

## МЕТОД ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ЗДАТНОСТІ ДО ОБГРУНТОВАНОГО РИЗИКУ

Проблема ризику розробляється зараз у багатьох областях знань – в економіці, психології, історії, соціології, у юридичних науках, політології, мореплаванні, природних, екологічних і технічних науках, у рамках теорії ігор і теорії прийняття рішень й ін. Проводяться міждисциплінарні дослідження проблем технологічного ризику.

Таким чином, термін "ризик" уживають багато суспільних і природничих наук. Ризик перетворюється на об'єкт міждисциплінарних досліджень, набуває статусу загальнонаукового поняття, що виходить за рамки окремого предмета. Однак кожна дисципліна має свою методологію, свою спрямованість у дослідженні ризику й користується для цього власними методами. Відомо, що неточні й нечіткі поняття важко використати в науковому обороті, застосовувати як інструменти систематизації й упорядкування емпіричної інформації.

Даний термін використовують у мореплаванні (В.А.Абчук, О.Борисов, В.Єрмолаєв, Р.А.Кейхилл, В.Ф.Сидорченко, В.Чистяков й ін.), соціології (У.Бек, А.Вилдавський, К.А.Гаврилов, Е.Гидденс, К.Дрейк, М.Дуглас, В.І.Зубков, Ю.А.Зубок, С.О.Кравченко, Н.Луман, Д.Луптон, А.В.Мозгова, Е.О.Суконкіна, О.М. Яницький й ін.), в економіці (І.Т.Балабанів, В.М. Гранатуров, Л.О.Лігоненко, Н.І.Машина, О.Л. Устенко, М.В. Хохлов й ін.), у технічній науці (В.П. Асташкін, В.О. Владиміров, Ю.Л. Воробйов, С.П. Левашов й ін.), з юридичної наукової літератури, присвяченій проблематиці ризику, можна виділити роботи М.С. Грінберга, С.І. Комов, В.В. Мамчуна, В.О. Ойгензіха й ін. Аналіз політичного ризику проводився в роботах С.С.Антошина, С.О.Бєляєва, О.В. Брега, Н.С.Григор'євої, А.Г.Коваленко, О.О.Колобов, Г.В. Коржова, В.Ф. Лапицького, А.П. Мельникова, О.А. Платонової, О.К.Скаленко й ін. Щодо стосується соціально-філософського підходу, то найбільш повне вивчення даного феномена представлено в роботах А.П.Альгіна, В.А.Артьомова, В.С.Готта, Л.Н.Нікітіна, Б.І.Орлова, Т.Л.Риктор, Б.І.Сюсюкалова, А.Д.Урсула та ін.

У перерахованих вище напрямках феномен "ризик" розглядається з об'єктивної сторони, оскільки їхні представники вважають, що він багато в чому визначається умовами життя суспільства й мало залежить від кожної окремої людини.

Так, даний термін зайнятий іншими науками, і тим самим абсолютно вірно враховується його об'єктивна характеристика, тому що суспільство саме по собі ризикує.

Однак присутність "людського фактора" в суспільстві все-таки є досить важливим аргументом для проведення й вивчення фундаментального теоретико-методологічного аналізу проблеми ризику в психологічній науці з метою розкриття психологічних особливостей даного феномена.

У психологічній науці, на наш погляд необхідно застосовувати термінологічне поняття "психологія ризику", що дозволяє показати інший його зміст, щоб передати відмінність від інших наукових предметів.

Таким чином, ризик конкретизується залежно від сфери його прояву.

Що ж стосується психологічній науці, то тут можна виділити три основних трактування ризику. У першій з них ризик визначається як активність (дії) індивіда, спрямована на одержання бажаного результату шляхом уникнення небезпеки, здійснення вибору з надією на успіх у ситуації з можливим несприятливим результатом, одержання винагороди, твердження в очах інших людей або самоствердження, спроби розширити межі власних можливостей, досягнення поставленої мети або реалізації прагнення до одержання гострих відчуттів. Результат подібної активності є невизначеним і може бути несприятливим, тобто супроводжуватися програвом, збитком, травмою й т.п. (Д.Клебельсберг, 1989; Ю.Козелецький, 1979; В.А.Петровський, 1977; Т.М.Савченко, 1994 й ін.).

