

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології**



ОСНОВИ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Курс лекцій



**Київ
2025**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

ОСНОВИ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Курс лекцій

Київ
2025

УДК 159.98
О-752

Укладач

Артур ПОГОРІЛЕНКО – старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, доктор філософії в галузі психології, доктор філософії в галузі права

Рецензенти:

Олена ШЕЛЕСТОВА, доцент кафедри психології Херсонського державного університету, кандидат психологічних наук, професор;

Світлана ГОРБЕНКО, доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 19 червня 2025 року (протокол № 6)

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та службову інформацію, несуть автори

Основи сучасних психотехнологій [Текст] : курс лекцій [для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія»] / уклад. А. Погоріленко. – Київ : НАВС, 2025. – 192 с.

УДК 159.98

© Національна академія внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ № 1. СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ: ПОВСЯКДЕННІ І ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНІ ВИМІРИ	4
ЛЕКЦІЯ № 2. ТИПОЛОГІЇ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ТА ЇХ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ	20
ЛЕКЦІЯ № 3. ДІАГНОСТИЧНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТА НАПРЯМИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ	36
ЛЕКЦІЯ № 4. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФА.....	53
ЛЕКЦІЯ № 5. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ	80
ЛЕКЦІЯ № 6. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ	106
ЛЕКЦІЯ № 7. ТЕХНОЛОГІЇ НОРМАТИВНОГО ВПЛИВУ	125
ЛЕКЦІЯ № 8. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	141
ЛЕКЦІЯ № 9. МАНПУЛЯТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ.....	160
ЛЕКЦІЯ № 10. ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГРАМУВАННЯ, ЗОМБУВАННЯ І ПСИХОДЕСТРУКЦІЇ.....	177

ЛЕКЦІЯ № 1

СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ: ПОВСЯКДЕННІ І ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНІ ВИМІРИ

План лекції

Вступ

1. Поняття, ознаки та функції психотехнологій
2. Використання психотехнологій у повсякденному житті
3. Використання психотехнологій у професійній діяльності

Висновки

Вступ

Упродовж останніх десятиліть психотехнології надійно проникли в повсякденні практики: від дзеркального відображення поведінки співрозмовника для формування прихильності до звичних ритуалів самомотивації, що регулюють емоційний тонус упродовж дня. Сили їхнього впливу ми часто недооцінюємо, адже більшість цих прийомів застосовуємо інтуїтивно, не усвідомлюючи механізмів, завдяки яким вони працюють.

Поряд із цим професійні сфери – психотерапія, психодіагностика, бізнес-управління, освіта, юриспруденція, військова та геополітична діяльність – використовують психотехнології як науково обґрунтований інструмент прогнозованого впливу на психіку й поведінку людей. У цифровому ж середовищі алгоритми соціальних мереж, персоналізована реклама й нейромаркетингові стратегії непомітно підлаштовують наші бажання й рішення під бізнес-цілі корпорацій. У переговорах чи політичних кампаніях такі технології часто переходять межу конструктивного переконання та перетворюються на інструмент несвідомого впливу – через використання «салям-тактики», «червоного оселедця», «удаваної відмови», «доброго та злого поліцейського», «блефу» та інших маніпулятивних стратегій, які порушують принципи етики та доброчесності.

Таким чином, у сучасному світі психотехнології є водночас ресурсом розвитку й потенційним джерелом ризиків. Знання їх механізмів дозволяє не лише ефективно допомагати людям чи оптимізувати організаційні процеси, а й своєчасно розпізнавати

маніпулятивні впливи, захищати власну автономію та підтримувати етичні стандарти в професії. Саме ці аспекти ми послідовно розглянемо в подальших розділах лекції, починаючи з уточнення базових понять і їхніх ознак.

1. Поняття, ознаки та функції психотехнологій

Поняття психотехнологій

У науковій літературі психотехнології визначають як *«набір алгоритмів роботи із психічною реальністю індивідуальних та колективних суб'єктів, що має на «виході» різнопланові індивідуально- та соціо-психічні ефекти, а саме: діагностичний, терапевтичний, нормативно-впливовий, маніпуляційний (маніпулятивний), психодеструктивний»* [1, с. 9]. Зазначеному визначенню бракує лише одного елемента, а саме мети, з якою відповідні технології застосовуються. Тут варто відзначити, що метою застосування будь-яких психотехнологій є діагностика або зміна певних психічних процесів та/або поведінки людини. Враховуючи зазначене, пропонуємо авторське визначення психотехнологій як *набору алгоритмів роботи із психічною реальністю індивідуальних та колективних суб'єктів з метою діагностики та/або зміни психічних процесів та/або поведінки людини, і який має на «виході» різнопланові індивідуально- та соціо-психічні ефекти, а саме: діагностичний, терапевтичний, нормативно-впливовий, маніпуляційний (маніпулятивний), психодеструктивний.*

Ознаки психотехнологій

Беручи до уваги запропоноване визначення, можемо виокремити такі **загальні ознаки**, що притаманні всім психотехнологіям:

1. Такі технології є набором алгоритмів впливу на свідомість, емоційний стан, мислення або поведінку;
2. Вони спрямовані на людину чи групу людей;
3. Психотехнології мають на меті досягнення певних цілей: отримання необхідної інформації, покращення результатів навчання, подолання страхів, розв'язання внутрішніх конфліктів, корекцію небажаної поведінки,

досягнення бізнес-результатів користувача¹ психотехнологій, прийняття бажаних для користувача психотехнологій рішень з боку рецепієнта тощо.

4. Цілі досягаються за допомогою діагностики чи зміни (вдосконалення, пригнічення, корекції тощо) психічних процесів.

Зазначені ознаки притаманні як психотехнологіям, що використовуються у повсякденному житті, так і психотехнологіям, що використовуються на професійних засадах. Разом із тим, у **професійній сфері** психотехнології мають ряд додаткових ознак, пов'язаних із необхідністю отримання передбачуваних результатів, а саме:

1. Такі технології базуються на *науковому розумінні* того, як працює психіка людини/групи;

2. Вони передбачають *контроль* за процесом впливу, тобто чітке розуміння і управління процесом впливу на людину/групу з боку користувача;

3. Психотехнології мають демонструвати *ефективність* у досягненні поставлених цілей.

Функції психотехнологій

У науковому визначенні психотехнологій прямо наголошено на тому, що їх застосування породжує п'ять базових індивідуально- та соціопсихічних ефектів: діагностичний, терапевтичний, нормативно-впливовий, маніпулятивний і психодеструктивний. З огляду на мету користувача й контекст використання, ці ефекти виконують відповідні функції.

1. Діагностична функція

Психотехнології слугують інструментом виявлення прихованих когнітивних схем, емоційних станів і поведінкових тенденцій. У професійній практиці це стандартизовані опитувальники, інтерв'ю, спостереження та методики «занурення у несвідоме» («потяг у минуле», «ліфт»), які дають змогу сформувати точний психологічний профіль клієнта чи групи. У повсякденні подібну роль виконують само-спостереження,

¹ У кожній психотехнології є **користувач**, тобто особа, що застосовує психотехнології, та **рецепієнт**, тобто особа, на яку вони спрямовані. У деяких випадках користувачем та рецепієнтом є одна і та ж особа (до прикладу, застосування особою психотерапевтичних технік щодо себе самої).

рефлексивні щоденники або мобільні застосунки, що фіксують настрій і рівень стресу.

2. Терапевтична функція

Мета – корекція або покращення психічних процесів і поведінки. Це реалізується через когнітивно-поведінкову реструктуризацію, експозиційні процедури, клієнт-центрований діалог, гештальт-техніки, психодраму тощо. На побутовому рівні терапевтичний ефект дають усвідомлені дихальні вправи, афірмації, ранкові ритуали, які стабілізують емоційний стан і підвищують стресостійкість.

3. Нормативно-впливова (регуляторна) функція

Нормативний вплив – це цілеспрямована зміна поведінки чи переконань людини, щоби вони відповідали очікуванням групи або соціальної системи. Його психологічні механізми базуються на еволюційній вигоді приналежності до спільноти: страх соціального виключення, прагнення статусу, потреба в структурі та ідентичності. Активується він через соціалізацію, конформний тиск, систему заохочень і санкцій, авторитет, пропаганду, соціальний доказ і культурні ритуали (більш детально у Лекції № 7). Отже, нормативна функція психотехнологій виконує регулятивну роль, конденсуючи цінності групи у конкретні коди поведінки та підтримуючи соціальний порядок.

4. Маніпулятивна функція

За відсутності прозорої мети та етичних обмежень ті самі методи стають засобом прихованого переконання або примусу. Класична маніпуляційна схема містить послідовні кроки: породження сумніву у власних засадничих переконаннях, виклик стану розгубленості, «гачок» із часткою перевіреної правди, період «прикормки», переконтекстуалізацію фактів і багаторазове повторення змішаного інформаційного пакета. Серед типових тактик – «три так», культивування почуття провини, залякування ярликами (зокрема гомофобією), «вікно Овертона», а у ділових переговорах – highball/lowball, добрий–злий поліцейський, фальшивий дедлайн, «салями-тактика», блеф, виклик провини, ультиматуми й емоційні вибухи [2]. Кінцевий результат – людина приймає рішення, яке суперечить її початковим інтересам, але здається їй особисто вільним вибором. Дані методи не є етичними та не можуть використовуватися психологом у його професійній практиці.

5. Психодеструктивна функція

Психодеструктивний вплив є екстремальним продовженням маніпуляції, коли мета полягає вже не у ситуативній вигоді, а у системному руйнуванні особистісної або групової цілісності. Деструктивні культу демонструють повний набір таких практик: тотальний контроль розкладу, діяльності й соціальних контактів; інформаційна ізоляція й викривлення фактів; використання трансових методик (гіпноз, ритуальні співи) для зниження критичного мислення; привселюдні сповіді, груповий тиск і залякування для тотальної підпорядкованості. Результатом є залежність adeptів від культу, втрата автономної самооцінки і готовність до поведінки, що суперечить загальнолюдським цінностям.

Окрім уже розглянутих п'яти базових функцій, пропонуємо виокремити ще кілька важливих функціональних вимірів психотехнологій.

Профілактична функція виявляється у ранньому запобіганні розвитку небажаних психічних станів або поведінкових девіацій. Сюди належать програми стрес-менеджменту для працівників високого ризику, шкільні тренінги емоційної грамотності чи сімейні техніки «педагогіки здоров'я», які формують навички саморегуляції задовго до появи проблем.

Розвивальна (формувальна) функція спрямована на стимулювання особистісного зростання, творчості та когнітивного потенціалу. Вона реалізується через коучингові методики постановки цілей, тренінги емоційного інтелекту, майндфулнес-програми чи ігротехнічні формати, де учасник освоює нові ролі й розширює репертуар поведінки.

Мотиваційна функція полягає у підвищенні внутрішньої або зовнішньої спонуки до діяльності. Корпоративні системи бонусів, бейджі у фітнес-додатках, «відкриті цикли» гейміфікації в онлайн-курсах – усі ці засоби цілеспрямовано підтримують довготривалу залученість.

Адаптаційна функція допомагає системно формувати стійкість до стресу й швидке відновлення після травмуючих подій. Йдеться про військові тренінги резилієнтності, методики психологічної самодопомоги в екстрених службах або програми «soft landing» для студентів першого курсу, що полегшують перехід у нове соціальне середовище.

Оптимізаційна функція орієнтована на покращення продуктивності в спорті, мистецтві чи бізнесі. Техніки ментальної репетиції у спортсменів, візуалізація публічного виступу для спікерів або метод «brainstorming» у креативних командах оптимізують рівень збудження й концентрації для досягнення пікових результатів.

Інтегративна функція зводиться до гармонізації розрізнених когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості чи групи. У психотерапії це може бути процес «пропрацювання» травматичного досвіду з метою формування цілісної особистості; у корпоративній культурі – ритуали й символи, що об'єднують співробітників довкола спільної ідентичності.

Освітньо-психоедукаційна функція вийшла за межі класичної терапії й охопила широкий простір popular psychology: від масових курсів critical thinking до pocket-додатків, що пояснюють механізми емоцій. Головна мета – передати знання про роботу психіки й навчити базових навичок самопомоги.

Комунікативна функція забезпечує ефективний обмін інформацією та регулювання взаємодії у групах. Сюди належать методики активного слухання, фасилітаційні техніки для стратегічних сесій, а також медіаційні протоколи, де за рахунок керованої взаємодії знімається емоційна напруга та формується спільне рішення.

Ілюструючи ці функції прикладами, доцільно наголосити: одна й та сама психотехнологічна методика може виконувати різні функції залежно від контексту та намірів користувача. Саме поєднання мети, етичних обмежень і грамотної підготовки фахівця визначає, чи стане технологія ресурсом розвитку й профілактики, чи перетвориться на інструмент маніпуляції.

2. Використання психотехнологій у повсякденному житті

Психотехнології охоплюють широкий спектр практик: від інтуїтивних щоденних прийомів до складних, регламентованих методів фахової роботи. Їхнє застосування концентрується навколо двох великих вимірів – **повсякденного** й **професійного**, кожен із яких породжує свої специфічні форми та наслідки.

У повсякденному житті психотехнології здебільшого діють неусвідомлено. Такі техніки рідко сприймаються як «технології», але виконують ту саму функцію – спрямовано змінюють психічний стан і поведінку. Так, під час звичайної розмови ми інтуїтивно наслідуємо позу та міміку співрозмовника, коригуємо тембр голосу, підлаштовуємо темп мовлення – ці мікроповедінкові «налаштування» активують механізм соціального віддзеркалення й підсилюють відчуття близькості.

Власна регуляція емоцій так само спирається на психотехнологічну логіку. Короткі вправи усвідомленого дихання, ранкові афірмації, ведення «щоденника вдячності» чи ритуал «кава-пауза» формують потрібний тонус нервової системи і задають когнітивну «рамку» дня. До цієї ж групи належать *мікростратегії боротьби з прокрастинацією*: метод Помодоро, правило «двох хвилин», поділ завдання на кроки, які запускають дофамінове підкріплення після кожного «малого» досягнення. Зовні це виглядає як побутова навичка тайм-менеджменту, тоді як у психологічних термінах ідеться про систематичне формування й підкріплення потрібної поведінкової схеми. Друга група – сенсорні протоколи саморегуляції. До них входять вправи швидкої активації блукаючого нерва (т.зв. *vagus-boosting*): заземлення через тактильний стимул пальців, короткочасне занурення обличчя у воду, звук «mmm» на видиху. На тлі хронічного інформаційного навантаження такі методи стали буденною частиною суспільної культури, хоча люди сприймають їх як «звичайні перерви».

Особливу роль відіграють *сімейні стосунки*. Батьки часто застосовують класичне оперантне підкріплення – похвалу, символічні винагороди чи тематичні казки – щоб закріпити бажану поведінку дитини й коригувати небажану. При цьому ефективність таких підходів залежить не лише від частоти або типу підкріплення, а й від емоційного тону, у якому воно подається. Наприклад, спокійна й уважна похвала, адресована конкретній дії («Мені дуже сподобалося, як ти сам прибрав іграшки»), значно ефективніша за узагальнене схвалення («Ти молодець»), яке з часом втрачає мотиваційне значення. Тематичні казки як форма метафоричної передачі цінностей та моделей поведінки часто слугує непрямим способом програмування дитячої свідомості, особливо в критичні вікові періоди. Окрім безпосереднього виховного впливу, такі

інструменти слугують емоційним каналом прив'язаності – засобом, через який встановлюється та підтримується стабільний зв'язок між дитиною й дорослим. Таким чином, побутові психотехнології в родинному контексті виконують не лише коригувальну, а й профілактично-онтогенетичну функцію.

У *дружньому колі* психотехнології проявляються не менш системно, ніж у сім'ї, хоча зазвичай їх сприймають як «звичайну підтримку» або «атмосферу компанії». Насамперед ідеться про механізм взаємного емоційного резонансу, коли тон і зміст розмови підсвідомо підлаштовуються під емоційний стан лідера мікрогрупи. Навіть короткий жарт або вигук лідера задає афективний «такт» зустрічі, і решта учасників, не помічаючи цього, вирівнюють власний настрій, зменшуючи когнітивні затрати на саморегуляцію.

Другою важливою технікою є позитивно-нормативне моделювання. У дружньому середовищі нова поведінка закріплюється не стільки прямими винагородами, скільки демонстрацією прикладу. Так, коли один із друзів переходить на інтервальне голодування або регулярні пробіжки, решта групи своєю присутністю в спільному чаті, схвальними смайликами й «лайками» формує додаткову соціальну валідацію.

Третій пласт дружніх психотехнологій пов'язаний із техніками структурованої саморозкриття. Формат «вечірніх діалогів на кухні», де кожен по черзі ділиться особистими труднощами, інтуїтивно повторює терапевтичний скрипт «активне слухання – віддзеркалення – консолідація ресурсу». Глибинна цінність такого ритуалу полягає в тому, що акт вербалізації переживань не лише знижує інтенсивність негативного стану через когнітивну переробку, а й підкріплює почуття приналежності. З погляду нейробіології, подібні сесії підвищують рівень окситоцину й ендорфіну, що створює фізіологічну основу досвіду «емоційного тепла».

Окремої уваги заслуговує техніка взаємної відповідальності (peer-accountability). Домовленість «писати одне одному, якщо після роботи захочеться прокрастинувати» фактично перетворює друга на «зовнішній префронтальний кортикс», однією з функцій якого є контроль поведінки [3].

Дружні стосунки також є полем для м'яких форм корекційного фідбеку. Тактична пауза, коли компанія перестає підтримувати токсичний жарт, або «дзеркальна відмова» на

емоційно маніпулятивне прохання («я розумію, що тобі важко, але мені важливо зберегти власні межі») використовує принцип контрастного підкріплення. Відсутність соціальної реакції стає негативним маркером, що пригнічує небажаний патерн без прямої конфронтації.

Звісно, у дружніх психотехнологіях можливі й деструктивні відхилення: груповий тиск, індукція FOMO («якщо ти не йдеш з нами, пропускаєш найкраще») [4], колективне уникання серйозних тем за допомогою гумору. Такі явища засвідчують нейтральність технології як інструменту: етичний вектор визначається наміром і рівнем усвідомленості застосування. Тому ключовим захисним фактором залишається рефлексивний діалог усередині групи – здатність проговорити правила підтримки та межі особистого простору, перш ніж неусвідомлені психотехніки перетворюються на маніпулятивні.

У *подружніх взаєминах* техніки активного слухання, «Я-повідомлень» і перефразування допомагають знизити конфліктність, підсилити емпатію та поглибити довіру. Вони працюють, тому що переміщують фокус обговорення з оцінювання чи звинувачень на опис власних переживань і потреб, зменшуючи захисну реактивність співрозмовника. Активне слухання ґрунтується на концентрації уваги на словесному та невербальному посланні партнера, підкріплюється підтримувальними киваннями, поглядом і короткими вербальними сигналами «розумію» чи «так», що стимулює нейронні центри, відповідальні за емпатійне віддзеркалення. «Я-повідомлення» – формула «коли я бачу/чую ..., я відчуваю ..., бо ...» – активує ланцюг саморефлексії, перекладає відповідальність за емоцію на того, хто її зазнає, і усуває тригери конфлікту, коли поведінку партнера пояснюють «негативними» рисами його особистості. Перефразування, у свою чергу, дозволяє переконатися, що зміст почутий коректно, а партнер відчуває визнання своєї позиції.

До комунікативного арсеналу подружніх взаємин додається запланований «час для двох» – виділений інтервал виключно для подружжя: без дітей, родини та сторонніх осіб; такі сеанси підкріплюють дофамінову систему та повертають позитивну асоціацію стосунків, почуття безпеки, єдності та кохання.

Нарешті, невербальні елементи – дзеркальне відтворення постання, узгодженість темпу мовлення, м'який погляд – поглиблюють ефект вербальних практик. У сукупності ця

«комунікативна екосистема» формує простір високої психологічної безпеки, де конфлікти перетворюються на двигун спільного розвитку, а позитивна емпатійна циклічність – на резерв стійкості пари перед стресорами зовнішнього середовища.

Повсякденні психотехнологічні принципи в сучасному суспільстві перебувають не лише у просторі особистого спілкування, а знаходять своє застосування у *цифровому середовищі*: смартфонах, планшетах комп'ютерах. Алгоритми соціальних мереж дозовано подають «соціальні підкріплення» – лайки, коментарі, рекомендовані відео – вмикаючи дофамінові цикли й непомітно продовжуючи час перебування онлайн. Фітнес-додатки гейміфікують фізичну активність через бали, візуалізацію прогресу й щоденні «серії», що активує досягальний мотиваційний профіль. У фінансовій поведінці просте «правило 24 годин» або метод «конвертів» у мобільних застосунках знижують ефект негайного задоволення, підсилюючи контроль вищих когнітивних функцій над емоційними імпульсами.

Нарешті, повсякденні психотехнології переплітаються з *культурними практиками*. Колективні ритуали – від співу державного гімну до родинних свят – синхронізують емоційні стани учасників, створюють відчуття єдності та підсилюють соціальну ідентичність. Масові події, спортивні матчі, концерти або флешмоби використовують ті самі механізми: ритмічний рух, спільні вигуки, символічне забарвлення простору для формування когерентного психоемоційного поля групи. Усвідомлення цих процесів важливе не лише для запобігання маніпуляції, а й для конструктивного застосування спільнотворчих ресурсів психотехнологій – наприклад, у волонтерських ініціативах або громадському активізмі.

Узагальнюючи, повсякденне життя сучасної людини вже давно трансформовано на мозаїку мікропсихотехнологічних процесів. Масштаб і швидкість цих впливів роблять неминучою персональну «психотехнологічну грамотність» як четвертий елемент базової освітньої тріади «читати-писати-рахувати». На макрорівні ж важливо, що саме буденне поле часто стає «лабораторією» для швидкої апробації нових методів, які пізніше інтегруються у сферу професійної практики або, навпаки, отримують регуляторні обмеження через етичні ризики.

3. Використання психотехнологій у професійній діяльності

Професійне поле застосування психотехнологій охоплює широкий арсенал методів, що функціонують за науково-обґрунтованими протоколами, під постійним контролем ефективності та етичної безпеки.

У **психодіагностиці** це стандартизовані тести, опитувальники, клінічні інтерв'ю й спостереження, а також глибокі техніки «занурення у несвідоме» («потяг у минуле», «ліфт»), покликані точніше виявити приховані установки та мотиви. Залежно від завдань – скринінг, клінічне консультування, професійний відбір чи моніторинг змін – застосовуються різноманітні валідизовані інструменти. Усе це дозволяє точно і системно оцінити особистісні особливості, психоемоційний стан, когнітивні стилі чи мотиваційну структуру.

У *прикладному полі психодіагностичні психотехнології* використовуються не лише в клінічній практиці, а й у сфері HR, освіти, юриспруденції. Наприклад, при доборі персоналу застосовуються тести на емоційну стабільність, стресостійкість, стиль мислення та комунікативні здібності. В освітньому середовищі – опитувальники мотивації до навчання, саморегуляції та академічної прокрастинації. Усе це дозволяє приймати обґрунтовані рішення щодо подальшої траєкторії розвитку особи або групи, ґрунтуючись не на інтуїції, а на науково верифікованих даних.

У **психотерапії** структури впливу варіюють від когнітивно-поведінкової терапії – з її когнітивною реструктуризацією й навчанням ефективних моделей поведінки – до клієнт-центрованого, гештальт- і психодраматичного підходів, EMDR. Кожен із цих напрямів спирається на власний набір психотехнологічних інструментів, адаптованих до цілей терапевтичного процесу – зниження тривоги, подолання травматичного досвіду, розширення усвідомлення або інтеграції внутрішніх конфліктів.

