**Тема 5. Протистояння маніпулятивній поведінці**

1.Природа маніпуляцій.

2.Ознаки маніпулятивного тиску.

3.Протидія маніпуляції.

4.Поняття критичного мислення.

Маніпуляція в будь-яких своїх видах є форма підпорядкування, тобто такий психологічний вплив, який при хороших техніках володіння обумовлює актуалізацію в іншої людини намірів, не співпадаючих з його актуально існуючими бажаннями, потребами і мотивами. Інша справа, які цілі переслідує маніпуляція, і на що вона спрямована: на благо людини, або на благо самого маніпулятора.

Маніпуляції досить активно впливають на свідомість людини, вносять в її життя нестабільні, неприємні моменти. Людина – істота соціальна і поза людським суспільством вона не може розвинутися до рівня особистості. Однією з мішеней маніпулювання і є соціальне в людині, тобто її соціальні потреби [

Згідно з автором з психології Джорджем К. Саймоном успішна психологічна маніпуляція у першу чергу вимагає від маніпулятора:

Приховування [агресивних](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) намірів і поведінки за привітністю, люб'язністю.

Знання психологічних [вразливостей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) жертви, щоб визначати, яка тактика може бути найбільш ефективною.

Наявність достатнього рівня безжалісності, щоб у разі необхідності не мати сумніву щодо заподіяння шкоди жертві.

Отже, маніпуляція, швидше за все, здійснюється за допомогою завуальованих агресивних (стосунково-агресивного або пасивно агресивного) засобів.

Науковець В. Застольська вважає, що головним змістом маніпулятивного впливу в суспільстві є встановлення контролю над об’єктом впливу з тим, щоб змусити його діяти у спосіб, потрібний для того, хто здійснює маніпулювання. Дослідник наголошує, що сьогодні вище зазначені засоби досягли такої міри витонченості, що навіть виявлення самого факту маніпулювання в соціокультурній реальності масового суспільства нерідко вимагає досконалого знання його природи і механізмів.

Як захистити себе від маніпуляції?

1) Найкраща зброя проти маніпуляції – це усунення того фактору, на якому намагаються зіграти. Проте в даному випадку людина повинна розуміти, що нею маніпулюють, домагаючись чогось свого. Наприклад, якщо ви розумієте, що кавалер домагається близькості з вами, постійно повторюючи про те, що він вас зводив в ресторан і подарував дороге кольє, а ви не хочете інтиму, тоді щиро подякуйте супутнику за прекрасні подарунки і зі спокійною совістю йдіть додому. Якщо потрібно буде, можете навіть повернути йому його дари, щоб зникли мотиви, за якими ви повинні «розплачуватися» тілом.

2) Не піддавайтеся на емоції, які намагається викликати у вас маніпулятор. Найчастіше люди оперують вашим почуттям провини, невпевненості або боязні здаватися поганим в очах інших, але це все лише стимули, які повинні вас змусити щось зробити. Тому не дозволяйте своїм емоціям керувати вами, намагайтеся підтримувати внутрішній баланс і почувати себе спокійно. При цьому ведіть розмову, ґрунтуючись лише на фактах, а не на емоціях, які ви повинні чомусь відчувати. Говоріть по справі, повністю виключаючи будь-який вид емоцій.

3) Не переходьте на особистості. Одним із способів маніпуляції іншими є метод, коли людину виводять з рівноваги, про яку йшлося в попередньому пункті. Тобто в вас намагаються викликати цілий ряд емоцій і почуттів, які б ви не змогли контролювати. Це виходить завдяки тому, що інша людина починає вас в чомусь звинувачувати, критикувати, принижувати або ображати. У вас намагаються викликати у відповідь почуття (агресію), щоб ви перейшли на емоційний діалог: «Я? А ось ти…». Тут вмикаються емоції і не враховуються факти, через що вами легше маніпулювати і підштовхувати до того, чого від вас хочуть.

4) Пам’ятайте про власні переконання, бажання та цілі, до яких ви прагнете. Дуже легко маніпулювати людиною, яка не знає, чого хоче і як ставиться до того чи іншого явища. Тоді маніпулятору залишається задати «жертві» напрям, в якому йому слід йти, щоб отримати довгоочікувану вигоду. Тому, щоб не піддаватися на маніпуляції, ви повинні чітко і ясно розуміти, чого хочете, які цілі переслідуєте, а також у чому ви впевнені на всі 100%. Тоді будь-яка маніпуляція буде вами помічена, так як вона буде суперечити вашим цілям або переконанням. І поки ви впевнені в тому, що ваші цілі правильні, а життя повністю вас задовольняє, вами складно маніпулювати.

З прагматичної точки зору **критичне мислення** розглядається як науковий підхід до розв'язування широкого кола проблем — від буденних до професійних. Ідея розвитку критичного мислення зародилася у США, сягає своїм корінням у праці відомих американських психологів ХХ ст. У. Джемса та Дж. Д’юї. Засновник Інституту Критичного мислення Метью Ліпман визначав критичне мислення як кваліфіковане, відповідальне мислення, що виносить правильні судження, тому що засноване на критеріях, виправляє себе (самовдосконалюється) та враховує контекст.

Американська спільнота однією з перших почала перетворюватись на інформаційне суспільство, яке характеризується змінами, що прискорюються. Інформація почала набувати якісно нових функцій, які можна порівняти з базисними функціями землеволодіння в Середньовіччі або капіталу в Новий час. Інформаційна революція містить вагому антропологічну складову, що передбачає вдосконалення не лише техніки та технологій, але й людини, передусім її мислення.

Ті, хто не міг пристосуватися до нових умов життя, часто не могли впоратися з новими складними питаннями, до того ж ставали легкою здобиччю шахраїв. В Америці серйозно поставилися до цієї проблеми і почали шукати нові підходи до навчання своїх громадян. М. Ліпман започаткував практику навчання критичного мислення і пов'язував необхідність такого навчання із тим, що демократичне суспільство потребує розумних громадян, а не просто раціональних.

Критичне мислення – це процес, під час якого людина може охарактеризувати явище або предмет, виразити своє ставлення до нього шляхом полеміки або аргументації власної думки, знайти вихід з будь-якої ситуації.

Критичне мислення – це вміння активно, творчо, індивідуально сприймати інформацію, оптимально застосовувати потрібний вид розумової діяльності, різносторонньо аналізувати інформацію, мати особисту, незалежну думку та вміти коректно її відстоювати, уміти застосовувати здобуті знання на практиці.