

ПРИЕМЫ МАНИПУЛИРОВАНИЯ СОЗНАНИЕМ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ

Чаплинский К. И.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Амоненко С. А. – магистр философских наук

Данная научная работа исследует приемы манипулирования сознанием и способы защиты от манипуляций. Целью исследования является представление распространенных приемов манипуляций в традиционном и цифровом обществе, а также способов защиты от манипуляций. В работе представлен обзор основных приемов манипулирования. Важной частью исследования является рассмотрение способов защиты от манипуляций. В заключение работы делается акцент на важности знания приемов манипуляций сознанием и способов защиты от них.

Манипуляция — способ господства путем духовного воздействия на людей через программирование их поведения. Это воздействие направлено на психические структуры человека, осуществляется скрытно и ставит своей задачей изменение мнений, побуждений и целей людей в нужном направлении. В манипулятивной ситуации всегда есть как минимум два участника: охотник-манипулятор и жертва. При этом и жертвой, и охотником могут выступать сразу целые группы людей. В современном информационном обществе, где информация является важнейшим ресурсом и ключевым фактором влияния, вопросы манипуляции сознанием становятся все более актуальными и значимыми. Люди каждый день сталкиваются с различными формами манипуляции, будь то политическая пропаганда, реклама, социальные сети или другие средства коммуникации. Поэтому возникает вопрос о важности понимания приемов манипулирования сознанием и знания способов защиты от манипуляций.

Приемы манипулирования сознанием являются мощным инструментом, который может быть использован для воздействия на мысли, переживания и поведение людей. Видов манипуляций сознанием существует огромное множество, они также могут переплетаться и комбинироваться в разных контекстах. Исходя из этого факта и из-за факта того, что мы живем в цифровой среде можно назвать манипуляции, которые используют информационные технологии, "цифровыми", а которые не используют — "традиционными".

Существует огромное количество приемов традиционных манипуляций. Они основываются на психологических и социальных механизмах. Прием "Нога в дверях" основывается на принципе консистентности, когда люди стремятся быть последовательными в своих решениях и действиях. Они склонны подчиняться просьбам, если они уже согласились на что-то ранее. Этот метод манипулирования часто применяют рыночные торговцы и коммивояжеры. Прием манипулирования "Решение здесь и сейчас" основан на использовании эмоционального воздействия и создании срочности, чтобы ослабить способность человека к рациональному анализу и принуждать его к быстрому и безраздумному решению. Примером может служить всем знакомое: «Акция действует только сегодня!». Используя прием "Мнение масс", манипуляторы пытаются влиять на восприятие и поведение людей, создавая иллюзию того, что определенное мнение или действие является широко распространенным и поддерживаемым большинством. При использовании данного приема осуществляется подбор суждений, высказываний, фраз, создающих впечатление, будто так делают все, например, «Все нормальные люди понимают, что...». Люди имеют склонность следовать мнению и поведению других. Прием манипуляции под названием "Обратное желание" заключается в том, чтобы противополложиться или отвергнуть желание или просьбу человека с целью достижения обратного эффекта. Основывается на принципе реактивного противодействия, который относится к психологическому явлению, когда люди склонны делать противоположное тому, что им навязывают или настойчиво предлагают, в ответ на потерю контроля или свободы выбора. Например, «Делай что хочешь!». Манипуляция с использованием пресуппозиций — это прием, при котором манипулятор намеренно включает в свои высказывания предположения или предпосылки, которые неявно подразумеваются, но не являются явными частями сообщения. Пресуппозиция — это не высказанная, но подразумеваемая под высказыванием информация. К примеру, партнеры могут предлагать друг другу иллюзию выбора: «Ты дашь мне деньги сейчас или завтра?». Пресуппозиция — «ты все равно дашь мне деньги». Приемы, рассмотренные выше являются одними из самых распространенных приемов манипулирования сознанием, с которыми сталкивался каждый.

В основе цифровых манипуляций лежит использование информационных технологий, психологии и анализе информации. Ниже рассмотрим самые распространенные приемы таких манипуляций. Фильтрованные информационные потоки — прием, при котором алгоритмы социальных сетей и поисковых систем могут адаптироваться к предпочтениям пользователя, отображая только контент, который соответствует их интересам или мнениям. Это может создавать информационный пузырь, ограничивая доступ к разнообразным и противоречивым мнениям. При манипуляции

социальными сетями используются боты, фейковые аккаунты или автоматизированные системы для управления поведением в социальных сетях, путем создания ложных сообщений, комментариев или лайков, чтобы распространить фейковые новости, влиять на общественное мнение или создать иллюзию популярности или поддержки. Также особую популярность имеют манипуляции через игры и приложения. Многие игры и приложения используют игровые механики, например, наградные и прогрессивные системы, и психологические приемы, чтобы удерживать внимание пользователей и мотивировать их на определенные действия. В последствии может вызвать зависимость от игры, стимулирование микротранзакций или манипуляцию эмоциями и поведением игроков.

