным явлением в повседневной жизни.

Одной из наиболее опасных тенденций развития современного общества является увеличение числа детей, вовлекаемых в теневую экономику и деструктивные организации с целью коммерческой, криминальной и сексуальной эксплуатации. Дешевый детский труд используют в сфере услуг, сельском хозяйстве и пр. Детей заставляют заниматься попрошайничеством, проституцией. Есть и другие формы их эксплуатации. В прессе сообщалось о журналистском расследовании факта организации в Подмосковье детских боев, как рукопашных, так и с использованием холодного оружия. Ставки на таких поединках по 10–20 тыс. долларов. Нередко эти бои заканчиваются смертельным исходом.

Вербовщики осуществляют первый контакт с жертвами, давая им лживые обещания и надежды. Иногда жертва знает, чем будет заниматься в будущем,

## **Особенности современных деструктивных организаций**

но не представляет, на каких условиях. А бывают ситуации, когда жертва не подозревает, что будет принуждена к выполнению совсем другой работы, а не той, на которую она рассчитывает. Вербовщики могут быть приятелями, близкими родственниками жертвы, соседями, друзьями, одноклассниками, старшими товарищами и вожатыми, сопровождающими в поездке за границу и пр. Вербовка основана на эмоциональном привлечении человека, но подразумевает обман и скрытое манипулирование им в корыстных целях.

Латинская пословица гласит: "Предупрежден – значит вооружен". Знание манипулятивных технологий информационно-психологического воздействия на человека – это первый шаг к формированию психологической защищенности личности.

Деструктивный культ – это любая авторитарная, иерархическая организация (религиозная, политическая, экстремистская, криминальная, коммерческая, фанатская и пр.), которая практикует скрытую вербовку, использует манипулирование и контроль сознания своих "жертв". Целью такого манипулирования является финансовая, трудовая, криминальная, сексуальная и иная эксплуатация завербованных лиц.

### **Признаки деструктивного культа**

#### **1. Харизматическое лидерство.**

В деструктивной группе лидер всегда харизматичен. Он остроумен и энергичен, загадочен, но в то же время – прост и обаятелен в общении. Харизма – это групповое наделение субъекта исключительными свойствами при культивировании его образа как эталона, преклонении перед ним, безоговорочная вера в его особые возможности.

Такой человек (лидер) непременно обладает артистическими, ораторскими способностями и навыками главного "крысолова". Он воздействует на людей на эмоциональном уровне (показательный пример: когда Гитлер выступал на митингах, некоторые слушатели теряли сознание от избытка чувств). Попытка подвергнуть слова и действия главаря обсуждению – крамола, грех, табу. "Жертвам" внушается мысль, что лидер очень умен, и не все способны его понять. Необходимо просто верить ему и подчиняться; он самый справедливый, т. к. отстаивает общие интересы, общее дело, престиж группы и каждого ее члена. Внимание сосредоточивается именно на лидере, а не на создающих его харизму "вдохновителях". У такой личности часто присутствует не только "комплекс Наполеона", но и другие комплексы, появившиеся, как правило, еще в детстве.

#### **2. Четкая иерархия.**

Для успешного манипулирования людьми необходимо беспрекословное согласие и повиновение вождю и активу группы, ее "авторитетам", "командос". Вокруг лидера создается ореол загадочности или особой мудрости, "свитой" приближенных провозглашается его некая божественность.

#### **3. Уверенность членов группы в ее исключительности.**

Члены группы должны быть уверены в исключительности своей организации, ее уклада, правил, атрибутов, достижений перед прочими. Тем самым они превозносят и себя.

и в которых заслуживаются бывшие родственники, склонные к манипуляции и манипуляции, которые не соответствуют общим интересам. Важно помнить, что в группе есть люди, которые могут быть склонны к манипуляции и манипуляции, но не являются членами группы. Это может привести к тому, что члены группы будут манипулировать ими, чтобы достичь своих целей.

### Типичные жертвы культа личности и деструктивных организаций

#### 4. Отчуждение от прежних, "посторонних" привязанностей, друзей, родственников, увлечений.

Все, что не связано с культовой организацией, – бесполезное, чужое, враждебное. Иначе это может разрушить структуру организации и повредить ее интересам.

