

MARIA SZECÓWKA-NOWAK

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

e-mail: maria.szecowka-nowak@dsw.edu.pl; ORCID: 0000-0002-1295-3365

BARBARA ZIMOŃ-DUBOWIK

Gabinet Psychologa Rodzinnego

e-mail: basiazimon@interia.pl

## Obrona przed manipulacją – poszukiwanie psychologicznego „układu odpornościowego”

W artykule poruszono problematykę radzenia sobie z manipulacją społeczną, i z takiej perspektywy zarysowano znaczenie czynników dyspozycyjnych i sytuacyjnych jednostki. Czynniki dyspozycyjne, np. inteligencja społeczna, inteligencja emocjonalna, kompetencje społeczne, twórcze myślenie, umożliwiają konstruktywne radzenie sobie w warunkach manipulacji społecznej – warunkach, które zaburzają równowagę psychiczną. Naruszenie podmiotowości w warunkach manipulacji wywołuje stres, poczucie krzywdy, a w konsekwencji utratę godności. Rezultaty przytoczonych w artykule badań ukazują możliwości aktywnego i biernego radzenia sobie z zachowaniami o charakterze manipulacji.

**Słowa kluczowe:** *manipulacja społeczna, utrata godności, stres, twórcze myślenie, styl poznawczy, inteligencja emocjonalna, inteligencja społeczna*

Manipulacja to celowe wprowadze(a)nie w błąd partnera interakcji, polegający na wytworzeniu przekonania, że jest on decydem własnych działań, podczas gdy rzeczywistym sprawcą pozostaje osoba często ulokowana wyżej w hierarchii społecznej, świadoma swojej przewagi (Nawrat 1989). Nierówna relacja hierarchiczna między ludźmi sprzyja nadużywaniu władzy i uległości podwładnych (Fiske 1992) oraz naraża ludzi na utratę godności (Zimonia-Dubowik 2010). Zależność partnerów interakcji od siebie jest czynnikiem, który może uruchamiać manipulację społeczną

i w rezultacie konflikt interpersonalny (Reykowski 1999; Deutsch, Coleman 2005). Zależność ta przybiera różne formy: od krótkotrwałych i psychologicznie niewiele znaczących, poprzez bardziej doniosłe, które obejmują zaangażowanie we wspomnianą zależność o hierarchicznym charakterze, gdy przez dłuższy lub co jakiś czas pozostajemy zaangażowani i zdani we własnej sprawie na decyzje innych, po obciążające długotrwałym stresem relacje, których istotą staje się destrukcja czy zawładnięcie czyjąś godnością (Hirigoyen 2003; Zimoń-Dubowik 2010). Wszystkie jednak formy łączy element, który dla zjawiska manipulacji społecznej wydaje się kluczowy, mianowicie podmiotowość człowieka. Gdy człowiek przestaje rozumieć sens swojego otoczenia oraz sens własnych działań, gdy w sferze wykonawczej traci zdolność do samokontroli i sprawstwa, kierowania własnymi czynami i własnym rozwojem, do podejmowania odpowiedzialności za własne dokonania, przestaje być podmiotem. Natomiast w im większym stopniu jest w stanie sam nadawać sens rzeczywistości oraz ją tworzyć, tym bardziej jego aktywność ma charakter podmiotowy (Jarymowicz 2008).

Niniejszy artykuł jest próbą zarysowania dyspozycyjnych uwarunkowań odporności na manipulację. Zaproponowane także zostaną w nim sposoby radzenia sobie z sytuacją trudną.

## **Inteligencja emocjonalna, inteligencja społeczna i kompetencje społeczne a odporność na manipulację**

Pośród dyspozycyjnych uwarunkowań ułatwiających szybką identyfikację zagrażających okoliczności i takie na nie reagowanie, zanim spowodują spustoszenie, trudno pominąć takie konstrukty, jak inteligencja społeczna i emocjonalna oraz kompetencje społeczne. Pojęcie inteligencji społecznej wprowadził E. Thorndike, proponując rozumienie jej jako zdolności do rozumienia ludzi i radzenia sobie w relacjach międzyludzkich (Thorndike, Stein 1937). J. Guilford kontynuując badania nad inteligencją społeczną, wyróżnił w jej strukturze kilka szczegółowych zdolności, np.: umiejętność trafnego rozpoznawania wewnętrznych stanów psychicznych innej osoby, umiejętność interpretowania sekwencji zachowań społecznych, zdolność do plastycznego reagowania na zmiany pojawiające się w sytuacji społecznej, a także umiejętność przewidywania tego, co może się zdarzyć w określonej sytuacji społecznej (Nęcka 2003; Strelau 2002). P. Salovey i J. Mayer wprowadzili pojęcie inteligencji emocjonalnej i opisali jej strukturę, która zawiera takie składniki, jak: ocena i ekspresja emocji własnych na poziomie werbalnym i niewerbalnym, ocena emocji u innych, wyrażanych werbalnie i niewerbalnie, regulowanie emocji własnych i innych osób, wykorzystywanie emocji jako czynników ułatwiających twórcze myślenie, giętkość uwagi i motywowanie się do działania (Ciechanowicz i in. 2001). Zdaniem D. Golemana (1997) podstawę

