***Информационные материалы по теме «Как понять, что тобой манипулируют»***

Манипуляция, как ни парадоксально, является неотъемлемой составляющей социальной жизни. Сложно представить тот объем манипулятивного взаимодействия современного человека, с которым ему приходится сталкиваться каждый день. К примеру, достаточно упомянуть о маркетинговых стратегиях, влияющих на выбор товара, который решаешь приобрести: как привлекателен и соблазнителен шоколад на картинке баннера, или вспомни, когда кажется, что ты улавливаешь аромат кофе, который заваривает на экране приятный молодой человек (бариста) очаровательной девушке. Не менее значимо влияние тактик манипулятора в межличностных отношениях как формального, так и неформального толка или в отношениях с близкими людьми (супружеских, детско-родительских, братско-сестринских). К сожалению, манипуляция уместна и в формировании внутренних убеждений, системы ценностей, мировоззренческой позиции в целом.

Манипуляция – это способ социального воздействия, который прочно укоренен в практике отношений между людьми. Манипуляция – это всегда управление, влияние, стремление к подчинению воли Другого как сознательное, так и бессознательное. Главное, что отличает манипуляцию от социального воздействия – это *сокрытость*. Принцип манипулятивного поведения заключается в отвлечении от истинной цели своего воздействия на человека, к которому он изначально относится как к неравному в своем отношении. Средствами такого отвлечения могут выступать совершенно разные способы воздействия. Манипулятор, если мы говорим о сознательной манипуляции, должен быть хорошо осведомлен о том, кем он собирается манипулировать. В зависимости от особенностей он может влиять на его инстинкты, эмоции, чувства, желания, интересы, мотивы, действия, ценности, убеждения. Однако, манипуляция может быть и неосознаваемой. В этом случае более уместно говорить о закрепившемся способе поведения, посредством которого был успешно достигнут желаемый результат. Такое поведение неосознанно становится доминирующим в выборе из всех других возможных по отношению к конкретному человеку.

Исследователи в области манипуляционного воздействия на человека отмечают важный аспект: отношения двух сторон, вступивших в такого рода взаимодействие – ***это всегда неравные отношения***. Какой бы благовидный предлог, основание не использовал манипулятор, его отношение к манипулируемому можно определить лишь как к средству для достижения своих личных целей (превосходство, выгода, достижение, влияние и пр.). Таким образом ценностное восприятие Другого искажается: человек рассматривается стереотипно и однозначно, предстает как индивид более низшего порядка, и никогда в качестве целого изумительного мира со своей уникальной жизненной историей, наполненной исключительным опытом проживания эмоций и чувств, измышлений и утверждения ценностей.

Подводя итог, манипуляцию можно определить по попыткам манипулятора увести от узнавания значимого для него намерения посредством формирования ложных мотивов. Это совершается для создания у жертвы иллюзии собственной необходимости совершения нужного манипулятору действия. Усыпление бдительности может осуществляться:

* посредством эмоций, чувств как позитивного (похвала, признание, даже лесть как в басне И.А. Крылова «Ворона и Лисица» и пр.), так и негативного (тревога, страх, чувство вины, агрессия и т.п.) характера;
* посредством искажения смысла в логике излагаемого, совершаемого манипулятором (так называемое «заметание следов» истинных мотивов);
* посредством осуществления различного рода агрессивных действий (физическое насилие, вербальное насилие, шантаж, принуждение, игнорирование и многое другое).

***Что можно сделать, чтобы тобой не манипулировали***

Для того, чтобы обрести навык распознавания манипуляции, следует научиться различать ситуацию воздействия, уводящую от истинных намерений, которые пытается замаскировать манипулятор. Особенно важно выработать иммунитет к информационным манипуляциям, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

***Ранжируйте информацию.*** Этот навык полезен в век информационных технологий. Каждый это знает, но очень часто забывает делать. Слушайте, читайте, смотрите информацию из первых уст или проверенных источников. Если Вы слышите что-то вроде: «ученые сказали», «… издание заявляет», «по мнению …» и прочее. Здесь уместны уточнения: «Какие именно ученые?», «Какое конкретно издание?», «Кто эти авторитетные лица, мнение которых так важно в информационном сообщении?» и тому подобное. Задавшись такими вопросами, мы с большòй вероятностью можем оценить степень достоверности информации. Если это видеосюжет, то оценивайте дополнительные сведения о говорящем лице (профессия, должность, опыт, возраст и прочие параметры). Не стоит доверять сюжетам из непроверенных источников или сомнительному видеоряду, где, к примеру, задействована лишь статичная картинка авторитетной персоны, а информационная дорожка проходит параллельно картинке.