Так, у когнітивно-поведінковій терапії активно застосовуються протоколи самоспостереження, таблиці автоматичних думок, вправи з поведінкових експериментів, які дозволяють клієнтові поступово перебудовувати звичні когнітивні схеми та реакції. Гештальт-терапія використовує

техніки «порожнього стільця», актуалізації незавершених ситуацій та фокусування на тілесних відчуттях, що дає змогу інтегрувати розірвані емоційно-сміслові структури досвіду. EMDR (десенсибілізація і репроцесинг за допомогою рухів очей), ефективність якої підтверджена в роботі з ПТСР, залучає білітерову стимуляцію для повторної обробки травматичних спогадів, знижуючи їхній афективний заряд.

У **бізнес-середовищі** психотехнології забезпечують і мотивацію персоналу, і вплив на споживача. Системи бонусів, премій та статусів «працівника місяця» поєднуються з формуванням місії компанії як смислового ядра, що підтримує залученість співробітників. Маркетологи застосовують персоналізовану рекламу та нейромаркетингові дослідження, а в конкурентній боротьбі нерідко використовуються неетичні стратегії дискредитації опонента або маніпулятивні переговорні тактики.

Освітня сфера інтегрує ці методи через систему винагород (рейтинги, відзнаки, «червоні дипломи») і санкцій (догани, відрахування, публічний осуд). Авторитет викладача підкріплюється гейміфікованими формами подачі матеріалу та використанням когнітивних тренажерів для розвитку пам'яті й уваги. Водночас у сучасних навчальних закладах акцент робиться саме на науково апробованих психотехнологіях.

Однією із поширених є технологія розподіленого повторення (spacing), у межах якої, після вивчення певної інформації (наприклад, слова іноземної мови), учасники мають можливість повторити її принаймні ще один раз. Ці два епізоди дослідження розділені інтервалом – періодом часу, який експериментально змінюється і який проходить між контактами з інформацією. Коли інформація повторюється негайно, інтервал дорівнює 0, і контакти вважаються «масованими», тоді як будь-які два контакти, що відбуваються з ненульовими проміжками, вважаються «рознесеними». Коли продуктивність запам'ятовування оцінюється через деякий, зазвичай фіксований, період часу як функція різних проміжків часу, література переважно показує, що інтервальні повторення призводять до кращої запам'ятовуваності, ніж масовані повторення [5].

Іншою поширеною технологією покращення навчання є validated self-regulated learning (SRL) протоколи. SRL визначають як цілеспрямований процес, за допомогою якого

люди контролюють або керують своєю поведінкою, мисленням чи емоціями цілеспрямованим та стратегічним чином для оптимізації функціонування. SRL як процес навчання включає *постановку цілей, формування мотиваційних переконань, планування дій, моніторинг виконання та рефлексію*. Ці процеси природно вбудовані та організовані в рамках інтегрованого циклічного зворотного зв'язку; тобто процесу або механізму, за допомогою якого люди ставлять цілі та плани, використовують стратегії для навчання та збирають інформацію та зворотний зв'язок для оцінки свого прогресу в досягненні цілей. Більшість дослідників та освітян визнають SRL важливою навичкою 21-го століття, враховуючи її актуальність та застосовність в академічній сфері [6; 7].

Для підтримки концентрації в аудиторіях дедалі частіше застосовують методіку «brain breaks» із доведеною ефективністю: через кожні 40–50 хвилин студенти виконують рухову координаційну вправу або коротку сесію триваловидихового дихання, що відновлює показники серцево-судинної активності та підвищує швидкість обробки в подальших завданнях. Додатково архітектура навчальних просторів проектується з опорою на висновки доказової освітньої екології: природне освітлення, широкі поля зору та мобільні меблі зменшують когнітивне навантаження й підсилюють ефект активного навчання без технологічних «надбудов».

Не менш важливими лишаються технології формувального оцінювання, зокрема «peer assessment». Студенти обмінюються мікро-відгуками за чіткими критеріями рубрики; така взаємна експертиза підсилює глибину переробки матеріалу й водночас тренує навички конструктивного фідбеку.

У **спорті** високих досягнень візуалізація рухових патернів («кінострічка успішної спроби»), а також техніка «активаційного перемикача» (швидкі стиски долоні для підйому тону) формують «стан готовності» за 30–40 секунд до старту. Серед поширених технік також – контроль дихання та розмова з самим собою. Тіло та розум взаємопов'язані, тому контроль дихання прямо впливає на самопочуття спортсмена, зменшуючи тривожність. У свою чергу, розмова із самим собою дозволяє повернути почуття контролю над ситуацією, оскільки у цьому процесі спортсмен має можливість описати свої емоції, «розкласти по полицкам» стан справ із реалізацією спортивних

планів, змоделювати план дій на кожен можливий сценарій розвитку подій.

У **юриспруденції** психологічні методи слугують для оцінки достовірності свідчень, формування профілів присяжних, побудови судової риторики чи проведення медіації, де результат залежить від точного налаштування емоцій та когнітивних установок сторін.

У **військовій сфері** психотехнології охоплюють тренінги стресостійкості власного складу і цілеспрямовану «демонізацію» супротивника, що зменшує моральні бар'єри до застосування сили. Інформаційні кампанії проти ворога та його населення спрямовані на зниження мотивації до участі у війні, а маніпуляція громадською думкою базується на відкритій брехні, апеляції до авторитету, «магії чисел», підміні контексту та ефекті «думки більшості». Багато методик, що застосовуються у військовій сфері, є неетичними та забороненими міжнародними протоколами.

Геополітичний рівень доповнює ці інструменти міфологізацією величі власного народу, протиставленням за принципом «свій / чужий», конструюванням образів «жертви» й «агресора», переписуванням історії для легітимації територіальних зазіхань та маніпулюванням ресурсами (зокрема енергетичними) як формою психологічного тиску на інші держави.

Таким чином, професійне застосування психотехнологій охоплює діагностику, терапію, управління людьми, освіту, правову практику, військові, геополітичні стратегії та інші сфери. Хоч механізми різні, їх об'єднує цілеспрямована робота з психічною реальністю задля досягнення вимірюваних результатів – від розв'язання індивідуальних проблем до трансформації масових нарративів. Етичні стандарти, наукова валідність і прозорість намірів залишаються ключовими демаркаційними лініями між конструктивним впливом і психодеструктивною технологією.

Висновки

Сучасні психотехнології є багатовимірним феноменом, що охоплює як інтуїтивні повсякденні практики, так і високоорганізовані професійні методики. Вони постають як набір алгоритмів роботи з психічною реальністю індивідуальних і колективних суб'єктів, спрямованих на діагностику чи зміну

психічних процесів і поведінки, – від простих механізмів віддзеркалення поведінки у міжособистісному спілкуванні до складних протоколів когнітивно-поведінкової терапії, нейромаркетингу або психологічних операцій у військовій та геополітичній сфері.

Незважаючи на різноманітність форм, усі психотехнології об'єднують наявність чіткої мети, спрямованість на людину чи групу людей та алгоритмічність впливу, а їхню сутність найповніше відображають п'ять базових функцій: діагностична, терапевтична, нормативно-впливова, маніпулятивна і психодеструктивна, доповнені профілактичною, розвивальною, мотиваційною, адаптаційною, оптимізаційною, інтегративною, освітньо-психоедукаційною та комунікативною функціями.

Критерії розмежування конструктивного й деструктивного застосування психотехнологій лежать у площині етичної прозорості намірів, добровільної згоди реципієнта та наукової валідності. Саме тому для фахівця-психолога ключовим є не лише володіння інструментарієм, а й здатність критично оцінювати власні дії, передбачати наслідки та забезпечувати відповідальне використання психотехнологій. Водночас обізнаність широкого загалу з механізмами психотехнологій підвищує психологічну автономію суспільства й стає запорукою стійкості до маніпулятивних і психодеструктивних впливів.

Список використаних джерел

1. Романенко Ю.В. Сучасні психотехнології. Навчальний посібник для проведення лекційних занять для студентів спеціальності «Міжнародна інформація». К.: ДУІКТ, 2008. 72 с.

2. Гридковець Л.М. Використання психологічних маніпуляційних технологій для просування законів на користь ЛГБТ. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IV (38), Issue: 77, 2016. С. 80-86

3. Grujičić R. Prefrontal cortex: structure and function / Roberto Grujičić; рецензент Dimitrios Mytilinaios, MD, PhD; Kenhub. Востаннє перевірено 30.10.2023. URL: <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/prefrontal-cortex>.

4. Марія Наседкіна. Що таке синдром втрачених можливостей (FOMO) / Happy Monday. Опубл. приблизно 1,4 року тому. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-syndrom-vtrachenyh-mozhlyvostej-fomo>.

5. Carpenter, Shana. (2017). Spacing Effects on Learning and Memory. In book: Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. ISBN (Print): 9780128093245. DOI: 10.1016/B978-0-12-809324-5.21054-7.

6. Timothy J. Cleary, Michelle R. Russo. (2023). A multilevel framework for assessing self-regulated learning in school contexts: Innovations, challenges, and future directions. *Psychology in the schools*, 61 (1). Pages 80–102. DOI: 10.1002/pits.23035

7. López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, F., Gaeta, M. L., Mella-Norambuena, J., González-Robaina, Y., & Muñoz-Inostroza, K. (2024). Validation of the self-regulation of learning instrument for undergraduates. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1464424>

ЛЕКЦІЯ № 2 ТИПОЛОГІЇ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ТА ЇХ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

План лекції

Вступ

1. Діагностичні психотехнології
 2. Терапевтичні психотехнології
 3. Технології нормативного впливу
 4. Технології маніпулятивного впливу
 5. Технології програмування, зомбування та психодеструкції
- Висновки

Вступ

Типологізація психотехнологій є ключовим інструментом науково обґрунтованого підходу до вивчення й практичного використання психологічних методів впливу, адже дозволяє системно аналізувати їхні механізми, ефекти та етичні межі в різних сферах професійної діяльності.

Сучасна психологічна практика вже давно вийшла за межі застосування ізольованих методик: психотехнології формують інтегровані системи взаємодії, які можуть бути використані як для розвитку й підтримки особистості, так і для маніпуляції чи деструктивного контролю. Саме тому розуміння типів психотехнологій, їхньої структури та цільових призначень є невід'ємною частиною підготовки кваліфікованого фахівця у сфері психології, педагогіки, соціальної роботи або управління.

З врахуванням положень наукової літератури [1], можна виокремити 5 основних груп психотехнологій:

– *діагностичні* – технології, спрямовані на виявлення психологічних особливостей і станів;

– *терапевтичні* – методи корекції й лікування психічних розладів або гармонізації особистості;

– *технології нормативного впливу* – системи, що формують і підтримують соціально схвалювані норми та цінності;

– *технології маніпулятивного впливу* – системи прихованого нав'язування установок чи дій, що використовують когнітивні викривлення, емоційні уразливості або соціальні стереотипи адресата для індукування необхідних змін;

– технології програмування, зомбування та психодеструкції – комплексні алгоритми руйнівного впливу, які можуть призводити до втрати особистісної ідентичності або органічних ушкоджень нервової системи.

В рамках цієї лекції буде здійснено послідовний розгляд кожної з визначених груп психотехнологій, проведено аналіз їхніх механізмів дії та сфер практичного використання.

1. Діагностичні психотехнології

Діагностичні психотехнології – це системи процедур та інструментів, спрямовані на ідентифікацію, вимір і структурований опис психічних властивостей, процесів і станів індивіда чи соціальної спільноти з метою побудови валідного психологічного діагнозу і конструктивної моделі інтервенції. Під діагнозом розуміють впорядковану характеристику взаємопов'язаних когнітивних, афективних і мотиваційно-особистісних параметрів, що співвідноситься з еталонними критеріями психічної норми або дисфункції [1]. У контексті сучасної України, де психологічна стійкість населення є критичним ресурсом воєнного й поствоєнного відновлення, своєчасна й коректна діагностика виступає першим рубежем професійної допомоги.

Оскільки універсальної таксономії не існує, курс пропонує розглядати діагностичні психотехнології у координатній системі шести взаємодоповнювальних критеріїв

Таблиця 1

Критерії класифікації діагностичних психотехнологій

Критерій	Полярні значення / континуум
Форма подачі стимулу	вербальна ↔ невербальна ↔ комбінована
Метод збору діагностичної інформації	візуальний / вербальний / змішаний
Тип інтерпретації	кількісна ↔ якісна
Стандартизованість	стандартизовані ↔ нестандартизовані (гнучкі)
Ступінь втручання	спостереження → діагностичний вплив → експериментальний вплив

Комбінування цих осей дає багато варіантів конструкції методики, що дозволяє адаптувати інструментарій до конкретної мети, контексту й ресурсів обстеження (детальніше див. Лекція № 3).

Якість діагностичних методик оцінюється рядом критеріїв, що визначають їх наукову надійність, практичну доцільність і етичну прийнятність [2]. Насамперед береться до уваги **надійність** – ступінь стабільності та внутрішньої узгодженості результатів.

Другий ключовий показник – **валідність**, тобто доказова відповідність між тим, що методика декларує вимірювати, і тим, що вона справді фіксує. Повноцінна валідизація має підтверджуватися незалежними емпіричними дослідженнями. У комплексі з валідністю розглядаються **чутливість** (здатність інструмента реагувати на мінімальні зміни інтенсивності симптомів чи різницю між групами) та **специфічність** (уміння точно виділяти саме цільову характеристику без змішування з дотичними змінними).

Окремо підкреслюють **екологічну валідність** – відповідність умов тестування реаліям, у яких функціонує обстежувана особа. Методики, розроблені для клініки, навчального середовища чи робочого місця, повинні враховувати специфіку цих контекстів: типові стресори, часовий регламент, доступні ресурси й культурні правила взаємодії. Не менш значущою є **крос-культурна валідність**, що потребує адаптації стимульного матеріалу, перекладів і норм до мовних та культурних особливостей різних популяцій, аби запобігти спотворенню змісту та дискримінації учасників.

Етичний вимір охоплює повну інформовану згоду, конфіденційність, добровільність та право респондента отримати зрозумілий зворотний зв'язок. Порушення хоча б одного з цих принципів дискредитує навіть найточніший інструмент. Не менш важливий критерій – **практичність**: методика має бути технологічно простою у застосуванні, потребувати мінімуму часу й матеріальних витрат та бути зрозумілою фахівцям різного рівня підготовки. Нарешті, оцінка включає **часовий аспект валідизації** – періодичну перевірку психометричних властивостей, адже соціально-культурне середовище й профіль досліджуваних груп із часом змінюються, що може впливати на точність вимірювання.

Дотримання перелічених критеріїв дає змогу отримувати достовірні, узагальнювані та етично безпечні діагностичні дані, які, своєю чергою, стають надійною основою для планування терапевтичних психотехнологій.

Діагностичні психотехнології мають широкий спектр практичного використання, що охоплює ключові напрями роботи сучасного психолога. В **клінічній психології** вони застосовуються для первинного виявлення психічних розладів, диференційної діагностики, моніторингу динаміки стану під час терапії та оцінки ефективності лікувальних інтервенцій. В **освітньому середовищі** діагностичні технології допомагають досліджувати рівень емоційного благополуччя дітей і студентів, визначати пізнавальні стилі, ідентифікувати фактори ризику дезадаптації чи булінгу, формувати індивідуальні траєкторії розвитку.

У **організаційній психології та HR-сфері** діагностика використовується для профвідбору, атестації, планування кар'єрного росту, оцінки командної сумісності та виявлення лідерського потенціалу співробітників. В **юридичній практиці** діагностичні психотехнології є інструментом складання психолого-психіатричних висновків, оцінки стану осіб, здатності до усвідомлення своїх дій чи прогнозування рецидиву правопорушень.

У **сфері соціальної роботи** вони дозволяють оцінити рівень соціальної адаптації, ризику розвитку девіантної або деструктивної поведінки в кризових групах (ВПО, люди з залежностями, сім'ї, що перебувають у складних життєвих обставинах). В **судово-медичній експертизі** психодіагностика допомагає визначати достовірність свідчень, психоемоційний стан потерпілих і свідків.

Завдяки розвитку технологій діагностика знаходить застосування і в **онлайн-сервісах психологічної допомоги** (див. програму О. Зеленської «Ти як?»), де використовується для віддаленого тестування та моніторингу стану клієнтів, а також у розробці мобільних застосунків для самостереження, які дають змогу проводити скринінг тривожності, депресії, вигорання чи інших показників.

2. Терапевтичні психотехнології

Терапевтичні психотехнології – це алгоритми зовнішньої чи (само) корекції, модифікації та трансформації окресленого сегмента психіки індивіда або групи з метою надати психологічну допомогу, підвищити адаптаційні ресурси чи поліпшити суб'єктивну якість життя [1].

Нарис основних напрямів психотерапії представлений у таблиці 2.

Таблиця 2

Основні напрями психотерапії

Напрямок / піднапрямок	Концептуальна база	Типові техніки	Первинна мішень	Ключовий механізм змін
Психодинамічний	Несвідомі конфлікти та захисні механізми	класичний психоаналіз, короткострокова психодинамічна терапія	безсвідоме, об'єктивні стосунки	інсайт через опрацювання витісненого матеріалу
Когнітивно-поведінковий (КПТ)	Дезадаптивні думки й патерни поведінки	когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія, поведінковий експеримент	автоматичні думки, поведінка	усвідомлення автоматичних думок, формування конструктивних моделей поведінки
Гуманістичний	Цінність людини, пошук сенсів життя, «я тут і тепер»	клієнт-центровані сесії, емпатійна розмова, досвід безумовного прийняття	актуальні переживання, особистісні цінності, філософські сенси	коригуючий досвід самоприйняття через конгруентність терапевта
Системно-сімейний	Симптом як показник дисфункції системи взаємодій	структурна, стратегічна, емоційно-фокусована терапія пар	комунікаційні патерни, межі, ролі	зміна характеру зв'язків у системі, формування нової рівноваги
Гештальт-терапія	Теорія фігури-фону, феноменологія «тут-і-тепер», принцип незавершених гештальтів	континуум усвідомлення, «порожній стілець», робота з тілесними відчуттями	незавершені гештальти, заблоковані емоції, фігура-фонний процес	підвищення усвідомлення + завершення гештальту → катарсис → інтеграція досвіду

Продовження табл. 2

Психодрама	Теорія ролей, спонтанності й креативності (Я. Морено)	рольова заміна, дзеркало, проєкція	міжособистісн і ролі, соціальний атом, нерозкриті емоції	сценічне відтворення ситуацій → катарсис дії та інсайт → зміна моделей поведінки
Арт-терапія	Процес творчого вираження активує несвідомі й емоційні ресурси	малювання, колажі, скульптура, робота з кольором	образні та емоційні схеми	символізація й зовнішнє опрідметнення почуттів → катарсис → інтеграція нового досвіду
Ганце-рухова терапія (експресивно-тілесна)	Тіло й рух як носії емоційної пам'яті й міжособистісної комунікації	імпровізаційний танець, рухові патерни, «віддзеркалення»	соматизовані емоції, тілесні патерни, напруги	соматичне усвідомлення, регуляція вегетативного збудження

Якісна психотерапія базується на ряді основоположних принципів:

1. Орієнтація на наукову доказовість. У якісній психотерапії вибір методів ґрунтується на результатах рандомізованих контрольованих досліджень, мета-аналізів і клінічних настанов. Фахівець використовує протоколи, ефективність яких підтверджено для конкретних розладів і вікових груп. Якщо емпірична база методики обмежена, терапевт чесно інформує про це клієнта й поєднує техніку з інтервенціями, які вже мають високий рівень доказів. Постійний моніторинг результатів (міжсесійні опитувальники, шкали самозвіту) дає змогу корегувати курс і запобігати патогенним ефектам.

2. Якісний терапевтичний альянс. Незалежно від школи, міцний робочий союз «терапевт – клієнт» пояснює значну частку успіху. Він базується на трьох умовах: чітко узгоджених цілях, спільному баченні шляхів їх досягнення та емоційній довірі. Конгруентність, емпатія й безумовне прийняття терапевтом клієнта створюють безпечний простір для експериментування з новими способами мислення й поведінки. Якісна психотерапія передбачає регулярне обговорення процесу відносин: терапевт відкрито запитує про задоволеність, труднощі та рівень мотивації клієнта.

3. Структурованість і гнучкість водночас. Хороший фахівець тримається загального протоколу, але адаптує темп, вправи й мову під культурний контекст, вік, когнітивні особливості клієнта. Адаптація не означає довільне змішування технік: зміни вносять «за протоколом» – з урахуванням цілей, стадії терапії й поточних даних моніторингу.

4. Етична прозорість і професійна компетентність. Психотерапевт дотримується конфіденційності, отримує інформовану згоду й окреслює межі своєї компетенції. Регулярна супервізія й особиста терапія запобігають вигоранню та неконтрольованому контрперенесенню. Етична практика неможлива без культурної та статевої чутливості: фахівець перевіряє, чи не накладає власних цінностей, і коригує інтервенції з огляду на релігійні, статеві, мовні та соціальні особливості клієнта. Порушення цих принципів не лише шкодить клієнту, а й дискредитує психотерапію як науку й професію.

5. Практичність. Якісна психотерапія має бути не лише теоретично обґрунтованою, а й технологічно придатною до впровадження в реальних умовах. Під практичністю розуміють: (1) *тиражованість* протоколу – чіткі інструкції, стандартизовані матеріали й мінімальна залежність від «унікального стилю» конкретного терапевта; (2) *оптимальний часовий формат* – сесії та загальна тривалість програми корелюють із ресурсами клієнта; (3) *доступність навичок* – інструменти легко інтегруються у повсякденне життя (щоденники думок, дихальні вправи, самоспостереження), не потребуючи складного обладнання; (4) *масштабованість* – можливість переходити від індивідуального до групового чи онлайн-формату, зберігаючи ефективність. Висока практичність робить терапію зрозумілою й передбачуваною для клієнта, а для клінічної установи – дає змогу планувати навантаження та контролювати стандарт якості.

6. Економічна доцільність. З погляду системи охорони здоров'я психотерапія вважається економічно виправданою, якщо *коефіцієнт витрати-ефект* (cost-effectiveness ratio) порівнянний або кращий за альтернативні втручання. Доказові короткострокові програми (КПТ, EMDR) показують, що вкладені кошти повертаються через зниження витрат на медикаменти, меншу

кількість лікарняних днів і підвищення продуктивності праці. Для фахівця економічна доцільність означає ефективне управління власним часом (чіткі структури сесій, завчасні план-інтервенції) та використання групових і комбінованих форматів там, де це не знижує клінічний результат.

3. Технології нормативного впливу

Технології нормативного впливу – це **відкрита** форма соціально-психологічного впливу, за якої індивід добровільно модифікує поведінку чи переконання, щоби відповідати нормам референтної групи або суспільства. Його характерні ознаки:

- опора на усталені соціальні норми;
- мотивація через схвалення/осуд та страх соціального виключення;
- жертвування частини індивідуальних інтересів задля колективного блага;
- використання психологічних механізмів групової належності (ідентифікація, потреба схвалення, прагнення статусу).

Контраст: маніпулятивний вплив діє приховано й переслідує вигоду вузької групи, тоді як нормативний – легітимізований та декларує суспільну користь.

Психологічні механізми нормативного впливу:

- **Страх соціального відторгнення** → конформна корекція поведінки.
- **Потреба ідентифікації** з ціннісно значущою групою .
- **Прагнення статусу та ресурсів** – доступ до групових благ обумовлений лояльністю.
- **Емоційне зараження і стереотипізація** – швидке переймання групових установок.
- **Потреба когнітивної узгодженості** – дискомфорт від розбіжності «моє vs групове» стимулює самокорекцію .

Нижче представлені основні групи методів нормативного впливу.