#### 5. Манипулирование сознанием и фактами.

Для того чтобы привлечь человека в группу, а затем удержать его, используется скрытая вербовка "клиентов", индивидуальный подход, словесная "анестезия", обман. Реальные цели организации не сообщаются. Каждый завербованный уверен, что в организации он достигнет индивидуальных целей.

#### 6. Эксплуатация участников в корыстных и личных целях.

Направляя и наставляя членов группы, лидер и его "свита" преследуют корыстные цели, решают свои личные проблемы. Однако для большинства эти цели представлены как действия "для общего блага".

#### 7. Разделение на "мы" и "они".

Со "своими" соблюдается определенный "кодекс чести", корпоративная этика, предусмотрена круговая порука. "Они" – враги, конкуренты лидера, на которых не должны распространяться законы права и морали. Их можно обманывать, обзывают, угрожать им, даже быть, т. е. допускать полный беспредел. Часто "свои" и "чужие" имеют одинаковые психологические типы и акцентуации характера ("казаки" и "разбойники", "полицейские" и "гангстеры" и т. п.).

#### 8. Деиндивидуализация членов группы.

Человек начинает думать так же, как и вся группа, не воспринимает себя отдельно. Формируется общий "застревающий" тип мышления с навязчивыми убеждениями, выгодными главному манипулятору. Никаких индивидуальных проявлений личности и взглядов, отличных от общегрупповых, не должно быть.

Бедное население и подростки наиболее уязвимы для вербовщиков и лидеров деструктивных организаций. Именно представители этих групп склонны к рискованному социальному поведению. Оно проявляется при выборе способа заработка, получении образования и т. д. К способам их привлечения относятся, например: нелегальная миграция, неформальная и маргинальная занятость (неформальная занятость на тяжелых работах, проституция, подпольные производства и пр.), культовые организации с обязательными пожертвованиями. Объединяет способы-модели привлечения вера рядовых участников в то, что ими самостоятельно выбран единственно правильный путь к будущей стабильности и благополучию. В надежде вырваться из безысходности (иногда кажущейся) люди часто сознательно или неосознанно идут на риск, оказываются жертвой обмана и различных манипуляций с целью их эксплуатации, становятся легкой добычей деструктивных групп и сект.

Постепенно риск становится нормой для новых участников организации, искажаются критерии рационального поведения, что выражается в так называемом "согласии на эксплуатацию" или "добровольном рабстве". Границы социальной нормы расширяются до неприемлемых, с точки зрения прав человека и человеческого развития, пределов.

Хотя представители упомянутых выше социальных групп с большей вероятностью "попадают на крючок" психологических манипуляций-ловушек, это не

означает, что жертвой этого преступления не могут стать вполне благополучные граждане с нормальным материальным достатком, высшим образованием, из благополучных семей и т. п. В принципе, жертвой может стать любой человек. Чаще всего жертвами деструктивных организаций становятся:

- подростки, представители молодежи;
- акцентуированные личности – эмоционально лабильные, неустойчивые, экзальтированные, гиперактивные, истерические (демонстративные), склонные к риску или инфантильные, психологически "застраивающие", ведомые и внушаемые натуры;
- переживающие психологические травмы, потери;
- нуждающиеся в гиперкомпенсации своих неудач;
- испытывающие чувство неполноценности, несостоятельности, незащищенности, тревоги;
- представители социально незащищенных и малообразованных слоев населения.

### Контроль сознания в деструктивных культовых организациях

Контроль сознания – активное, форсированное влияние на человека с использованием манипуляции понятиями и принципами. Вследствие этого происходит скрытое, постепенное "перепрограммирование" жертвы, обманное обращение ее в "новую" веру, основанное на эмоциональном воздействии харизматического лидера (вождя). Активизируются, в первую очередь, иррациональные ресурсы используемых людей – их эмоции и примитивные инстинкты (стадный, самосохранения, половой и пр.).

Контроль сознания осуществляется при помощи различных видов воздействия на человека.

