

## **КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПРОВОКАЦИЯМ**

**Мамараимова Раъно Усмановна, преподаватель**  
**Уктамова Нигора, студент Джизакского**  
**государственного педагогического университета**

**Аннотация:** В статье рассмотрены человеческие провокации, суть и избежание провокации, а также как не поддаваться провокациям.

**Ключевые слова:** психология, провокация, человек, поступок, желание, избежание, отношения.

Часто мы понимаем, что нас спровоцировали что-либо сделать, уже после совершённого поступка, а иногда мы видим в провокаторы своего друга и слепо поддаёмся манипуляциям. Провокация — это сознательные действия или слова, направленные на человека с целью вызвать у него определённую реакцию (часто негативную) Желаящих нарушить наше душевное равновесие и воспользоваться этим нужно вычислить как можно раньше, иначе есть шанс опомниться уже с пострадавшей репутацией, испорченными отношениями с руководством и коллективом, разрушенной карьерой и самооценкой.

Провокатором может быть любой человек: кто-то из родных, друзей, сослуживцев по работе. Они манипулируют людьми, чтобы добиться от них нужного эмоционального состояния. Их основная цель-подавить человека морально, вызвать у него чувство вины, заставить нервничать и оправдываться. Если в коллективе появился провокатор, в первую очередь вам нужно успокоиться и выработать линию поведения для обороны от местного провокатора. Чтобы не поддаваться на провокацию, надо, в первую очередь, изучить свои слабые стороны. Провокаторы наблюдательны и слишком быстро понимают, что именно может привести вас в замешательство или расстроить и пользуются этим. Но когда они видят, что их методы не действуют, то быстро отступают.

Чтобы не стать объектом манипуляций, надо понять себя, свои слабые стороны, научиться правильно оценивать ситуацию. Надо понимать, что основная задача манипулятора-вывести вас из равновесия. Поэтому попытайтесь сохранять спокойствие и адекватно реагировать на происходящее. Манипулятор не станет провоцировать уверенного в себе человека.

**Способ-1:** вычислить провокатора Обратите внимание на эмоции, которые вызывает "подозреваемый". Если после каждого общения вы чувствуете себя обиженным, возмущённым, растерянным, уязвлённым, встревоженным, значит-перед вами провокатор.

**Способ-2:** Будьте хладнокровны Смысл провокации-увидеть вашу негативную реакцию и всплеск эмоций. Поэтому вывод и простой, и сложный одновременно-не дайте оппоненту ощутить власть над вами и выдержите паузу перед ответом.

**Способ-3:** Знайте свои слабые стороны Манипуляторы сначала изучают "жертву", чтобы найти слабые точки, которые есть у каждого из нас. Такие люди наблюдательны и мастерски подмечают, на что можно надавить, как расстроить, разозлить, сбить с толку, смутить и ввести в замешательство. А ещё они будут успешно этим пользоваться до тех пор, пока вы будете оправдывать их ожидания. Провокатор отступит почти сразу, как только вы покажете, что его методы воздействия на вас больше не работают.

**Способ-4:** вычислите какой тип провокатора перед вами Вам может попасться любитель, стратег или властелин. У каждого из них зачастую разные цели и способы манипуляций. Провокатор-любитель действует открыто и не скрывает своих намерений создать конфликт на ровном месте. Он не терпит иного мнения, кроме своего, инакомыслие вызывает приступы агрессии по отношению к собеседнику, но при этом провокатор может выставить себя жертвой. В итоге он получает желаемое-окружающие принимают его точку зрения, чтобы побыстрее прекратить конфликт. От таких нужно просто отстраниться, не подливать масло в огонь, чтобы показать, что человек тратит свою энергию напрасно. Провокатор-стратег обычно застаёт жертву врасплох, потому что зачастую это может быть доброжелательный коллега или даже приятель. Такие люди чаще всего действуют за спиной, плетут интриги и распускают слухи. Часто их цель-выставить себя в лучшем свете, получить повышение или же навредить кому-то. Завидев такого, нужно держаться от него подальше, чтобы не стать частью его плана. Правда даже на расстоянии стоит следить за его деятельностью, ведь стратег может действовать через других, чтобы в итоге повлиять на вас. Провокатор-властелин само утверждает за счёт манипуляций.