inteligencji emocjonalnej tworzą między innymi takie zdolności, jak zdolność do rozpoznawania przeżywanych emocji, kierowanie emocjami, rozpoznawanie emocji u innych (co wiąże się także z podejmowaniem adekwatnych do rozpoznanych uczuć działań) oraz nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z innymi.

Zdobywanie wiedzy o emocjach trwa przez całe życie i im więcej jej zgromadzimy, tym większe prawdopodobieństwo trafnego funkcjonowania interpersonalnego (Maruszewski 2000).

Z kolei kompetencje społeczne, jak twierdzi A. Matczak, to złożone umiejętności, które warunkują efektywność radzenia sobie w określonych sytuacjach społecznych. Powstają one w efekcie treningu społecznego, który zależy od zmiennych osobowościowych, temperamentalnych, a także od inteligencji społecznej i emocjonalnej (Matczak 2001; por. Nęcka 2003). Kompetencje społeczne można rozumieć jako wiedzę, zdolności oraz umiejętności społeczne, umożliwiające jednostce rozwijanie i rozpoczynanie związków społecznych, aktywne funkcjonowanie w grupach społecznych, pokonywanie problemów i pełnienie różnych ról w otoczeniu społecznym (Borkowski 2003). Podnoszenie poziomu kompetencji społecznych, trenowanie różnych ich komponentów można zatem uznać za działania stymulujące efektywność radzenia sobie w sytuacjach manipulacji społecznej.

## **Style poznawcze w kontekście problemu obrony przed manipulacją**

Poszukując dyspozycyjnych uwarunkowań odporności na manipulację, można odwołać się również do stylów poznawczych, które między innymi ukazują integralność funkcjonowania poznawczego i społecznego. W poznawaniu umysłu poprzez style akcentuje się jego indywidualność (unikatowość) i możliwość występowania jakościowo różniących się organizacji spostrzegania, pamiętania, uczenia się i myślenia (Nosal 1990). Styl poznawczy często rozumiany jest jako „intelektualna osobowość” (Nęcka 2003). Wprowadzony przez H. Witkina (1978, za: Strelau 2002, s. 284) styl zależny i niezależny od pola w kontekście funkcjonowania w sytuacjach społecznych można opisać następująco: osoby niezależne od pola mają wyższą świadomość swoich potrzeb, emocji, cech i w większym stopniu opierają się na własnych standardach, natomiast osoby zależne od pola charakteryzuje tendencja do polegania na wskazówkach zewnętrznych, co zwiększa u nich zapotrzebowanie na informacje uzyskiwane od innych ludzi i dostarczane przez nich sprzężenia zwrotne. Zatem zależność od pola można interpretować jako zależność społeczną i większą podatność na różnego rodzaju wpływy społeczne. Bardziej odporne w tym zakresie są jednostki niezależne od pola i można oczekiwać ich przewagi w obszarze zachowań asertywnych (Matczak 2000).

Zaproponowany przez J. Kagana styl refleksyjność – impulsywność, determinuje strategię poszukiwania informacji – refleksyjność można wiązać z preferowaniem strategii systematycznej, impulsywność zaś – z preferowaniem poszukiwań chaotycznych (Maczak 2000). Badania nad związkiem refleksyjności – impulsywności z funkcjonowaniem interpersonalnym wykazały, że w ocenie młodzieży ich refleksyjni rówieśnicy są osobami cechującymi się między innymi wyższą efektywnością w kontaktach społecznych, wyższą tendencją do zachowań prospołecznych, większą zaradnością życiową (Maczak 1982). Zdaniem Cz. Nosala (1990) w wypadku refleksyjności kontrola poznawcza oparta jest na wewnętrznym układzie odniesienia, a kryterium kontroli stanowi całościowy, pojęciowo zróżnicowany model. Z kolei impulsywność charakteryzuje kontrola oparta na zewnętrznym układzie odniesienia, dla której kryterium stanowi szybka, intuicyjna ocena sytuacji. W kontekście przytoczonych wyżej danych wydaje się, iż osoby refleksyjne będą bardziej odporne na wpływ manipulacyjny.