Класифікація методів нормативного впливу

Група методів	Сутність	Типові приклади
Етико-дистрибутивні	апелюють до загальноприйнятих моральних норм і почуття взаємності	виховання батьками дітей; релігійні ритуали; корпоративна культура
Соціально-конвенційні	ґрунтуються на явних або «мовчазних» соціальних угодах	правові приписи, культурні традиції
Соціально-ієрархічні	використовують структури влади, субординації та авторитетів	індоктринація у війську, організаційні кодекси, керівний приклад лідера, формальні накази
Економіко-дистрибутивні	регулюють поведінку через розподіл матеріальних\ресурсних заохочень чи санкцій	зарплатні бонуси, стипендії, соціальні пільги, штрафи за порушення ПДР, програми соціальної допомоги

Функціональні форми реалізації:

1) **соціалізація** – засвоєння норм через виховання й навчання протягом життєвого циклу;

2) **груповий (конформний) тиск** – пряма або непряма вимога «бути як усі»;

3) **підкріплення й покарання** – поведінкові санкції/нагороди (система балів, премій, штрафів);

4) **авторитет і приклад лідера** – прийняття норм через довіру до експертів чи керівників;

5) **переконання та інформування** – раціональна аргументація й статистичні «соцдокази» («9 з 10 лікарів...»);

6) **соціальне порівняння** – «усі так роблять ⇒ це правильно»;

7) **культурні ритуали та традиції** – кодифікують норму у святкових і щоденних практиках;

8) **правові приписи** – формалізована форма суспільного договору про те, що є добрим, а що – поганим;

9) **пропаганда (повторювальне навчання)** – багаторазове тиражування меседжів, що нормалізують бажану позицію.

Приклад інтегрованої програми:

Ціль: збільшити частку людей, які добровільно сортують побутові відходи, з 15 % до 35 % за 12 міс.

Методи:

1) *Соціально-конвенційний:* шкільні уроки екокультури, інформаційні стенди під кожним баком.

2) *Еко-дистрибутивний:* комунікація цінності «відповідальність за майбутні покоління», флешмоб «1 день без пластику».

3) *Економіко-дистрибутивний:* знижка 5 % на комунальний тариф для домогосподарств, що здають > 80 % сміття на переробку.

4) *Соціально-ієрархічний:* підпис мерії під «Пактом чистого міста» + публічний звіт.

5) *Оцінка:* моніторинг суспільної думки (опитування «Zero Waste Index»), аналіз активності сміттєпереробних заводів, звіт по кількості прийнятого сміття на переробку від сортувальних агенств.

4. Технології маніпулятивного впливу

Психотехнології маніпулятивного впливу – це цілеспрямована, здебільшого прихована форма психосоціального впливу, за якої ініціатор (агент) систематично модифікує когнітивні, емоційні та/або поведінкові процеси реципієнта через експлуатацію його когнітивних схем, емоційних уразливостей і нормативних очікувань так, щоб рішення реципієнта виглядало автономним, але фактично реалізувало цілі агента при асиметричному розподілі вигод. Центральними критеріями виступають:

1) *інтенціональність* (вплив планується і спрямовується на окреслені цілі агента);

2) *прихованість мотивації та/або засобів* (реципієнт не усвідомлює справжнього джерела й спрямованості стимулів);

3) *когнітивна/афективна деформація* (викривлення інформації, індукція емоцій або нав'язування атрибутів, що знижують критичний контроль);

4) *порушення принципу автономії* (реципієнт позбавляється можливості прийняти інформоване, вільне рішення);

5) *асиметрія вигод* (користь отримує переважно агент впливу, а потенційні ризики не артикулюються реципієнтові).

Таким чином, маніпуляція відрізняється від нормативного або терапевтичного впливу не лише прихованістю, а й етичним дефіцитом: вона здійснюється поза межами відкритого контракту та суперечить принципу інформованої згоди.

Таблиця 4

Основні відмінності між нормативним та маніпулятивним впливом

Критерій	Нормативний	Маніпулятивний
Прозорість	відкритий, декларує цілі	прихований, маскує цілі
Кінцева вигода	суспільний інтерес + благо адресата	вузька вигода ініціатора, можлива шкода іншому
Психологічні механізми	конформність, схвалення, ідентифікація	обхід критичного мислення, експлуатація когнітивних викривлень
Етичність	соціально санкціонований	оцінюється як неетичний

Класична схема маніпуляції, описана в роботах Л. Гридковець [3], є наступною:

1) *Породження сумніву*: фокусування уваги реципієнта на «болючих» питаннях суспільного життя;

2) *Стан ступору*: створення когнітивної розгубленості, що відкриває «вікно» для нових смислів;

3) *«Гачок»*: подання частково правдивих фактів, які легко перевірити, за аналогією до принципу «хробака і риби».

4) *Перевірка сегменту*: адресат самостійно підтверджує отриману інформацію, що знижує пильність до наступних припущень

5) *Підмішування маніпулятивного контенту до правдивого потоку* й багаторазове повторення — нові установки інтегруються як власні¹.

Репертуар типових технік включає:

– *«Три так»* – серія підтвердних запитань, що створює інерцію згоди;

– *«Прикормка» масовістю* – масування вибірових фактів, щоб створити ілюзію загальності явища;

– *Виокремлений сегмент* – адресату дозволяють перевірити лише частину даних, що підтверджує концепцію маніпулятора;

– *Культивування провини й страху ярлика* («гомофоб», «ворог миру»): емоційна пастка, яка блокує опір;

– *Спільний пакет*, а саме змішування спірної теми з беззаперечно позитивними, щоб критика виглядала негуманною (практикується у запровадженні законодавства, де непопулярні закони приймаються з однозначно необхідними).

– *Контроль інформації, поведінки й емоцій* (типова модель у сектах): регламентація часу, обмеження зовнішніх контактів, ритуали трансу, груповий тиск, публічні сповіді.

Сферами застосування маніпулятивних технологій є, зокрема:

1) *Політичний PR і ЗМІ* – сенсаціонування, фабрика інфоприводів, відволікання уваги населення від важливих тем;

2) *Комерційний маркетинг* – штучний дефіцит, прихована реклама, «додаткові продажі» через страх упущеної вигоди, штучні знижки.

3) *Деструктивні культури та радикальні групи* – повний цикл контролю, протиставлення «ми-вони», обмеження соціальних контактів, контроль графіка, харизматичність лідера, претендування на єдиноправильність ідеології;

4) *Міжособистісні стосунки* – газлайтинг, love-bombing, емоційний шантаж.

¹ Більш детально структура маніпуляції описана у лекції № 9.

Ознаки, за якими можна розпізнати маніпуляцію:

– Виклик сильних емоцій (страх, провина, захоплення) для зниження критичного мислення.

– Приховування або спотворення частини інформації.

– Поспіх чи тиск у прийнятті рішення (“треба зараз”).

– Використання авторитетів або «всі так роблять» як аргументу.

– Невідповідність між словами та невербальними сигналами.

– Підміна теми або запитань для відволікання від суті.

– Надмірні лестощі чи демонстративна турбота з прихованою метою.

Основні способи протидії маніпуляціям:

– Усвідомлення власних емоцій і перевірка фактів перед прийняттям рішення.

– Встановлення чітких особистих кордонів і вміння відмовляти.

– Запит уточнень і конкретики, щоб виявити слабкі місця аргументації.

– Відтермінування рішення для обдумування ситуації.

– Використання логіки та критичного аналізу.

– Пошук альтернативних джерел інформації.

– Констатація використання маніпуляції опонентом.

5. Технології програмування, зомбування та психодеструкції

Технології програмування, зомбування та психодеструкції – це алгоритми впливу на психіку адресата (індивідуальну чи колективну), що передбачають довготривалі ефекти у вигляді блокування/руйнування психічних підсистем самоусвідомлення і саморегуляції особи/соціальної групи, та/або повне/часткове руйнування органічних структур центральної та периферійної нервової системи особи із наслідками її повної/часткової дезадаптації» [1].

Базова триада СПТ: (А) програмування психіки → (Б) зомбування → (В) психодеструкція. Ці рівні розрізняються за глибиною втручання й оборотністю наслідків: після

програмування реабілітація можлива, після зомбування – частково можлива, після психодеструкції – здебільшого ні.

1) *Технології програмування психіки* – це формалізовані системи керованого впливу, покликані сформувати в адресата (індивідуального чи колективного) стійкі автоматизми й узалежнення шляхом цілеспрямованого блокування механізмів самоусвідомлення та саморегуляції [1]. Їхній зміст може проявлятися у декількох модусах, зокрема **технологіях індукованої психологічної регресії** (спрямованих на «відкат» рецепієнта до більш ранніх стадій розвитку), **моделі біхевіористичної дресури** (що базується на контролі за умовно-рефлекторними реакціями адресата через механізми позитивного/негативного підкріплення, аверсії, сенсорної ізоляції, відстрочених нагород тощо), **технологіях когнітивного перенасичення** (які базуються на цілеспрямованому створенні інформаційного перевантаження).

Протидія технологіям програмування включає редукцію входу, структурування потоку, критичне коментування, емоційну саморегуляцію, колективну фільтрацію, медіаграмотність та підсилення довіри до авторитетних каналів¹.

2) *Технології зомбування психіки* – це *цілеспрямований, багатоканальний процес незворотної психічної трансформації, у результаті якого руйнується ядро Я-ідентичності (самоусвідомлення + саморегуляція), формується рефлекторна, зовнішньо керована «матриця» поведінки, виникають стійкі органічно-функціональні дефекти.*

Етапи зомбування включають 5 фаз: **дезорієнтацію** – створення сенсорного шоку через різку зміну середовища, гучні звуки, мерехтливе світло, позбавлення сну або надмірні фізичні навантаження; **деградацію «Я»** – систематичне нищення самооцінки, приниження й покарання; **інтродукцію ядра** – момент впровадження нової політичної доктрини, культової догми або бойової установки; **фіксацію** – закріплення нових патернів через умовно-рефлекторну пару «стимул – реакція»; **стабілізацію** – підтримку залежності щоденними ритуалами лояльності й тотальним контролем.

Симптоми зомбування включають: стійке уповільнення психічних процесів і глибокі «чорні дірки» пам'яті, наявний

¹ Більш детально про дані способи протидії у лекції № 10.

відгук на тригери-команди, плаский емоційний фон із періодами різкої агресії, тілесні соматоформи без встановленої органічної причини, а також рефлексивний захист лідера або групи, що активується навіть при мінімальній критиці.

Технології зомбування є темним спадком 20 століття і мають бути викорінені з життя суспільства. Їх застосування кваліфікується як жорстоке поводження або катування згідно правом України та рядом міжнародних документів (зокрема Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання 1984 р.)

Найнадійніший спосіб допомогти людині, яка була під впливом зомбування, – забезпечити їй безпечний простір, стабільний побут і регулярний доступ до кваліфікованої допомоги. Перші кроки включають медичне обстеження, залучення фахових психологів та психіатрів, чіткий, прозорий режим дня, емоційну підтримку, інформованість про власні права.

3) Технології психодеструкції психіки – це свідомо організований вплив, кінцевою метою якого є тривале або остаточне руйнування психіки людини. На відміну від програмування (оборотна модифікація поведінки) та зомбування (формування стійкої зовнішньо-керованої «матриці»), психодеструкція передбачає неповоротні органічно-функціональні зміни центральної чи периферичної нервової системи. Наслідки залишаються хронічними і лише частково коригуються реабілітацією.

Основні механізми психодеструкції включають *фармаконейротоксичний вплив, електрофізичний або термічний шок, хірургічне втручання, сенсорну депривацію та хронічно-больову стресову дію.*

Застосування технологій даного типу, з великою вірогідністю, означає довічне погіршення когнітивних можливостей, стійкі афективні розлади, епілептичні напади, хронічні соматичні дисфункції та радикальне скорочення тривалості життя. Їх використання класифікується як катування згідно міжнародним правом (Женевські конвенції, Міжнародний пакт про громадянські та політичні права, Європейська конвенція про права людини тощо) та потребує узгоджених дій суспільства для унеможливлення їх аплікації. Кожен із нас, незалежно від професії, несе відповідальність за своєчасне повідомлення про виявлені прояви спецтехнологій та протидію їх застосуванню.

Висновки

Аналіз основних типів сучасних психотехнологій дозволяє зробити висновок, що спільною їхньою ознакою є здатність діагностувати актуальний стан особистості або спричиняти ті чи інші зміни в її когнітивних процесах, емоціях і поведінці. Залежно від етичного наміру, професійної відповідальності фахівця та контексту застосування, психотехнології можуть стати потужним інструментом підтримки й розвитку особистості або перетворитися на засіб маніпуляції, узалежнення й навіть психодеструкції.

Особливої актуальності це питання набуває в умовах сучасного суспільства, де зростає роль психологічного впливу в освіті, управлінні, медіа й повсякденному житті. Розуміння типології психотехнологій, механізмів їх дії, а також чітке усвідомлення етичних меж професійної діяльності є основою для формування відповідальної практики психолога, який має використовувати свої знання та навички виключно для досягнення блага клієнта, сприяння його особистісному зростанню та гармонійній інтеграції в соціум.

Слід підкреслити, що в рамках даного курсу лекцій опис деструктивних психотехнологій подається виключно з навчально-довідковою метою – для того, щоб підготувати студентів до своєчасного виявлення ознак маніпулятивного або руйнівного впливу, формування навичок захисту клієнтів і протидії неетичним практикам. Адже професійна місія психолога полягає не в тому, щоб підкорювати волю іншої людини, а в тому, щоб допомагати їй відновлювати автономію, усвідомлювати власні потреби та досягати психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Романенко Ю. В. Сучасні психотехнології. Навчальний посібник для проведення лекційних занять для студентів спеціальності «Міжнародна інформація». К.: ДУІКТ, 2008. 72 с.

2. Чабан О., Бурдейний А. Рекомендовані вимоги до валідазації та застосування в роботі шкал та методик в області діагностики та надання медичної та психологічної допомоги. Психосоматична медицина та загальна практика, Том 9 № 3 (2024). С. 1–13. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.534.

3. Гридковець Л.М. Використання психологічних маніпуляційних технологій для просування законів на користь ЛГБТ. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (38), Issue: 77, 2016. С. 80–86.

ЛЕКЦІЯ № 3

ДІАГНОСТИЧНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТА НАПРЯМИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ

План лекції

Вступ

1. Стислий нарис з історії діагностичних психотехнологій
 2. Типологія діагностичних психотехнологій
 3. Напрямки застосування діагностичних психотехнологій
- Висновки

Вступ

Сучасна психодіагностика давно вийшла за межі суто клінічної практики й перетворилася на гнучкий інструмент професійної експертизи та особистісного розвитку. Діагностичні психотехнології, як науково обґрунтований набір методів, дозволяють не лише точно описувати психічний стан людини, а й прогнозувати її поведінку в критичних ситуаціях, планувати індивідуальні стратегії розвитку чи відновлення після травматичних подій. Своєчасне та адекватне використання цих технологій стає запорукою психологічної безпеки суспільства й кожної окремої особистості.

На тлі війни в Україні значення психодіагностики різко зросло. Вона потрібна не лише медикам і психологам, а й командирам, соціальним працівникам, педагогам, правникам. Адже від здатності точно оцінити психічний стан залежить своєчасна підтримка військових, допомога дітям, які пережили окупацію, або захист прав потерпілих від насильства.

У професійному середовищі діагностичні психотехнології стають основою для прийняття управлінських рішень, формування команд, підбору персоналу, моніторингу психоемоційного клімату в колективах. Для фахівця критично важливо не лише володіти методами, а й розуміти їх обмеження, забезпечувати етичність застосування, уникати спотворень інтерпретації.

Особливе місце в темі займає розгляд напрямків застосування психодіагностичних технологій. Лише розуміючи їхні реальні можливості у клініці, силових структурах, освіті, бізнесі чи сфері сімейного консультування, майбутні психологи зможуть ефективно інтегрувати їх у власну практику та уникнути ризиків маніпулятивного або шкідливого використання.

1. Стислий нарис з історії діагностичних психотехнологій

Психодіагностика як окрема науково-практична галузь оформилася наприкінці XIX – на початку XX століття, увібравши досягнення експериментальної психології, психофізики, психометрії та психотехніки, що спеціалізувалася на дослідженні прикладних аспектів людської діяльності. Проте ідеї оцінювання особистості за певними показниками виникли задовго до формування психології як науки, про що свідчать численні історичні джерела [1].

Ще в найдавніші часи люди намагалися відбрати найкращих за різними ознаками, використовуючи примітивні випробування, щоб оцінювати якості людей. Зокрема, в одному з біблійних сюжетів описано метод підбору солдатів для війська Гедеона через спостереження за тим, як вони п'ють воду: ті, хто черпав воду руками, демонстрували більшу витримку і самоконтроль, тож саме їх відбирали для служби.

Близько 2200 років до н.е. в Китаї вже існувала розгалужена система екзаменів для кандидатів на державні посади. Імператор особисто перевіряв навички в різних сферах – від верхової їзди до письма й музики. Така практика дозволяла відбрати здібних і лояльних людей для державної служби. Схожі випробування існували в Стародавньому Єгипті: кандидати на роль жерців проходили ретельну перевірку знань, вміння тримати себе в руках, а також демонстрували вольові якості під час складних випробувань. Неуспішні зазнавали ризику смертельного покарання.

Давньогрецький мислитель Піфагор також запровадив власну систему випробувань для вступу до своєї школи, використовуючи фізіономіку – оцінку рис обличчя для визначення здібностей і характеру – та інтелектуальні завдання. У його школі високо цінувалося вміння швидко і правильно відповідати у складних ситуаціях. Поряд із ним, Платон одним із перших намагався систематизувати такі практики, наголошуючи, що люди народжуються різними за природою і здібностями, тому максимальної ефективності можна досягти, коли діяльність відповідає вродженим якостям. Це знайшло своє втілення у спартанській системі виховання воїнів і римській підготовці гладіаторів.

В Азії чань-буддійські наставники використовували парадоксальні запитання, щоб оцінити здатність до особливого типу мислення і швидкої реакції в стресових умовах. Ці «тести» давали можливість зрозуміти рівень духовної зрілості учня [1].

У Вавилоні ще у середині III тис. до н.е. випускників шкіл для переписувачів піддавали складним іспитам, що вимагали знань у математиці, вимірюванні, музиці та вмінні розрізняти матеріали – адже роль переписувача була ключовою для функціонування суспільства.

У середні віки в монастирі Шаолінь кандидати проходили серйозні випробування для перевірки мотивації, мислення, фізичної підготовки та моральних якостей. А у Китаї часів династії Цзинь результати екзаменів визначали кар'єрні перспективи в медицині: кращі могли стати державними лікарями або викладачами, інші займалися приватною практикою.

У В'єтнамі проводили масштабні переатестації чиновників, які допомагали поліпшувати державний апарат. Народи Центральної Азії та Сибіру використовували випробування для кандидатів у шамани: вони мали пройти фізичні та психологічні тести, часто екстремальні, щоб довести свою придатність.

Ці приклади показують, що задовго до наукової психології різні цивілізації використовували методи оцінювання, схожі на сучасні психодіагностичні процедури, розуміючи їх важливість для добору людей з потрібними якостями. Але лише психологія як наука дозволила перетворити ці емпіричні підходи на систематизовану дисципліну, яка досліджує саме індивідуально-психологічні відмінності, а не лише загальні особливості чи фізичні здібності [1].

2. Типологія діагностичних психотехнологій

У науковій літературі, станом на сьогодні, відсутній єдиний підхід до систематизації та категоризації діагностичних психотехнологій. Їх класифікують за [1–3]:

- формою подачі стимульного матеріалу (вербальні, невербальні та комбіновані);
- методом збору інформації (візуальний, вербальний і змішаний);
- типом інтерпретації результатів (кількісні, якісні);

- стандартизованістю (стандартизовані, нестандартизовані);
- ступенем впливу на досліджуваного (спостереження (вплив відсутній), діагностичний вплив (опитувальники, тести, проєктивні методики), експериментальний вплив (оцінка стану досліджуваного в експериментальних умовах)).

Далі більш детально розглянемо кожен з цих підходів до класифікації та відповідні діагностичні психотехнології.

Класифікація за формою подачі стимулу

До *вербальних* належать усі психодіагностичні інструменти, у яких стимул подається мовою – у формі запитань, тверджень, інструкцій, текстових описів ситуацій чи словесних задач. Вони активізують насамперед слухові й мовно-логічні механізми оброблення інформації. Вербальна форма дає змогу порівняно легко задавати абстрактні поняття (цінності, настанови, мотиви), але обмежує використання у груп із низькою грамотністю або в кроскультурних контекстах, де потрібні ретельні переклад і адаптація. Типові приклади: методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойко, опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома, Шкала дефіциту виконавчих функцій Барклі (BDEFS), Опитувальник дитячо-батьківських стосунків BASC-3 (BASC-3 PRQ), Нейропсихологічна батарея для оцінки виконавчих функцій (BANFE-3).

Невербальний формат використовує зображення, символи, геометричні фігури, просторові конструкції, рухові або акустичні сигнали. Такі методи мінімізують мовні бар'єри й підходять для обстеження дітей раннього віку, осіб із мовними порушеннями чи мультикультурних вибірок. Класичні приклади: проєктивний тест Роршаха, тест Люшера, тест «Копіювання групи точок» Керна-Йірасика.

Комбінований формат поєднує вербальні й невербальні елементи в одній процедурі: текстові інструкції супроводжуються картинками, аудіо- або відеофрагментами; відповіді можуть бути як письмовими, так і «клік-вибором» зображення. Це дає змогу гнучко налаштувати складність, активізувати різні когнітивні канали й робити тестування більш екологічним (наближеним до реального виконання діяльності). Яскравий приклад: тест IQ WAIS-IV, де вербальні інструкції та задачі поєднуються з просторовими завданнями.

Класифікація за методом збору інформації

На відміну від попереднього параметра, який описує *форму передачі діагностичного стимулу*, цей критерій відповідає на запитання «**через який канал психолог отримує емпіричні дані?**». Практично всі сучасні методики можна звести до трьох базових форматів: **візуальний, вербальний і змішаний (мультиmodalний)**. Належність до певного формату визначає тип стимулу, форму реєстрації та специфіку подальшої обробки результатів.

1. Візуальний канал

У цьому форматі основним джерелом є **будь-які зорово фіксовані показники**: мікроміміка, поза, моторика, малюнок, колірний вибір, показники руху очей, полоси ЕЕГ або МРТ-скани, цифрові трекери жестів у VR-середовищі тощо. Класичні приклади:

- **Спостереження за вільною грою** дитини та подальше кодування елементів поведінки за системою B.O.S. (Behaviour Observation Scale).

- **FaceReader-аналіз мікроекспресій** радості чи відрази під час перегляду реклами.

- **Малюнкові методики** («Дім-Дерево-Людина», тест Люшера), де стимул і відповідь існують у візуальній площині.

Переваги: мінімальна залежність від мовної компетентності, можливість роботи з дошкільнятами та людьми з мовними порушеннями; чутливість до тонких емоційно-автономних реакцій.
Обмеження: потребує системи кодування та тренуваних спостерігачів; висока ймовірність суб'єктивних інтерпретацій; інколи – дороговартісне обладнання.

2. Вербальний канал

Вербальні методи базуються на **усному або письмовому самозвіті**: заповнення опитувальника, інтерв'ю, усна розповідь, асоціативний експеримент, семантичне диференціювання тощо.

- **Стандартизовані опитувальники** типу MMPI-2, де відповіді кодуються у числові шкали.

- **Структуровані клінічні інтерв'ю** (до прикладу QuickSCID-5 (Structured Clinical Interview for DSM-5 Disorders).