#### 1. Контроль эмоций

Помог организации – чувствуешь радость, удовлетворение. Ошибся или просто сомневаешься – сразу ощущаешь чувство вины, страха. В эмоциональной сфере "жертвы" отсутствуют полутона: есть только "черное" и "белое", "свои" и "чужие". Все "лишние" чувства отсекаются. Тонкие переживания, сомнения высмеиваются, не находят понимания, если они не связаны с интересами лидера и не относятся лично к нему. Культивируется чувство вины за прошлые или посторонние привязанности, мысли, чувства, увлечения, самостоятельные поступки, которые не соответствуют групповым убеждениям. Дискредитируется прошлая эмоциональная жизнь, навязывается ощущение вины за свою "предыдущую" личность, ее переживания, отвращение к прежней системе ценностей и ее носителям, к прежнему окружению. Не с теми дружил, не так думал, не тем увлекался. Формируется сильное желание стать членом именно этой группы, идентифицироваться с ней. Внушаются недоверие и даже боязнь внешнего мира, страх изгнания из организации, гнева лидера, уверенность в своей несостоятельности, незащищенности вне группы. Навязываются фобии, слепая любовь к лидеру, уверенность, что в нем спасение от всех несчастий и в том, что только лидер знает путь к счастью. Эмоции и чувства должны находиться только в пределах основных инстинктов (самосохранения, сексуального, стадного, власти), поэтому и наказания и поощрения не выходят из этих областей.

Лидеры группы используют нейролингвистическое программирование, тренинги командообразования, ритмичные движения, звуки, аплодисменты, прикосновения, особенности речи и интонации, одновременное визуально-аудиально-кинетическое воздействие. Подобное манипулирование эмоциями способно ввести в трансовое состояние, вызвать эйфорию, экстаз, что значительно облегчает процесс психологического воздействия, внушения на фоне нужного эмоционального состояния (цыганский, шаманский метод). Выбор технологий зависит от возраста, пола, уровня образования "клиента". Для контроля эмоций часто используют стимуляторы, провоцирующие иррациональные импульсы. Повышенный гормональный фон (например, у подростков) также облегчает соответствующее эмоциональное воздействие.

**2. Контроль поведения** необходим для изменения стереотипа поведения нового члена группы. Появляются общие бытовые правила и привычки, режим, стиль одежды, прически, тату, музыка, пищевые предпочтения, общие шутки, понятные только членам группы. Проводятся групповые обряды, застолья, праздники, хоровое пение, скандирование, шествия. Регламентируется время обязательного нахождения в группе. Необходимо разрешение и одобрение группы для принятия любых решений, выбора образа жизни и стиля поведения: где жить, с кем жить, с кем дружить, где учиться, каким предметам уделять больше внимания, кого уважать, как работать. Должны быть соблюдены жесткие иерархические правила, беспрекословное соблюдение "кодекса чести", групповых "понятий", корпоративных правил. Важна демонстрация покорности и уважения лидеру. Интересы, потребности, указания главаря являются не обсуждаемым руководством к действию, почетной обязанностью. Действует система привилегий активным участникам. Для рядовых членов – система наград, групповой поддержки, одобрения или наказания (линчевание), поощрения или отчуждения (бойкот).

**3. Контроль информации** – прямая или скрытая ложь, искажение и утаивание информации, манипулирование фактами используется для вербовки и удерживания членов группы. "Посторонние" источники информации отвергаются. Участники ограждаются от "лишнего" влияния, они постоянно заняты общением с активом или с лидерами. Существует определенная социальная изолированность, ограниченность и односторонность образовательных возможностей. Поощряется выявление и травля участников, усомнившихся в идеологической правильности культа или величии лидера. Создается и поддерживается культовая субкультура – фольклор, жаргон, шифр, наглядная агитация, форма и пр. Обязанность членов организации – информировать актив обо всех несогласных, невзирая на личные отношения. Информационная среда и окружение должны поддерживать значимость культа и его лидера. Вся поступающая информация тщательно фильтруется и интерпретируется.

