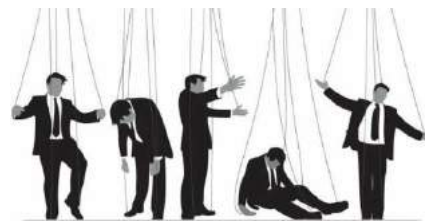


Методы защиты от манипулирования



Манипулирование представляет одну из главных угроз информационно-психологической безопасности, которая существует в интернет-среде. Ключевым умением, которым должен обладать пользователь Интернета, чтобы предупредить пагубное воздействие на свое сознание, является способность распознать применение манипуляции.

Манипуляцию в интернете можно определить по нескольким признакам. В первую очередь пользователю необходимо обращать внимание на то, как представлена интересующая информация. Вероятность использования манипуляции существенно увеличивается в том случае, если в процессе работы с каким-либо информационным объектом, например, с текстом, отсутствуют ссылки на источник информации, в качестве источника информации представлен неизвестный эксперт, в тексте используются многократные повторы одной и той же информации, информация носит ярко выраженный оценочный характер.

В процессе общения в интернете необходимо проявлять осторожность, если отмечается отсутствие информации о собеседнике, используются непозволительные высмеивания, оскорбления в ваш адрес; воздействие на чувства и эмоции, собеседник пытается управлять ходом беседы и подводит к определенным выводам.

Для обеспечения безопасности в интернете следует выполнять общие рекомендации

1. Защищайте свои персональные данные. В онлайн личные данные должны быть надежно защищены. Важно помнить: мы не всегда знаем, кто на самом деле сидит на другом конце линии и прячется под маской приятного виртуального собеседника.

2. Создайте анонимную личность. Для получения доступа к функциям отдельных сайтов, форумов, чатов или социальных сетей необходимо ввести персональную информацию. С осторожностью относитесь к тому, что запрашивает у вас ресурс: по возможности, используйте вымышленный ник, не связанный с настоящим именем или фамилией, указывайте общий адрес (например, только город или страну), не вводите свой номер телефона – детским сайтам эти данные не нужны, используйте опцию «скрывать мой электронный адрес», которая предоставляется большинством

форумов для защиты пользователей от спама, не используйте свою фотографию в качестве аватара – лучше подобрать изображение, не относящееся к личной жизни.

3. Выбирайте, с кем советоваться. Подростки нередко проявляют интерес к вопросам сексуальности и вполне закономерно ищут нужную информацию в Сети. Однако если хочется поговорить на эту тему, обсудить личные ощущения или проблемы, лучше найти для этого человека, знакомого в реальной жизни, которому можно доверять.

4. Сообщайте о противоправных действиях. Если вас пытаются соблазнить, вызывают на смущающий разговор, обязательно сообщите об этом родителям или друзьям. К тому же современные ресурсы предоставляют возможность отправить модератору жалобу на сообщение или личное письмо – не стесняйтесь пользоваться этими функциями. Также рекомендуется сохранять тексты электронных писем и беседы в чатах, сообщения SMS или MMS (например, в папке «Входящие сообщения») – их можно представить в качестве доказательств в милиции.

5. Помните, что не всякий человек в онлайн-среде является тем, за кого себя выдает. Собеседники могут притворяться ровесниками, чтобы создать атмосферу дружеских отношений и доверия, а затем перейти к встречам и возможному насилию в реальном мире.

Методы противодействия манипуляции в интернете можно разделить на три основные группы.

Первая группа – методы противодействия, которые основаны на **умении контролировать и анализировать свои действия.**

1. Необходимо уметь отстаивать свою точку зрения, свои взгляды и убеждения в дискуссиях или спорах.

2. Необходимо подтверждать свою позицию фактами.

3. В случае, если дискуссия приобретает агрессивный характер, не стоит оправдываться или защищаться. Оправдываясь или защищаясь, человек резко теряет инициативу в дискуссии, оставаясь беззащитным перед манипулятором.

4. Важно знать свои слабые места и стараться обходить стороной обсуждение, которое может вызвать у вас негативные эмоции.

5. Необходимо доверять своей интуиции, если появляются сомнения в намерениях собеседника, а также в правдивости полученной информации.

Вторая группа методов направлена на **развитие критического мышления** – объективной оценки ситуации или события, способности человека поставить под сомнение поступающую информацию и даже собственные убеждения и выводы. Необходимо дать себе время и задать

критические вопросы по поводу того, что вам предлагают. Приведите доводы «за» и «против» по поводу той информации, что вам преподносят. Для развития критического мышления необходимо обратить внимание на следующее.

1. Необходимо проверять поступающую информацию, искать ее источники, а также альтернативные позиции, которые могут подтвердить или опровергнуть представленную информацию.

2. Если имеет место активное влияние собеседника, то необходимо найти информацию о нем, его профиль в интернете, просмотреть его круг общения, возможно, и общение с самим кругом.

3. Ключевым элементом критического мышления являются ответы на вопросы: «Зачем мне нужно общаться с этим человеком?», «Почему я должен читать этот блог или прислушиваться к мнению этого человека»? и др. Вопросы подобного рода позволяют создать первичную защиту к восприятию информации манипулятивного характера.

*Третья группа методов направлена на **рациональное и эффективное использование доступного инструментария интернет-ресурсов.** Для защиты от манипулирования человеку необходимо:*

1. Использовать систему черных списков (выделение в особую группу собеседников, пытающихся манипулировать вами).

2. Использовать систему фильтрации нецензурных слов, которая позволяет испытывать меньший эмоциональный дискомфорт в общении с другими пользователями.

3. Не оставлять в интернете слишком много информации о себе. Эти сведения манипулятор сможет использовать для того, чтобы войти в круг вашего общения (прикрывшись общими интересами), либо выступить в роли интернет-тролля и подвергнуть критике вас и ваши интересы, «наклеить» на вас соответствующие ярлыки.

4. Во время дискуссии или поиска информации не позволять отвлекать себя от изначально интересующей темы.

5. При необходимости обратиться в центры безопасности или к администраторам Интернет-ресурсов с просьбой заблокировать агрессивного пользователя в случае столкновения с киберзапугиванием.

Усвоив указанные методы противодействия манипуляциям в интернете, пользователь получит возможность обеспечить собственную информационно-психологическую безопасность.

В процессе использования интернет-ресурсов необходимо отличать фейк от правды.

Существует **ряд приемов**, чтобы обмануть, но есть и приемы, **позволяющие распознать ложь**. Назовем некоторые из них:

1. «Правило трех». Прежде чем принять за истину какую-либо информацию в Интернете, необходимо проверить ее еще, как минимум, в двух, не зависящих друг от друга, источниках.

2. Сравнение полученной информации с уже известной по этой теме. В поисках какого-либо материала не стоит полагаться на первые попавшиеся источники.

3. Проверка достоверности полученной информации у авторитетных экспертов (специалистов). Если того требует необходимость, можно проверить информацию, проконсультироваться с экспертами в данной области (в зависимости от характера информации в качестве эксперта может выступить учитель, педагог-психолог и др.).

4. Запрос у источника информации дополнительных деталей, подтверждающих истинность основного сообщения. Если на сайте нет контактов автора или же он вообще не указан, то, скорее всего, такая информация является перепечаткой, соответственно она могла утратить свою точность и истинный смысл.

Будьте всегда внимательны к Другому, который оказался рядом с Вами, и ко всему, что происходит вокруг.

Не позволяйте собой манипулировать!