Воспринимайте только факты. Факт – это неоспоримая вещь. Только факт мы можем анализировать и оценивать. Его сложно исказить.

Воздерживайтесь от информационных потоков, в которых преобладают любые оценочные суждения. Процесс оценивания – это вынесение позиции, мнения или суждение по какому-либо поводу. В такой ситуации важно понимать, кто автор оценки, каково его мировоззрение, возраст, опыт и т.п. Оценка всегда сама по себе вне зависимости от ее смысла конфликтна для окружающих, так как у высказанной позиции сразу же появляются сторонники и оппоненты.

Также следует воздерживаться от информации, которая опирается на стереотипы. Любая попытка по стереотипизации излагаемого – это уже способ однозначной трактовки с отказом от аналитического восприятия ее возможного содержания.

Подвергайте принципу сомнения информацию, которая обращена к чувствам и эмоциям. Манипуляция чувственными образами – это самая легкая, доступная и эффективная стратегия. Если эмоциональная сфера вышла из-под контроля – то человек дезориентирован. В этом состоянии его очень легко дезинформировать, так как рациональная его часть усыпляется, способность к критическому восприятию снижается, а подверженность к внушению возрастает.

Будьте внимательны, если в воспринимаемом информационном потоке Вы обнаруживаете противоречивые высказывания. Это один из признаков того, что Вас пытаются отвлечь, запутать в логике изложения, и, велика вероятность того, что Вами пытаются манипулировать.

Избегайте факты, где в речи используются обобщения, и критически воспринимайте информацию, которую формулируют через обобщения. Очевидно, что нельзя всех измерять единой мерой. Замечайте и отслеживайте использование оборотов подобного толка: «Да все они одинаковые!», «Они все такие!», «Все говорят, что…» и прочее). К примеру, безусловной ложью являются лозунги, дискредитирующие любое сообщество. Это также может содержать скрытое противопоставление упоминаемого сообщества по отношению к обществу в целом, либо к его части. Такого рода манипуляции противостоят социальной консолидации.

***Регулируйте информационные потоки.*** Безусловно, каждый из нас заметил закономерность влияния получаемой информации: изменения настроения, формирование отношения к тому или иному явлению, возбуждение или угасание различного рода чувств, изменения в намерениях (горячее желание что-то сделать/ угасание интереса к любого рода деятельности). При выстраивании собственного отношения к какому-либо явлению, ситуации важно соблюдать серединный путь. Абсолютная информационная изоляция – это не вариант. Также не стоит поглощать все информационные «блюда», которые нам преподносят к употреблению, а порой навязчиво заставляют не только попробовать, но и съесть целиком, принимать подряд и безостановочно. Подобное отношение к информации грозит снижением уровня критического восприятия различного рода ситуаций действительности и является помехой адекватному, здоровому ее принятию. Здесь уместно соответствовать принципу: лучше меньше, да лучше. Важно подумать и о качестве «употребляемой» информации, и о частоте ее приемов. Для процессов качественного «переваривания» и полного «усвоения» необходимо время и внутренние ресурсы как эмоциональные, так и интеллектуальные. В противном случае мы рискуем «усвоить» не свое, а чужое мнение без приложения к собственной системе ценностей и убеждений или не «очистить» потребляемое от вредных примесей сильных эмоций, неверных суждений и искажающих влияний стереотипов в мышлении.

***Развивайте внимание и аналитические способности***. В данном контексте перед нами не стоит задача подробно говорить о специальных упражнениях, тренировках внимания и его концентрации или особенных характеристиках в способах мышления, которые Вы можете для себя подобрать и активно их применять. А следует вспомнить о двух важных вещах, характерных для Вашего возраста и актуальных на протяжении всей жизни для каждого человека. Мы о них знаем и помним, но редко делаем, а может уже и вовсе нет. Во-первых, ***читайте классическую литературу***, для восприятия смысловой канвы которой необходимо проделать большую интеллектуальную работу. Во-вторых – ***ведите рукописный дневник***. Он известен человечеству как мощнейший прием осуществления рефлексии своих мыслей, чувств и действий, а значит и формирования критики собственного мышления. Эти два занятия не только полезны, уникальны по своей психологической и интеллектуальной значимости, но и удивительно приятны в качестве времяпровождения.