K. Goldstein i M. Scheerer wprowadzili pojęcie stylu konkretnego i abstrakcyjnego. Poszukując korelatów abstrakcyjności – konkretności w funkcjonowaniu społecznym, stwierdzono, że jednostki ze stylem abstrakcyjnym charakteryzują się – w porównaniu z osobami o stylu konkretnym – większą niezależnością od autorytetów, mniejszą agresywnością, mniejszą pochopnością przy formułowaniu opinii o innych ludziach, a także wyższym poziomem decentracji interpersonalnej (Maczak 2000).

## **Twórcze radzenie sobie z trudną sytuacją społeczną**

W kontekście problemu przeciwstawiania się manipulacji warto także zaakcentować kreatywność, którą można uznać za istotny komponent samosterowności człowieka. Wyniki badań wskazują, że osoby twórcze charakteryzują się stylem poznawczym niezależnym od pola i refleksyjnym, ponadto wykazują takie cechy osobowości, jak otwartość, niezależność i wytrwałość (Nęcka 2005). Badacze starają się opisać między innymi postawę twórczą (Turska 1994), osobowość twórczej jednostki (Nęcka 2005), cechy procesu twórczego (Kozielecki 1992), aktywność twórczą, myślenie twórcze (Strzałecki 1996), twórcze środowisko (Sołowiej 1995), adaptację twórczą (Obuchowski 1985) oraz twórcze radzenie sobie z sytuacjami trudnymi (Schmidt 2008; Kozielecki 1992). Manipulację można rozumieć między innymi jako proces wytwarzania w innych przekonania, że w danej sytuacji jest tylko jedno wyjście – to, które zaprojektował autor manipulacji (por.: Łukaszewski 1984). W tym kontekście istotna wydaje się zdolność jednostki do generowania pomysłów, wychodzenia poza dostarczone dane, czyli kreatywnego postrzegania sytuacji społecznej (Nęcka 2005). P. Coleman i M. Deutsch zwracają uwagę na pozytywną rolę naprzemiennego stosowania myślenia dywergencyjnego i konwergencyjnego. Myślenie wielokierunkowe (dywergencyjne) umożliwia

przyjrzenie się problemowi z różnych perspektyw i daje szansę na stworzenie wielu różnych jakościowo rozwiązań. Z kolei myślenie jednokierunkowe (konwergencyjne) umożliwia szacowanie słabych i mocnych stron alternatywnych rozwiązań, co stanowi podstawę procesu podejmowania ostatecznej decyzji podczas wyboru określonego rozwiązania. Niestety u osób będących ofiarami manipulacji dominuje napięcie i afekt negatywny, które stymulują raczej sztywne, konwergencyjne myślenie z ograniczoną oceną sytuacji, zmniejszoną percepcją jej złożoności i węższym zakresem uwagi (Deutsch, Coleman 2005). W świetle przytoczonych danych istotne wydaje się zatem przeorientowywanie z myślenia zamkniętego (konwergencyjnego) na otwarte (dywergencyjne) (np. za pomocą technik wykorzystywanych w treningach twórczego myślenia, które stymulują procesy poznawcze, a przy okazji zdolności interpersonalne; por.: Nęcka i in. 2005; Szmidt 2008), a także wspieranie ich w osiągnięciu stanu optymalnego pobudzenia emocjonalnego (np. poprzez techniki relaksacyjne).

## Stres jako reakcja na manipulację

W reakcji na manipulację społeczną pojawiają się negatywne emocje, związane z naruszeniem uniwersalnej dla człowieka motywacji utrzymania na bezpiecznym poziomie własnej samooceny (por.: Wojciszke 2002; 2003) i będą one wyrazem przeżywanego stresu. Manipulacja ze strony innych, nawet jeśli nie jest nazwana i jawna, wywołuje dyskomfort, który prowadzi do zachowań pozwalających przywrócić stan równowagi (za pomocą ataku bądź ucieczki). Stres bowiem oznacza naruszenie równowagi między wymaganiami otoczenia a możliwością ich sprostania (Reykowski 2006) oraz osłabia lub wyczerpuje zasoby, dzięki którym podmiot zachowuje dobrostan (Lazarus, Folkman 1984). Większość definicji stresu podkreśla znaczenie relacji między osobą poddaną zagrażającym czynnikom a środowiskiem, przy czym szczególną wagę ich autorzy przypisują ocenie, osobistemu oszacowaniu siły zagrożenia, jakie wywołuje otoczenie (tamże). Oznacza to, że stres powstaje i jest obciążający o tyle, o ile w ten sposób zinterpretuje go sam podmiot. S. Hobfoll ogranicza zbiór potencjalnie stresujących okoliczności do *warunków, które uniemożliwiają (lub stawiają pod znakiem zapytania) osiągnięcia i utrzymanie bezpieczeństwa Ja, rodziny lub plemienia, bądź też wiedzy, narzędzi, struktur społecznych i fetyszy (takich jak np. pieniądze), które albo mają wartość same w sobie, albo mogą posłużyć do zdobycia cenionych obiektów lub stanów* (Hobfoll 2006, s. 45).