У другому трактуванні ризик розуміється як прогностична оцінна категорія, міра неблагоприятного результату, що визначається ймовірністю й розміром можливого програву, а також відбиває баланс між удачею й невдачею та формується на стадії планування й організації дії (А.Сейдж, Е.Байт, 1980; Д. Каннеман, А.Тверські, 1982; В.В.Кочетков, І.Г. Скотникова, 1993; Г.М.Солнцева, Т.В.Корнілова, 1999 й ін.).

У третьому уявленні ризик розглядається як характеристика ситуації або дії, що відрізняється наявністю небезпеки або невизначеності й пов'язана з необхідністю прийняти рішення, здійснити вибір з ряду можливих альтернатив, де хоча б одне з рішень може закінчитися несприятливим результатом (В.А.Бодров, 2003; В.Данем, 1974; Е.М.Кірьянова, 2003; О.А. Кондрацький, 1986 й ін.).

Таким чином, ризик являє собою усвідомлену людиною можливу небезпеку.

Тим самим, ми можемо говорити лише про суб'єктивність даного феномена, ризик – це не створення небезпеки, а лише допущення, усвідомлення її й лише у випадку її вибору суб'єктом, ми можемо говорити про ризик.

Незважаючи на величезну кількість даних по проблемі, що нас цікавить, більшість із них представляють шматочки калейдоскопа й не дають цілісного уявлення про феномен. Визначення ризику утворюють цілий спектр, в якому на перший план виходять то ймовірнісні, то афективні особливості.

Так, при вивченні ризику в більшості випадків розглядаються наступні конструкції: відношення до ризику, схильність до ризику, готовність до ризику, ризикованість, ухвалення рішення й ризикована поведінка, звичайно, все це цілком серйозні проблеми. Хоча підходять вони до феномена ризику настільки по-різному, що часом важко повірити, що мова йде, по суті, про одне і те саме питання, тільки досліджуване з різних точок зору. У цій роботі ми не станемо диференціювати виділені проблеми, а лише відзначимо, що всі наведені вище конструкції є особливостями прояву ризику як складного багатогранного феномена.

Людина звикла зіштовхуватися з ризиком у житті щодня, і не зауважує його, тому що механічно, на рівні підсвідомості оцінює його ймовірність і потенційну погрозу. Ризик – це завжди процес порушення гомеостазу, якийсь обмін: я ризикую чимсь, щоб придбати інше дещо. Очевидно, що ризикуємо тим, що вже маємо, тим самим, не можемо ризикувати тим, чого в нас немає. Однак ми не повинні ризикувати всім, що маємо, необхідно бути досить розумним (обгрунтованим).

Так, метою роботи є розгляд методу візуалізації як способу формування здатності до обгрунтованого ризику.

Що ж стосується обгрунтованого ризику, то ця форма ризику виражається на соціально-регулюємому (усвідомленому) рівні його прояву. На даному рівні необхідна більша фаза підготовки до ризику, де він має процесуальний характер, виступає не як симультанний (одномоментний) феномен, а володіє тимчасовою протяжністю, має початок, середину й кінець. Тут під ризиком розуміємо свідоме-вольове зусилля суб'єкта, спрямоване на подолання небезпечних ситуацій, в якому проявляється активність і прагнення домогтися позитивного, оптимального результату, у тому числі перевершити те, що очікувалося й передбачалося.