**4. Контроль мышления** осуществляется через групповое воздействие на личность человека.

Существуют специальные техники прекращения самостоятельного мышления. Например, рок-музыка вызывает формирование "застревающего" типа мышления с любой навязчивой мыслью, нужной организации. Звуки сочетаются с коллективными ритмичными движениями и быстрой сменой зрительных впечатлений. Налицо полный набор психотехнических приемов, вызывающих

доминирование дельта-ритма в мозге. Он отличается акцентированностью, громкостью и отсутствием вариаций. Мозг находится в условиях, которые способны вызвать искусственный малый эпилептический припадок и последствия в виде "застрекающего" типа мышления с навязчивыми мыслями.

Еще один механизм управления мышлением и поведением человека – воздействие инфразвуковых колебаний, создающих (в силу совпадения с альфа-ритмом головного мозга) ощущение тревожности и неопределенности. Такой эффект возникает, например, при часто повторяющихся (около 3–4 раз в секунду) ударов в барабан или по группе барабанов, как ощущения от барабанной дроби, сопровождающей исполнение опасных цирковых трюков. Использование ударных инструментов подавляет интеллектуально-ассоциативную, личностную составляющую восприятия обряда.

В результате в бессознательно воспринимаемую во время ритуалов информацию включаются формулы внушения, предупреждающие потенциально опасные для интересов организации действия. Эти формулы обычно остаются на периферии сознания и актуализируются при определенном жесте, изображении или интонации, после чего человек "слышит" голос лидера и рефлексорно начинает выполнять заложенную в его подсознание последовательность действий.

Используется также групповое внушение на митингах, собраниях, хоровое скандирование, пение гимнов, рассказывание мифов и легенд, поддерживающих авторитет группы и особенно ее лидера. Придумывается особый язык, понятный только членам группы. Внушается нетерпимость к инакомыслящим. Утверждается и активно распространяется "научная" основа для групповой идеологии, которую представляют как самую справедливую, правильную. Открыто провозглашается свобода выбора, но существует запрет на критику, "лишние" вопросы, интерес к другим мнениям, взглядам, верованиям, на самостоятельные мысли, выводы и решения. Формируется специфическая картина мира, детская инфантильность суждений. Толерантность отсутствует. Мир делится на интересы кумира и "чужие", от которых надо защищать вождя и "своих" (или с нами – или против нас). Преобладает групповое сознание, общие убеждения, негибкость, ригидность мнений. "Жертва" переходит от рационально-логического к аффективному (чувственному, эмоциональному) мышлению.

#### Этапы обработки и контроля сознания

Существует три стадии осуществления контроля над сознанием.

От **первой стадии** воздействия зависит большая часть успеха.

Применяются известные в криминальной психологии приемы: "Размораживание", "Ледокол", "Насаживание на крючок".

Основная задача – внушить человеку абсолютное доверие. Обработку и вербовку ведут те участники организации, которые обладают артистическими способностями, вызывают симпатию, умеют найти индивидуальный подход к "клиенту" (показательный пример: мошенничество на доверии). Используется метод "бомбардировки любовью", вниманием. Демонстрируется искреннее расположение, сочувствие, понимание, уважение к каждому новому члену группы. Вербовщики приспосабливаются к верbalному и невербальному языку клиента (рефрейминг), используют аудиальное, визуальное и кинестетическое воздействие ("дружеские" прикосновения, объятия, улыбки, ритуальные

поцелуи, аплодисменты и пр.). Человек доводится до состояния психологической аморфности, полной расслабленности, податливости, паралича воли. В этом состоянии, близком к трансу, происходит нужное психологическое воздействие, внушение, заражение общим эмоциональным настроем, расшатываются прежние внутренние установки, нравственные ценности.

Применяются технологии управления толпой – умение манипулировать, “завести”, опираясь на стадные и половые инстинкты. Обсуждаются вопросы и темы, не подлежащие сомнению. Например, “хорошо” это или “плохо”: наркотики, алкоголь, свободный секс, сквернословие, фашизм, расизм, образование, равноправие, культура, здоровый образ жизни и т. п. Провоцируются неуместные дискуссии, пустословие. Используется ложь, искажение, подтасовка фактов. “Устаревшие” или “чужие” понятия и ценности высмеиваются. Воздействие на человека при этом происходит только на иррациональном уровне. Устанавливаются тесные личные отношения. Основное значение имеет воздействие на зрительные, слуховые и тактильные анализаторы. Молодежные лидеры применяют цыганский метод, также основанный на сенсорной перегрузке и введении в транс. Осуществляется одновременное визуально-аудиально-кинетическое воздействие:

- используется внешняя яркая атрибутика – плакаты, видео, форма, инвентарь, сувениры, оружие, культовые инструменты, театрализованные зрелища, яркие цвета, мелькание света;
- изменяются интонации, тембр и громкость голоса; используется речь с “придыханием” для своих, истерические нотки – для торжественных мероприятий или для влияния на врагов, хоровое пение, скандирование, рок-музыка. Звуковое воздействие оказывается сразу со всех сторон;
- предлагаются новые движения, жесты, тактильные манипуляции, игры, особенности питания, новый режим жизни, использование стимуляторов.

Все три компонента используют, например, в ритуале посвящения. Впечатлительные натуры даже могут терять сознание. В трансовом состоянии человек легко внушаем. Отсекается возможность задуматься, обсудить новую информацию с другими людьми – родителями, учителями, прежними друзьями (или они также становятся созависимыми). Сомнению подвергается весь прошлый опыт личности. Постоянно контролируются поведение, эмоции, образ мыслей. Одновременно поощряется “смелость” и “независимость” высказываний, “раскрепощенность”. Придумываются различные испытания членам группы на соответствие “избранности”, что повышает ее престиж. Формируется уверенность, что изменить жизнь к лучшему, почувствовать защищенность, любовь, самоутвердиться можно только в организации, поэтому остается в ней человек совершенно “добровольно”.

**Вторая стадия** контроля сознания человека подразумевает изменение, деструктурирование, перепрограммирование личности, окончательную замену прежней системы ценностей, формирование полной психической зависимости от группы и лидера. Создается новая идентичность – “правильная”, такая, какая нужна вождю и “общему делу”. Организация и ее члены становятся “родными”, “одной семьей”. Продолжается целенаправленное влияние активных членов группы, рассказы о том, как улучшилась их жизнь. Проводятся общие

ритуалы, мероприятия, рассказываются легенды о "подвигах" и исключительности лидера. Клиента постоянно держат "на крючке", не дают сорваться. Поэтапно формируется психическая зависимость, стимулирующая выброс избыточного количества гормонов – эндорфина, адреналина, половых гормонов. Возникает т. н. "адреналиновая запись информации" на подсознательном уровне. Психическая (эмоциональная) зависимость от кумира и особых ритуалов так же сильна, как и от алкоголя, наркотиков и дельта-ритмов, которые используют в деструктивных организациях. После того как рефлекс закреплен, даже вид кумира вызывает привычный выброс гормонов, эйфорию, экстаз.

Применяются также публичные награждения и наказания отдельных участников, поощрения всей группы, показательные обсуждения провинившихся (линчевание), ознакомление новообращенных с "кодексом чести", корпоративными правилами, "посвящения" завербованных и прочие ритуальные мероприятия, совместное проведение досуга. Наиболее верные и проверенные участники, "актив", "авторитеты" организуют травлю инакомыслящих или конкурентов лидера.

Продолжается активное манипулирование природными инстинктами – самосохранения, желания власти, сексуальным, стадным. Поощрения и наказания в этих сферах – самые действенные. Высокие нравственные понятия и чувства отвергаются, высмеиваются, если мешают организации. Возвышенные чувства можно испытывать только к кумиру, гуру. Предел желаний – одобрение лидера, возможность заинтересовать, общаться, стать частью его жизни.