Włączenie kontekstu społecznego do problematyki stresu wydaje się funkcjonalne również dla tematyki manipulacji społecznej. Stres, który powstaje w interakcji z drugim człowiekiem, powoduje zachwianie adaptacyjnej równowagi, które uwalnia silnie motywowaną potrzebę obrony samooceny, ta zaś kształtuje się, stabilizuje (bądź nie)

oraz ulega zagrożeniu w wyniku odwołania się do układu odniesienia, jakimi są inni ludzie (Schaffer 2006; Wojciszke 2003). Manipulacja zatem prowadzi do stresu o tyle, o ile ma związek z drugim człowiekiem i/lub ludźmi, największe zaś spustoszenie czyni w warunkach publicznych (Zimoń 2004). Eksploracyjne badanie nad utratą godności (podczas której dochodzi najczęściej do jakiejś formy manipulacji) pokazało, że jest to zjawisko powiązane wyraźnie z ludźmi. Godność rozumiana jako podstawowa tożsamość, realizowana w poczuciu jednostki, iż jest w pełni człowiekiem, ujawnia się w warunkach zagrożenia praw przysługującym przede wszystkim ludziom (Wojciszke, Stajniak 2001; Zimoń 2004).

Komunistyczna teoria stresu przybliży również społeczną perspektywę zjawiska manipulacji (Hobfoll 2006). Manipulacja bowiem ma miejsce wśród ludzi, dzieje się za ich przyczyną, ale skierowana na daną osobę, podlega przecież nie tylko jej interpretacji, lecz również uogólnionej ocenie ukształtowanej w systemie rodzinnym. To rodzinne, a nie autonomiczne wzorce decydują o elastyczności w warunkach przywracania *status quo* pod wpływem stresu (Olson 1989, za: Hobfoll 2006). One też będą miały znaczenie dla zachowań będących reakcją na stres.

## Poznawcze i emocjonalne reakcje na stres

Tradycyjne modele reagowania na stres mówią o ich dwóch podstawowych rodzajach: skoncentrowanych na problemie i skoncentrowanych na emocjach (Lazarus, Folkman 1984). Strategie zorientowane na problem polegają na podejmowaniu prób zmiany otoczenia albo formy relacji, w jakiej jednostka z otoczeniem pozostaje. Polegają na poznawczej i behawioralnej aktywności: planowaniu, poszukiwaniu wsparcia społecznego, hamowaniu konkurencyjnych aktywności (zakłócających koncentrację na zadaniu), odrzucaniu aktywności, gdy szanse na rozwiązanie problemu są nikłe. Natomiast strategie zorientowane na emocje obejmują działania polegające na poszukiwaniu zrozumienia i sympatii oraz wsparcia moralnego wśród innych ludzi, koncentrowaniu się na własnych doznaniach i ich ujawnianiu, na reinterpretacji sytuacji stresowej, nadającej jej charakter pozytywny, ale również na spadku zaangażowania, wycofaniu się z sytuacji trudnej oraz na zajmowaniu się czynnościami umożliwiającymi odwrócenie uwagi od stresora. Nowsze koncepcje radzenia sobie ze stresem rozwinęły model emocjonalnego i poznawczego reagowania na stres o kategorie podtrzymywania skutecznych bądź nieskutecznych działań skierowanych na cel (Carver, Scheier, Weintraub 1989). Wymienione czynności poznawcze okazują się skuteczne w poszukiwaniu rozwiązań dla problemu wtedy, gdy pomagają w osiągnięciu celów. Strategie emocjonalne natomiast utrudniają, ale też mogą ułatwiać działania skierowane na cel. Te łągające stres polegają na akceptacji i pozytywnej reinterpretacji zdarzenia, dzięki którym