У психології ризику розглядається дві його форми – обгрунтований і необгрунтований (І.Г.Абрамова, 1996; А.Г.Герасимова, 2000; О.А.Кондрацький, 1987 та ін.). Під формою ризику ми розуміємо сполучення емоційних (прагнення насолодитися переживанням небезпеки, захоплення небезпекою й ін.), інтелектуальних і вольових ознак, що свідчать про відношення людини до здійснюваної нею ризикованої дії (бездіяльності) і її наслідкам.

Так, обгрунтована (виправдана, раціональна) форма ризику припускає усвідомлення людиною сутності здійснюваної дії її наслідків і наявність волі, спрямованої на досягнення соціально значимої мети, причому суб'єкт спонукуваний в основному почуттям високої відповідальності за виконання дорученої їм справи. При цьому акцент робиться на відповідність наявних здатностей вимогам ситуації, їхню мобілізацію, пильний самоконтроль. Визначеній формі ризику властива також інтелектуальна ознака. Значення інтелекту зводиться до здатності людини виділити в небезпечній ситуації суттєві властивості та адаптувати до них свою поведінку, тобто вміння орієнтуватися в умовах, що склалися, і відповідно до них діяти. Також інтелектуальні ознаки дозволяють забезпечити реалізацію здатності людини до оцінки небезпечної ситуації, прийняття рішення та відповідної поведінки, що має особливе значення в нестандартних обставинах.

При психологічному аналізі переважає термін "обгрунтований ризик", який характеризується наявністю чи відсутністю адекватної оцінки обстановки та її розвитку, можливість керувати нею. У зв'язку з цим необхідно говорити про обдуманість, передбачливість, максимальне використання в даній ситуації професійних знань і навичок, про суб'єкта, який "хоча й усвідомлює можливість спричинення шкоди, оскільки йде на ризик, але не проявляє при цьому легковажності" [6: 198].

Необгрунтований (невиправданий) ризик характеризується недостатнім розрахунком по запобіганню небезпечних (шкідливих) наслідків для людини, або відсутністю передбачення наставання таких результатів. Така форма ризику детермінована потребами емоційного (афективного) і імпульсивного плану (прагнення насолодитися переживанням небезпеки, бажанням задовольнити самолюбство та ін.). Так, для осіб, яким характерний невиправданий ризик властиво недооцінка небезпечних ситуацій, переоцінка своїх здатностей, у зв'язку зі схильністю "сп'янінню успіхом". Саме з-поза цих обставин у таких особистостей і виникає суб'єктивна впевненість у тому, що здійснювана ризикована дія завершиться цілком успішно.

Так, на соціально-регулюємому (усвідомленому) рівні аналізуються можливі варіанти дій у небезпечних ситуаціях. Ризик носить характер обдуманості, застосовуються вміння прорахувати ситуацію, вишукується можливість людини змінювати її відповідно до цілей, при цьому першорядним завданням стає мінімізація негативних наслідків.

У психологічній літературі досить часто зустрічається поняття "здібність до ризику", що розглядається як позиція внутрішнього бойового духу, прагнення докласти зусиль у всьому, здатності зробити ще один крок, який людина не зробила, якби керувалася почуттям комфорту, здатність щось робити

завжди, у будь-який момент свого життя (Е.М. Кирьянова, 2003; Н. Коган, 2008; А. Фокина, 2008; Хорхе А. Ливрага, 1977 та ін.).

Також в юриспруденції В.В.Мамчун (1999) використовує поняття "ризикоздібність", що представляє здатність учасника правозастосовних відносин, виступаючи суб'єктом ризику, приймати ризиковане рішення й покладати на себе відповідальність за його реалізацію [3: 16].

Однак, на нашу думку, у даному трактуванні є деяке не стиккування, тому що термін "здібність" вживається до освоєння і якості виконання діяльності, у якій позитивний результат заздалегідь визначений, що не можна сказати про ризик. На нашу думку, найбільше коректно вживати поняття суб'єктивна здатність до ризику.