**Третья стадия** – "замораживание" субличности. На этом этапе происходит консервация новых стереотипов мышления и поведения путем полного отделения от прошлого опыта, установок, предыдущего воспитания. Участник переходит к активной культовой деятельности: агитация, вербовка, вовлечение новых членов, устранение (моральное или физическое) инакомыслящих, конкурентов лидера. Регулярные проявления лояльности – участие в показательных мероприятиях, выступлениях, демонстрациях, шествиях, корпоративных вечеринках, других публичных акциях, сбор средств в пользу организации, выполнение трудовых повинностей (почетных обязанностей). Человек полностью вживается в новый образ, имеет новый внешний вид, кличку, иногда даже новое имя. Культ и его лидер полностью меняют личность, делают ее не способной к толерантности и развитию (эффект зомби). Причем вовлеченный в организацию человек уверен, что он самостоятелен и независим, а работа в организации – его собственный выбор. Если вдруг у кого-то происходит изменение отношения к группе и тем более к ее лидеру, попытки выйти из-под контроля, "сорваться с крючка", то используют различные формы шантажа, запугивание, травлю, репрессии. Но подобное происходит крайне редко, т. к. предварительная иррациональная обработка, обман, лесть, коллективные трансформационные тренинги формируют стойкую эмоциональную зависимость, искреннюю любовь к лидеру.

#### Как избежать созависимости

Зрелая личность характеризуется, в частности, умением отстаивать свои границы, под которыми понимаются собственные принципы, убеждения и т. п. В жизни человека постоянно возникают два типа ситуаций, требующих такого

умения: конфликт и попытка манипулирования. Возможны следующие варианты выхода из сложного положения:

- агрессивное поведение – нарушение границ другого;
- уступка (позиция жертвы) – признание права другого на нарушение моих границ;
- ассертивное поведение – активное отстаивание своих границ без нарушения границ другого.

С момента рождения у всех людей есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от прав юридических. За защитой своих личных прав мы не можем обратиться к закону, а должны рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого необходимо знать правила ассертивного поведения.

### Правила ассертивного поведения

#### **Вы имеете право:**

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете свой собственный путь;
- предоставлять людям возможность самим решать их собственные проблемы;
- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (одной), даже если другим хочется Вашего общества;
- на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться изменения договоренности, которая Вас не устраивает.

#### **Вы не обязаны:**

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих Вам вред;
- делать приятное людям, неприятным Вам;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

- делать больше, чем Вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего "я" ради кого бы то или чего бы то ни было.

#### Выявление созависимости

Заявляя о своих личных правах, следует помнить, что они есть и у всех остальных людей. Учтите уважать личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши.

Подростки не всегда могут отличить социальный коллектив от неформальной группы. Поэтому в таблице сопоставлены некоторые их особенности.

Социальный коллектив	Неформальная группа
В коллективе есть только официальный руководитель	Наличие неформального лидера и его актива (вдохновителей), "ведомых"
Нет "отвергаемых" и принято не обсуждаемое уважение к не членам коллектива	Неформальная иерархия
Культурные навыки применяются независимо от личного отношения и иерархии	Использование культурных навыков в качестве способа манипулирования. Например, показная вежливость по отношению к "авторитетам", "своим", к иным – грубость, агрессия, "бойкот"
Руководитель открыто и активно контролирует соблюдение норм поведения не только по отношению к себе	Лидер поощряет или "не замечает" травлю отвергаемых членов группы
Отсутствие "дедовщины", подавления меньшинства большинством; равноправие	Наличие "дедовщины", вербальной и физической агрессии большинства к меньшинству
В коллективе нет других "понятий", кроме законов общественной морали, права и официальных деловых обязанностей	Группа живет по понятиям лидера (подкуп, лесть и пр.)
Каждый член коллектива имеет возможность получить информацию об административной и уголовной ответственности за конкретные правонарушения	Информация о реальных последствиях правонарушений скрывается, замалчивается. Например, то, что за коллективные (групповые) дела существует большая ответственность, а провокатор (лидер) отвечает больше других
Сознательный поведенческий самоконтроль личности при условии полной информированности о реальных последствиях нарушений	Эмоциональная и поведенческая зависимость от группы. Отсутствие осознания личной ответственности и автономности
Открытость и толерантность руководителя и членов коллектива	Закрытость группы. Скрытие проступков и круговая порука
Умение противостоять провокациям неформального лидера и его "командос"	Чувство неуверенности вне группы
Деятельность коллектива не зависит от личных отношений его членов	Целостность группировки сохраняется за счет сплоченности против отвергаемых членов группы или "чужих"
Временное отсутствие или замещение руководителя не влияет на функционирование коллектива, т. к. социальная идеология остается прежней	Отсутствие или смещение лидера меняет идеологию и функции группы, приводит к ее распаду