jednostka zachowuje kierunek działań oraz własne zasoby. Radzenie sobie skierowane na cel wiąże się właśnie z posiadaniem lub utrzymaniem znaczących zasobów (materialnych, osobistych, stanu i energetycznych), te natomiast umożliwiają zachowanie aktywnego stylu w obliczu stresu (Hobfoll 2006). Skuteczniejsze, zorientowane na cel radzenie sobie ze stresem dotyczy osób optymistycznych, o wewnętrznie ulokowanym poczuciu kontroli, z poczuciem własnej wartości, skuteczności i kompetencji, przejawiających niższy poziom neurotyzmu, również mających lepsze wykształcenie i zaplecze finansowe (Aspinwall, Taylor 1992; Bolger 1990; Edwards, Baglioni, Cooper 1990; Jerusalem 1993, za: Hobfoll 2006). Badania wskazują wyraźnie, że osoby, którym brakuje zasobów osobistych i społecznych, szybciej rezygnują z radzenia sobie skierowanego na cel i poszukują emocjonalnego pocieszenia oraz rozpamiętują negatywne emocje. Dodatkowo, osoby o niewielkich zasobach osobistych przyjmują style obronne, koncentrują się na przewidywanych stratach, a nie zyskach w wyniku konfrontacji ze stresem, by chronić i tak już nadwątlony szczerpłymi zasobami status Ja (Baumeister, Heatherton, Tice 1993, za: Hobfoll 2006).

Odwołanie się do własnych emocji nie musi jednak oddalać od wyznaczonego przez jednostkę celu, gdy znalazła się w warunkach stresu. Wyrażanie uczuć może bowiem powodować poprawę funkcjonowania i stanu zdrowia, np. szczegółowe analizowanie własnych przykrych stanów psychicznych, swoich bolesnych doświadczeń i dokumentowanie ich w formie pisemnej (Pennebaker, Francis 1996, za: Kosslyn, Rosenberg 2006). Inne dane również potwierdzają łagodzący wpływ prowadzenia notatek z własnych przeżyć na stres, z tym że opowiadanie o swoich emocjach musi być wnikliwe (por.: Petrie i in. 1995; 1998; Smith i in. 1999; Paez i in. 1999, za: Kosslyn, Rosenberg 2006). Można założyć, że nie tylko uwolnienie emocji negatywnych przyczynia się tu do ich redukcji, lecz raczej ich reinterpretacja poprzez wprowadzanie porządku i sensu, które – za sprawą języka – korygują procesy poznawcze (por.: Haidt 2007). Dzięki nim możliwe staje się przywrócenie poczucia kontroli i wpływu na stresor.

Jak widać, radzenia sobie ze stresem zorientowane na problem i emocje nie mogą być traktowane jako przeciwne sobie strategie przeciwdziałania sytuacji trudnej, są one raczej dwiema kategoriami ulokowanymi na przeciwnych stronach kontinuum: aktywnego i biernego reagowania na stres.

## **Aktywne i bierne reakcje na stres**

W celu poradzenia sobie z sytuacją trudną osoby poddane manipulacji sięgają do określonych strategii łagodzących – w ich poczuciu – cierpienie i przykre emocje. Najogólniej podzielić je można na strategie aktywne, bierne i o pośrednim charakterze (Gruszecka 1999, 2003; Zimoń 2004; Grzesiuk 2008). Pierwsze mają na celu

jednoznaczne przeciwdziałanie przemocy, drugie motywowane są unikaniem ewentualnych konsekwencji swojego niewłaściwego zachowania, trzecie przybierają formę działań aktywnych, służą jednak motywom ucieczkowym. Im silniejszego stresu doświadcza jednostka (skumulowanego z różnych źródeł), tym częściej sięga do unikowych strategii radzenia sobie ze stresem, takich jak odwracanie uwagi, spadek zaangażowania behawioralnego i intelektualnego (Inglelew i in. 1989, za: Kosslyn, Rosenberg 2006). Skrajne formy utraty zaangażowania, będące konsekwencją braku wpływu na wynik zdarzeń, np. w procesie długotrwałej przemocy, prowadzić mogą do wyczerpania zasobów jednostki i powstania poczucia bezradności (Sędek 1991; Hirigoyen 2003).