У даному контексті доречні дослідження науковців, які розглядаючи проблему здібностей, вводять поняття "здатність до діяльності". Так, В.А. Крутецький і С.Л.Рубінштейн вважають, що здатність до діяльності може бути обумовлена лише всім комплексом необхідних властивостей особистості, які стосуються інтелектуальної, емоційної і вольової сфер.

Також, український учений А.В.Алексєєва (2009) вживає поняття "здатність ризикнути", яке позитивним чином впливає на професійний розвиток, а надмірна обережність, навпаки, обмежує можливості професійної самореалізації людини [1: 124].

Н. Луман заперечує можливість точного розрахунку результату подій у силу ірраціональності людської поведінки взагалі, що дає підставу думати, що позбутися від ризику як наслідків діяльності людини неможливо [2].

У більшості випадків немає ніякої можливості уникнути ризик, однак можна вивчити себе, щоб виявити здатність до ризику. На наш погляд, цьому можна навчитися так само, як ми навчилися ходити.

Таким чином, людині бажано формувати можливість до обґрунтованого ризику. На наш погляд, навіть можна скористатися поняттям "установка" (згідно Д.М.Узнадзе, установка – це готовність суб'єкта до сприйняття майбутніх подій і дія у певному напрямку) [7]. Так, установка на обґрунтований ризик – це готовність людини до цілеспрямованих, ефективних і надійних дій у небезпечній для життя й здоров'я умовах. Вона включає три елементи: пізнавальний (наприклад, "Я усвідомлюю небезпечну ситуацію"); емоційно-оцінний (наприклад, "Я буду постійно дотримуватися внутрішнього переконання, що мої дії виявляться успішними") і поведінковий (наприклад, "Я буду завжди дотримуватися чітко наміченого плану для мінімізації негативних наслідків").

Формування стійкої установки на обґрунтований ризик представляє подолання почуття страху, розвиток обачності й пильності в поведінці людини. Сформувані й розвинути в себе дану установку здатний кожний, для цього необхідно використати метод візуалізації.

Візуалізація (або зорова уява) – це здатність створювати у своїй свідомості ясні, точні й деталізовані образи подій, які людина хоче відтворити як реальність. Так, А.П.Кротков під візуалізацією розуміє уявне подання, програвання власної поведінки в певній ситуації [5]. Наприклад, для спортсменів такий спосіб психологічного настрою на змагання або оволодіння складним технічним прийомом – звичайна тренувальна практика. З успіхом застосовують візуалізацію і в інших професійних сферах. Наприклад, посадка бойового літака на хитку палубу авіаносця ставиться до пілотажних трюків вищої категорії складності. В акторській професії прийнято репетирувати деякі нюанси ролі, стоячи перед дзеркалом. Це теж свого роду візуалізація майбутнього спектаклю.

Таким чином, для формування установки на обґрунтований ризик можна використати метод візуалізації, тобто створення елементів небезпечної ситуації й образи своїх дій.

Візуалізацію найкраще займатися в ліжку перед відходом до сну, на фоні повного м'язового розслаблення. З такою метою можна використати техніку хатха-йоги: уявляти, що напруга в тілі зникає, починаючи з пальців ніг і закінчуючи волоссям покривом голови. Досягши повного розслаблення, починайте малювати майбутню реальність, але уникаючи при цьому надмірної розумової напруги. Можливо, що деяким здасться скрутним уявити собі подію, що не трапилась. У такому випадку просто у вільному стилі поміркуйте про майбутню подію, однак намагайтеся думати про власну поведінку й кінцевий результат позитивно, набуваючи себе тільки на благополучний підсумок.

Візуалізацією можна займатися не тільки лежачи, але й сидячи – головне, щоб хребет був прямим і спочивав на відносно твердій опорі (таким чином, можна програти подію й по дорозі, сидячи в трамваї, автобусі, вагоні метро). Деяким подобається візуалізувати під спокійну розслаблюючу музику (медитативна музика).

Спробуємо більш детально представити даний метод.

