

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Наукове товариство студентів, аспірантів,  
докторантів і молодих вчених СумДУ

## ***ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ***

Матеріали  
ІХ студентської конференції  
(Суми, 25 лютого 2018 року)



Суми  
Сумський державний університет  
2018

## **ПРОТИДІЯ МАНІПУЛЯЦІЯМ: ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ**

Москович М., студентка; СумДУ, гр. ЖТ-71

На думку кожного з нас весь час намагаються вплинути. Кожного дня багато чинників намагаються маніпулювати нашою свідомістю: ЗМІ, політики чи навіть члени родини. Мета нашої роботи – з'ясувати специфіку явища маніпуляції та способи захисту від неї.

Психологічна маніпуляція – вид психологічного впливу, який використовується для прихованого впровадження в психіку жертви цілей, бажань, намірів, відносин або установок маніпулятора, які не збігаються з думками та переконаннями жертви [1, с. 60]. Це приховане управління людьми та їх поведінкою.

Маніпуляції не завжди бувають негативними. Є випадки, коли жертва маніпуляції не є жертвою, а сам процес несе для неї виключно позитивний характер. Однак часто маніпуляція – це насильницькі дії над нашою свідомістю, і часто вони є негативними [1, с. 50].

Щоб зрозуміти чи відбувається маніпулятивний вплив, порібно простежити події у їх розвиткові. Як зазначає Н. Волинець, «конкретними психологічними індикаторами маніпулятивних намірів є ненормативна й часта поява психічних автоматизмів у поведінці співрозмовника; використання інфантильних реакцій; дефіцит часу, відпущеного на прийняття рішення; обмеження кола обговорюваних ідей, постановка тільки ситуативних цілей; несподівані зміни фонових станів: напруження, агресія, метушливість тощо» [2]. Оскільки під впливом опиняється кожен, коли ми помічаємо, що маніпуляція відбувається, потрібно визначити стратегію психологічного захисту.

*Перший спосіб протидії* називається зустрічним нападом або контрманіпуляцією чи агресією [2]. У житті це може відбуватися так: припустимо, у квартирі, де живуть двоє друзів, забилася каналізація, і першому не хочеться її ремонтувати. Він озвучує сумнів, що його друг здатен полагодити її, а потім додає краплю лестошів. Після цього жертва докладе всіх зусиль, щоб виконати дію, а маніпулятору залишається тільки приймати результати. Але є альтернатива: якщо жертва здогадалася про спробу впливу, вона може використати контрманіпуляцію. Якщо ж зустрічний напад не спрацює, можна нагримати на друга.

*Другий спосіб* – це розрив відносин [2]. Наприклад, людина, потрапляє до секти. Там зазнає психологічного впливу, який може відбитися на її фізичному здоров'ї та матеріальному становищі. Такому впливу дуже важко протидіяти, і єдиний спосіб зробити це – припинити відвідувати секту та обірвати всі зв'язки. Або коли реципієнт вмикає телевизор, а звідти лунають новини, можна перервати вплив маніпуляторів, перемкнувши канал.

*Останній спосіб* – це перетворення нападу в нову форму емоційної нейтралізації ситуації [2]. Існує кілька способів, як це можна зробити:

- Прояснити наміри маніпулятора. Коли жертва викриває маніпулятора, той часто розгублюється, втрачає впевненість та припиняє маніпулятивні дії. Цей спосіб дієвий, якщо маніпулятор намагається вплинути особисто, а не через екран телевизора.

- Здійснити непередбачувану дію. Це також збиває з пантелику маніпулятора та заважає йому продовжувати вплив.

- Конструктивна критика. Це спроба переконання маніпулятора в його неправоті. Скажімо, бабуся зв'язала теплі рукавиці, але уявлення онука про те, як вони мають виглядати, відрізняються. Можна показати бабусі прогноз погоди зі словами: «Через два дні потеплішає, і вони мені не потрібні, тож нехай чекають наступного року».

- Уникнення. Це найпростіший спосіб. Якщо людині здається, що якийсь ЗМІ намагається маніпулювати, можна вимкнути цей телеканал чи відкасти газету і уникати їх надалі.

- Відмова від виконання вимог маніпулятора. Для того, щоб уникнути прийомів маніпулювання, іноді досить пряму та конкретно відмовитись від умов маніпулятора. Цей спосіб може захистити від майбутніх спроб впливу.

Згадані прийоми допомагають припинити маніпулятивний вплив чи вийти з нього. Однак цими «оборонними» прийомами не варто зловживати, щоб самому не перетворитися на маніпулятора.

1. Доценко Е. Л. Психологія маніпуляції: феномени, механізми і заштита / Е. Л. Доценко. – М. : Изд-во МГУ, 1997. – 344 с.
2. Волинець Н. В. Психологічні механізми виявлення та протидії маніпулятивним намірам у студентів : автореф. дис... канд. психол. наук [Електронний ресурс] / Н. В. Волинець. – К., 2008. – 20 с. – Режим доступу : <http://avtoreferat.net/content/view/5369/32>.

Керівник: Євтушенко О. М., *викладач*