Badania E. Gruszeckiej (1999) dotyczące poczucia krzywdy pozwoliły wyodrębnić wzorce jej przeżywania, są one niemal tożsame z innymi propozycjami, np. dotyczącymi nadużyć psychicznych stosowanych w miejscu w pracy i szerzej – utraty godności. Autorka wymienia dwa sposoby reagowania na krzywdę o charakterze aktywnym i dwa sposoby bierne. (1) *Pierwsze zadanie – przewartościowanie* polega na dążeniu jednostki do rozwiązania problemu i przekształcenia sytuacji w percepcji przy jednoczesnej ekspresji emocjonalnej. Wzorzec ten wybrało najwięcej badanych (51,5%). (2) Drugi sposób, nazwany *zadanie* (25,1% badanych), dotyczy podejmowania działań nakierowanych na rozwiązanie problemu przy wsparciu i pomocy innych ludzi oraz ekspresji swoich uczuć, jednak bez reinterpretacji poznawczej sytuacji zagrożenia. (3) Wzorzec następny, zaliczany do biernych, nazwany *ucieczkowym* (23,4% badanych) dotyczy pasywnej postawy wobec sytuacji trudnej, unikania myślenia o zdarzeniach traumatycznych przy tłumieniu uczuć z nimi związanych. (4) Ostatni wzorzec, częściowo również o biernym charakterze, to *oczekiwanie na odwet*, stosowany najczęściej, jak zauważa E. Gruszecka, w warunkach pokrzywdzenia przez przełożonego w miejscu pracy (19,3% badanych). Ofiary pokrzywdzone w miejscu pracy zachowując z jednej strony bierność wobec sprawcy, chcą dosłownie przed nim uciec i uniknąć bolesnej konfrontacji, z drugiej bierność może stanowić element strategii długofalowej, polegającej na wyczekaniu stosownego momentu, by powetować stratę (Gruszecka 1999; 2006). W badaniach M. Gamian-Wilk i B. Zimoń-Dubowik ofiary mobbingu w porównaniu z osobami doświadczającymi trudności w pracy incydentalnie częściej tłumaczyły się sprawcy lub ignorowały zdarzenie, niż atakowały sprawcę przemocy. Reagowały zatem w sposób przede wszystkim bierny: pośredni (tłumaczenie się) i bierny jednoznacznie (ignorowały problem), kilka osób decydowało się na atak, pozostałe uciekały od problemu, zgadzały się ze sprawcą lub obracały problem w żart (Gamian-Wilk, Zimoń-Dubowik 2008). Dodatkowo badania polskie ukazały, że osoby poddawane psychicznemu terrorowi regularnie i intensywnie były bardziej skłonne biernie oczekiwać, aż problem się sam rozwiąże, niż podejmować konkretne próby ich rozwiązania (Godlewska-Werner 2011).

Z perspektywy obrony przed manipulacją warto nawiązać do badań na temat utraty godności. Uzyskane rezultaty wskazują na cztery sposoby reakcji ofiary wobec



zdarzenia, podczas którego utraciła ona godność: (1) *aktywną obronę*, (2) *ignorowanie sprawcy i okoliczności zajścia*, (3) *tłumaczenie się* oraz (4) *brak reakcji*. Pierwsza forma jest aktywnym działaniem wobec przemocy, druga i ostatnia bierną formą przystosowania się i ucieczki przed sporem, trzecia formą pośrednią, polegającą na pozornie aktywnym działaniu, podejmowaniu dialogu, komunikacja ta jednak sugeruje sprawcy poczucie winy ofiary i jej samopotępienie (Zimoń 2004). Wszystkie cztery reakcje miały znaczenie dla podejmowanych przez ofiarę prób ratowania i odbudowy godności. Aktywna postawa ofiary w największym stopniu redukowałą stopień utraty godności, następne w kolejności były *ignorowanie* i *tłumaczenie się*, natomiast *bierność* w stopniu najmniejszym. Najgorsze zatem, co można zrobić w warunkach zagrożenia godności, to nic nie robić, świadkowie bowiem uznają, że ofiara nie jest zainteresowana poprawą swojej sytuacji, być może wręcz czerpie korzyści ze swojego położenia. A to już krok do przypisania jej odpowiedzialności za zajście, a nawet winy, i tym samym zaniechania pomocy (Zimoń 2004).

W warunkach radzenia sobie z manipulacją społeczną warto wziąć pod uwagę szereg czynników: rodzaj relacji, jaka łączy ofiarę ze sprawcą, koszty poniesione w wyniku otwartej konfrontacji (ale i ucieczki), własną odporność i wrażliwość wobec stresora oraz przewidywaną odpowiedź sprawcy na reakcję ofiary. Uwzględnienie wszystkich elementów składających się na proces manipulacji społecznej wydaje się w danej sytuacji trudne, tym bardziej, im dłużej proces ten trwa i im więcej czynników weń jest uwikłanych.