Будьте всегда внимательны к Другому, который оказался рядом с Вами, и ко всему, что происходит вокруг. Не позволяйте собой манипулировать!

***Материалы***

***для занятий с обучающимися 10-11-х классов***

***учреждений общего среднего образования,***

***обучающимися учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического, среднего специального образования***

***по теме «Как понять, что тобой манипулируют»***

Прежде чем говорить о том, как понять, что тобой манипулируют, необходимо знать и разбираться в том, что такое манипуляция, чем манипуляция отличается от других способов воздействия и понимать, как можно от этого защититься.

***Манипулирование***— это вид скрытого управления человеком против его воли с эгоистическими, неблаговидными целями ***манипулятора*,** который наносит ущерб (материальный или психологический) своей ***жертве*** (адресату).

Манипуляция предполагает, что жертва будет переживать определенные состояния, которые будут способствовать принятию решений и/или выполнению действий, необходимых для достижения манипулятором своих собственных целей.

Таким образом, манипуляцию (относительно условно) возможно отделять от убеждения, влияния, воздействия. Сам факт манипуляции предполагает лишение манипулируемого возможности выбора.

***Критерии манипуляции.*** Можно выделить следующие отличительные черты манипуляции.

1. Осознанность манипулятором своих целей и средств.

2. Скрытость целей манипулятора.

3. Скрытость средств манипулятора.

4. Принятие адресатом на себя ответственности за происходящее.

***Способы манипулирования информацией*.** Все разнообразие производимых над информацией операций с целью скрытого управления адресатом можно сгруппировать по нескольким направлениям.

***Искажение информации*** варьирует от откровенной лжи до частных деформаций, таких как подтасовка фактов или смещение по множеству значений понятия, когда, скажем, борьба за право какого-либо меньшинства подается как борьба против интересов большинства.

***Утаивание информации*** в наиболее полном виде проявляется в умолчании – сокрытии определенных тем.

Гораздо чаще используется метод ***частичного освещения*** или ***избирательной подачи материала***. Иногда «выделяют информацию» так, что на самом деле присутствует лишь видимость передачи информации, а она не передается вовсе. Пример — ответы на вопросы, когда множество произнесенных слов лишь иллюстрируют известный тезис: «Язык дан дипломату, чтобы скрывать свои мысли».

***Манипулятивные способы подачи информации******в СМИ и реальном общении.*** Такие способы нередко играю решающую роль в том, чтобы сообщаемое содержание было воспринято (или не воспринято) необходимым манипулятору образом.

***Обилие информации*** в сыром и (или) несистематизированном виде позволяет заполнить эфир потоками никчемной информации, еще более осложняющей для индивида и без того безнадежные поиски смысла.

***Информация, поданная мелкими порциями***, не позволяет эффективно ею воспользоваться. В обоих случаях тем не менее заранее снимается упрек в сокрытии тех или иных сведений.

***Прием особой компоновки тем*** человеком, который как бы наводит получателя информации на вполне однозначные выводы. Например, в одном ряду (рубрике или разделе) даются сообщения о курьезах и чьей-либо голодовке протеста.

Немалую роль играет ***момент подачи информации***. Самый известный прием — показ в наименее (наиболее) удобное для телезрителей время. Другой способ реализации этого приема: в зависимости от того, в каком порядке ставятся на голосование вопросы или обсуждаются пункты повестки собрания, итоговый исход голосования или обсуждения будет разным. Это происходит в силу влияния результатов предыдущего голосования или обсуждения на последующие.

Еще один распространенный прием — ***подпороговая подача*** информации. Например, смена музыкальной темы в фонограмме в момент, когда в дикторском тексте подается материал, на который необходимо обратить внимание аудитории. Непроизвольная реакция зрителей на смену фона повышает пропускную способность также и смыслового канала. Этот прием применяется и при записи монологов (или диалогов) на радио. Наличие помехи, даваемой параллельно с посланием, снижает сопротивление манипуляции.