### **Тест на определение созависимости**

*Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос "да" или "нет". За каждый положительный ответ начисляйте себе один балл.*

1. Зависит ли Ваше хорошее отношение к себе от того, нравитесь ли Вы другим людям или нет?
2. Сконцентрировано ли Ваше внимание на помощи или защите других людей?
3. Удерживаете ли Вы себя от свободного выражения чувств?
4. Чувствуете ли Вы вину при необходимости постоять за себя вместо того, чтобы уступить другим?
5. Считаете ли Вы себя иногда жертвой обстоятельств?
6. Делаете ли Вы что-либо "за компанию"?
7. Совершаете ли Вы поступки, чтобы получить одобрение?
8. Расстраиваетесь ли Вы, когда Вас критикуют?
9. Было ли у вас какое-либо нарушение здоровья и самочувствия, связанное со стрессом?
10. Часто ли Вы критикуете себя?
11. Продолжаете ли Вы поддерживать отношения из-за боязни одиночества?
12. Чувствуете ли Вы ответственность за решение проблем и судьбу тех, кого Вы любите?
13. Ощущаете ли Вы, что ваши чувства и эмоции не такие сильные, как у других?
14. Тяжело ли Вам прервать взаимоотношения с другими людьми?
15. Есть ли у Вас трудности с отказом другим людям?
16. Молчите ли Вы иногда, чтобы сохранить мир?
17. Тяжело ли Вам выражать свои чувства, когда кто-то задевает Вас?
18. Чувствуете ли Вы растерянность или обиду, если люди, которых Вы любите, делают не то, чего Вы ждёте от них?
19. Определяет ли Ваше нежелание быть отверженным то, что Вы говорите или делаете?
20. Чувствуете ли Вы необходимость контролировать тех, о ком заботитесь?
21. Долго ли Вы переживаете после того, как пришлось прекратить взаимоотношения?
22. Случалось ли Вам предавать собственные интересы или ценности ради кого-то?
23. Есть ли у Вас трудности с открытым выражением чувств партнеру?
24. Чувствуете ли Вы нервозность или беспокойство в одиночестве?
25. Чувствуете ли Вы, что даете много, но мало получаете взамен?
26. Чувствуете ли Вы эмоциональную скованность в конфликте?
27. Кажется ли Вам иногда, что только Вы удерживаете взаимоотношения от разрушения?

28. Есть ли у Ваших друзей недостатки или вредные привычки, которых нет у Вас?  
29. Надеетесь ли Вы, что Ваша любовь поможет исправить их?  
30. Кажется ли Вам иногда жизнь хаотичной и бесконтрольной?

**Оценка степени созависимости:** до 10 баллов – низкая степень созависимости или ложь; 11–16 баллов – средняя степень; 17–22 балла – высокая степень; 23–30 баллов – очень высокая (риск эмоционального выгорания).

### Тест на определение типа психологических реакций

Выберите подходящие для Вас варианты ответов и подсчитайте, каких больше: А, Б или В?

**1. Ваша реакция на картину современного художника:**

- А. Бред какой-то! Что же это должно означать?
- Б. Эта картина в соответствии с выставленной ценой стоит триста пятьдесят долларов.
- В. О, какие яркие цвета!

**2. Ваша реакция на требование сдать задание вовремя:**

- А. Учитель никак не отучится быть надсмотрщиком.
- Б. Я знаю, что работу надо сдать завтра.
- В. Что бы я ни сделал, все равно не угодишь.

**3. Ваша реакция на агрессивную сцену на улице:**

- А. Поделом этой девице, нечего выходить на улицу так поздно.
- Б. Мне лучше вызвать милицию.
- В. Давайте посмотрим, что будет дальше.

**4. Ваша реакция на предложение куска шоколадного торта:**

- А. Кушай сам, это поддержит твои силы.
- Б. Этот кусок торта должен содержать, по крайней мере, четыреста калорий. Я думаю, что воздержусь от него.
- В. Какой вкусный торт! Я могу съесть его весь.