Он находит людей, которые психологически слабее, и начинает резвиться, чтобы ощутить собственную значимость. При этом такой человек

отлично понимает, кем можно помыкать, а кем не получится. Ещё он прикрывается самыми добрыми намерениями, чтобы втереться в доверие. Защититься от него нельзя, можно лишь держать его подальше от себя. "Провоцировать можно только тех, чья реакция предсказуема, потому что непредсказуемые могут спровоцировать в ответ"

**Способ-5:** изучите ситуацию и выберите реакцию. Учитывая то, что основной задачей провокатора является нарушение эмоционального баланса другого человека и вызов острых отрицательных реакций, самым верным способом действовать будет не что иное, как сохранение спокойствия и осознанности. Таким образом человек сможет не только остаться непоколебим, но и вызвать эмоциональный дисбаланс в провокаторы, не оправдав его ожиданий. При столкновении с любой ситуацией провокации не нужно уделять много внимания на размышления о том, почему этот человек так себя ведёт, ведь можно иначе; зачем ему это нужно, я не понимаю и т.д. Делая это, мы теряем нить событий и начинаем "плясать под дудочку" провокатора. И делать этого ни в коем случае нельзя. Вместо этого нужно поразмыслить о том, какую стратегию поведения стоит занять. Первое-это уточнить намерения провокатора, задавая ему прямые вопросы по поводу того, что он хочет. Например, вопрос: "Верно ли я понимаю, что ты хочешь спровоцировать меня на...?" и т.п. Второе-это выражение своих чувств через простые и спокойные высказывания своих эмоций. Например, фраза: "мне становится как-то не очень весело от того, что мы с тобой не понимаем друг друга" и т.п. Третье-использование метафор, описывающих различие позиций. Например, высказывание: "Наше общение похоже на общение людей с разных планет, т.к." и т.п. Ключевым моментом в вопросе защиты от провокаций является выбор реакции на провокацию.

Но понимание себя, выявление провокации, изучение провокатора, оценка ситуации и выбор реакции-всё это основывается, главным образом, на наблюдении за собой, людьми, с которыми мы взаимодействуем и самим процессом взаимодействия. Только знание своих сильных и слабых сторон и желание перестать поддаваться манипуляциям других людей могут защитить человека от провокаций.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология. Учебник. — М.: Прометей. 2017. 708 с.

2. Асмолов А. Г. Психология личности. культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Смысл. 2019. 448 с.
3. Батюта М. Б., Князева Т. Н. Возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Деком. 2018. 240 с.
4. Владимир Степанов Нейропедагогика. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых. Учебное пособие. — М.: Академический Проект. 2020. 346 с.
5. Защирина О. В. Психология детей с задержкой психического развития. — М.: Едиториал УРСС. 2019. 166 с.
6. Р. У. Мамараимова. (2022). ТАЪЛИМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНШНИНГ МАЗМУН МОХИЯТИ. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 513–517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337651>
7. Mamaraimova, R. (2022). УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5549>
8. Mamaraimova, R. (2021). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАР КОМПЕТЕНТЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАЪЗИ ЖИХАТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (2). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2967>
9. Axmedova, N. (2022). КИЧИК МАКТАБ YOSHDAGI O‘QUVCHILARDA TA’LIM JAROYONIDA MOTIVATSIYANING O‘RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(2).
10. Axmedova, N. (2021). БЎЛАЖАК ЧЕТ ТИЛ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ПЕДАГОГИК АМАЛИЁТГА ТАЙЁРЛАШДА ИНТЕГРАТИВ ПРИНЦИПЛАР. *Мир исследований*, 1(1).
11. Axmedova, N. (2022). КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРДА ИЖТИМОЙ КОМПЕТЕНТЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(12), 529-532.
12. Axmedova, N. (2022). BO‘LAJAK TARBIYACHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA MADANIY GIGIENIK KONIKMALAR KOMPITENTLIGINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(3).
13. Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).

