

ЗНАЧЕНИЕ МАНИПУЛЯЦИИ И МЕРЫ БОРЬБЫ С НЕЙ В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ.

Хайрулло Рахматуллаев

Чирчикский государственный педагогический университет

Факультет гуманитарных наук

Студент направления: «Национальная идея, основы духовности и юридическое образование»

В XXI веке обострение глобальных экономических, политических, проблем вызывает различные конфликты. Мы говорим, что любое государство или организация действует в своих интересах. Стремясь к собственным интересам разными способами, используя всевозможные уловки, легко манипулируя людьми и отказываясь от других в своих интересах это, безусловно, далеко от человечности. В настоящее время это называется “манипуляцией”, чтобы манипулировать другими, используя их для достижения своих целей, воздействуя на них. Согласно словарю иностранных слов, “манипуляция” (фр. manipulation-lot. manipulatio-манипуляция ладонью, ладонью), что означает управление одной ладонью. Манипуляция имеет несколько разных значений в зависимости от ее тарифа например;

- 1) движения рук, связанные с выполнением определенной задачи;
- 2) демонстрация трюков, основанных на ловкости руки, умения отвлечь внимание зрителей от того, что от них нужно скрыть;
- 3) мошенничество, мошенничество. То есть, во-первых, "... внимание ... способность отвлекаться от того, что нужно скрыть".

В манипуляции есть один аспект, который является его наличие психологического стиля. Особенностью психологической манипуляции является отношение к партнеру во взаимодействии и общении не как к личности, имеющей особую ценность, а как к специфическому инструменту. Посредством использования, которого, как правило, достигаются скрытые цели манипулятора, реализуются интересы и удовлетворяются его собственные потребности без учета интересов, воли и желаний другой стороны – как объекта манипуляции действующий человек. Этот вид психологического воздействия используется для достижения односторонней выгоды в общении за счет собеседника. Первые взгляды на манипуляцию высказывали великие психологи Б. Паскаль, М. Монтень, М. Монтескье, Т. Макиавелли, Сенека, Г.Честерфилд, И. Гете, Д. Подчеркивается такими личностями, как Карнеги. Развитие манипуляции в основном относится к двадцатому веку. Психологическое воздействие позволяет управлять людьми в этом обществе внутри себя и реализовывать свои требования и желания легкими способами. Использование различных средств и технологий манипулирования людьми, информационно - психологического воздействия широко распространено в повседневной жизни-в экономической конкуренции, политической борьбе, управлении массами. В 1960-е годы. Американский психолог, критик Д.Карнеги Э. Шостром назвал манипуляции “чумой современности”. Чтобы добиться любой манипуляции, необходимо сначала оказать сильное давление на человека. Для этого, конечно, мастера своей профессии, то

есть манипуляторы занимаются. Существует несколько форм манипуляции для воздействия. Познакомимся с ними.

Формы и методы манипуляции.

Проверить свой интеллект методично. Они проверяют вашу способность сохранять информацию и постоянно запоминать то, что они говорят. Они знают, что иногда вы выбираете даже самые сложные изменения, изменяя мельчайшие детали в разговоре. Они проверяют воды вашего разума и наблюдают, плывете ли вы или тонете под их контролем. Они исследуют, как далеко может зайти ваше осознание, чтобы найти пробелы в вашем восприятии реальности. Затем они проникают в трещины, создавая пустоту в уме и еще больше усиливая глубину вашего разума.

Распространенная поговорка гласит: «То, что вы позволяете, длится вечно», что означает, что все, что вы решите терпеть, заставит его нормализоваться. Манипуляторы умеют «задавать тон» и ставят определенные условия и стандарты того, что приемлемо в отношениях. Они оправдывают, почему эти нормы необходимы, и запускают повестку дня до тех пор, пока они не запрограммируют разум на то, чтобы убедить его в том, что это нормально.

Чувство вины проекции низкие удары - эти методы используются, чтобы атаковать вашу самооценку и заставить вас чувствовать себя виноватым, даже если вы не сделали ничего плохого. Проекция создается в ложной реальности, в которой нагрузка манипулятора теперь становится вашей проблемой. Вы несете эмоциональную ответственность за то, чтобы не оправдать их надежды и желания. Он лишает манипуляции человечности, чтобы они чувствовали себя неполноценными перед манипулятором.

Граница между манипуляцией и контролем заключается в том, что этот метод используется более тонко теми, кто немного пассивно - агрессивен и обладает соблазнительным, гипнотическим характером. Они будут пытаться убедить вас что-то сделать, а затем, если они будут привлечены к вам, зная, что вы это сделаете, они возьмут на себя управление оттуда, заставив вас сделать то, что они сказали, или они будут иметь последствия, которые накажут вас за то, что вы этого не сделали. Если они не могут манипулировать вами, они попытаются контролировать вас.

Зависимость от транзакций - манипулятор определяет условия отношений на основе того, что они могут получить от вас, и что вы можете получить от них. Они заставляют вас выглядеть так, будто вы получаете выгоду от отношений, но на самом деле они получают от вас больше денег взамен. Они могут даже извиниться за то, что не вернули деньги, например, у них нет ресурсов прямо сейчас, и они вернут вам деньги позже. В конце концов, долг накапливается, и отношения в первую очередь односторонние.