На першому етапі необхідно приступитися до розслаблення, відволікаючись від тривожних думок: сядьте зручно, спина пряма, ноги поставте так, щоб тіло зайняло зручне, урівноважене положення, кисті рук кладете на коліна долонями нагору, закрийте очі, постарайтеся розслабити м'язи. Потім зосередьте свою увагу на подиху, роблячи вдих-видих, відчуйте по можливості всі фізичні відчуття, які виникають під час вдиху й підйому грудної клітки, видиху й опускання грудної клітки. Не міняйте ритм подиху, сконцентруйте увагу на видиху й з кожним видихом "відпускайте" від себе турботи, тривоги, неприємні розмови, погрози, негативні думки й т.д. (на що частину відведіть 5-7 хвилин).

Після цього сконцентруйте увагу на створенні образу ситуації й на тим, як Ви в ній вчините. Подумки уявіть небезпечну ситуацію, для створення даного образу згадайте реальні ситуації із практики. Після цього "попрацюйте" над своїм образом-портретом, не жалуйте для нього "фарб": у вас маса позитивних якостей – швидкість реакції, сильна воля.

Наступний крок: уявіть в ідеалі ваші дії по запобіганню небезпечної ситуації. Дії повинні бути рішучими, обміркованими, ефективними. У підсумку необхідно, начебто наяву побачити, як перебороти їх.

А тепер подивитися на себе, вірніше, на свій образ як би з боку: а ця людина чудова, діяла ефективно, продумано й при цьому ніякої погрози для життя й здоров'я.

Повторіте подумки: "Мені подобається, як я діяв"; "Я буду завжди в подібних випадках таким же сильним, упевненим, спритним, швидким" (на цей етап відведіть 10-12 хвилин).

Також необхідно використати прийоми подолання страху. Страх паралізує волю, часто веде до спонтанних, непродуманих і хаотичних дій, а в підсумку знижується надійність й ефективність рішення завдань у небезпечних ситуаціях. По психологічній природі страх – результат мислення й уяви, що передбачають небезпеку для життя, здоров'я й самопочуття людини. Переживання небезпеки зв'язане зі стражданнями, від яких виникають емоційні переживання. У страху багато проявів – від побоювання, остраху, переляку до жаху, що приводить до втрати цілеспрямованої поведінки.

Прийнято вважати, що страх не можна перебороти логікою, уявними угодами й наказами, напругою волі. Однак можна за допомогою самовладання перебороти страх. Так, виділено два основних шляхи по розвитку самовладання: виховання й оволодіння спеціальними психотехнічними прийомами зняття страху.

Виховання містить у собі самовиховання й особистісний розвиток людини. Головними складовими в цьому напрямку можуть бути:

- формування віри у власну невразливість і розвиток установки в небезпечних ситуаціях;
- зміцнення переконаності в безпомилковості власних дій у небезпечних ситуаціях;
- моделювання небезпечних ситуацій;
- підтримка присемних емоцій і переживань після ризику, але успішних дій;
- надбання навичок психосаморегуляції, аутогенного тренування й медитації.

Психотехнічні прийоми дозволяють у стресовій ситуації швидко зняти негативні переживання й змінити хід думок у позитивному напрямку. Вважається, що локалізація страху можлива при згоді із самим собою за принципом "будь що буде". У цьому випадку мозок перестав пророзумувати варіанти погрози, потім пропасних думок переминяється загостренням сприйняття подій. І в такий спосіб людина ефективніше включається в ситуацію, що саме по собі витісняє страх. Зняття страху, зменшення ступеня тривожності можливі також на основі застосування спеціальних дихальних вправ [4].

На думку James E. Lochr існує три типи візуалізації: зовнішня, внутрішня й "візуалізація відчуттів". Зовнішня візуалізація найчастіше використовується й найбільш проста в освоєнні – людина "малює уявну картину очима стороннього спостерігача". Внутрішня візуалізація небагато складніше – "у мозку прокручуються картини, які людина як би бачить на власні очі". Для третього типу візуалізації фактично не важливі "видимі" образи – тут у першу чергу важливі відчуття, тобто людина буквально відчуває все, що "уявляє".

