

Олександра Суприкіна,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
ІЗДН Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
викладач кафедри психології ННППІ
Національної академії внутрішніх справ
Дозорець М. В.

АНТИМАНПУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ

Сучасний світ наповнений нескінченним потоком інформації, яка змінюється швидше, ніж може усвідомити людський мозок. Серед безлічі контенту, який ми бездумно поглинаємо щодня, нерідко зустрічаються матеріали, створені, щоб впливати на соціум. Маніпуляції, зазвичай, спрямовані на зміну мислення, думки чи поведінки конкретної людини чи мас. І, що найстрашніше, цей вплив часто залишається непоміченим. Щоб протистояти йому, варто знати основні антиманіпулятивні стратегії.

Маніпуляція – ситуація, в якій один (або більше) співрозмовників свідомо прагне обдурити партнера та використати його. Маніпуляція завжди супроводжується відсутністю етичних норм у спілкуванні [1].

У сучасному світі маніпуляції набувають найрізноманітніших форм. Можна виділити основні з них:

- емоційна маніпуляція
- апеляція до авторитету/псевдоавторитету
- маніпуляція фактами
- примус через страх, вину чи лестощі
- соціальний тиск
- хибна дилема
- навішування ярликів

Щоб не стати жертвою маніпуляцій, можна скористатися основними стратегіями:

1. Розвиток критичного мислення. Критичне мислення – це не лише про аналіз інформації, але і про вміння розгледіти маніпуляцію, логічні пастки та підміну понять. Це здатність бачити мотиви та не залежати від чужих думок [2].

2. Знання маніпулятивних технік. Ворога потрібно знати в обличчя. Навичка орієнтування серед основних і найрозповсюдженіших видів маніпуляцій може допомогти вчасно викрити їх та зменшити вплив на себе [3].

3. Встановлення особистих меж. Тиск з боку соціуму, страх, провина нерідко стають основою для маніпуляцій. Вміння сказати “ні” та відстояти власну позицію є важливою антиманіпулятивною стратегією.

4. Емоційна регуляція та відстрочка реакції на маніпуляцію. Здатність зчитувати власні емоції та брати над ними контроль буде корисною стратегією, а відкладання відповіді допоможе не піддатися почуттям та не вчинити імпульсивно під тиском [4].

5. Медіаграмотність. Щоденний потік інформації в мережі підвищує вірогідність як дізнатися щось корисне, так і зіткнутися з хибними відомостями. Ретельний аналіз та пошук першоджерел буде особливо корисним проти маніпуляцій, особливо тепер, в умовах інформаційної війни та пропаганди [5].

Слабка сторона маніпуляторства полягає в тому, що маніпуляторів властиве перебільшення тих своїх якостей, якими він сподівається пригнітити співбесідника (інтелект, інформованість, «залізна воля» тощо), й це можна використати в боротьбі з ним [1].

Маніпуляції супроводжують людство протягом всього його існування, і в той час, як ми розвиваємось, удосконалюються і методи впливу на нас. Сліпа довіра до всього, що публікується в мережі, магічне мислення, емоційність та імпульсивність – шляхи до життя в оточенні маніпуляцій, білого шуму та пропаганди. Лише бажання знати і чинити супротив може створити соціум, вільний від обману.

В якості підсумку можна додати, що маніпуляція давно стала інструментом для керування суспільством. І, як будь-який інструмент, вона може використовуватися як для допомоги, так і для задоволення особистих корисливих мотивів. Саме тому надзвичайно важливо володіти навичками та знаннями, що допоможуть не підпасти під вплив інших.

Список використаних джерел

1. Абрамович С.Д., Чікарькова М.Ю. *Мовленнєва комунікація*. – Київ: Видавничий дім Дмитра Бураго, 2013. 439 с.
2. Хейбер Дж. *Критичне мислення*. – Київ: Наш формат, 2020. – 240 с
3. Калита А. А., Клименюк О. В., Тараненко Л. І. *Маніпуляція в мовленнєвій комунікації*. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 272 с.
4. Мороз, О. *Нація овочів? Як інформація змінює мислення і поведінку*. – Київ: Yakaboo Publishing, 2021. – 208 с.
5. Чертов, В. І. *Медіаграмотність як інструмент розпізнавання інформаційних ризиків* // Інформаційне суспільство. – 2020. – № 3. – С. 45–49.

Дарія Тужанська,

здобувач ступеня вищої освіти

бакалавра ННЕКІ Національної

академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

доцент кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

доктор філософії **Сняtkова Т. М.**

ВПЛИВ ТЕХНІК АКТИВНОГО СЛУХАННЯ ТА ЕМПАТІЇ НА РІВЕНЬ ДОВІРИ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПІЛКУВАННІ ПСИХОЛОГА

У професійній діяльності психолога встановлення довірливих стосунків із клієнтом є ключовим чинником ефективності психотерапії. Активне слухання та емпатія виступають основними інструментами для встановлення та підтримки довіри. Ці навички дозволяють створити безпечне середовище, в якому клієнт може відкрито ділитися своїми переживаннями та проблемами.

Активне слухання – це вміння повністю зануритися в розмову з клієнтом, зосереджуючись на його словах, інтонаціях, міміці та жестах. Воно передбачає присутність у моменті та надання клієнту відчуття глибокого розуміння і значущості. Техніка активного слухання є однією з найважливіших і, водночас,