Ходить по яичной скорлупе/извиняться ни за что - этот метод похож на разжигание чувства вины, но он делает еще один шаг вперед и усиливает эмоциональную ответственность тех, с кем манипулируют, например, когда манипулятор расстраивается по мелким причинам, таких как неспособность притвориться. Достаточно внимания или признательности. Это заставляет манипулирующую сторону соблюдать требования, чтобы избежать последствий хлыстовой травмы. Это заставляет человека, которым

манипулируют, чувствовать себя ужасно, когда он злится, грустит или находится в стрессе, даже если это не его вина, и заставляет его извиняться без видимой причины.

Принудительная изоляция – это тогда, когда человек может находиться в своем наиболее уязвимом и уязвимом состоянии, когда он находится наедине с манипулятором, и это целенаправленная цель этой техники. Манипулятор настаивает на идее изоляции, чтобы держать их подальше от семьи и друзей, которые могут быть источником интеллекта и защиты от манипуляций.

Такими методами можно воздействовать на человека, погружая его в гипнотическое состояние и осуществляя контроль. Теперь давайте спросим себя. Эффект от манипуляции настолько силен, что как мы можем от него защититься?! Очень великие психологи высказывали свое мнение по этим вопросам. Дейл Карнеги упоминает в своей литературе. А сейчас мы вместе с вами поговорим о том, какие существуют стили защиты от разговора с манипулятором.

1. Уходя от разговора.

Один из самых простых и удобных способов. Два варианта дальнейшего развития общения. Либо вы постепенно меняете тему, либо резко прекращаете разговор. Существует связь с активными методами, чем пассивными. Или, другими словами, побудить собеседника поговорить на другую тему.

2. Метод " автопилот”

Ваш собеседник точно описывает, что вы ему даете, что вы делаете некрасиво и тому подобное. Как справиться? Пусть говорят на автопилоте. Чтобы не слышать, что говорит манипулятор в режиме автопилота, нужно просто наблюдать за его разговором и, проще говоря, чем-то отвлекать наше воображение.

3. Увеличьте физическое расстояние

Все просто: наибольшее влияние оказывает манипулятор, давящий на зону единения. Увеличьте расстояние - уменьшите эффект. Можно и вовсе уйти. То есть держитесь подальше от влиятельного лица, поскольку он начинает влиять на других, вам необходимо повысить бдительность.

4. Включить «встроенный редактор»

Как видите, между вами и манипулятором есть фильтр. Выражения чувств - все будет под вашим контролем! Вы должны позволить им только ту информацию, которая им полезна для вас. То есть каждый манипулятор, сначала откроет слово о правдивых и ложных аспектах жизни. Конечно, они будут заметны, но постепенно они начнут влиять на ваше внутреннее окружение. Именно в этой ситуации необходимо включить внутренний фильтр.

5. Скрыть эмоции

И, наконец, самый важный способ. И это один из самых простых способов. Если вы чувствуете себя эмоционально подавленным, вам следует стараться не поддаваться на провокации и как можно больше скрывать свои чувства. Есть два пути: либо игнорировать манипулятора перед вами е, или просто игнорировать доказательства. Никогда не показывайте манипулятору, что вы неуклюжи, бессильны. Тогда не позволяйте себе перейти в психологическую атаку. Думайте о разговоре манипулятора только тихо. Ничего не говори. От тридцати секунд до десятков минут. Ситуация складывается иначе.

Представьте себе манипулятора в забавных ситуациях и улыбнитесь. Это отвлечет манипулятора и скроет ваши чувства. Ничего не говори и спокойно смотри на ситуацию со стороны.

Итак, вместе с вами мы рассмотрели, как манипулировать и не впадать в истерику манипулятора, как они влияют на нас и как защититься от них.

Выше мы с вами узнали о том, как влияет манипуляция, как она оседает на человека, теперь сделаем вывод из себя, что манипуляторы, безусловно, нуждаются в сильной защите, чтобы мы не стали обычными улитками вокруг нас. Процесс манипуляции зависит от того, легко ли он проникает в человека или поглощается им в долгосрочной перспективе. Манипуляторы-очень сильные психологи, которые, как мы уже говорили, изучает мнение собеседника и открывает слово по темам, которые ему нравятся, тем самым привлекая его. Вы когда-нибудь задумывались фильмы и сериалы также можно использовать как манипуляции. Они хотят привести в нас свою культуру и реализуют долгосрочные планы. Но связывать это со всеми неправильно необходимо, чтобы мы могли отличать настоящих друзей в нашей жизни от врагов.

Использованная литература:

- 1.Роберт Левин – "Механизмы манипуляции - защита от инопланетных влияний".
- 2.Дейл Карнеги - "Как заводить друзей и оказывать влияние на людей"
- 3.Сьюзан Форвард - Эмоциональный шантаж. Не позволяйте любви использоваться против вас как оружие!"

Использованные электронные ресурсы:

- 1.Wikipedia.uz
2. xirtempet.medium.com
3. tipings.com