На першому етапі необхідно попрактикуватися у візуалізації. Так, у якості "місця дії", бажано вибрати добре знайому обстановку, місце, де часто буваєте. Наприклад, спостерігайте за собою з боку (зовнішня візуалізація): Ви у своєму будинку, встаєте з дивана і йдете до холодильника, відкриваєте його, дістаєте сир, закриваєте холодильник і повертаєтеся назад на диван. Постарайтеся уявити собі цей процес чітко, з відчуттям того, що дійсно щось проробили. По початку це буде важко, однак і практично можна опанувати майстерністю візуалізації.

Наступний етап – спробуйте внутрішню візуалізацію. У сцені з холодильником, описаної вище, постарайтеся представити кожен деталь так, як бачите її власними очима, наприклад, ідете по кімнати, звертайте увагу на всі навколишні Вас речі і їхнє розташування; потім відкриваєте холодильник, зверніть увагу на колір і напис на етикетці пляшки (або пакета), що Ви дістаєте з нього.

Із практикою, можливо, підійти до останнього етапу візуалізації й відчути (!), наприклад, як Ви йдете до холодильника, відчути прохолоду, коли відкривається його дверцята, відчути холод і вологу на пляшці, що дістаєте, тим самим можна "зовсім чітко відчути", роботу своїх м'язів.

При цьому фізіологічні реакції вашого організму, такі як вираження мимічних м'язів обличчя, жестикуляція, пульс, показники артеріального тиску, обов'язково підтягнуться слідом за психологічним відчуттям сили й повного контролю над ситуацією. Один старий цирковий майстер любов говорив починаючи акробатам: "Змусьте своє серце пройтися по хиткому канаті під куполом цирку, і ваше тіло легко пройде слідом за ним".

Однак якщо негативні установи дуже сильні у вашій свідомості, не намагайтеся відразу вольовим зусиллям зруйнувати їх. Робіть все поступово й знайте, що, якщо Ви всерйоз почали працювати над собою, успіх обов'язково прийде. Просто часто позитивний ефект від тренувань такого роду виникає не в один момент, а накопичується згодом. Одній людині для досягнення успішного результату знадобиться всього кілька днів, а інша відчує впевненість у собі тільки через тиждень.

Таким чином, за допомогою методу візуалізації, перебуваючи в ситуації повної безпеки, тобто нічим не ризикуючи, можна подумки, у всіх подробицях, багаторазово проробити в різних варіаціях самі небезпечні моменти майбутньої події. При типовій ситуації, що створилася, людина можна діяти не замислюючись, стереотипно, адже подумки її поведінки вже багаторазово, немов на тренажері, відпрацьовано.

Для того, щоб така поведінка стала швидкою й автоматичною, потрібна практика. Саме тому люди, які вивчають бойові мистецтва, постійно відпрацьовують свої рухи. Часте повторення підготує їх до одного рішучого руху, гарантуючи, що в реальній ситуації, коли буде поставати питання життя або смерті, цей рух буде саме таким.

Так, зіштовхуючись із реальними загрозами життю – ДТП і іншими небезпечними ситуаціями – деякі люди розповідають, що входили в стан спокою, реагували швидко й автоматично, практично не думаючи.

На перший погляд візуалізація може здатися звичайним уявним прокручуванням сценарію небезпечної ситуації. Але насправді візуалізація – це трохи більше, ніж просте перерахування рухів. Людина створює у своїй голові детальну картину – у звуках і фарбах, відчуваючи всі моменти ситуації – періоди руху й періоди релаксації, як би програмуючи себе на її проходження.