**5. Ваша реакция на звуки рок-музыки:**

- А. Какой ужасный шум и грохот слушают некоторые люди.
- Б. Мне трудно сосредоточиться, когда звучит такая громкая музыка.
- В. Эта мелодия вызывает у меня желание танцевать.

**6. Ваша реакция на опоздание друга:**

- A.** Он выглядит уставшим, не стоит его ругать.
- B.** Если он не может рассчитывать свое время, то подводит других.
- C.** Хотел бы я уметь веселиться, не замечая времени.

**7. Ваша реакция на передачу, в которой используется ненормативная лексика:**

- A.** Такие слова лишь свидетельствуют о скучном словарном запасе.
- B.** Я удивлен, почему ведущий предпочитает использовать такие слова, ведь аудитория не настолько однородна.
- C.** Мне нравится эта передача и этот ведущий.

**8. Ваша реакция на запах тушеной капусты:**

- A.** Капуста действительно полезна, она поддерживает здоровье нашей семьи.
- B.** Капуста имеет высокое содержание витамина С.
- C.** Никто не заставит меня есть эту гадость.

**9. Что Вы подумаете, если знакомый подросток начал курить, употреблять алкогольные напитки?**

- A.** Что-то рановато.
- B.** Трудно добиваться реальных успехов и настоящих радостей в жизни, а стимуляторы дают иллюзию счастья и уверенности.
- C.** Он уже стал взрослым.

**10. Я уважаю людей:**

- A.** Похожих на меня.
- B.** За справедливость, вежливость, образование.
- C.** Имеющих власть, силу, деньги.

**11. Ваши мысли, когда кто-то высказывает свое мнение как компетентное:**

- A.** "Чем бы дитя не тешилось..."
- B.** Интересно, а какими фактами и примерами это можно подтвердить?
- C.** Я не знаю, что такое "компетентность", но соглашусь, если мне понравится.

**12. Ваше суждение о взрослом человеке:**

- A.** Отвечает за поступки близких.
- B.** Отвечает за свой выбор и свои поступки.
- C.** Делает что хочет, не думая о последствиях.

**13. Ваша реакция на приказание:**

- A. Подчиняюсь, чтобы избежать конфликта.
- B. Уверен, что меня с кем-то перепутали.
- C. Я спокоен, когда решают за меня.

**14. Зачем читать классическую литературу?**

- A. Чтобы грамотно говорить и писать, логично мыслить, легко общаться, быть приятным и остроумным, приобрести хорошую профессию, интересно жить и избежать больших ошибок.
- B. Мне нравится изучать и понимать людей, причины их поведения.
- C. Потому что заставляют, или если сам хочешь стать "ботаником".

**15. Ваша реакция на ситуацию выбора и принятие решения:**

- A. Я всегда могу посоветовать, как поступить.
- B. Кто решает, тот и отвечает за последствия.
- C. Выбираю и делаю то, что нравится, а последствия – не моя проблема.

**16. О чем вы подумаете, если кто-то начинает командовать в коллективе:**

- A. "Смелость города берет".
- B. Если невозможен нейтралитет, найду выход из ситуации в пределах закона.
- C. С таким другом не пропадешь.

**17. Ваша реакция на полученную "двойку":**

- A. Этую "двойку" учитель поставил себе.
- B. В течение недели ее можно исправить.
- C. Учитель все равно найдет ошибки, зачем же стараться?

**18. Ваша реакция в ситуации драки, ссоры:**

- A. Никогда нельзя позволять обижать себя.
- B. А что именно вызвало такой поступок?
- C. Он же первый начал.

**Ключ:**

Если **больше ответов А**, то Вы – "опекун", "манипулятор", "вечный родитель", "мать Тереза". Для Вас характерна гиперопека кого-либо с личной выгодой для себя, для повышения своей самооценки. Свои проблемы (социальные, психологические и др.) Вы решаете за счет опекаемого. Риск эмоционального выгорания для "опекуна".

Если **больше ответов Б**, Вы – зрелая личность. Взрослый сам несет ответственность за свой выбор и предоставляет это другим.

Если **преобладают ответы В**, то для Вас характерен психологический и социальный инфантилизм. Вы – "вечный ребенок", манипулирующий "опекуном".