- **Метод «Розгорнута автобіографія»** – якісний інтерв'ю-скрипт для реконструкції особистісних наративів.

Переваги: швидке збирання великого обсягу інформації; розвинена нормативна база; відносно прості процедури обробки.

Обмеження: залежність від широти, рефлексивних умінь і культурно-мовних ресурсів; підвищений ризик свідомого чи несвідомого спотворення.

3. Психофізіологічний канал

Психофізіологічний канал дає змогу оцінювати психічні стани не за словами чи поведінкою людини, а за об'єктивними змінами в роботі її мозку й тіла. Перший великий пласт даних становить електрична активність центральної нервової системи. Електроенцефалографічні та магнітоенцефалографічні записи відстежують мозкові ритми та показують, які мережі збуджуються, наприклад, під час тривоги чи когнітивного виснаження. На тому самому рівні працює оптична спектроскопія (fNIRS).

Другий блок охоплює вегетативні реакції. Пульсоксиметри, датчики шкірно-гальванічної реакції, аналіз варіабельності серцевого ритму та мікрозмін дихання дають картину «емоційної температури» організму в реальному часі: за хвилини можна побачити, як змінюється збудження під час, до прикладу, поліграфічного опитування. Біологічне «вікно» доповнюють ендокринні маркери. Слина чи кров на кортизол, тестостерон, адреналін відбивають хронічний стрес, готовність до ризику чи рівень соціальної довіри.

Є й поведінкова біометрія: сіточка мікросаккад, зафіксована eye-tracker'ом, мікроконтракції м'язів через поверхневу ЕМГ, а також патерни клавіатурного набору та комп'ютерної миші – усе це непрямі, але фізіологічно зумовлені відбитки психічних процесів. Їх використовують і в нейромаркетингу, і в клінічній нейропсихології.

Сильна сторона біологічного каналу – об'єктивність. На відміну від опитувальника, ритм серця чи спектр ЕЕГ важко «підлаштувати» під очікування дослідника. Такі дані чутливі до мікрозмін, які сама людина ще не усвідомлює, тому дозволяють робити ранній скринінг епілепсії, депресії чи тривожних розладів. Одночасно існують суттєві обмеження: дороге устаткування, потреба у спеціальній підготовці персоналу та обов'язкові етичні протоколи конфіденційності. Лабораторні умови часто спотворюють природний перебіг психіки, а зв'язок «фізіологічний показник → ринкова риса чи клінічний симптом» потребує багаторівневої валідації.

Попри ці труднощі, біологічний канал суттєво розширює арсенал психодіагностики. Він «підсвічує» ті вузли, які лишаються непомітними суто вербальним або спостережливим підходам, і дозволяє вибудувати справді міждисциплінарний діагноз, у якому вербальні дані, поведінкові спостереження та фізіологічні маркери взаємно перевіряють і доповнюють одне одного.

4. Змішаний (мультиmodalний) канал

У змішаних методиках **зорові, вербальні і психофізіологічні компоненти інтегруються**: дослідник отримує дані з двох (а інколи й більше) сенсорних трас, підвищуючи валідність за рахунок «перехресного» підтвердження. Прикладом можуть слугувати **нейромаркетингові сесії**: паралельний запис ЕЕГ/фМРТ (біометрія) та суб'єктивних оцінок задоволення (вербальна самооцінка).

Переваги: підвищена надійність завдяки перехресним показникам; можливість краще розділяти рівні «що людина робить» і «що вона про це каже». *Обмеження*: складна логістика, вищі фінансові й часові витрати, необхідність інтегративних статистичних методів.

Класифікація за типом інтерпретації результатів.

У кількісних методиках відповіді респондента одразу переводяться в числові показники (бали, час реакції, кількість правильних рішень, коефіцієнти) за заздалегідь прописаними правилами. Зібрані цифри порівнюють із нормативними вибірками (стенами, станінами, Т-перетвореннями), що дає можливість робити статистично обґрунтовані висновки: виявляти відхилення від «середнього», будувати кореляції, прогнозувати поведінку. Сила такого підходу – у стандартизованості й можливості агрегувати великі масиви даних. Типові приклади: скринінг дитячих та підліткових травм (CATS-2), шкала депресії Корреа-Барріка, міжнародний опитувальник травми (ITQ), шкали розвитку Меррілл-Палмер, Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник, Інструмент скринінгу аутизму для планування освіти (ASIEP-3).

Якісні методики зосереджені не на підрахунку балів, а на змістовому аналізі реакцій: тематичних мотивів, логіки відповідей, стилю малюнка, невербальної поведінки під час виконання завдання. Психолог вивчає структуру, контекст і суб'єктивний смисл продукції випробуваного, порівнюючи її з клінічними або культурними патернами. Цей підхід є

незамінним, коли потрібно побачити унікальну динаміку внутрішнього світу, але вимагає високої кваліфікації та врахування упереджень інтерпретатора. Приклади: тематичний аперцептивний тест (ТАТ), у якому розглядають сюжетну побудову історій й емоційні домінанти; клінічне інтерв'ю з аналізом мовних оговорок, пауз, жестів; графічні методики («Малюнок сім'ї», «Кінетичний малюнок») із якісною оцінкою композиції, ліній, пропорцій та символіки.

Стандартизованість методик

Стандартизованим називають такий психодіагностичний інструмент, для якого **усі ключові параметри фіксовані в інструкції чи методичних рекомендаціях:**

- формулювання й порядок пред'явлення запитань/стимулів;
- тривалість виконання та регламент часу на кожен підтест;
- умови середовища (освітлення, шумовий фон, положення тестованого);
- система реєстрації відповідей (способи запису, кодування, бланки);
- алгоритми підрахунку балів і переведення їх у стандартизовані шкали;
- норми (репрезентативні вибірки) і правила інтерпретації результатів.

Завдяки жорсткості процедури будь-який фахівець, дотримуючись мануалу, одержить **порівнювані дані**, тобто точність і надійність залежать мінімально від особистості діагноста. Стандартизація дає можливість:

- проводити масові вимірювання (профвідбір, клінічний скринінг, медико-соціальна експертиза);
- використовувати статистику (кореляційний та факторний аналіз, регресійні моделі);
- перевіряти ефективність інтервенцій у динаміці (до/після терапії чи навчання).

Класичні приклади: Шкала інтелекту Векслера для дітей (WISC), особистісний тест MMPI-2, 16-факторний опитувальник Кеттелла, тест Бендер–Гештальт, Шкала діагностики адаптивної поведінки (ABDS), Шкала оцінки гніву підлітків (AARS), Нейропсихологічні шкали основних емоцій (ANPS), Тест на загальну структуру інтересів (Третє видання (AIST-3)).

У свою чергу, для нестандартизованих методів характерна **гнучка або мінімально регламентована** процедура: дослідник може змінювати кількість і порядок запитань, адаптувати формулювання, уточнювати відповіді, варіювати тривалість. Головна мета – **глибоке, індивідуалізоване розуміння** особистості або групи, коли сувора уніфікація могла б збіднити дані чи навіть викривити їх.

Типові формати:

- клінічне (напівструктуроване) інтерв'ю, де терапевт коригує запитання залежно від перебігу бесіди;
- вільне спостереження у природних умовах (ігровий майданчик, робоча нарада);
- якісний аналіз особистих документів (щоденників, креативної продукції);
- авторські, разові експериментальні ситуації, що створюються «під» конкретне дослідження.

Перевагою є **контекстуальна чутливість**: метод дозволяє врахувати культурні та індивідуальні нюанси, швидко реагувати на неочікувані прояви, вербалізувати приховані смисли. Недоліки – нижча надійність і відтворюваність, залежність від компетентності й суб'єктивних установок дослідника; для коректних висновків треба багаторазове підтвердження або консиліумне рішення.

Практичні орієнтири:

– Якщо потрібна **масова, статистично обґрунтована оцінка** (відбір, скринінг, науковий експеримент) – пріоритет за стандартизованими методами.

– Якщо завдання – **поглиблений клінічний чи консультативний аналіз** одиничного випадку, виявлення феноменів, що не потрапляють у типові норми, – доцільно комбінувати стандартизовані й нестандартизовані формати.

– У високих ставках (судово-психологічна експертиза) стандартизація критично важлива; нестандартний матеріал може виступати лише допоміжним, із чітким описом процедури.

Таким чином, **стандартизовані й нестандартизовані методики не конкурують, а доповнюють одна одну**, надаючи діагносту інструмент як для точного вимірювання, так і для гнучкого, смислового розкриття індивідуальності.

Класифікація за ступенем впливу на досліджуваного

Одним із базових параметрів класифікації діагностичних психотехнологій є інтенсивність і характер втручання психолога у внутрішній світ людини під час обстеження. Його доцільно уявляти як континуум із трьома ключовими зонами: *пасивне спостереження, помірний діагностичний вплив і високий експериментальний вплив*. Кожна зона задає свій рівень етичних вимог, реактантності (ймовірності, що сам акт дослідження змінить поведінку досліджуваного) та методологічних можливостей.

1. Пасивне або нульове втручання: спостереження

У цьому режимі психолог лише **реєструє вже наявну поведінку** – будь-то дитячі ігри у природному середовищі, вираз міміки в кабінеті лікаря чи рухи очей під час читання. Жодних додаткових інструкцій, стимулів чи запитань не вводять; досліджуваний зазвичай не усвідомлює моменту фіксації інформації про нього.

Плюси: найвища екологічна валідність, мінімальна реактантність, можливість працювати з дуже ранніми або вразливими групами (немовлята, люди з тяжкими формами психічних розладів). *Мінуси:* обмежений контроль за сторонніми змінними, трудомісткий процес кодування, складність відтворення. *Етика:* зазвичай достатньо інформованої згоди та конфіденційності; ризик психологічної шкоди майже відсутній.

2. Діагностичний вплив: опитувальники, тести, проєктивні методики тощо.

Тут взаємодія вже активна, але м'яка: людині пропонують відповісти на запитання, намалювати малюнок або виконати серію задач. Стимул є, але він не порушує базових біопсихічних параметрів; обстежуваний залишається у звичних сенсорних, часових та соціальних межах.

Плюси: прийнятний баланс між контролем і природністю, широкі нормативні бази, швидке отримання даних.

Мінуси: можливі спотворення відповіді (соціальна бажаність, ефект статусу дослідника); результати залежать від мотивації, стомлюваності, рівня читацької грамотності.

Етика: потрібна чітка інструкція, право відмовитися, зворотний зв'язок; ризики пов'язані радше з конфіденційністю даних або неправильним тлумаченням, ніж із самим впливом.

3. Експериментальний вплив: маніпульовані умови й індуковані стани

Найвищий щабель втручання – це ситуації, коли психолог цілеспрямовано змінює стимульне поле: вводить емоційний стресор, налаштований інформаційний потік, сенсорну перешкоду, соціальний (нормативний) вплив, а потім фіксує реакцію. Класичні приклади: експеримент «П'яний мозок» та «Почесний донор» (СТБ) [4], Д/ф «Зомбі-2. Промивка мізків» ТРК «Україна» [5].

Плюси: високий внутрішній контроль, можливість виявляти причинно-наслідкові зв'язки та тонкі фізіологічні кореляти.

Мінуси: штучність, реактивність, складна стандартизація, потреба медичного моніторингу (функціональна МРТ, ЕЕГ).

Етика: обов'язковий незалежний етичний комітет, правило «мінімально достатнього стресу», процедура дебрифінгу, право припинити участь у будь-який момент.

Практичний підсумок:

– Чим **менший ступінь впливу**, тим природніші дані, але тим менше дослідник може контролювати шумові змінні.

– Чим **вищий ступінь впливу**, тим сильніше проявляється внутрішня структура процесу, але тим суворіші етичні, медичні та методологічні вимоги.

– **Вибір рівня втручання** завжди має ґрунтуватися на принципі пропорційності: дослідник не повинен обирати більш інтенсивний вплив, ніж потрібно для досягнення науково чи практично обґрунтованої мети.

Типологія діагностичних психотехнологій дає змогу систематизувати інструменти за окремими ознаками – формою стимулу, процедурою проведення, типом інтерпретації, характером взаємодії з обстежуваним, провідним каналом збору даних тощо. Однак у практиці ці ознаки не зустрічаються в «чистому» вигляді: одна й та сама методика, потрапляючи в різні контексти, поєднує кілька модальностей одразу.

Так, **спостереження** водночас:

– належить до **візуального каналу збору інформації**;
– може бути як **стандартизованою**, так і **нестандартизованою** процедурою (коли метод збору та схему оцінки фіксує сам дослідник);

– характеризується **мінімальним впливом** – досліджуваний не отримує жодних завдань;

– може давати як **якісні описи** поведінки, так і **кількісні підрахунки** частоти дій, часу латентності тощо.

Інший приклад – **тести IQ** типу WAIS-IV:

– подають переважно **вербальні й невербальні** стимули, тож формально належать до **комбінованих**;

– мають **стандартизовану** процедуру;

– передбачають **діагностичний вплив** (досліджуваний активно розв'язує завдання);

– їх результати виражаються у **кількісних показниках** (IQ-шкали).

Таким чином, класифікаційні осі – це швидше координатна система, у якій кожна конкретна методика займає власну «точку», комбінуючи кілька властивостей. Усвідомлення перехрещення критеріїв допомагає фахівцеві точніше добирати інструмент під завдання та коректно інтерпретувати його результати. Для ознайомлення з апробованими методами психодіагностики рекомендуємо користуватися перевіреними джерелами, зокрема *Переліком валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги*, затвердженим Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118.

3. Напрями застосування діагностичних психотехнологій

Діагностичні психотехнології давно вийшли за межі «кабінетної» психодіагностики й перетворилися на гнучку інженерію соціальних процесів. Пропонується розглянути психодіагностичні психотехнології крізь призму психотехнологічного циклу 4D (Detect → Decrypt → Design → Deploy), або ж українською «Виявити-Оцінити-Розробити-Розгорнути вплив. Він дозволяє побачити, як вимірювання психічних параметрів одразу «прошивається» у прийняття рішень, а не зависає окремим файлом у картці клієнта.

1. Клініко-реабілітаційна сфера

У медичних шпиталях протоколи діагностики більше не замикаються на етикетці «розлад/норма». Дані одразу зашивають у

персональний маршрут – від добору медикаментів до психотерапії фантомного болю. Діагностична матриця стає «архітектурою лікування», коли зміна будь-якого показника (наприклад, індексу дистресу) автоматично оновлює протокол втручання.

2. Організаційний габітус

У HR-аналітиці та корпоративній безпеці мета не в «психограмі на полицю», а в передбаченні поведінки: чи спалахне емоційне вигоряння, чи витримає людина тренування з кіберінцидентів, чи підпаде під токсичний вплив у гібридній інформаційній війні. Індeksi адаптивності та профілі ризику одразу підключають до системи управління талантами, де план кар'єрного супроводу генерується алгоритмічно.

3. Сили оборони та ветерани

У сучасній Україні психодіагностика набуває нового значення в роботі з дітьми та підлітками, що пережили війну, окупацію чи втрату рідних. Тут не йдеться лише про контроль навчальних досягнень, адже тестування когнітивних функцій і емоційного стану допомагає педагогам, психологам та соціальним працівникам своєчасно виявляти ознаки ПТСР, затримки розвитку через стрес, емоційне вигоряння в учнів. Так, використання адаптованих опитувальників тривожності й скринінгів когнітивного навантаження дозволяє будувати індивідуальні плани навчання і корекційної допомоги, підбирати програми психоемоційної стабілізації в освітньому середовищі. Замість «однакових завдань для всіх» застосовується персоналізоване навантаження, яке відповідає ресурсам дитини.

4. Сектор безпеки та контррозвідки

Для військових, що проходять службу в Силах оборони України, психодіагностика є життєвою необхідністю. Оцінка психічної готовності, стресостійкості, швидкості реакції, особливостей уваги та пам'яті допомагає правильно комплектувати підрозділи, призначати бійців на завдання, де вони будуть максимально ефективні й з мінімальними ризиками для себе та побратимів. Широко застосовуються скринінгові методики на виявлення ранніх симптомів бойового стресу, експрес-оцінки когнітивної втоми під час ротаций тощо.

Після повернення з передової психодіагностика допомагає визначити потребу у відновлювальних програмах, оцінити ступінь адаптації до мирного життя, вчасно направити людину до спеціаліста. Діагностичні інструменти поєднуються з

біологічними маркерами стресу (варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу) для комплексного моніторингу психофізіологічного стану бійців і ветеранів.

5. Самодіагностика і цифровий wellbeing

Сьогодні кожен із нас може стежити за своїм психологічним станом за допомогою простих онлайн-тестів, додатків і психоедукаційних настанов. Це можуть бути короткі опитувальники на рівень стресу, тривоги або вигоряння, трекери сну й настрою, медитативні додатки. Вони допомагають вчасно помітити, що ви надто втомилися чи перебуваєте в стресі, і зробити паузу, звернутися по допомогу або змінити режим дня. Такі технології стають корисним інструментом для всіх – від школярів до керівників компаній – щоб зберегти баланс між роботою й відпочинком, стежити за психічним здоров'ям і підтримувати ресурсний стан. Головне – використовувати перевірені ресурси; добрим орієнтиром тут можуть стати державні рекомендації, такі як програма «Ти як?» [6].

6. Сімейне консультування та батьківство

Діагностичні психотехнології в сімейному консультуванні – це надзвичайно важливий інструмент для глибинного розуміння дитини та покращення стосунків у родині. Вони дозволяють визначити індивідуальні особливості розвитку дитини: наприклад, рівень тривожності, схильність до агресії, самооцінку, комунікативні здібності. Для цього можуть застосовуватись малюнкові тести («Малюнок сім'ї», «Неіснуюча тварина»), опитувальники для батьків (щоб оцінити стиль виховання, взаєморозуміння в сім'ї), а також бесіди й поведінкове спостереження під час сімейних сесій.

Використання діагностичних методів допомагає:

- виявити джерела напруги між дітьми й батьками,
- запобігти розвитку проблемної поведінки,
- сформуванню здорові межі й моделі спілкування,
- навчити батьків розуміти дитину відповідно до її вікових і психологічних потреб.

У роботі з сім'ями також важливе тестування емоційного стану батьків, адже часто саме стрес або невирішені особисті проблеми дорослих стають причиною конфліктів із дітьми. Регулярне використання психодіагностики дозволяє вчасно помітити зміни в поведінці членів сім'ї й запропонувати їм підтримку.

7. Юридична та судово-психологічна експертиза

У правовій сфері психодіагностичні методики мають важливе значення для забезпечення справедливості та захисту прав людини. Зокрема, в судово-психологічній експертизі вони допомагають встановити:

- психічний стан людини під час скоєння злочину (оцінка осудності);
- здатність свідка чи потерпілого адекватно сприймати й відтворювати події;
- рівень розвитку інтелекту, особливості особистості, мотивацію поведінки;
- психологічну придатність батьків до виконання виховних обов'язків у справах щодо позбавлення чи відновлення батьківських прав.

Для цього використовують як стандартизовані тести (ММРІ, проєктивні методики, інтелектуальні тести), так і комплексне спостереження та психолого-педагогічні бесіди. Спеціаліст-експерт оцінює результати в комплексі з медичними й правовими матеріалами справи.

У межах сучасного кримінального процесу психодіагностика також допомагає під час оцінки психологічного стану військовополонених, жертв насильницьких злочинів чи учасників бойових дій. Це особливо актуально для України в умовах війни, коли кількість людей, які пережили екстремальні події, значно зросла.

Таким чином, діагностичні психотехнології сьогодні – це не лише набір методів для фіксації особистісних характеристик, а комплексні інструменти, які інтегруються в найрізноманітніші сфери: від клінічної медицини до роботи з військовими, від сімейного консультування до юридичної експертизи. Вони дозволяють не просто виявляти проблеми, а одразу планувати маршрути допомоги, оптимізувати освітні, лікувальні чи управлінські процеси. Особливу роль такі технології відіграють в умовах війни в Україні, коли швидка і точна психодіагностика допомагає рятувати життя, зберігати психічне здоров'я захисників і цивільних, підтримувати освітнє та правове середовище.

Водночас важливо пам'ятати, що технології діагностики – це потужний інструмент, який вимагає високої професійної етики, щоб не перетворитися на засіб маніпуляції чи тиску. Саме

тому психологи, педагоги, військові психологи й експерти мають володіти не лише технікою діагностики, а й розумінням її цілей, наслідків і меж застосування. Лише так психодіагностичні психотехнології будуть служити людині та суспільству, а не ставати джерелом нових ризиків.

Висновки

Діагностичні психотехнології – це потужний інструмент побудови особистісних і соціальних стратегій. Вони дозволяють переходити від загальних суджень до точкових, індивідуалізованих рішень, спрямованих на розвиток, підтримку чи захист людини. Завдяки психодіагностиці фахівці отримують можливість бачити не лише симптоми, а й причини, відслідковувати динаміку стану, формувати ефективні маршрути допомоги.

Аналіз напрямків використання цих технологій показує: від клінічної роботи та освітнього середовища до системи оборони – усюди вони слугують неоціненним ресурсом для забезпечення психічного здоров'я, адаптації й підвищення якості життя. Особливої ваги психодіагностика набуває в умовах війни, коли психологічна стійкість стає критично важливою для всього суспільства.

Водночас потенціал діагностичних психотехнологій вимагає великої відповідальності. Фахівець зобов'язаний дотримуватися етичних стандартів, запобігати використанню методик із маніпулятивною чи деструктивною метою, а також постійно вдосконалювати власну професійну компетентність.

Завершуючи тему, слід підкреслити: глибоке розуміння можливостей і меж діагностичних психотехнологій, їх обґрунтоване застосування й етична позиція психолога стають основою професійної майстерності та гарантією безпеки для кожної людини, яка потребує допомоги.

Список використаних джерел

1. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
2. Психодіагностика: курс лекцій з дисципліни для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія / укладачі І.О. Корнієнко, О.Ю. Воронова. Мукачево: МДУ, 2019. 41 с. (1.5 др.а.)

3. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.

4. СТБ. (2017). Почесний донор: [відеоматеріал] / СТБ. URL: <https://www.facebook.com/TVchannelSTB/videos/1922222034468394/>

5. Чабан О. С. Документальний фільм «Зомбі-2. Промивка мізків» [відеоматеріал]. Телеканал «Україна». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hDkD1QbHrOQ>.

6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» / HowAreU? Востаннє перевірено: 2025. URL: <https://howareu.com/>.

ЛЕКЦІЯ № 4 ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФА

План лекції

Вступ

1. Наука поліграфологія: поняття, ознаки, об'єкт, предмет і завдання

2. Стислий нарис з історії поліграфології

3. Психофізіологія діагностичних досліджень з використанням поліграфа

4. Достовірність поліграфічних досліджень: український та закордонний досвід

Висновки

Вступ

У сучасному суспільстві психофізіологічні дослідження з використанням поліграфа все частіше застосовуються як важливий інструмент не лише у сфері криміналістики, а й у кадрових службах, сфері безпеки та навіть психологічному консультуванні. Поліграф, який донедавна сприймався переважно як символ детективної літератури, нині став науково обґрунтованим засобом, що дозволяє дослідити взаємозв'язок психічних і фізіологічних процесів людини. Завдяки розвитку технологій та методології проведення досліджень із поліграфом значно підвищились точність отриманих результатів і можливості для їх об'єктивної інтерпретації.

Актуальність використання поліграфа визначається як потребою підвищення рівня безпеки в державних і приватних структурах, так і зростаючою увагою до психологічної безпеки особистості. Зокрема, в умовах воєнного стану в Україні поліграфологічні дослідження набувають особливого значення для оцінки лояльності, перевірки достовірності інформації в критичних сферах оборони та розвідки, а також для допомоги в розслідуванні воєнних злочинів.