## Podsumowanie

W artykule zwrócono uwagę na dyspozycyjne uwarunkowania zachowań, które z jednej strony stanowią o odporności na manipulację, z drugiej podatności na nią. Twórcze myślenie, styl poznawczy, inteligencja emocjonalna, inteligencja społeczna, kompetencje społeczne pośredniczą w procesach reagowania na manipulację. Zaakcentowane zostało także znaczenie czynników o charakterze społecznym dla obrony przed manipulacją ze strony innych ludzi. Wiele sugestii na ten temat związanych jest z reakcjami ludzi na stres i krzywdę, które mogą naruszać poczucie podmiotowości, a nawet godność człowieka. Inteligencja emocjonalna, dzięki głównemu komponentowi – możliwościom regulowania emocji, zwiększa szanse adekwatnego reagowania na niejasne informacje, od których często manipulacja się rozpoczyna. Orientacja we własnych zasobach emocjonalnych pozwala zaufać sobie, zachować ostrożność i przede wszystkim nie angażować się w relację destrukcyjną. Brak wzajemności oddziaływań sprawcy i ofiary powoduje, że zasięg wzajemnego wpływu staje się ograniczony. Wgląd we własne emocje pozwala również poprawnie rozpoznawać stres. Stres wiąże się bowiem

ze sprzecznymi emocjami – zarówno lękiem, jak i pozytywnym pobudzeniem wynikającym z mobilizacji organizmu. Zaufanie do własnego odczuwania jest zatem punktem wyjścia w warunkach manipulacji.

Z perspektywy stylów poznawczych niezależność od pola, refleksyjność i abstrakcyjność pozwalają sytuację trudną opisać nie tylko z własnej perspektywy, umożliwiając stopniowe wyodrębnienie obrazu własnej osoby, ukształtowanie tożsamości własnej poprzez wyraźne oddzielenie siebie od innych ludzi. Poczucie optymalnej odrębności ułatwia rozumienie innych ludzi i – co najważniejsze – hamuje afektywne, czyli często automatyczne reakcje na manipulacje, jakimi są lęk, złość czy wstyd (por. Jarymowicz 2008). Istotna jest zdolność do reinterpretowania negatywnego znaczenia sytuacji trudnej w taki sposób, by nabrała ona znaczenia bardziej pozytywnego. Ponadto twórcze myślenie, poszukiwanie niestandardowych rozwiązań może stanowić początek przeciwdziałania manipulacji.

## Bibliografia

- BORKOWSKI J., 2003, *Podstawy psychologii społecznej*, Dom Wydawniczy ELIPSA, Warszawa.
- CARVER C.S., SCHEIER M.F., WEINTRAUB J.K., 1989, *Assessing coping strategies: A theoretically-based approach*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- CIECHANOWICZ A., JAWOROWSKA A., MATCZAK A., 2001, *Kwestionariusz inteligencji emocjonalnej INTE N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden, L. Dornheim*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- DEUTSCH M., COLEMAN P., 2005, *Rozwiązywanie konfliktów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- FISKE A.P., 1992, *The four elementary form of sociality: Framework for a unified theory of social relation*, *Psychological Review*, 99, 689–723.
- GAMIAN-WILK M., ZIMOŃ-DUBOWIK B., 2008, *Bierność jako strategia radzenia sobie z mobbingiem w miejscu pracy*, [w:] A. Keplinger (red.), *Bierność społeczna; studia interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia, Warszawa, s. 315–329.
- GODLEWSKA-WERNER, D., 2011, *Mobbing jako współczesny problem w miejscu pracy*, [w:] E. Martynowicz (red.), *Od poczucia podmiotowości do bycia ofiarą*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- GOLEMAN D., 1997, *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań.
- GRUSZECKA E., 1999, *Wzorce przeżywania poczucia krzywdy a sprawca krzywdy i wybaczenie*, *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 4, 355–367.
- GRUSZECKA E., 2003, *Strategie radzenia sobie z krzywdą: rodzaje, uwarunkowania, efektywność*, [w:] B. Wojciszke, Płopa, M. (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 227–251.
- GRUSZECKA E., 2006, *Człowiek w obliczu krzywdy – zachowania ofiar, sprawców i obserwatorów*, [w:] E. Martynowicz (red.), *Od poczucia podmiotowości do bycia ofiarą*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- GRZESIUK L., 2008, *Mobbing w miejscu pracy – czynniki ryzyka i konsekwencje*, [w:] J.M. Brzeziński, L. Cierpiałowska (red.), *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