Еще одна группа приемов — ***одновременная подача противоречащих друг другу сообщений***. Например, противоречие между словами и интонацией. Адресату приходится выбирать на какое сообщение реагировать. Какая бы реакция ни была, манипулятор всегда может возразить, что имелось в виду иное.

Противоречие может быть также между словами и ситуацией: «Я больше не буду занимать ваше время своей пустой проблемой» — заявление, сделанное после того, как вы втянулись в ее решение, оставляет вас в неловком положении. Если признать проблему никчемной, то таковыми окажутся и собственные труды по ее решению. Если же проблему все равно считать важной, то вместо ее решения приходится заниматься вопросом отношения к ней носителя. В любом случае вы оказываетесь в положении «направо пойдешь — головы не снесешь, налево пойдешь — жизнь потеряешь».

***Домысливание в нужном направлении***. Этим приемом пользуются, когда по каким-либо причинам сказать прямо нельзя (цензура, опасность судебного иска за клевету или договоренность о «ненападении»), а сказать хочется.

***Психологическая нагрузка.*** Распространены способы информирования, имеющие целью оказать психологическое, в том числе манипулятивное, давление на собеседника. В приводимых примерах подчеркнуты слова, осуществляющие такое воздействие посредством «догрузки» новым смыслом:

«Универсальные высказывания», которые в принципе ***проверить невозможно***, а потому они не подлежат обсуждению: например «Все мужчины подлецы», «Все женщины обманщицы», «На всякого мудреца довольно простоты», «Богохульники потому и богохульствуют, что они отвергнуты Богом».

Генерализации (расширенные обобщения):

**- *переносимые на группы людей:*** «Работы здесь на полчаса. Но ведь они старики» — скрытая генерализация, так как «старики не в состоянии выполнить даже и легкую работу»;

**- *во времени:*** «всегда», «постоянно», «вечно». Например: «От тебя всегда ждешь подвоха»;

Неявное указание на нарушение общепринятой нормы: «Вы ***даже*** дверь за собой не закрыли» — давит сильнее, чем простое указание: «Закрой дверь».

Расширение сообщения: «Несмотря на ***их отношения*** , их все-таки послали вместе в командировку». Этим сообщается: «У них «такие» отношения». Или еще примеры: «Он ***ведь*** не знает английского!», «Она и училась-то заочно» (читай — неполноценное образование).

Замещение субъекта действия: «Начальство не простит нас…», «Как мы теперь себя чувствуем?» — в последней фразе хорошо чувствуется еще и психологическая пристройка сверху.

Подмена нейтральных понятий эмоционально-оценочными и наоборот: «товары сэконд хэнд» вместо «вещи, бывшие в употреблении» или того хуже — «с чужого плеча»; вместо негативного «шпион» — «разведчик» и др.

Сравните два высказывания:

*Советы стариков подобны зимнему солнцу: светят, но не греют.*

*Советы стариков, как вкус созревших плодов. Именно созревших, а не зеленых.*

Ложная аналогия: «Вольво» — автомобиль для людей, которые мыслят» — как будто все остальные автомобили изготавливаются для тех, кто мыслить не способен.

Тематическое переключение: «Ну как, ты говорил с начальником?» «А почему у тебя такой тон?».

Неявные допущения, вводимые в информационный обмен: «Как вы понимаете, я не могу это сделать» — допущение «вы все сами понимаете» навязывается партнеру как само собой разумеющееся.

Допущения типа «ясно и очевидно»: «Пойдешь с нами?» — «Куда мне теперь деваться…» или «А у меня есть выбор?» — очевидный намек на принуждение и как следствие снятие с себя ответственности за этот, а возможно, и следующие поступки.

Активная защита — нападение. Многие часто встречающиеся высказывания имеют целью отмахнуться от критики, переложив свою вину и ответственность на других людей или обстоятельства. Приведем примеры соответствующей подачи информации.

***Защита от критики***

*Мы ошибаемся, чтобы не ошибаться впредь.*

*Наши недостатки — это продолжение наших достоинств.*

*Никакое правительство не может быть революционным уже потому, что оно правительство.*

*Бог открывается только тому, кто в него верит*. Таким аргументом были сражены все, какие только имелись, еретики и богоотвергатели.