- 14.Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
- 15.Usmonova, M. (2023). O‘SMIRLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI HAQIDA. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3).
- 16.Usmonova, M. (2023). MAKTABDAN TASHQARI TA‘LIM JARAYONIDA O‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISH TALABLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3), 152-155.
- 17.Shakarboyeva, S. (2022). БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА ЎЗ УСТИДА ИШЛАШ ФАОЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(2).
- 18.Shakarboyeva, S. (2021). БЎЛҒУСИ ПЕДАГОГЛАРДА ЎЗ УСТИДА ИШЛАШ ФАОЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
- 19.Шакарбоева, Ш. А. (2021). САМОРАЗВИТИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. In *Стратегия научно-технологического развития-2021* (pp. 39-40).
- 20.Шакарбоева, Ш. А. ПЕДАГОГИКА & ПСИХОЛОГИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. *ПЕДАГОГИКА*, (1), 61-64.
- 21.O‘risheva, P. (2024). O‘SMIR XULQ-ATVORIDAGI SALBIY O‘ZGARISHLAR. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 4(1), 161-167. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9559>
- 22.И.А.Хасанова. (2022). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАФАККУР ЖАРАЁНЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРИНИНГ ЎРНИ. *EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE*, 2(12), 186–190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7339056>
- 23.Xasanova, I. A (2022). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHINING OLDINI OLIISHDA RUHIY TARBIYA USULLARIDAN FOYDALANISH. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7452>
- 24.Xasanova, I. (2024). IRODA VA UNING TA‘LIM JARAYONIDA TUTGAN O‘RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>
- 25.Xasanova, I. (2024). IRODA VA UNING TA‘LIM JARAYONIDA TUTGAN O‘RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>

- 26.Xasanova, I. (2024). O'QUVCHILAR TAFAKKURINING RIVOJLANISHIDA TA'LIMNING O'RNI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 174-180. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9561>
- 27.Shakarboyeva, & O'ktamova, O. (2024). TARBIYASI OG'IR O'SMIRLARNI IJTIMOIYLASHTIRISHDA OILA, MAHALLA, TA'LIM MUASSASASI HAMKORLIKLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 139-147. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9555>
- 28.Shakarboyeva, & Qayumov, A. (2024). AUTIZMLI BOLALARNI RIVOJLANTIRISHDA ART TERAPIYA USULLARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 148-154. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9556>
- 29.Shakarboyeva, & Жасурова, Н. (2024). ЎСМИРЛАРДА ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎРГАТИШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8831>
- 30.Shakarboyeva. (2024). O'SMIRLIK DAVRIDAGI SUITSIDNING KELIB CHIQUISH SABABLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8726>
- 31.Shakarboyeva, & Худойкулова, Г. (2024). БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЧЕТ ТИЛИ ЎЗЛАШТИРИШ ВА ЎРГАНИШНИНГ ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8832>
- 32.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
- 33.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
- 34.Iroda, X. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LEADERSHIP. *World Bulletin of Management and Law*, 21, 16-18.
- 35.Munira Usmonova, OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA - ONA MUNOSABATLARI, Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: № I (2023): «СОВРЕМЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ» I - МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

36. Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
37. Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
38. Собирова, ФН (2024). Психологические особенности учащихся начальных классов. *Wire Insights: Журнал Innovation Insights* , 2 (2), 16–18.
39. Файзиева, Н. С. (2023, January). СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ. In *International Conference of Education, Research and Innovation* (Vol. 1, No. 1, pp. 121-126).
40. Fayziyeva, N. (2022). KICHIK YOSHDAGI MAKTAB BOLALARNING KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(12), 211-215.
41. Fayziyeva, nodira. (2024). BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHDAGI BOLALARDA ALOQA KO'NIKIMALARINI RIVOJLANTIRISH SHAKLLARI VA USULLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8721>
42. Sobirovna, F. N. (2024). Psychological Characteristics Of Primary School Students. *Wire Insights: Journal of Innovation Insights*, 2(2), 16-18.