Осуществить защиту от традиционных манипуляций можно, следуя алгоритму, состоящему из трех шагов: не показывайте свои слабости, осознайте, что вами манипулируют, используйте приемы защиты. Приемы защиты делятся на пассивную и активную защиту. Пассивная защита — довольно простой способ защиты, а состоит он из действий сбивающих процесс манипуляции, то есть вы обрываете связь с манипулятором. Отведите взгляд или сделайте вид, что не расслышали, не отвечайте на вопросы или переведите разговор на другую тему. Данный способ защиты универсален и используется чаще всего в случаях, где вы ведете себя неуверенно и не знаете наверняка, что ответить манипулятору. Приемы активной защиты, такие как контрманипуляция и психологическая атака, могут использоваться как самостоятельно, так и совместно с приемами защиты пассивной. Но главной их целью является уже не простое парирование психологических атак, а максимальная дестабилизация состояния манипулятора, его полный отказ от своих намерений, а также ответное воздействие на агрессора. Контрманипуляция — это тот случай, когда осознавшая попытку манипуляции жертва мгновенно начинает искать слабые стороны и болевые точки своего противника в его психологической структуре, на которые можно оказать психологическое влияние. Нанося по ним ответные “удары”, жертва перехватывает инициативу. При использовании психологической атаки адресат манипуляции прямым текстом высказывает ее инициатору все, что его не устраивает и настораживает. Выпады, разоблачающие намерения манипулятора, моментально дестабилизируют его психическое состояние, заставят начинать активно защищаться и самого сделают жертвой. Активную защиту нужно использовать очень аккуратно, да и вообще ситуаций, приводящих к этому, лучше избегать, так как может возникнуть конфликт. Большинство манипуляций вполне реально нейтрализовать, действуя пассивно.

Для защиты себя от цифровых манипуляций следует развивать свои навыки критического мышления. Критическое мышление — это умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы. Используйте надежные источники информации и фактчекеры, чтобы подтвердить информацию, прежде чем поверить ей или поделиться ею. Рассмотрите возможность использования блокировщиков рекламы и фильтров контента, чтобы ограничить попадание манипулятивной рекламы и нежелательного контента. Критически относитесь к тому, что вам показывается, и ищите разнообразие мнений и информации. Будьте бдительны и подозрительны по отношению к неожиданной почте, сообщениям, ссылкам или запросам на предоставление конфиденциальной информации. Ограничьте доступ к вашей личной информации и контролируйте, кто может видеть ваши публикации и активности. Установите ограничения на время, которое вы проводите в сети. Так вы можете предотвратить потенциальное воздействие манипуляций на ваше сознание. Защита от цифровых манипуляций сознанием требует постоянной бдительности, осведомленности и активного участия со стороны пользователей.

Понимание приемов манипулирования сознанием и способов защиты от них является крайне важным в современном мире, где мы постоянно сталкиваемся с информационным и психологическим влиянием. Оно помогает нам сохранять свою индивидуальность, свободу выбора и независимость мышления, а также позволяет нам противостоять манипулятивным тактикам и принимать осознанные решения, основанные на фактах и собственных ценностях. Имея эти знания, мы становимся более уверенными и защищенными в современном обществе.

Список использованных источников:

1. Ковпак, Д. В. Безопасное общение, или Как стать неуязвимым! / Д. В. Ковпак, А. Г. Каменюкин. — Санкт-Петербург : Сам себе психолог, 2013. — С. 19-32.
2. Pariser, E. *The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think* / E. Pariser. — New York ; Penguin. Press, 2012. — P. 1-8.
3. Кара-Мурза, С. Г. Манипуляция сознанием. / С. Г. Кара-Мурза. — М. : Алгоритм, 2000. — С. 5-21.
4. Обман и манипуляции в играх [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ixbt.games/articles/2020/12/21/slyskipi-manipulyacii-pri-monetizacii-igr.html>. — Дата доступа: 12.04.2024.
5. Активная и пассивная защита от манипуляций [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/как-защититься-от-манипуляций/>. — Дата доступа: 12.04.2024.
6. Влияние накрутки поведенческих факторов на пользовательский опыт: что нужно знать [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZPSh4-QLBhWOie-L>. — Дата доступа: 12.04.2024.