*Чтобы понять диалектику, надо родиться философом!* Так советские философы нейтрализовывали любые атаки своих противников из тех, кто отрицал наличие пресловутых трех великих законов диалектики.

***Перекладывание вины и ответственности***

*Женщина всегда такая, какой рядом с ней мужчина.*

*Каждый народ имеет такое правительство, какого он достоин.*

*Нет плохих учеников, есть плохие учителя.*

Этот коронный ход убаюкивает все поколения школьной и вузовской «серой массы».

***Лучшая защита — нападение***

Следующие фразы переводят манипулятора в положение защищающегося:

*Чтобы говорить о чистоте, надо самому быть чистым.*

*Каждый все понимает в меру своей испорченности.*

Для реализации эмоциональных и информационных условий манипуляции СМИ располагают широким арсеналом средств, формирующих восприятие. К таким средствам относятся визуальный и аудиальный ряд, выбор времени и контекста подачи информации, частота повтора (в случае рекламы) и т. д.

***К основным признакам эмоционального манипулирования со стороны******СМИ*** можно отнести следующие:

апелляция к базовым физическим потребностям (в еде, питье);

нагнетание нервозной атмосферы (например, в новостных передачах - сообщения о катастрофах);

апелляция к социальным потребностям (отсылка к референтным группам, лесть);

провоцирование чувства вины;

ссылка на авторитет (показательна отсылка к авторитетам не в той области, которой касается сообщение).

***Как понять, что тобой манипулируют в личном общении?***

Важно обращать внимание на такие ситуации, когда собеседник:

- задает “риторические” вопросы, апеллирующие к ценностям, но подводящие к выгодным ответам для собеседника: имитация диалога без готовности услышать ответы другой стороны;

- создает ощущение нехватки времени, срочности действия и поведения, не позволяют поразмышлять, принять решение;

- создает и поддерживают атмосферу страха, напряжения, угрозы;

- апеллирует к чувству общности, единства, важности “быть как все”, “не отрываться от коллектива”;

- не рассматривает ситуацию с разных сторон, а фокусируется на удобной для себя интерпретации, избегает ответов на прямые вопросы.

***Как противодействовать манипуляциям?*** Условиями успешного противодействия манипуляции можно назвать следующие:

1) формирование критической модели восприятия реальности;

2) блокирование потенциально манипулятивных каналов взаимодействия.

Обращаясь к методам противодействия манипулятивному ресурсу СМИ, можно выделить следующие.

1. «Психологическая прививка» формируется через предшествовавшее критическое восприятие аналогичной, но менее интенсивной манипуляции.

2. «Информационный карантин» (периодический отказ от обращения к СМИ) для повышения способности к критическому восприятию сообщений.

3. «Креативное восприятие» (своего рода игровое осмысление получаемой информации, такое как интерпретация ее с противоположной точки зрения, доведение до крайности предлагаемых тезисов, транслирование предлагаемой интерпретации на аналогичные ситуации).

4. «Уход в безэмоциональность» (мысленное отделение рационального содержания сообщения от его оценок).

5. Метод формирования критических способностей Х. Ранка. Данная методика, помимо рекомендации иметь общую критическую установку к информации, предлагает оценивать ее по шкале преувеличения / преуменьшения собственных и чужих достоинств и недостатков, фиксируя частоту их повторения. Это позволяет увидеть, насколько часто в сообщении присутствуют признаки манипулятивности и тем самым повысить критичность восприятия и устойчивость к воздействию.

Эти и подобные им техники, достаточно подробно описанные в литературе, позволяют избегать некритичности, механичности в восприятии текстов СМИ. Однако успешность их применения напрямую зависит от наличия у человека установки на самостоятельное критическое мышление.

***Список литературы***

Мазаник, М. Н. Методы защиты от манипулятивных воздействий // Теория и методы исследований коммуникации [Электронный ресурс] : сб. науч. ст. : вып. 3 / под ред. О. В. Терещенко. – Минск : БГУ, 2014. – С. 62–67.

Сидоренко, Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко,. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с, ил.

[Шейнов, В. П.](https://nemaloknig.net/author-3296/) Скрытое управление человеком / В.П. Шейнов. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Минск : Харвест, 2001. — 816 с.