Попри широку практику використання, серед науковців й досі не існує консенсусу щодо достовірності результатів поліграфологічних досліджень. Тож завдання цієї лекції – систематизувати наукові засади психофізіологічних досліджень

із використанням поліграфа, окреслити вимоги до їх проведення, а також розкрити перспективи й ризики впровадження поліграфології в різні сфери діяльності.

Розуміння механізмів роботи поліграфа, алгоритмів інтерпретації отриманих даних і юридичних аспектів використання результатів досліджень дозволяє майбутнім психологам, юристам і фахівцям із безпеки не лише грамотно застосовувати цей інструмент, а й критично оцінювати його значення в процесі прийняття важливих рішень.

1. Наука поліграфологія: поняття, ознаки, об'єкт, предмет та завдання

Поліграф (від грец. poly – «багато» й graphos – «писати») – багатоканальний технічний реєстратор психофізіологічних процесів. Прилад фіксує тілесні реакції людини на задані стимули, трансформуючи відповідні сигнали активності у цифрову форму й відображаючи їх кривими на поліграмах.

Поліграфологія є міждисциплінарною сферою знань, що охоплює наукові, методичні, технічні, організаційні та правові засади проведення психофізіологічних обстежень із застосуванням поліграфа [1].

Характерними ознаками поліграфології як науки є:

1. **Міждисциплінарність** – поєднує знання з психології, фізіології, криміналістики, техніки та права.

2. **Наукові та методичні засади** – базується на стандартизованих наукових підходах і методиках проведення діагностики.

3. **Технічне забезпечення** – враховує обов'язкове застосування поліграфа як багатоканального реєстратора психофізіологічних реакцій.

4. **Організаційні умови** – обґрунтовує необхідність проведення поліграфологічних досліджень у визначених правилах умовах із дотриманням процедур та етики.

5. **Правові засади** – відштовхується від необхідності правової регламентації поліграфологічних досліджень.

6. **Метою досліджень** визначає діагностику ідеальних (уявних) слідів відображення фактичних подій у психіці особи для цілей судочинства, оперативно-розшукової, трудової, службової та комерційної діяльності.

Об'єкт поліграфології – психофізіологічні процеси та стани людини, що проявляються під час відображення в її психіці фактичних подій, обставин або явищ минулого, і які можуть бути діагностовані за допомогою поліграфа в умовах науково обґрунтованих методик, технічного й організаційного забезпечення та правової регламентації.

Предмет поліграфології – закономірності виявлення й діагностики ідеальних (психофізіологічних) слідів відображення конкретних обставин, фактів або явищ минулої події в психіці людини шляхом використання поліграфа і відповідних науково-методичних підходів.

Завданнями поліграфології є:

1. Розробка і вдосконалення науково обґрунтованих методик проведення поліграфологічних обстежень.

2. Стандартизація процедур застосування поліграфа для забезпечення достовірності та повторюваності результатів.

3. Вивчення психофізіологічних реакцій людини на стимульні запитання, пов'язані з фактичними подіями.

4. Дослідження особливостей прояву ідеальних (уявних) слідів відображення фактичних подій у психіці людини.

5. Забезпечення технічного супроводу поліграфологічних досліджень шляхом використання сучасних багатоканальних поліграфів.

6. Встановлення організаційних умов проведення обстежень із дотриманням процедурної етики та правил.

7. Науковий супровід у розробці правових засад застосування поліграфа в судочинстві, оперативно-розшуковій, трудовій, службовій і комерційній сферах.

8. Обґрунтування наукових засад підготовки та підвищення кваліфікації фахівців у галузі поліграфології.

9. Сприяння популяризації поліграфологічних технологій як науково обґрунтованого інструменту діагностики.

Поліграфологічні дослідження проводяться у справах приватного характеру; під час професійно-психологічного відбору кандидатів, внутрішніх перевірок чи службових розслідувань; у межах оперативно-розшукової діяльності, досудового й судового провадження (кримінального, цивільного, адміністративного, господарського тощо). За підсумками опитування складається письмова довідка або експертний висновок [1].

Суб'єктами поліграфологічних досліджень є поліграфолог, замовник та досліджувана особа [1].

Поліграфолог – це фахівець, який пройшов спеціальну підготовку з психофізіологічного тестування на поліграфі, що підтверджується відповідним документом. Він володіє навичками проведення опитувань (досліджень) та оформлення довідок або експертних висновків з поставлених питань.

Замовником (ініціатором) зазвичай виступає фізична чи юридична особа, яка доручає виконання психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа.

Досліджуваною особою є дієздатний громадянин України чи іноземець/особа без громадянства, що добровільно погодився пройти процедуру в інтересах замовника або власних.

У межах даного курсу поліграфологічні дослідження будемо розглядати як специфічний різновид діагностичних психотехнологій, що має специфічну матеріально-технічну базу, доказовість та процедури.

2. Стислий нарис з історії поліграфології

Протягом усього існування людських спільнот – громад, колективів, обцин – постійно виникала потреба виявляти й викорінювати брехню як суспільне зло, що набирало різноманітних форм. Джерелами неправди й підступності слугували матеріальні вигоди, жага наживи й влади, кар'єрні амбіції, страх викриття чи покарання. У кожному конкретному випадку обман проявляється по-своєму й має індивідуальне підґрунтя.

Цікаво, що історія знає приклади, коли суспільства, ігноруючи об'єктивні закони розвитку, намагалися радикальними засобами знищити брехню. Наприклад, за законами Монтесуми I брехуна могли стратити або жорстоко скалічити, проте такі жорсткі заходи не дали очікуваного результату [2].

У джерелах різних народів зафіксовано власні традиційні способи перевірки людини на щирість. Ці методи переходили з покоління в покоління та вдосконалювалися з розвитком науки й техніки. Певні предмети побуту, прості пристрої й навіть харчові продукти слугували своєрідними індикаторами, що фіксували зміни поведінки під впливом фізіологічних подразників.

Так, у Китаї приблизно в I тисячолітті до нашої ери підозрюваному у злочині вкладали до рота жменю сухого рису або рисового борошна й вислуховували його пояснення. Якщо людина не могла проковтнути крупу, її визнавали винною. Пояснювали це тим, що від страху викриття й покарання зменшується слиновиділення, і проковтнути суху їжу стає важко.

Схожу практику застосовували в середньовічній Англії, Іспанії та Франції: так звана «судова скиба» – шматок хліба (іноді з сиром) – використовувалася під час випробування правдивості. У 1150 році католицька церква офіційно визнала цей спосіб однією з форм інквізиційної процедури.

Таким чином контроль слиновиділення можна вважати одним із найдавніших фізіологічних методів детекції брехні [2].

У давній Індії під час допиту підозрюваного змушували водночас із відповідями бити у гонг. Якщо репліки звучали чітко й удари лунали з бездоганною ритмічною відповідністю, людину вважали щирою; щойно ритм збивався – це тлумачили як ознаку вагання або неправди. В одному з папірусів Вед, що має дату IX ст. до н.е., подано інструкції щодо викриття вбивць-отруйників: серед діагностичних ознак названо тремтіння тіла й раптову блідноту обличчя.

У країнах античного світу контроль фізіологічних реакцій теж служив відбірковим критерієм. Спостерігаючи зміну кольору обличчя після провокаційних запитань, спартанці оцінювали придатність юнаків до військових шкіл: блідість, спричинена страхом над прірвою, вважалася недоліком. Навпаки, у Стародавньому Римі почервоніння обличчя претендента на посаду охоронця трактували як ознаку сором'язливості й лояльності, що свідчило на його користь [2].

У деяких африканських племенах підозрюваному давали яйце з тонкою шкаралупою: відповідаючи на запитання, людина рефлекторно стискала кулак, і якщо яйце тріскалося, це свідчило про нервові напруження та ймовірну неправдивість. Інший місцевий спосіб – «танець чаклуна», під час якого знахар, кружляючи навколо групи підозрюваних, уважно оцінював запах їхнього тіла: на його думку, інтенсивніший запах видавав винного.

Давні русичі практикували ордалії: людину змушували схопити розпечене залізо чи дістати рукою каблучку з окропу, після чого рану перебинтовували й ставили печатку. Якщо через три дні не залишалось слідів опіку, це вважалось доказом

невинуватості. Ордалії згадує й «Руська правда» XI ст., укладена за князя Ярослава Мудрого: за нею позивач міг вимагати «випробування залізом», а в спорах меншої вартості – «випробування водою».

Більш показовим способом визначення правдивості була методика з використанням віслиюка, який несподівано для себе став своєрідним «детектором брехні». Суть процедури полягала в тому, що хвіст віслиюка натирали фарбою і прив'язували тварину в напівтемному приміщенні. Підозрюваний мав зайти туди й доторкнутися до хвоста. Розробники заявляли обстежуваному: «якщо віслиюк зареве – ти винний». Вони були впевнені, що винний боявся б торкатися хвоста, аби не видати себе, і залишив би руки чистими [2].

На Близькому Сході ще в глибоку давнину детекцією неправди слугувало спостереження за пульсом підозрюваного: визначальними були зміни частоти серцебиття та наповнення артерій. Цей підхід застосовували, зокрема, для викриття невірних дружин і їхніх коханців. Методика була простою: спеціально навчена особа прикладала палець до пульсу, а підозрюваній жінці задавали запитання з іменами потенційних коханців. Різка зміна пульсу під час згадки потрібного імені вказувала на причетність. Надалі цей метод почали використовувати для оцінки рівня щирості людини в інших ситуаціях.

У III ст. до н.е. грецький лікар Еразістрат, а в X ст. перський учений Авіценна застосовували ручний контроль серцебиття для виявлення неправдивих відповідей. Цей спосіб використовували й у XVI ст. Галілей та в XVIII ст. Д. Дефо: під час допиту на словесні чи візуальні стимули людина реагувала прискоренням пульсу, що вказувало на ймовірну неправду.

Саме виявлення фізіологічних реакцій на стимули стало основою сучасних пошукових тестів, які використовують поліграфологи. Ця ідея отримала наукове обґрунтування завдяки італійському фізіологу А. Моссо, який у 1875 р. у праці «Страх» першим припустив, що страх, як складова брехні, може бути зафіксований інструментально через зміни фізіологічних параметрів [2].

До наших днів збереглося багато достовірних відомостей про різні методи діагностики неправдивості у свідченнях. Дослідники вважають, що період від початку I тисячоліття до н.е. до середини XVIII ст. є етапом становлення підходів до

виявлення брехні [2]. Це свідчить про те, що людство на різних етапах шукало найбільш ефективні способи перевірки достовірності інформації, а реакції фізіологічних ознак на різні стимули (рис, яйце, розпечене залізо тощо) стали своєрідними індикаторами неправди.

Починаючи з другої половини XVIII століття й аж до початку XX століття настав період бурхливого розвитку науково-технічного прогресу, що заклав підґрунтя для свідомого пошуку нових методів діагностики людини за допомогою технічних приладів. Уже наприкінці XVIII ст. сформувалися природничо-наукові й теоретичні передумови для використання психофізіологічних методів для виявлення прихованої інформації з метою встановлення істини та розробки пристроїв, здатних фіксувати зміни фізіологічних параметрів людського організму [2].

У 1804 р. науковий обіг поповнився терміном «поліграф», який Джон Гокінс (John Hawkins) застосував щодо свого винаходу – машини для створення точних копій рукописів [3]. Цей копіювальний апарат використовував самописці й був поширений у XIX столітті, зокрема серед таких видатних постатей, як третій президент США Томас Джефферсон. Разом із тим, це ще не був поліграф у його звичному розумінні.

Вагомим поштовхом для розвитку інструментальної діагностики стали дослідження італійського фізіолога Анджело Моссо (Angelo Mosso, 1846–1910), який першим провів інструментальну детекцію брехні, використовуючи власний винахід – плетизмограф (від грец. *plethysmos* – наповнення, збільшення і *grapho* – писати, зображати) – прилад, що графічно реєструє зміни об'єму кінцівок, викликані коливаннями кровонаповнення. Чим інтенсивніше емоційне напруження, тим активніше змінювався об'єм кінцівок через посилений кровообіг. У монографії «Страх» (1875 р.) Моссо доводив, що тиск крові й частота пульсу змінюються відповідно до емоційного стану, зокрема страху, і стверджував: «Якщо страх є суттєвим компонентом брехні, його можна виділити окремо». Свої дослідження він будував на ідеях Гіппократа, який, за свідченнями, міг розрізняти до 60 варіантів серцевої роботи залежно від емоцій людини. Ідеї Моссо стали підґрунтям для подальших експериментів із технічними пристроями, мета яких – виявлення прихованої інформації через психофізіологічні реакції, що фактично започаткувало нову науку – психофізіологію [2].

Розвиваючи дослідження Моссо, італійський кримінолог Чезаре Ломброзо (Cesare Lombroso, 1835–1909) у 1895 р. вперше застосував технічні засоби для реєстрації фізіологічних ознак брехні під час допомоги поліції у встановленні осіб, причетних до злочинів. Він створив гідросфігмограф – пристрій для вимірювання змін кровонаповнення судин кінцівки, зануреної у воду. Ломброзо, як доктор медицини й психолог, першим запропонував використовувати технічні прилади для виявлення фізіологічних маркерів брехні. У 1885 р. у другому виданні «L'Homme Criminel» («Злочинної людини») він виклав свій досвід застосування психофізіологічного методу детекції брехні для викриття злочинців, ґрунтуючись на вимірюванні коливань артеріального тиску.

У 1902 р. Ломброзо долучився до розслідування вбивства шестирічної дівчинки, де підозрюваним був Тосетті. Під час допиту з використанням плетизмографа було зафіксовано лише незначні зміни пульсу під час математичних підрахунків, але при демонстрації фото скалічених дітей, зокрема й убитої, різких змін пульсу не виявили. Подальше слідство довело невинуватість Тосетті, підтвердивши ефективність методу як інструмента встановлення істини.

Таким чином, Чезаре Ломброзо став першим практиком, який за допомогою інструментальних методів діагностики неправди зумів довести в суді невинуватість обвинуваченого у злочині. Він наочно продемонстрував, що контроль фізіологічних реакцій здатен не лише виявляти приховану інформацію, а й – що не менш важливо – допомагати встановлювати непричетність підозрюваних до правопорушень [2].

У 1913 р. американський психолог і юрист Вільям Марстон (William Marston, 1893–1947) займався дослідженням проблеми неправдивих свідчень у суді та проводив експерименти в психологічній лабораторії Гарвардського університету, використовуючи тонометр. За допомогою розробленого ним методу В. Марстон зумів викрити німецького шпигуна, який викрав секретні матеріали з Міністерства оборони США. Саме з ім'ям Марстона пов'язують виникнення терміна «детектор брехні». За одними джерелами, він уперше використав його в публікації 1915 р., за іншими – цей термін з'явився в 1921 р. у статті газети «Boston Sunday Advertiser», яка назвала Марстона творцем психологічного детектора брехні.

У цей самий період у науковому середовищі з'являється ім'я Джона А. Ларсона (John Larson, 1892–1965), американського студента медичного факультету, який поєднував навчання з роботою в поліції міста Берклі (Каліфорнія, США). У 1921 р. він створив перший поліграф, пристосований для використання у кримінальних розслідуваннях, що став прототипом сучасних поліграфів. Спочатку його прилад реєстрував на паперовій стрічці два параметри – дихання й артеріальний тиск, а після удосконалення – три: дихання, пульс і тиск крові. Поштовок для цих розробок стали наукові результати В. Марстона.

Перші поліграфи Ларсона працювали з чорнильними записами, а поліграма формувалася на рулоні спеціального паперу зі сіткою, де результати аналізували за допомогою лінійки й оцінювали за різними бальними методиками. У майбутньому цю роботу продовжив учень і колега Ларсона Леонард Кілер (Leonard Keeler, 1903–1949), студент Каліфорнійського університету. Він зацікавився дослідженнями Ларсона й почав допомагати йому в проведенні опитувань для викриття брехні у поліцейському відділі Берклі, а згодом запатентував свій варіант поліграфа [2].

Ряд сучасних дослідників вважає, що поліграф, розроблений Леонардом Кілером, можна вважати першим повноцінним сучасним детектором брехні. У 1938 році в Чикаго (США) Л. Кілер відкрив першу школу для підготовки поліграфологів і заснував компанію «Keeler», яка виробляла поліграфи, здатні одночасно реєструвати криві «відносного тиску крові» й пульсу, дихання та шкірно-гальванічної реакції.

Успішне використання поліграфа під час і після Другої світової війни стало поштовок до створення в 1948 році у Центральному розвідувальному управлінні (ЦРУ) США спеціального підрозділу, який займався проведенням поліграфних перевірок. Однією з найвідоміших справ стала операція з розкриття радянського розвідника Рудольфа Абея. Щоб отримати від нього інформацію, його помістили в затемнене приміщення з під'єднаними датчиками й показували слайди з картами континентів, окремих країн та міст. Коли на екрані з'явився контур Радянського Союзу, у Абея різко підвищився тиск і почастишало дихання, що дало підстави припустити його зв'язок із СРСР. При подальшій демонстрації карт американських штатів він, сам того не усвідомлюючи, реагував лише на ті місця, де мав явки та схованки, а датчики

поліграфа фіксували ці зміни. Так вдалося виявити конкретні адреси схованок [2].

Великий внесок у розвиток інструментальної діагностики зробив Клів Бакстер (Cleve Backster), автор багатьох новаторських рішень у галузі поліграфології. У 1946 році він запровадив систему бальної оцінки поліграм, а в 1960 році винайшов метод співставлення зон (Zone Comparison Technique). Бакстер також став автором першої в світі цифрової системи оцінки поліграм. Обидва його методи – порівняння зон і цифрова система оцінювання – стали стандартом у сфері детекції брехні по всьому світу.

Вагомий внесок зробив радянський учений і нейропсихолог Олександр Романович Лурія (1902–1977). Його методика ґрунтувалася на оцінюванні часу мовно-рухових реакцій під час асоціативних відповідей на слова-стимули, пов'язані з обставинами злочину. Лурія опирався на вчення про вищу нервову діяльність І. М. Сеченова та І. П. Павлова, які підкреслювали тісний зв'язок психічних і фізіологічних процесів. Учений запропонував вести запис часу реакцій на слова, що дозволяло оцінювати ширість відповідей [2].

Друга половина ХХ століття стала періодом активного розвитку поліграфології у світі, зумовленого потребами часу та практичними завданнями. Інтерес до досвіду використання поліграфа за кордоном посилювався після провалів агентів східнонімецької розвідки «Штазі», яких викривали за допомогою детекторів брехні.

Щодо вдосконалення технічних розробок приладів для інструментальної діагностики достовірності вербальної інформації, то у 1962 році російський дослідник В. О. Варламов створив триканальний поліграф із чорнильною реєстрацією, а згодом – п'ятиканальний прилад, здатний одночасно фіксувати зміни артеріального тиску, пульсу, верхнього і нижнього дихання, а також шкірно-гальванічної реакції під час психіатричних експертиз. У травні 1962 року він розробив систему безконтактного зчитування психофізіологічної інформації, а в 1969 році – перший прилад для безконтактного вимірювання психофізіологічного стресу. На його думку, подальший розвиток поліграфів повинен був відбуватися шляхом підвищення точності реєстрації фізіологічних показників і впровадження нових методів тестування.

У 1968 році на V щорічному семінарі в Інституті поліграфа Кілера дослідник У. Дж. Янкі запропонував ідею комп'ютеризації поліграфів, яка вже в 1974 році була втілена в електронних поліграфах серії Polyscribe компанії Stoelting. Це стало важливим кроком до переходу від аналогових до комп'ютерних поліграфів. За словами американського поліграфолога Дж. А. Матте, вдосконалення програмного забезпечення та алгоритмів обробки поліграм дозволило комп'ютерним поліграфам поступово витіснити аналогові моделі.

У 1993–1995 роках активна розробка та впровадження поліграфів охопила правоохоронні органи й приватні детективні агентства не лише в Україні, а й за кордоном, включаючи близьке і далеке зарубіжжя [2].

Підсумовуючи історичний розвиток психофізіологічних досліджень із використанням поліграфа, можна виділити три ключові етапи його становлення [2]:

– **Перший – визначально-перевірочний**, який тривав від античності (I ст. до н.е.) до середини XVIII ст. Це період застосування підручних засобів, які, впливаючи на поведінку підозрюваних, дозволяли оцінювати реакції на певні слова-стимули чи предмети. Ці індикатори допомагали сформуванню загального уявлення про обставини події або ставлення людини, яка підозрювалася чи звинувачувалася у злочині.

– **Другий – дополіграфний**, який охоплює другу половину XVIII ст. до кінця XIX ст. Це етап активного розвитку науки й техніки, що створив передумови для свідомого пошуку технічних засобів діагностики ідеальних слідів відображення, а також для формування методів психофізіологічного виявлення прихованої інформації через реєстрацію фізіологічних змін.

– **Третій – інструментально-поліграфний**, що розпочався наприкінці XIX ст. і тривав до 30-х років XX ст. Це час зародження і становлення поліграфа як інструментального засобу: були розроблені методи реєстрації фізіологічних показників під час опитування, введено загальновизнаний термін «поліграф», визначено технічні вимоги до приладів і закладено основи методик проведення поліграфного тестування із застосуванням різних видів питань.

– **Четвертий – розвинутий інструментально-поліграфний**, який розпочався у 30-х роках XX століття й тривав до початку XXI століття. Це етап подальшого, поглибленого

дослідження інструментальної діагностики достовірності вербальної інформації через реєстрацію змін фізіологічних показників особи під час застосування різноманітних стимулів, що дозволяли ефективніше впливати на опитуваного та точно фіксувати його психофізіологічні реакції за допомогою поліграфа як пасивного реєстратора. У цей період на початку 90-х років ХХ ст. сформувалася значна кількість наукових теорій і концепцій, спрямованих на комплексне вивчення психологічних характеристик особи, що суттєво вплинуло на якість проведення поліграфних перевірок. Також було опрацьовано практичні умови й можливості застосування поліграфа в різних сферах діяльності людини, підготовлено основи нормативно-правового регулювання використання поліграфа з урахуванням міжнародного досвіду та судових практик.

– **П'ятий – сучасний (практично-дослідницький)**, який охоплює період від початку ХХІ століття й до сьогодні. Це етап активного впровадження поліграфа в практику роботи правоохоронних органів різних країн, зокрема й України. Поліграф на цьому етапі визначається як різновид психофізіологічної апаратури – багатоканальної комп'ютерної системи для комплексної реєстрації змін психофізіологічних реакцій людини у відповідь на спеціально сформульовані психологічні стимули. У цей час створюється практичне підґрунтя для легалізації поліграфа в Україні за прикладом інших держав; результати поліграфних досліджень дедалі частіше використовуються в кримінальному, цивільному, господарському та адміністративному судочинстві. Крім того, створюються умови для впровадження окремої психофізіологічної експертизи із застосуванням поліграфа як у державних науково-дослідних установах, так і в приватних компаніях, підприємствах та організаціях.

3. Психофізіологія діагностичних досліджень з використанням поліграфа

Брехня в умовах конфлікту інтересів є комплексним психосоціальним феноменом, тісно пов'язаним із процесом міжособистісного спілкування та передачею інформації. Вона передбачає навмисне, найчастіше корисливе, перекручення об'єктивної дійсності. Основними ознаками брехні виступають:

наявність зіткнення інтересів, усвідомлення неправди, намір, умисел і прагнення до вигоди [2].

Слід розрізняти брехню і несвідомо сказану неправду: остання виникає через щирю помилку або неповне розуміння суті подій, при цьому людина щиро вважає свою інформацію достовірною і не має наміру ввести в оману співрозмовника. Натомість брехливі висловлювання завжди супроводжуються свідомим наміром.