- HAIDT J., 2007, *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- HIRIGOYEN M.-F., 2003, *Molestowanie w pracy*, Wydawnictwo W drodze, Poznań.
- HOBFOLL S.E., 2006, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- JARYMOWICZ M., 2008, *Psychologiczne podstawy podmiotowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- KOSSLYN S., ROSENBERG R., 2006, *Psychologia. Mózg. Człowiek. Świat*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- KOZIELECKI J., 1992, *Twórczość i rozwiązywanie problemów*, [w:] M. Materska, T. Tyszka (red.), *Psychologia i poznanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- LAZARUS L., FOLKMAN S., 1984, *Stress, Appraisal and Doping*, Springer, New York.
- ŁUKASZESKI W., 1984, *Szanse rozwoju osobowości*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa.
- MARUSZEWSKI T., 2000, *Pamięć autobiograficzna jako podstawa tworzenia doświadczenia indywidualnego*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 165–182.
- MATCZAK A., 1982, *Rozwojowe i temperamentalne uwarunkowania refleksyjności-impulsywności*, [w:] J. Strelau (red.), *Regulacyjne funkcje temperamentu*, Ossolineum, Wrocław, s. 121–140.
- MATCZAK A., 2000, *Style poznawcze*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 761–782.
- MATCZAK A., 2001, *Kwestionariusz kompetencji społecznych. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- NAWRAT R., 1989, *Manipulacja społeczna. Przegląd technik i wybranych wyników badań*, *Przeegląd Psychologiczny*, 32, s. 125–154.
- NĘCKA E., 2003, *Inteligencja: geneza – struktura – funkcje*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- NĘCKA E., 2005, *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- NĘCKA E., Orzechowski, J., Słabosz, A., Szymura, B., 2005, *Trening twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- NOSAL C., 1990, *Psychologiczne modele umysłu*, PWN, Warszawa.
- OBUCHOWSKI K., 1985, *Adaptacja twórcza*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- REYKOWSKI J., 1999, *Konflikty polityczne*, [w:] K. Skarżyńska (red.), *Psychologia polityczna*, Zysk i S-ka, Poznań.
- SCHAFFER H., R., 2006, *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- SCHMIDT K. J., 2008, *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Wydawnictwo Helion, Gliwice.
- SĘDEK G., 1991, *Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady?*, [w:] M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- SOŁOWIEJ J., 1995, *Środowiskowe uwarunkowania twórczości*, [w:] L. Niebrzydowski (red.), *Stymulatory rozwoju aktywności i osobowości twórczej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- STRELAU J., 2002, *Psychologia różnic indywidualnych*. Seria: Wykłady z psychologii, t. 10, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- STRZALECKI A., 1996, *Styl twórczego zachowania: model ogólny i jego zastosowania*. *Studia z psychologii*, t. 7, Wydawnictwa ATK, Warszawa.
- THORNDIKE R.L., STEIN S.S., 1937, *An evaluation of the attempts to measure social intelligence*, *Psychological Bulletin*, 34(5), 275–285.

- TURSKA D., 1994, *Dynamika postawy twórczej a typ kształcenia szkolnego młodzieży*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- WOJCISZE B., 2002, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe „Scho-lar”, Warszawa.
- WOJCISZE B., 2003, *Pogranicze psychologii osobowości i społecznej; samoocena jako cecha i jako mo-tyw*, [w:] B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, Oficyna Wy-dawnicza „Impuls”, Kraków, s. 15–47.
- WOJCISZE B., STAJNIAK B., 2001, *Psychologia godności. Zarys koncepcji teoretycznej*. [w:] D. Doliński, B. Weigl (red.), *Od myśli i uczuć do decyzji i działań*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- ZIMOŃ B., 2004, *Dynamika utraty i restytucji godności. Próba podejścia empirycznego*. Niepublikowana rozprawa doktorska, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław.
- ZIMOŃ-DUBOWIK B., CIEŚLIK A., 2010, *Hierarchia w pracy zawodowej – kulturowe i psychologiczne aspekty relacji między przełożonym i podwładnym*, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 2 (50), s. 97–110.

### **Defence against manipulation: In search of a psychological “immune system”**

The article addresses people’s coping with social manipulation and, from this perspective, outlines the relevance of individuals’ dispositional and situational factors. Dispositional factors, such as social intelligence, emotional intelligence, cognitive styles and creative thinking, promote constructive coping with social manipulation which unsettles people’s mental balance. The damage that manipulation does to subjectivity causes stress, a sense of wrong and, consequently, the loss of dignity. The cited research findings show how people can use active and passive strategies in coping with manipulative behaviours.

**Keywords:** *social manipulation, loss of dignity, stress, creative thinking, cognitive style, emotional intel-ligence, social intelligence*