Таким чином, узагальнюючи результати виконаного дослідження, можна зробити наступні висновки:

- по-перше, ризик може бути обґрунтований і необґрунтований, як розумне виваження всіх "за" і "проти", та як безрозсудство. Найбільших успіхів досягає та людина, яка може сміливо піти на обґрунтований, виправданий ризик, показниками якого є точний розрахунок, контроль над емоціями, здібності тощо;

- по-друге, у більшості випадків немає ніякої ймовірності уникнути ризик, однак на соціально-регулюємому (усвідомленому) рівні аналізуються можливі варіанти дій у небезпечних ситуаціях. Тут ризик носить характер обдуманості, застосовуються вміння прорахувати ситуацію, вишукується можливість людини змінювати її відповідно до цілей, при цьому першорядним завданням стає мінімізація негативних наслідків;

- по-третє, людині бажано формувати здатність до обґрунтованого ризику. На наш погляд, навіть можна використати поняття "установка", де під установкою до обґрунтованого ризику ми розуміємо готовність людини до цілеспрямованих, ефективних і надійних дій у небезпечних для життя й здоров'я умовах;

- по-четверте, для формування здатність до обґрунтованого ризику можна використати метод візуалізації, тобто створення елементів небезпечної ситуації й образів своїх дій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєва А.В. Професійна конкурентоздатність особистості: психологічний вимір / А.В. Алексєєва // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – № 3 (11). – С. 121-125.
2. Луман Н. Понятие риска / Н.Луман // THESIS: теория и история экономических и социальных институтов и систем. – 1994. – Вып. 5. – С. 135-160.
3. Мамчун В.В. Правоприменительный риск: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.01 / В.В. Мамчун // Нижегородский юридический институт МВД России. – Нижний Новгород, 1999. – 21 с.
4. Панкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности. – М.: Академия МВД РФ, 1996. – 243 с.
5. Прикладная юридическая психология / [под ред. А.М.Столяренко]. – М.: Изд-во журнала "Юнити", ЮНИТИ-ДАНА, ИЗДАТЕЛЬСТВО, 2001. – 639 с.
6. Ситковская О.Д. Психология уголовной ответственности / О.Д. Ситковская. – М.: НОРМА, 1998. – 285 с.
7. Словарь психолога-практика / [сост. С.Ю. Головин]. – Минск: Харвест, 2003. – 976 с.

Подано до редакції 05.02.10

## РЕЗЮМЕ

У даній роботі показано, що в більшості випадків немає ніякої ймовірності уникнути ризик, проте можна вивчити себе, щоб виявити можливість ризикувати. Для формування можливості до обґрунтованого ризику можна використати метод візуалізації, тобто створення елементів небезпечної ситуації й образів своїх дій.

**Ключові слова:** ризик, обґрунтований ризик, метод візуалізації, формування суб'єктивної здатності до обґрунтованого ризику.

**О.В. Вдовиченко**

### МЕТОД ВИЗУАЛИЗАЦИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ К ОБОСНОВАННОМУ РИСКУ РЕЗЮМЕ

В данной работе показано, что в большинстве случаев нет никакой вероятности избежать риск, однако можно изучить себя, чтобы выявить возможность рисковать. Для формирования возможности к обоснованному риску можно использовать метод визуализации, то есть создание элементов опасной ситуации и образы своих действий.

**Ключевые слова:** риск, обоснованный риск, метод визуализации, формирование субъективной способности к обоснованному риску.

**О.В. Vdovychenko**

### THE METHOD OF VISUALIZATION AS A MEANS OF FORMING SUBJECTIVE CAPACITY FOR GROUNDED RISK SUMMARY

The article shows that in most cases there is no probability to avoid a risk, however it is possible to study oneself to reveal possibility of taking risk. To form possibility of taking a grounded risk it is possible to use the method of visualization, i.e. creation of elements of dangerous situation and images of one's actions.

**Keywords:** risk, grounded risk, method of visualizations, forming possibility of taking a grounded risk.