Неправдива інформація в комунікації може передаватися різними способами, вибір яких визначається мотивами та цілями особи, яка вводить в оману [2]:

– **Некорисливі методи**, що використовуються без прямої вигоди: метод перебільшення, метод прикрашання – до прикладу для самоствердження або демонстрації марнославства.

– **Корисливі методи**, які передбачають цілеспрямоване спотворення інформації задля власної вигоди:

- повна підміна правдивих даних вигаданими;
- часткова підміна інформації, коли дійсні відомості змішуються з неактуальними або сторонніми деталями;
- приховування об'єктивних фактів без їх спотворення;
- маніпуляція правдою – озвучення лише вигідної частини правдивої інформації.

Основою для застосування поліграфа є наявність прихованої інформації та потреба в її об'єктивізації: що більший ризик викриття, то яскравіше виявляються психофізіологічні реакції. Психофізіологічне дослідження на поліграфі ґрунтується на закономірностях роботи різних систем організму, опосередкованих діяльністю нервової системи й проявлених через психофізіологічні реакції. Наукове підґрунтя виникнення поліграфічних перевірок базується на тому, що поведінку людини не можна аналізувати окремо від її психічних процесів, інтелектуальних, емоційних і вольових особливостей. Тому за допомогою спеціальних стимулів або демонстрації об'єктів, що мають зв'язок із досліджуваною подією, можна викликати відтворення емоційного стану особи у її свідомості [2].

Застосування поліграфа неможливе без розуміння психологічних процесів, передусім – емоцій. Емоції (від франц. *emotion* – хвилювання, збудження, і лат. *emotio* – потрясіння) визначаються як «психічні процеси та стани, котрі відображають у формі безпосереднього переживання (задоволеність, радість, сум,

гнів, страх тощо) значущість для життєдіяльності індивіда явищ та ситуацій, що впливають на нього». Емоції є одним із провідних механізмів внутрішнього управління психічною діяльністю й поведінкою [4].

Емоції слід розглядати як суб'єктивну відповідь на впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища. Вони є найпростішими формами емоційної активності психіки, через які людина короткочасно переживає і висловлює своє ставлення до того, що відбувається навколо.

Відмінною рисою емоцій серед інших психічних процесів є те, що вони викликають різноманітні зміни у функціонуванні внутрішніх органів людини. У зв'язку з цим емоції мають дві складові [2]:

1. суб'єктивне емоційне переживання;
2. зовнішнє вираження емоцій, тобто соматичні та вегетативні зміни, що супроводжують ці переживання.

Характерні фізіологічні реакції, які викликаються емоціями, дослідники зазвичай поділяють на такі категорії [2]:

– **вегетативні показники** – зміни ритму дихання, шкірно-гальванічна реакція, коливання електропровідності шкіри, артеріальний тиск, температура шкіри, частота серцебиття;

– **моторно-поведінкові реакції** – поява тремору, підвищення м'язового напруження, зміни виразів обличчя, міміки, жестів, пози;

– **мовні характеристики** (як частина моторно-поведінкових проявів) – особливості голосу, інтонації, темпу і структури мовлення;

– **біоелектрична активність мозку** – зміни біострумів головного мозку.

Будь-які емоції супроводжуються фізіологічними змінами. Наприклад, у стані занепокоєння, збудження чи страху людина відчуває емоційне напруження, що проявляється у вигляді таких фізіологічних реакцій: прискорення чи уповільнення пульсу, зміна ритму дихання, коливання температури тіла, зміни електропровідності шкіри та біоелектричної активності головного мозку.

Сильне емоційне напруження активує десятки фізіологічних механізмів, формуючи специфічний емоційний стан. Стрес охоплює весь організм, призводячи до мобілізаційного стану, що інтегрує діяльність різних систем

організму в єдине ціле. При цьому змінюється активність майже всіх органів, а інтенсивність цих змін часто значно перевищує рівень, потрібний для звичайного функціонування [2].

Посилена активність нервової системи супроводжується надмірною мобілізацією енергетичних ресурсів, що викликає яскраві фізіологічні реакції, які значно перевищують відповіді на нейтральні стимули, не пов'язані з важливою для людини інформацією. Таким чином, згідно з теорією поліграфології [2], у людини, яка не приховує правди, слова-стимули, не пов'язані з подією, не викликають помітних психофізіологічних реакцій. Натомість у людини, яка бреше, значущі для неї слова-стимули провають емоційне напруження, що супроводжується комплексом яскравих психофізіологічних проявів.

Тому під час поліграфного дослідження вимірюється реальний рівень нервово-емоційного напруження, що виникає як реакція на різні за емоційним значенням стимули. Психологічний стрес проявляється у зміні психофізіологічних показників, а тривале переживання емоцій може сформувати стійкий і складний психічний стан – динамічний, цілісний, відносно стабільний особистісний стан, який суттєво впливає на психічне життя людини в певний період. Такий психічний стан визначає настрій особи, що, у свою чергу, впливає на її спрямованість, ставлення до людей, подій і явищ.

Кожен із нас знайомий із тим, як організм реагує на емоції, що призводять до стресу. Найпоширеніші відчуття – це, наприклад, «клубок у горлі», сухість у роті чи прискорене серцебиття. Ці стани відображають інтерпретацію відповідних фізіологічних реакцій організму на емоційні переживання.

З позиції психологічної науки емоції поділяють залежно від того, як вони проявляються в організмі: на **внутрішні** й **зовнішні** [2].

Внутрішні емоції відображаються у діяльності внутрішніх органів людини під впливом емоційних станів (дихання, кропостачання, система травлення, електропровідність шкіри тощо), у чому ключову роль відіграє біологічний зворотний зв'язок.

Сучасні поліграфи зазвичай обладнані каналами для реєстрації параметрів дихання, серцево-судинної системи, електричного опору шкіри та тремору.

– *Дихальна система.* Ритм дихання та об'єм вдихуваного повітря можуть змінюватися під впливом емоційного або фізичного навантаження. Чим більших зусиль (фізичних чи психічних) потребує подолання стресу, тим більший обсяг кисню необхідний для цього процесу. При спокійному диханні активність видихальної зони майже не проявляється: вентиляція забезпечується активною роботою вдихальних м'язів, переважно діафрагми, після чого грудна клітка пасивно повертається до вихідного положення. Але при форсованому диханні, наприклад, під час фізичного напруження або стресу, видих стає активним завдяки включенню видихальних нейронів. Дихання здебільшого свідомо контролюється людиною і в певних межах кора головного мозку може підпорядковувати собі стовбурові дихальні центри. Наприклад, гіпервентиляція здатна знизити рівень вуглекислого газу в артеріальній крові вдвічі, що викликає стан, який іноді супроводжується судомою м'язів кистей і стоп. Подібний ефект часто спостерігається під час активної протидії поліграфному обстеженню через навмисну зміну дихання [2].

– *Кровоносна система.* При сильних емоційних реакціях серце починає битися швидше, підвищується частота пульсу, зростає артеріальний тиск, посилюється кровообіг, а також відбуваються зміни хімічного складу крові. Ці показники мають велике значення для аналізу поліграфологом психофізіологічного стану людини під час опитування. На кривій поліграфа можна спостерігати певні хвилі, які збігаються з дихальними циклами: вдих супроводжується зниженням артеріального тиску, а видих – його підвищенням. В окремих випадках, наприклад при недостатньому постачанні мозку киснем, на кривій можуть виникати хвилі, що зумовлені періодичними змінами тону судинорухових центрів. Ритмічні зміни стінок артерій, викликані підвищенням тиску під час систоли, утворюють артеріальний пульс. Плетизмограма відображає об'ємну швидкість кровотоку в кінцівках, тобто різницю між припливом і відтоком крові [2].

– *Електропровідність шкіри* тісно пов'язана з процесом потовиділення і рівнем його активності. Регуляція потовиділення і термостійкість тіла контролюються корою головного мозку, гіпоталамусом і ретикулярною формацією [2]. У людини налічується близько 2 мільйонів потових залоз,

найбільше – на долонях, і саме ці залози найбільш чутливо реагують на емоційні зміни.

– *М'язова система.* У разі стресу спостерігається скорочення м'язів і підвищена рухова активність, що проявляється різною інтенсивністю тремору – від незначного до вираженого [2].

Усі ці внутрішні реакції організму використовуються поліграфологом для оцінки рівня стресу опитуваного, що фіксується на поліграмі. Варто пам'ятати, що психофізіологічні реакції організму утворюють цілісну, комплексну систему, і аналіз окремих показників без урахування інших не дасть достовірної інформації про психофізіологічний стан досліджуваного. Тому поліграфологу важливо враховувати, як індивідуальні особливості організму, стан втоми чи інші фактори можуть впливати на прояви емоцій і психофізіологічні реакції під час дослідження [2].

Зовнішні реакції – це ті прояви організму, які відображають зміни емоційного стану людини під дією певних подразників. Спеціаліст-поліграфолог може зафіксувати ці прояви в момент, коли опитувана особа намагається дати неправдиву відповідь. До зовнішніх реакцій належать елементи міміки й жестикуляції: характерні ознаки – вираз подиву, спантеличений погляд, підняття брів тощо. Такі реакції особливо помітні під час тестових опитувань, коли до тіла опитуваного прикріплені контактні датчики [2].

Спільним для зовнішніх реакцій є те, що людина здатна до певної міри контролювати їх вольовим зусиллям. Проте важливим фактором є емоційний стан опитуваного під час відтворення обставин події: сильне емоційне напруження запускає активність численних фізіологічних механізмів, об'єднуючи функції організму в єдиний мобілізований стан, що є типовою реакцією на стрес (яким сам по собі є поліграф). Тому експерту варто вміти розрізняти, які реакції спричинені обстановкою дослідження, а які є безпосередньою реакцією на подію, явища, предмети, чи інформацію що представляються досліджуваному [2].

Відповідно до сучасних міжнародних стандартів, поліграфи повинні мати щонайменше п'ять каналів реєстрації, серед яких чотири – обов'язкові: канал артеріального тиску, два канали дихання і канал шкірно-гальванічної реакції. Додатково виробники можуть обладнувати поліграфи каналами для

фіксації тремору, фотоплетизмограми тощо. Суворе дотримання вимоги одночасного контролю всіх зазначених фізіологічних параметрів під час дослідження є обов'язковим: виключення хоча б одного з цих каналів робить процедуру невалідною.

Слід враховувати, що сильне емоційне напруження під час опитування на поліграфі може виникати і в особи, непричетної до злочину, що розслідується. Тому спеціалісту-поліграфологу важливо ретельно проводити передтестову бесіду для мінімізації ризику непередбачених емоційних проявів під час тестування.

Існує й теоретична й практична можливість, що опитувана особа, маючи особливо стійку нервову систему, зможе частково або повністю контролювати прояви своїх нервово-психічних реакцій, що може призвести до викривлення результатів поліграфного дослідження. Окрім цього, важливо враховувати низку обмежень, за яких проведення поліграфної перевірки не рекомендується або навіть протипоказане. Це стосується як фізичних, так і психологічних станів, що можуть вплинути на адекватність реакцій чи їхню достовірність.

Серед таких обмежень виділяють [2]:

- вагітність, особливо терміном понад 100 днів;
- стан алкогольного чи наркотичного сп'яніння;
- наявність психічних захворювань або розладів, а також серйозних патологій серцево-судинної чи дихальної систем;
- регулярне вживання сильнодіючих лікарських препаратів, зокрема тих, що містять наркотичні речовини;
- нещодавно перенесені серйозні хірургічні втручання, ампутації чи параліч органів, що впливають на розташування сенсорних зон;
- хронічні хвороби – гіпертонія, гіпотонія, серцева недостатність, важкі неврози тощо;
- емоційна нестабільність через нещодавні стресові чи травматичні події;
- наркозалежність або алкоголізм;
- будь-які інші стани, що впливають на здатність людини адекватно сприймати дійсність.

Поліграфологам часто доводиться працювати з особами, які мають різний процесуальний статус, і для отримання достовірних результатів вони повинні правильно складати запитання й домагатися чітких відповідей, які легко й коректно інтерпретуються. Для цього важливо розуміти особливості

психофізіологічних процесів людини, насамперед у стані спокою (гомеостазу), коли її нервова система перебуває у відносній рівновазі. Якщо ж через сильне емоційне напруження людина не здатна швидко відновити цей баланс, у неї виникають характерні фізіологічні й психологічні зміни, які й фіксує поліграф.

Регуляція психофізіологічних процесів, що залежить як від типу нервової системи, так і від низки зовнішніх і внутрішніх факторів (стан здоров'я, рівень втоми, мотивація, вираженість стресу тощо), безпосередньо впливає на інформативність даних, що реєструються на поліграмі. Страх бути викритим у неправді, супроводжуваний внутрішнім конфліктом між прагненням приховати інформацію і бажанням позбутися напруження, викликає емоційні реакції під час пред'явлення значущих стимулів. Водночас усі свідомі та підсвідомі механізми організму спрямовані на відновлення стану рівноваги після стресу. Саме з цим динамічним співвідношенням між рівновагою та дисбалансом працює спеціаліст-поліграфолог під час оцінки результатів дослідження [2].

Коли мозок людини виведений зі стану рівноваги під впливом значущих стимулів, він надсилає організму певні сигнали, які одночасно фіксуються поліграфом як **психофізіологічні реакції** – тобто відповіді організму на вербальні чи невербальні стимули, що подаються під час тестування. Спровоковані спеціалістом поліграфологом стимули найбільш сильно впливають на характер та інтенсивність реакцій, які відображаються на поліграмі у відповідях опитуваної особи.

Коли інформаційний стимул сприймається органами слуху, він перетворюється на електричні імпульси, які передаються до головного мозку. У гіпоталамусі – центрі обробки сигналів – формуються команди, що надсилаються до різних нервових систем, зокрема й до автономної нервової системи. Саме вона регулює роботу серця, травної, дихальної систем, залоз внутрішньої секреції та кровоносних судин. Ці процеси відбуваються автоматично, а їхня інтенсивність прямо пропорційна емоційному стану людини на момент дослідження, що виключає можливість свідомого контролю за допомогою вольових зусиль [2].

Таким чином, описані у даному розділі психофізіологічні реакції, що виникають у відповідь на стрес, дають можливість

поліграфологу зробити висновок про значимі для досліджуваного предмети, явища чи інформацію, що може бути корисним для складання психологічного профілю відповідної людини, встановлення ступеня придатності до певної професії чи роду занять, визначення ступеня проявленості окремих характеристик (стресостійкості, емоційності, агресивності, самоконтролю тощо), чи причетності до певних подій у випадку судових проваджень.

4. Достовірність поліграфічних досліджень: український та закордонний досвід

Поліграфічні дослідження є широковживаним методом діагностики, що використовується в організаційних та юрисдикційних середовищах ряду країн.

Так, у Великобританії він використовується для опитування серійних сексуальних злочинців та злочинців, пов'язаних з терористичними актами [5]. Разом із тим, його роль є радше «допоміжною», адже він не є доказом у кримінальних провадженнях [6].

У США поліграф використовується, зокрема, для оцінки можливості допуску персоналу, залученого до потреб оборони, до чутливої інформації [7]. Заразом, Департамент юстиції США у рекомендаціях до отримання доказів у кримінальному провадженні прямо зазначає, що, враховуючи нинішні теоретичні та практичні недоліки поліграфів, уряд дотримується позиції, що результати поліграфа не повинні бути представлені як докази в суді [8].

Аналогічно, хоча поліграф і використовується як додаткове джерело інформації у судових провадженнях в Канаді, у кримінальних провадженнях позиція Верховного Суду є незмінною протягом багатьох років та не допускає поліграфу як доказу, водночас у сімейних справах деякі суди все ж долучають поліграфічні дослідження в якості доказової бази [9].

В Україні, поліграф використовується при кадровому доборі до Державного бюро розслідувань [10], Бюро економічної безпеки України [11], Управління державної охорони України [12], а також для забезпечення прозорості, об'єктивності підготовки та прийняття кадрових рішень, підвищення ефективності проведення службових розслідувань, перевірка можливої причетності до

порушення вимог законодавства щодо порядку поводження з інформацією, службовими матеріалами та документами у органах прокуратури України [13], де вони мають рекомендаційний характер. У судових провадженнях висновки поліграфолога мають радше рекомендаційний, ніж доказовий характер. Так, відповідно до Постанови Верховного Суду від 29 листопада 2023 року у справі № 589/4601/21, висновок за результатами проведення психологічної експертизи із застосуванням поліграфа є недостатнім доказом для спростування отримання позичальницею коштів за розпискою. Відповідно до Постанови Касаційного кримінального суду Верховного Суду від 26 січня 2023 року у справі № 183/3452/19, результати використання поліграфа у досудовому розслідуванні можуть мати доказове значення лише у виді такого доказу, як висновок експерта; чинним законодавством не передбачено застосування поліграфа для перевірки показань свідків, потерпілих та обвинувачених чи підозрюваних та використання отриманих даних після такої перевірки як доказу. Висновок судово-психологічної експертизи із застосуванням поліграфа може доводити винність особи у скоєнні умисного вбивства лише у сукупності з іншими належними, допустимими та достовірними доказами, які безпосередньо досліджені судом (Ухвала Касаційного кримінального суду Верховного Суду від 11 липня 2022 року у справі № 567/869/20).

Таким чином, у міжнародному праві поліграф є радше джерелом додаткової інформації, що може бути корисною у певних аспектах судових проваджень чи організаційних процесах, та разом із тим не може слугувати єдиною базою для прийняття будь-яких рішень.

Зазначені позиції обґрунтовані поточним станом наукового дослідження даного питання.

Хронологічно дослідження щодо правдивості поліграфічних діагностик проводилися ще з минулого століття, та, в цілях даної роботи, оглянемо лише найбільш свіжі, починаючи з 2000-х років.

Одним з перших ґрунтовних оглядів на цю тему розробила Національна дослідницька рада (NRC) США є робочим органом Національних академій наук Сполучених Штатів. Вона відзначила, що у кримінальних розслідуваннях, де йдеться про чітко визначену подію та вузьке коло запитань, точність поліграфного дослідження може досягати 0,80 АUC

(area under the curve), що вказує на відносно високий рівень надійності результатів. Водночас під час масового кадрового скринінгу, наприклад при перевірках лояльності військовослужбовців або працівників установ, точність істотно знижується – вона коливається в межах 0,56–0,65 AUC, що лише трохи перевищує рівень випадкової ймовірності і свідчить про меншу достовірність таких перевірок у широких вибірках без чітко сформульованого предмета дослідження [14].

Дослідження, проведені у 2006 році, вказали схожі дані щодо 85% точності поліграфічних досліджень [16].

У 2011 році під егідою Американської асоціації поліграфологів було проведене найбільш масове дослідження ефективності різних поліграфічних методик [17], який був перекладений на українську мову рядом авторів (Діана Алексєєва-Процюк, Дмитро Кушнір, Максим Рудницький та Олег Котловський) [18]. Загалом дане мета-дослідження продемонструвало високу ефективність поліграфічних досліджень. Для точності, надаються найбільш відповідні витяги з перекладу:

«Тридцять вісім досліджень відповідали якісним та кількісним вимогам для включення в мета-аналіз. Ці дослідження включали 32 різні вибірки та описували результати 45 різних експериментів та оглядів. Ці дослідження включали 295 оцінювачів, які надали 11737 результатів 3723 досліджень, включаючи 6109 оцінювань з 2015 підтвердженими результатами обману, 5628 оцінювань з 1708 підтвердженими результатами правди. Деякі з випадків були оцінені кількома оцінювачами та з використанням кількох методів аналізу тестових даних (TDA). [...]

Дві поліграфологічні методики продемонстрували показники точності, які відрізнялися від розподілу результатів усіх інших методик і не узгоджувалися з ним. Це були Integrated Zone Comparison Technique (IZCT) і Matte Quadri-Track Zone Comparison Technique (MQTZCT). Хоча ймовірно, що ці дві методики перевершують інші методики, дослідження на їх підтримку виявили більше невирішених методологічних тем, ніж інші, включені в цей мета-аналіз. [...]

Результати були агреговані для методик, які відповідають вимогам АПА 2012 щодо доказового тестування, парного тестування, дослідницького тестування та для всіх

поліграфологічних методик, включених до мета-аналізу. За винятком аномальних результатів (викидів), методики із запитаннями порівняння, призначені для діагностичного одностемного одноаспектного тестування конкретної події (*event-specific (single issue) diagnostic testing*), в якому дисперсія критерію кількох релевантних запитань вважається незалежною (*non-independence*), дали загальний показник точності рішення .890 (.829 – .951), із сукупним невизначеним показником .110 (.047 – .173). Поліграфологічні методики із запитаннями порівняння, розроблені для інтерпретації з припущенням незалежності дисперсії критерію кількох релевантних запитань, дали загальний показник точності рішень .850 (.773 – .926) із сукупним невизначеним показником .125 (.068 – .183). Комбінація всіх валідних поліграфологічних методик, за винятком аномальних результатів (викидів), дала рівень точності рішення .869 (.798 – .940) з невизначеним показником .128 (.068 – .187).

Даних на даний момент достатньо, щоб підтвердити, що поліграф має високу точність, але недостатньо, щоб підтвердити твердження, що поліграфологічне тестування може забезпечити ідеальну або майже ідеальну точність.

Наявні дані підтверджують аргумент, що поліграфологічне тестування може забезпечити як чутливість тесту до обману, так і специфічність тесту до правди з показниками, які значно перевищують випадковість, якщо проводиться та інтерпретується з припущеннями незалежності критерію, а також не-незалежності (*nonindependence*) запитань тесту. Фактичні дані показують, що всі поліграфологічні методи, включені в мета-аналіз, забезпечують чутливість тесту з показниками, які значно перевищують випадковість. Проте наявних доказів недостатньо, щоб підтвердити, що кожна поліграфологічна методика здатна забезпечити специфічність тесту для правдивості з показниками, які значно перевищують випадковість.

На заключення слід додати, що не потрібно намагатися представити результати цього мета-аналітичного огляду як обов'язкову політику чи стандарт. Незважаючи на те, що розповсюдження переліку валідних поліграфологічних методик дехто може розглядати як форму фактичного схвалення цих методик АПА, фактична роль цього мета-аналізу полягає в поглибленому підсумку існуючої літератури в поліграфології.

Хоча політика може залишатися незмінною протягом певного періоду часу, наукові докази постійно вдосконалюються. Комітет вважає, що питання та обговорення валідності тестів є питанням науки, а не просто політики. Таким чином, на ці запитання найкраще відповідати науковими доказами. Цей мета-аналіз слід розглядати лише як інформаційний ресурс, і не слід намагатися представити цей перелік поліграфологічних методів як остаточну інстанцію щодо валідності поліграфологічних тестів.

Подробиці можна знайти в повному звіті».

Таким чином, зазначене дослідження продемонструвало високу точність поліграфічних досліджень, проте, все ж, не настільки точну, щоб претендувати на «істину в останній інстанції». Крім того, воно піддавалося критиці за певні технічні неузгодженості [19].

Більш свіже дослідження, проведене у 2024 році, що агрегувало показання злочинців у 591 кримінальному провадженні у США, де 72 % (n = 424) – це справи про сексуальне насильство або справи, що стосуються сексуального насильства на додаток до інших злочинів, а приблизно 28 % (n = 167) – це справи, не пов'язані із сексуальним насильством. Зазначене дослідження виявило, що загалом поліграфи дають ненадійні висновки приблизно у 50–65 відсотках усіх випадків – що гірше, ніж підкидання монети [20].

Таким чином, як свідчать результати багатьох досліджень, сучасний консенсус науковців у сфері поліграфології зводиться до формули: поліграф – корисний діагностичний інструмент, але не «детектор істини» й не самостійний доказ. Він може використовуватися як інформативне джерело діагностичних даних у багатьох контекстах, зокрема організаційній, психотерапевтичній чи судовій сфері, але не може трактуватися ізольовано від інших джерел чи слугувати єдиною базою для висновків.

Висновки

Поліграфологічні дослідження є потужним психофізіологічним інструментом, який, за умови дотримання науково обґрунтованих методик, може значно підвищувати якість оцінки достовірності інформації, виявлення ризиків і забезпечення безпеки в різних сферах. Їхня ефективність базується на інтеграції даних про фізіологічні реакції людини на стимульні запитання, що

дозволяє виявляти ознаки психологічної напруги, пов'язаної зі спробою приховати правду.

Водночас важливо пам'ятати, що поліграф не є універсальним «детектором брехні», а результати дослідження потребують професійної інтерпретації із врахуванням індивідуальних особливостей обстежуваного, контексту та об'єктивних факторів. Використання поліграфа має супроводжуватись дотриманням принципів добровільності, етичності й конфіденційності, а також відповідати чинному законодавству, щоб забезпечувати права й свободи людини.

Перспективи розвитку поліграфології в Україні пов'язані зі стандартизацією процедур, підвищенням кваліфікації фахівців і впровадженням сучасних алгоритмів обробки даних, що дозволить ще більше розширити сфери її застосування. У той же час необхідно продовжувати дослідження для підвищення точності методів та зниження ризику помилкових результатів.

Таким чином, поліграф як психотехнологічний засіб має потужний потенціал для забезпечення безпеки, підвищення ефективності розслідувань і профілактики ризиків, проте його застосування повинно бути виваженим, професійним і обов'язково етично обґрунтованим.

Список використаних джерел

1. Основи поліграфології : лекц. курс / Мотлях О.І. К. : Нац. академ. внутр. справ Освіта України, 2019. 46 с.
2. Застосування комп'ютерних поліграфів при професійному кадровому відборі до правоохоронних органів України : метод. посіб. Мотлях О.І., Корж Є.М., Куценко Д.В. К. : Освіта України, 2019. 144 с.
3. Stanton L. Polygraph / L. Stanton // Thomas Jefferson Encyclopedia. Charlottesville, VA : Thomas Jefferson Foundation, 1989. URL: <https://www.monticello.org/research-education/thomas-jefferson-encyclopedia/polygraph/>.
4. Заброцький М.М. Емоції / Енциклопедія Сучасної України. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. Т. 9. URL: <https://www.esu.com.ua/article-17852>.
5. Home Office & Ministry of Justice. Crime and Policing Bill 2025: equalities impact assessment / Home Office & Ministry of Justice. Опубл. 25 лютого 2025; оновлено 24 червня 2025. PDF, ~58 с. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/crime->

and-policing-bill-2025-impact-assessments/crime-and-policing-bill-equalities-impact-assessment.

6. Home Office. Mandatory polygraph tests factsheet / Home Office; Ministry of Justice. Опубл. 3 березня 2020; оновлено 3 січня 2024 (останнє). HTML, ~4 с. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/domestic-abuse-bill-2020-factsheets/mandatory-polygraph-tests-factsheet#why-bother-with-polygraph-examinations-if-the-results-cannot-be-used-as-evidence-in-court-or-as-the-basis-for-recalling-offenders-to-prison>.

7. Department of Defense. DoD Instruction 5210.91P: Physical Access to Classified Information and Controlled Unclassified Information / Department of Defense. Опубл. 22 квітня 2019; без зазначення оновлень. – PDF, 30 с. URL: <https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/521091p.pdf?ver=2019-04-22-104603-167>.

8. U.S. Department of Justice. Justice Manual § 9-13.000: Obtaining Evidence / U.S. Department of Justice. Опубл. ~10,4 року тому (станом на 2025); розділ оновлюється періодично, станом на січень 2020. URL: <https://www.justice.gov/jm/jm-9-13000-obtaining-evidence>.

9. Justice Canada. Enhancing Safety: When Domestic Violence Cases Are in Multiple Proceedings / Department of Justice Canada. Опубл. невідомо; останнє оновлення частини про психофізіологічні тести (polygraph examinations) – невідоме. URL: <https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/fl-lf/famil/enhan-renfo/p7.html>.

10. Про затвердження Порядку проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа у Державному бюро розслідувань. Постанова КМУ від 11 травня 2017 р. № 449.

11. Про затвердження Порядку проведення психофізіологічного опитування із застосуванням поліграфа у роботі Бюро економічної безпеки України. Наказ БЕБ України від 26.10.2021 № 10.

12. Про затвердження Порядку проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа в Управлінні державної охорони України. Наказ УДО України від 02.12.2023 № 1070.

13. Про затвердження Інструкції про порядок проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа в органах прокуратури України. Наказ Офісу Генерального прокурора від 17.09.2021 № 293.

14. National Research Council. (2003). *The Polygraph and Lie Detection*. Washington, D.C.: National Academies Press. URL: <https://evawintl.org/wp-content/uploads/10420.pdf>.

15. Андрусяк, М., Русецький, Р., & Акімов, О. (2025). Поліграф у системі національної безпеки: міждисциплінарні підходи до підготовки кадрів та зарубіжна практика. *Національні Інтереси України*, 5(10). С. 31–48. [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-5\(10\)-31-48](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-5(10)-31-48).

16. Grubin, D., & Madsen, L. (2006). Accuracy and utility of post-conviction polygraph testing of sex offenders. *British Journal of Psychiatry*, 188(5), 479–483. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.105.008953>

17. Meta-Analytic Survey of Criterion Accuracy of Validated Polygraph Techniques. Report Prepared For The American Polygraph Association Board of Directors Nate Gordon, President (2010-2011) by The Ad-Hoc Committee on Validated Techniques Mike Gougler, Committee Chair Raymond Nelson, Principal Investigator Mark Handler, Donald Krapohl, Pam Shaw, Leonard Bierman. *Polygraph*, 2011. 40(4). P. 193–305.

18. Н. Гордон та ін. Мета-аналітичне дослідження критеріальної точності валідних поліграфологічних методик: Звіт, підготовлений для Ради директорів Американської Поліграфологічної Асоціації. Пер. Діана Алексеева-Процюк, Дмитро Кушнір, Максим Рудницький та Олег Котловський. *Polygraph*, 2011. 40(4). С. 193–305. 141 с.

19. James Allan Matte. Critique of Meta-Analytic Survey of Criterion Accuracy of Validated Polygraph Techniques. *EUROPEAN POLYGRAPH*. Volume 6. 2012. Number 1 (19). p. 19–44.

20. Dow, David R. and Jeu, Cassandra and Watkins, Scarlett, How Reliable are Polygraph Examinations in Criminal Investigations? An Empirical Assessment (August 30, 2024). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=5202561> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5202561>.

ЛЕКЦІЯ № 5

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ

План лекції

Вступ

1. Стислий нарис з історії розвитку психотерапії
2. Основні етапи психотерапевтичного процесу
3. Основні напрями психотерапії
4. Доказовість психотерапевтичних методик

Висновки

Вступ

Психотехнології терапевтичного впливу – це сукупність науково обґрунтованих способів допомоги людині відновити внутрішню рівновагу, впоратися з травматичними подіями й відкрити власний потенціал. У світлі нинішніх викликів, коли українське суспільство переживає наслідки війни, вимушених переселень і хронічного стресу, їхня значущість зростає щодня. Психотерапія не обмежується лікуванням окремих симптомів; вона формує культуру психологічної стійкості, підтримує громади й розширює можливості кожного, хто прагне особистісного розвитку.

На сторінках даної лекції ми дослідимо, як класичні і новітні методи – від психодинамічних до когнітивно-поведінкових і системних – допомагають людям віднаходити внутрішній ресурс.

Сподіваюся, що кожен студент, перегортаючи ці розділи, відчує себе частиною професії, покликаної зберігати та відновлювати людяність. Нехай ця лекція стане для вас не лише теоретичним дороговказом, а й натхненням присвятити знання й навички тим, хто найбільше потребує психологічної підтримки сьогодні.

1. Стислий нарис з історії розвитку психотерапії

Формування емпірично-наукової психотерапії розпочалося в середині XVIII століття і тісно пов'язане з діяльністю австрійського психіатра Ф. А. Месмера (1734–1815), який розробив метод лікування, заснований на концепції «тваринного

магнетизму». Месмер успішно лікував людей як із психічними, так і з соматичними захворюваннями. Він вважав, що планети випромінюють магнетичні флюїди, які впливають на здоров'я людини, а порушення їхньої рівноваги спричиняє хвороби. Лікування полягало в передачі цих флюїдів від лікаря до пацієнта: групи хворих збиралися довкола великої посудини з водою, обладнаної металевими ручками, за які вони трималися. Месмер торкався посудини жезлом, ніби передаючи хворим свої флюїди. Учасники таких сеансів часто починали сміятися, плакати або навіть галюцинувати, після чого в деяких із них спостерігалось покращення стану. Лікар пояснював це дією тваринного магнетизму, що, на його думку, передавався через воду в посудині [1].

Проте міжнародна комісія спеціалістів, яка досліджувала метод Месмера, дійшла висновку, що ефект лікування був спричинений навіюванням, і звинуватила його в шарлатанстві [1]. Водночас учені не врахували, що поведінка людей у групах підпорядковується психологічним закономірностям, а сама група може мати лікувальний вплив. Подальші дослідження показали, що такі впливи, зокрема навіювання, можуть справді викликати позитивні зміни в стані пацієнтів. Хоча теорія Месмера була визнана неспроможною, його робота започаткувала розвиток гіпнопсихотерапії.

Ефект від методів Месмера часто пояснюють тим, що в умовах «магнетичного» сеансу пацієнт повертається до конфліктів раннього дитинства, переживаючи їх не через слова (наприклад, висловлювання на кшталт «ти мене дратуєш» чи «не хочу тебе бачити»), а через тілесні симптоми на кшталт блювання, діареї або втрати свідомості. Основою магнетичної терапії було відтворення переживань («acting out»), що дозволяло звільнити емоційну напругу, яка провокувала симптоми.

Учень Месмера, А. Пюїсегюр (1751–1825), зробив важливий крок до розуміння терапевтичних відносин, описавши феномен «магнетичного сомнамбулізму». Його метод дозволяв уникнути судомних станів під час сеансів: хоча пацієнт входив у стан «пасивної покоры», він міг розмовляти з лікарем. Пюїсегюр, залишаючись прихильником теорії флюїдів, надавав великого значення мотивації пацієнта до одужання та враховував його індивідуальні особливості [1].

Важливий внесок у розвиток психотерапії зробив австрійський психіатр і психолог З. Фрейд (1856–1939), засновник психоаналізу. Спочатку він застосовував гіпноз для роботи з пацієнтами, але згодом відмовився від нього як від засобу доступу до забутих переживань, що лежать в основі неврозів. Фрейд почав шукати інші, ефективніші методи дослідження і лікування, знайшовши їх у тлумаченні сновидінь, вільних асоціацій та аналізі різних психопатологічних проявів, таких як надмірна або знижена чутливість, рухові порушення, обмовки, забування тощо. Саме це стало початком психодинамічного підходу в психотерапії, який надалі розвивали його учні та послідовники, зокрема А. Адлер, А. Фрейд і К. Юнг.

У кінці 1930-х років, базуючись на класичному психоаналізі, започаткованого З. Фрейдом, сформувався напрям, який згодом отримав назву неофрейдизм. Серед його яскравих представників варто відзначити Е. Еріксона, Х. Саллівена, К. Хорні та Е. Фромма. У 1940–1950-х роках емпірично-наукова психотерапія доповнилася методами, які ґрунтувалися на працях І. Павлова та Б. Скіннера, що дали початок біхевіоральній або поведінковій психотерапії. [1]

У 1970-х роках серед найбільш помітних нових напрямів у психотерапії стали когнітивна й гуманістична психотерапії, які почали швидко розвиватися та активно впроваджуватися у практику. Когнітивна психотерапія орієнтується на допомогу людині через виправлення помилок у мисленні (когніцій), які лежать в основі її проблем. Гуманістичний підхід, своєю чергою, зосереджується на унікальності особистості, стимулює людину досліджувати й реалізовувати свій потенціал у суспільстві.

Варто зауважити, що від часів Ф. Месмера до середини ХХ століття практикою емпіричної психотерапії займалися винятково лікарі: спочатку це були неврологи, а пізніше – психіатри. Згодом до них приєдналися працівники соціальних психіатричних служб, а згодом – клінічні психологи. Лише в останні десятиліття психотерапевтикою стали займатися фахівці з звичайною психологічною освітою.

На українських землях психотерапія почала розвиватися в ХІХ столітті під впливом ідей про гіпноз. Суттєвий внесок зробили такі дослідники, як А. А. Токарський, який у 1890 році опублікував працю «Терапевтичне використання гіпнозу», а також В. М. Бехтерев, Ю. В. Канабіх, Є. Н. Довбня, Л. І. Платонов,

В. М. Мясіщев та інші. Із 1920-х років психотерапія почала розвиватися як частина психоневрології й психіатрії. Проте у 1920–1930-х роках психотерапія в СРСР опинилася на другорядних позиціях через низку причин, поступившись біологічним методам лікування. [1]

Варто підкреслити також, що в СРСР психотерапією могли займатися лише лікарі. Психотерапія застосовувалася переважно для лікування неврозів у спеціалізованих клініках, у курортній медицині як складова комплексного підходу до лікування ряду соматичних хвороб, а також у наркології. Три кафедри психотерапії, які діяли при інститутах удосконалення лікарів у Москві, Ленінграді та Харкові, займалися підготовкою психотерапевтів. Однак спеціальність психотерапевта тривалий час не входила до офіційного переліку лікарських спеціальностей. Лише з другої половини 1980-х років у районних поліклініках почали відкривати кабінети психотерапії. З часом лікарська психотерапевтична практика почала поширюватися й на підготовку спортсменів, їхню психопрофілактику та реабілітацію, а також на інші професії, пов'язані з високим рівнем нервово-психічної напруги.

Слід зазначити, що використання іноземних методик і підходів у психіатрії та психотерапії в СРСР перебувало під ідеологічною заборонаю. Їх не лише не впроваджували, а й вважали малоефективними або навіть шкідливими. Зрозуміло, що можливості лікарської психотерапії визначалися соціокультурними умовами того часу: до початку 1960-х років у радянській психології навіть поняття особистості не розглядалося, а отже, і про психотерапію, орієнтовану на особистість, не йшлося. Психотерапія практикувалася лише як лікування окремих симптомів. Винятком була особистісно орієнтована патогенетична психотерапія, яка розвивалася в рамках теорії відносин В. Н. Мясіщева [1].

Лише в середині 1980-х років психологи почали освоювати для себе нову сферу – консультування і психотерапію. Тоді в багатьох обласних центрах були створені служби сім'ї та шлюбу, призначені для допомоги родинам, що переживали кризи чи конфлікти. Згодом з'явилися спроби організації шкільних психологічних служб, у завдання яких входила і психокорекційна робота з дітьми. Відносно нещодавно було започатковано діяльність ряду психологічних служб у

інших державних структурах (ДСНС, ДПС, Національна поліція, Національна гвардія тощо).

На початку 1990-х років в Україні почали активно поширюватися різні західні психотерапевтичні технології. Їхні прихильники проводили численні семінари, конференції та тренінги. У цей час технікам психотерапевтичного впливу почали надавати перебільшене значення: вони стали сприйматися як головний критерій професійної компетентності, а також розглядалися як засіб отримання доходу.

Кінець ХХ століття в історії психотерапії ознаменувався розвитком дитячої психотерапії, яка знайшла своє відображення в працях таких дослідників, як М. І. Буянов, О. І. Захаров, Д. М. Ісаєв і В. А. Скумін. Дитяча психотерапія – це порівняно нова медична дисципліна, що виокремилася із загальної психотерапії. Вона зосереджується на особистісно орієнтованій терапії, яка базується на вивченні та підтримці розвитку особистості дитини, а також на подоланні несприятливих впливів середовища, які можуть пригнічувати чи гальмувати цей розвиток [1].

На сьогоднішній день спостерігається тенденція до зближення лікарської та психологічної психотерапії. Це проявляється як у тому, що лікарі, подібно до психологів, виявляють інтерес до сучасних західних напрямів і методик, так і в поступовому зникненні чітких меж так званої «лікарської території», яка раніше ретельно охоронялася від втручання фахівців без медичної освіти. Водночас варто зауважити, що психологи лише починають вибудовувати власну практику, тоді як лікарі, засвоюючи нові підходи, намагаються поєднати їх із медичними методами.

На сучасному етапі розвитку психотерапії допомога може надаватися найрізноманітнішим категоріям клієнтів або пацієнтів: людям із психотичними станами, невротичними розладами, тим, хто пережив серйозні психологічні травми, а також особам із дезадаптивною або асоціальною поведінкою. Сучасні психотерапевти переконані, що сеанс психотерапії може бути корисним будь-якій людині, яка не здатна самотійно впоратися з психологічними труднощами, не може досягти гармонійної адаптації, потребує підтримки для нормального функціонування чи має проблеми з ефективною взаємодією в соціумі, або перебуває в стані депресії різного ступеня.

Повноцінну психотерапевтичну допомогу здатен надати лише висококваліфікований спеціаліст із достатнім особистим досвідом проходження психотерапії. Такий досвід допомагає йому краще розуміти проблеми своїх клієнтів, ефективніше працювати, знижує ризик виникнення професійного вигорання або комунікативного стресу, а також дозволяє вільно користуватися різноманітними техніками.

У даному контексті, проблемою в Україні є те, що психологи не отримують офіційної сертифікації, визнаної державною. Відповідно, клієнт, звертаючись до психолога, не має твердої «опори» щодо його кваліфікації, та може користуватися його послугами лише на власний «страх і ризик» і орієнтуючись на рекомендації друзів чи колег.

Дякувати Богові, нещодавно було прийнято Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», який набрав чинності 8 лютого 2025 року та вводиться в дію через один рік з дня опублікування. Ухвалений законодавчий акт установлює правила та принципи роботи системи охорони психічного здоров'я в Україні. Він спрямований на забезпечення доступу до якісних послуг, захист прав людей із психічними розладами та іншими проблемами, що стосуються психічного здоров'я, запобігання виникненню психічних розладів й усунення шкідливих факторів, що впливають на психічне здоров'я українців.

Документ передбачає чіткі повноваження, а також тісну співпрацю між центральними та місцевими органами влади та неурядовими організаціями. Для координації послуг у цій сфері запроваджується Національна комісія з питань психічного здоров'я – постійно діючий колегіальний орган у сфері управління Кабінету Міністрів.

Одним із найважливіших пунктів, передбачених Законом, є запровадження системи безперервного професійного розвитку та сертифікації фахівців у сфері психічного здоров'я. Так, він передбачає єдині стандарти сертифікації за професійними напрямками роботи психологів (у Нацкомісії) та сертифікацію психотерапевтів саморегульованими організаціями (СРО), які мають міжнародне визнання.

Крім того, Закон запроваджує чіткі визначення таких понять, як «психічне здоров'я», «послуга у сфері психічного здоров'я», «надавач послуг у сфері психічного здоров'я»,

«фахівці у сфері психічного здоров'я» та інші, необхідні для якісного юридичного регулювання цієї сфери.

Передбачається також створення умов для розвитку системи професійного саморегулювання та підготовки кадрів у цій сфері, зокрема можливість професійних асоціацій фахівців набувати статусу саморегулювних організацій.

Чи не вперше на законодавчому рівні приділено суттєву увагу охороні психічного здоров'я на робочому місці. Зокрема, Закон пропонує роботодавцям розробити та затвердити програму психосоціальної підтримки працівників на робочому місці.

Закон узгоджується з пріоритетними завданнями Європейського Союзу у сфері реагування на виклики у сфері психічного здоров'я. Основні його положення ґрунтуються на рекомендаціях Єврокомісії вирішувати питання психічного здоров'я в усіх сферах національної політики. Цей підхід передбачає, що всі рішення та заходи, прийняті на державному, регіональному та місцевому рівнях, враховують вплив на психічне здоров'я населення та сприяють його зміцненню.

Таким чином, фахівці-психологи невдовзі будуть мати змогу отримати офіційну сертифікацію, а клієнти – бути впевненими у кваліфікації свого психолога.

На сьогоднішній день у психотерапії існують сотні шкіл і напрямів. Лише у сфері сімейної терапії можна нарахувати щонайменше п'ятнадцять різновидів. Разом із цим, існують основні психотерапевтичні підходи, які суттєво різняться між собою концептуальними засадами. Вони відрізняються у поглядах на структуру особистості, механізми її формування, причини виникнення невротичних розладів, принципи терапевтичного впливу та критерії оцінки його ефективності. Окремі психотерапевтичні методи мають різні об'єкти впливу: наприклад, у клієнт-центрованій терапії ним є суб'єктивні переживання людини (досвід, який активно проживається), у когнітивній терапії – дезадаптивні думки, а в EMDR терапії – травматичний досвід [1].

Більш детально основні методи доказової психотерапії розглянемо у розділі 3 даної лекції.

2. Основні етапи психотерапевтичного процесу

Перша зустріч психотерапевта з клієнтом має на меті з'ясування потреби людини у допомозі та мотивів, які спонукали її звернутися за підтримкою. Головна увага на цьому етапі приділяється встановленню довірливих і конструктивних терапевтичних відносин, подоланню початкового опору та ознайомленню клієнта з основними принципами побудови психотерапевтичної взаємодії [1]

Для вивчення проблем клієнта використовується весь арсенал діагностичних психотехнологій, висвітлених у лекції № 3 вище.

Психотерапевтичні підходи різняться між собою як у поглядах на природу проблеми клієнта, так і в способах її розв'язання та визначенні цілей терапії. Як приклад можна навести одну з найбільш детальних схем інтерв'ю, яка застосовується для збору всебічної інформації про клієнта на початку роботи [1]:

1. **Демографічна інформація:** стать, вік, професійна діяльність, сімейний стан.

2. **Історія проблеми:** час виникнення, прояви на поведінковому та фізичному рівнях, суб'єктивне сприйняття проблеми клієнтом.

3. **Попередня допомога:** інформація про те, чи отримував клієнт раніше психіатричну або психологічну допомогу.

4. **Освіта та професійна сфера:** відомості про навчання, професійний досвід, стосунки на роботі та в особистому житті.

5. **Стан здоров'я:** наявні хвороби, актуальні проблеми зі здоров'ям, ставлення до здоров'я в родині, порушення сну чи апетиту, прийом медикаментів тощо.

6. **Соціальний розвиток:** ключові події життя, дитячі спогади, сучасна життєва ситуація, повсякденний режим, робота, заняття, хобі, цінності та переконання.

7. **Сім'я та стосунки:** відомості про сімейний стан, взаємини з партнером, сексуальний досвід, а також інформація про батьків, братів, сестер, дітей – характер стосунків із ними в минулому й тепер.

8. **Стереотипи реагування:** дослідження моделей поведінкових реакцій на основі спостереження за невербальними проявами клієнта.

Інтерв'ю, побудоване за цією схемою, дозволяє психотерапевту оцінити життєву ситуацію клієнта, виявити характер і джерела труднощів, визначити мотивацію звернення та потенційні шляхи вирішення запропонованої до обговорення проблеми. Застосування всіх пунктів цієї схеми не є обов'язковим: психотерапевт обирає найбільш доречні для кожного конкретного випадку [1]. Особливо важливо на цьому етапі оцінити глибину порушень, виключити можливість органічної патології й, за потреби, переорієнтувати чи додатково направити клієнта на психіатричну/соціальну/правову допомогу.

Під час першої зустрічі психотерапевт також обговорює з клієнтом його очікування від психотерапії та результати, яких він хотів би досягти. Такий діалог допомагає уникнути завищених або нереалістичних очікувань, формує у клієнта більш адекватне уявлення про можливості терапії й сприяє побудові чіткої системи цілей. Це дозволяє всім учасникам процесу орієнтуватися на конкретні, досяжні результати у найближчій перспективі.

Другий етап роботи присвячений формуванню і розвитку стосунків між психотерапевтом і клієнтом [1]. На цьому етапі вони узгоджують умови співпраці, а психотерапевт окреслює модель співробітництва. Важливим аспектом є встановлення стосунків, що передбачають взаємну відповідальність: ефективність психотерапії значною мірою залежить від активності клієнта, його готовності брати на себе відповідальність за досягнення результатів, від кваліфікованості психотерапевта, а також від якості сформованого терапевтичного альянсу.

Третій етап полягає у визначенні цілей і розгляді можливих альтернатив для їх досягнення [1]. Психотерапевт пояснює клієнту обрану терапевтичну стратегію, окреслює її ключові компоненти. Клієнт, засвоюючи притаманну цьому підходу терапевтичну структуру, знайомиться з головними характеристиками методу, у тому числі з можливими труднощами, і приймає свою роль у цьому процесі. Він стає активним учасником терапії, свідомо погоджується з обраним напрямком і співпрацею з психотерапевтом. Така активна та усвідомлена участь клієнта є потужним чинником успішності психотерапії.

Робота над проблемою починається з її глибокого вивчення. Цей процес передбачає допомогу клієнту в тому, щоб він зміг виразити, прийняти та усвідомити свої раніше неусвідомлювані

емоції, зрозуміти причини власної поведінки, неусвідомлювані раніше життєві сценарії. Для цього різні психотерапевтичні школи використовують широкий арсенал технік: психоаналіз застосовує роботу з несвідомим, тілесно-орієнтовані напрямки використовують фізичні методики, у гештальттерапії популярна техніка двох стільців, а психодрама залучає клієнта до розігрування родинних ситуацій. У результаті на глибинному рівні клієнт отримує досвід управління своїми емоціями; починає розуміти причини власної поведінки; повертає собі право вибору; знову стає володільцем свого життя.

Стратегія терапії залежить від ресурсів і можливостей особистості клієнта для вирішення його проблем. Наприклад, психодрама використовує спонтанність людини і довіру до тілесних проявів. Арт-терапія застосовує творчі здібності людини. Для психодинамічної психотерапії важливо, щоб клієнт мав здатність до регресії і міг усвідомлювати свої внутрішні переживання. Когнітивно-поведінкова терапія великою мірою покладається на дисциплінованість клієнта. Оскільки проблема проявляється на різних рівнях особистості, ефективними можуть бути різні методи, які доповнюють один одного.

Четвертий етап настає після того, як клієнт досягає нового рівня розуміння себе [1]. Головне завдання цього етапу – допомогти йому перенести внутрішні зміни та усвідомлення у повсякденну поведінку. У цей період клієнт вчиться застосовувати нові моделі поведінки; стає більш спонтанним або ж, навпаки, усвідомленим у відповідних ситуаціях; освоює адаптивні когнітивні стратегії, які відповідають його внутрішнім потребам і допомагають гармонійніше функціонувати в соціальному середовищі.

П'ятий етап психотерапевтичного процесу – завершення терапії – визначається досягненням балансу між кількома факторами, такими як потреба у змінах, рівень лікувальної мотивації, досягнені зміни, витрати на терапію та інші аспекти [1]. Приймаючи рішення про завершення терапевтичного процесу, психотерапевт має оцінити отримані результати як з якісного, так і з кількісного погляду. Психотерапія вважається завершеною, якщо клієнт досягає рівня самостійності, бере на себе відповідальність за власні проблеми, вміє бачити й вирішувати їх без залучення терапевта.

Шостий, фінальний етап полягає в оцінюванні ефективності проведеної психотерапії [1]. Оскільки зафіксувати досягнуті зміни досить складно, існує багато підходів до визначення критеріїв успішності психотерапії. Серед них – зникнення симптомів, позитивні зрушення в житті клієнта поза межами терапевтичних сеансів, рівень задоволеності клієнта, оцінка результатів самим психотерапевтом, а також дані психологічних тестів. Дослідження ефективності терапії передбачає отримання відповідей на три ключові запитання: чи зазнав клієнт змін під час психотерапії; чи пов'язані ці зміни безпосередньо з проведеною терапією; чи є досягнуті результати достатніми для покращення функціонування клієнта.

Для оцінки результатів роботи психотерапевта можуть застосовуватися різні методи, зокрема [1]:

1. **Інтерв'ю**, яке дає змогу з'ясувати, яких змін досягнув клієнт, аналізуючи його відповіді на відкриті питання.

2. **Самоспостереження**, що передбачає усвідомлене спостереження та фіксацію певних проявів власної поведінки.

3. **Самооцінка**, яка дозволяє клієнту кількісно й якісно описати наявність/відсутність проблеми, з якою він звернувся по допомогу.

4. **Опитувальники**, орієнтовані як на окремі проблеми (наприклад, підвищену тривожність), так і на ширший спектр особистісних характеристик (наприклад, ММРІ).

5. **Рольові ігри**, під час яких клієнт відтворює ситуації, що відображають його проблему, після чого аналізується його вербальна й невербальна поведінка.

6. **Робота з образами**, що дозволяє оцінити, як клієнт сприймає проблему на різних етапах психотерапії: до її початку, під час і після завершення.

7. **Вимірювання фізіологічних показників**, що застосовується, наприклад, при оцінці результатів лікування фобій, тривожних станів, психосоматичних захворювань (як-от артеріальна гіпертензія), сексуальних дисфункцій.

Отримані дані можуть доповнюватися експертними висновками або спостереженнями близьких людей клієнта. Під час застосування таких методів важливо враховувати методологічні й етичні аспекти дослідження. Для об'єктивного аналізу результатів психотерапії психотерапевт має чітко пояснити клієнту мету дослідження і наголосити на необхідності

отримання достовірного зворотного зв'язку. Оскільки перебіг психотерапевтичного процесу є складним і багатограним, для більш повної та об'єктивної оцінки його ефективності варто використовувати кілька методів одночасно [1].

3. Основні напрями психотерапії

На сьогодні не існує єдиної загальноприйнятої класифікації шкіл і методів психотерапії. Різні підходи історично виникали в різні епохи та ґрунтуються на відмінних теоретичних засадах, тому жоден з них не вважається «найкращим» для всіх випадків. У сучасній психології прийнято виокремлювати кілька основних парадигм психотерапії, кожна з яких має свої школи, методи і техніки. Вибір методу часто залежить від особистості та підготовки терапевта, а також від потреб клієнта.

Нижче наведено огляд основних напрямів доказової та поширеної у ХХІ столітті психотерапії – психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного, системного-сімейного – а також інших сучасних підходів.

1. Психодинамічна психотерапія

Психодинамічна традиція походить від класичного психоаналізу Зигмунда Фрейда і його послідовників. Основна ідея – що поведінку та емоції людини значною мірою визначають **несвідомі** мотиви та конфлікти, часто сформовані в дитинстві. Терапія спрямована на те, щоб зробити несвідоме усвідомленим, допомогти клієнту зрозуміти приховані бажання і переживання, що лежать в основі симптомів. Характерним є глибокий аналіз переживань клієнта, снів, дитячих спогадів, переносу (трансферу) почуттів на терапевта та психологічних захисних механізмів. Терапевтичний процес зазвичай тривалий, від кількох місяців до кількох років, хоча сучасні варіанти можуть бути і короткостроковими.

На думку Т. Дж. Паоліно, психодинамічна психотерапія переслідує такі завдання [2]:

- 1) допомогти пацієнтові усвідомити нерозв'язані внутрішньопсихічні конфлікти, що зародилися в минулому і зумовлюють нинішні симптоми;
- 2) спричинити інтенсивний регрес;
- 3) подолати несвідомі інтрапсихічні суперечності;

4) забезпечити конструктивну перебудову психічних структур завдяки набутому емоційному, фізичному та когнітивному усвідомленню того, що раніше залишалося поза свідомістю.

Психодинамічна терапія працює через *інсайт* – глибоке усвідомлення клієнтом раніше пригнічених почуттів та спогадів, що дозволяє переосмислити травматичні переживання та неусвідомлені конфлікти. Завдяки довірливим стосункам із терапевтом клієнт переживає коригуючий емоційний досвід: старі моделі стосунків «відтворюються» в терапії через перенесення і можуть бути пропрацьовані у безпечному середовищі. Інтерпретація снів, фантазій, вільних асоціацій допомагає зняти психологічні захисти (витіснення, заперечення тощо) і поступово *опрацювати* болючі почуття. В результаті цього поліпшується розуміння себе, зменшуються симптоми (тривога, депресія, психосоматика тощо) та відбуваються глибокі особистісні зміни. Психодинамічні підходи ефективні при широкому колі проблем – депресії, тривожних і харчових розладів, особистісних труднощів – і, як показують дослідження, часто дають довготривалий ефект, який зберігається навіть після завершення терапії [1].

2. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ, англ. *Cognitive Behavioral Therapy, CBT*) об'єднує дві споріднені традиції – **поведінкову** (біхевіоральну) і **когнітивну**. Поведінкова терапія виникла у середині ХХ ст. на основі біхевіоризму і вважає, що небажана поведінка є результатом наування (через підкріплення або наслідування), тож її можна змінити, застосовуючи методи перенавчання. Когнітивна терапія (А. Бек, 1960-ті) додає увагу до *думок і переконань*: передбачається, що психічні розлади підтримуються спотвореними, ірраціональними думками про себе і світ («схемами»). Таким чином, КПТ фокусується на **виявленні та зміні дисфункціональних мисленнєвих шаблонів і неадаптивної поведінки**, які спричиняють емоційні проблеми.

Когнітивно-поведінкова терапія досягає ефекту через *активну зміну проблемної поведінки і мислення*. На практиці це означає навчити клієнта по-іншому реагувати на ситуації, які викликають симптоми. З когнітивного боку застосовується **когнітивна реструктуризація** – пацієнт вчиться помічати автоматичні негативні думки та упередження і замінювати їх більш конструктивними інтерпретаціями. З поведінкового боку –

експозиційна терапія (поступове або інтенсивне зіткнення зі страхами, щоб послабити умовні тривожні реакції), **поведінковий експеримент і тренування навичок**. Така *корекція мислення і поведінки* веде до зменшення патологічних симптомів: полегшення тривоги, депресивних думок, подолання фобій чи компульсій тощо [3]. КПТ є найґрунтовніше дослідженим підходом: численні контрольовані дослідження і мета-аналізи підтвердили її ефективність при депресії, тривожних розладах, PTSD, OCD, залежностях, розладах харчової поведінки та багатьох інших станах. ВООЗ та національні протоколи охорони здоров'я рекомендують КПТ як метод першої лінії для ряду розладів [3]. Курс КПТ може включати від 5 до 20 сеансів, кожен з яких триває від 30 до 60 хвилин.

3. Системно-сімейна психотерапія

Сімейна (системна) психотерапія розглядає проблеми індивіда в контексті **міжособистісних відносин** і сімейної системи. На відміну від індивідуальних підходів, де в центрі – внутрішній світ окремої людини, тут увага зосереджується на **динаміці взаємодій між людьми**: у подружжі, родині, спільноті. Основна ідея: *«симптом» у однієї з осіб часто є відображенням дисфункції всієї системи стосунків*. Тому об'єктом терапії стає сім'я (або пара) в цілому, а не лише окремих «пацієнт».

Системні терапевти приділяють увагу комунікації в родині, ролям і кордонам між членами сім'ї, неформальним «правилам», які склалися в системі, а також стадії життєвого циклу сім'ї (народження дітей, підлітковий вік, «порожнє гніздо» тощо). Якщо в системі порушено баланс або існують жорсткі, негнучкі патерни поведінки, може виникати патологія – наприклад, у дитини проявляється симптом як спосіб «стабілізувати» сім'ю або привернути увагу батьків до себе чи конфлікту між ними. Терапія спрямована на *зміну дисфункціональних патернів взаємодії* і відновлення здорової рівноваги у стосунках.

Теоретичним підґрунтям сімейної психотерапії виступає системний підхід до формування сімейних взаємин: особистісні риси членів родини взаємно зумовлюють і водночас залежать від характеру їхніх міжособистісних стосунків, зокрема від стилю спілкування, способів взаємодії та прийняття виховних рішень. Завдання сімейної психотерапії полягає в тому, щоб розірвати замкнений патологічний гомеостатичний цикл, який постійно

самовідтворюється, і запропонувати родині конструктивні, життєздатні альтернативи її функціонування [1].

4. Гуманістична (клієнт-центрована) терапія

Гуманістична психологія, що сформувалася в середині ХХ століття, запропонувала новий погляд на людину, наголошуючи на цілісному підході до її досвіду. Ключовим постулатом цієї теорії є переконання у природженій доброзичливості й потенціалі людини. На відміну від підходів, що пояснюють поведінку лише несвідомими потягами або зовнішніми заохоченнями й покараннями, гуманістичний напрям стверджує: кожна особистість має внутрішню мотивацію до зростання і прагне повністю реалізувати свої можливості. Відповідно, особистість розглядають як цілісну систему, здатну до саморозвитку та самореалізації [4].

К. Роджерс і Р. Санфорд (1985) окреслили такі характерні риси людиноцентрованої терапії [1]:

1) припущення, що певні установки терапевта створюють необхідні й достатні умови для ефективного лікування;

2) виразна орієнтація на феноменологічний досвід клієнта, завдяки чому метод також називають клієнт-центрованим;

3) зосередження терапевтичного процесу на змінах переживань і розвитку здатності насиченіше проживати «тут-і-тепер»;

4) пріоритет дослідження динаміки особистісних змін перед статичною структурою;

5) твердження, що одні й ті самі терапевтичні принципи можна застосовувати до всіх осіб – психотичних, невротичних чи психічно здорових;

6) інтерес до філософських питань, що постають у практиці психотерапії.

К. Роджерс пояснює суть психотерапевтичного контакту метафорою «садівника»: майстерний психотерапевт, подібно до садівника, дбайливо, терпляче й уважно створює умови, у яких природні сили особистісного зростання клієнта можуть розгорнутися. Відповідно, головний акцент робиться на здатності терапевта забезпечити необхідні й достатні умови для продуктивної взаємодії з клієнтом і, як наслідок, для його позитивних змін. Досягти цього може не кожен фахівець, оскільки йдеться не про набір технічних прийомів, а про

особистісні установки самого терапевта, які й становлять підґрунтя змін клієнта.

Умова 1 – емпатійне розуміння, тобто здатність «увійти в шкіру клієнта» чи «взути його черевики» й сприймати світ його очима.

Умова 2 – безумовне позитивне ставлення, або повага до клієнта, незалежно від його переживань чи поведінки.

Умова 3 – конгруентність (достовірність) терапевта, що означає щире й точне усвідомлення та символізування власного внутрішнього досвіду. [1]

5. Гештальт-терапія

Головною метою гештальт-терапії є допомогти людині «знайти себе» й стати **автентичною**. Прагнення до індивідуальності, цілісності та унікальності особистості вирізняє гештальт-терапію серед інших підходів. Вона дає клієнтові шанс відійти від соціально нормованих і контрольованих відчуттів до справжніх, звільнитися від стереотипів і кліше, відкритися новому досвіду. Завдання терапевта полягає в тому, щоб «вибити» клієнта зі звичної позиції, яка дозволяє йому ховатися від реальності, допомогти побачити ширший спектр життєвих виборів і взяти відповідальність за власне життя та свободу. У просторі гештальту замість «**треба**» звучить «**хочу**». Ф. Перлз визначав основне завдання психології й психотерапії не як пошук пояснення, чому виникла проблема, а як дослідження того, як вона переживається та впливає на людину. Для відчуття повноти життя необхідне усвідомлення (у сенсі живого переживання, а не суто раціонального розуміння) теперішнього моменту в усіх його вимірах [1].

Ф. Перлз вибудовував свої базові поняття, а саме метафори «**гештальт**», «**фігура**» й «**фон**». Під *гештальтом* Перлз розумів будь-який важливий для людини епізод, потребу чи ситуацію, яка потребує завершення. Завершення або «закриття гештальту» означає, що людина прожила, усвідомила й інтегрувала цей досвід. *Фігура* – це те, що в даний момент виходить на перший план свідомості людини. Це може бути емоція, думка, образ чи потреба, яка зараз домінує й потребує уваги. *Фон* – це все інше в полі свідомості, що перебуває на

другому плані та є менш актуальним у цей момент, але може стати фігурою, якщо зміниться ситуація чи з'являться нові потреби [1]. Приклади взаємодії цих понять:

1. Ситуація: голод

– **Фігура:** відчуття голоду (найсильніша потреба, що займає увагу).

– **Фон:** усе інше – робота, думки про плани на вечір тощо.

– **Гештальт:** приготування і вживання їжі «закриває» гештальт голоду – потреба задоволена, і вона переходить у фон.

2. Ситуація: сварка з другом

– **Фігура:** образа чи почуття провини – вони «впливають» у думки і заважають концентруватися на інших справах.

– **Фон:** інші справи (робочі завдання, побутові клопоти), які стають менш помітними через сильні емоції.

– **Гештальт:** відкрита сварка – незавершений гештальт; примирення чи обговорення конфлікту допоможе його «закрити».

3. Ситуація: перегляд фільму

– **Фігура:** сцена, яка особливо захопила або викликала сильні емоції.

– **Фон:** інші деталі фільму, думки про день, звуки за вікном.

– **Гештальт:** повне занурення в сюжет і завершений перегляд дають відчуття завершеності.

Опираючись на гомеостатичну модель, Перлз описував функціонування людини як ритм «контакт – відхід»: виникнення потреби вимагає контакту з середовищем, а сам контакт передбачає усвідомлене переживання відчуттів і емоцій. Формування гештальту супроводжується усвідомленням: людина діє для задоволення потреби, асимілює результат, завершує гештальт і переходить до наступних важливих тем. Коли виникає новий гештальт, цикл повторюється [1; 5].

Завдання гештальт-терапії – змінити весь стиль життя клієнта: допомогти йому взяти відповідальність за власні думки, почуття й учинки, навчитися бути в теперішньому моменті, встановлювати повний, усвідомлений контакт із реальністю. У цьому підході сформульовано три провідні принципи: «Я і Ти», «що і як», «тут і тепер» [2, с. 205].

На думку Ф. Перлза, справжнім здоровим осередком особистості є глибинна, природна сутність людини, у якій зосереджена «мудрість організму» – Самість. Коли індивід ототожнює себе саме з Самістю, його життя позначене цілісністю та повнотою: він довіряє власним потребам, проживає теперішній момент і вільно взаємодіє з оточенням, спираючись на внутрішню саморегуляцію. Якщо ж людина ідентифікує себе з образом «Я», вона діє згідно з установкою «як слід», орієнтуючись на зовнішні стандарти, через що процес усвідомлення блокується. Власним потягам вона не довіряє, внутрішні потреби лишаються нереалізованими, інтеграція не досягається, а відповідальність за поведінку не приймається. **Відповідальність** – здібність відгукнутися на власні потреби, емоції та відчуття – Перлз вважав одним із ключових показників психологічного здоров'я [5].

З позиції гештальт-терапії звертатися до минулого немає потреби: воно саме проявляється у теперішньому через незавершені гештальти. Перлз підкреслював, що колишні переживання не приховані у глибині, як вважали психоаналітики, а лежать «на поверхні» й можуть у будь-який момент стати фігурою досвіду. Матеріалом для роботи служить саме теперішнє, і зміна способу реагування «тут-і-тепер» виступає водночас засобом і метою терапії. Гештальт-терапевтів цікавить, як у полі сприйняття виникають частини досвіду і в який спосіб особа уникає їх усвідомлення; отже, центральним об'єктом є сам процес усвідомлення, що визначається як занурення в реальність внутрішніх і зовнішніх явищ, а не в розумові міркування [1].

Психотерапевтична робота розгортається на рівні емоцій та тілесних відчуттів і активізується тоді, коли в теперішньому спливають незавершені гештальти. Завдання терапевта – допомогти клієнтові прояснити *фігуру*, усвідомити невисловлені почуття й незадоволені потреби. У ході терапії людина здобуває новий досвід: відкриває доступ до власних емоцій і відчуттів, установлює глибший контакт із середовищем та різними сторонами свого «Я».

Загалом гештальт-терапію можна порівняти з реставрацією картини: шар за шаром знімаються нашарування, доки не проявляється оригінал – щира, глибинна сутність особистості. У цьому процесі клієнт проходить довгий шлях, що відповідає різним рівням його розвитку [5].

6. Психодрама

Психодрама – експресивний груповий метод, започаткований Я. Л. Морено у 1920-х роках. Він поєднує драматичну дію з психотерапією й розглядає людину як творця власного життя, здатного через спонтанність і креативність реконструювати проблемні ситуації у «надреальності» сцени [6].

У центрі методу стоїть *рольова теорія*: індивід опановує й комбінує життєві ролі (дитини, партнера, професіонала тощо). Коли ролі фіксуються або входять у конфлікт, виникає психологічна напруга. Психодрама створює безпечний простір, де ці ролі можна вивести «на сцену», програти й трансформувати, досягаючи катарсису та інсайту [6].

Класична сесія має три взаємопов'язані фази: **розігрів** (warm-up), коли група поступово переходить від щоденної реальності до творчого стану; **дія** (action), у якій учасники розігрують дію; **ділення** (sharing), де учасники обмінюються власними резонансами й інтегрують досвід.

Емпірична база поступово зростає: систематичні огляди демонструють суттєвий ефект психодрами щодо боротьби з розладами та покращення психічного здоров'я [7].

Сьогодні психодраму застосовують у клінічних стаціонарах, адиктологічних програмах, шкільних і корпоративних групах, а також у тренінгах лідерства та розвитку креативності. Серед переваг – високий рівень залучення учасників і можливість швидкого доступу до глибинних емоцій; обмеженнями є потреба в ретельно навченому ведучому та належна групова безпека. Правильно організований процес, підтверджений етичними стандартами та настановами професійних асоціацій, робить психодраму дієвим інструментом сучасної психотерапії.

Зазначені напрями психотерапії є основними, але не складають вичерпного переліку. Психотерапія постійно розвивається та включає ряд інших напрямів, які не доцільно розкривати з огляду на тип даного наукового видання: арттерапія, позитивна психотерапія, символдрама, схематерапія, танце-рухова терапія та інші методики. Всі вони мають свою історію та особливості і можуть бути ефективними в тих чи інших контекстах. Головним для психотерапевта є використання лише перевірених методів, що мають верифіковане емпіричне підґрунтя та доведену ефективність. Зазначене питання розглянемо у наступному розділі.

4. Доказовість психотерапевтичних методик

Багато нині популярних психотерапевтичних підходів так і не пройшли ґрунтовної наукової перевірки, тому часто споживач психотерапії не може бути певним, що отримає саме доказове лікування. Хоча дослідження засвідчили успішність окремих втручань, значна частка людей із тяжкими психічними розладами, як і раніше, залишається без ретельно перевірених методів допомоги [9]. Опитування клінічних фахівців свідчать, що значна частка терапевтів не лікують пацієнтів емпірично підтвердженими методами [10]. Так, опитування Kessler та співавт. продемонструвало, що лише приблизно п'ята частина людей із клінічною депресією протягом року одержала адекватне, емпірично обґрунтоване лікування [11]. Більш нове репрезентативне дослідження домогосподарств у 21 країні показало, що серед тих, хто лікується від депресії, лише 41 % отримують допомогу, яка відповідає хоча б мінімальним стандартам [12]. У підсумку більшість осіб із депресією або зовсім не звертаються по психологічну допомогу, або отримують вкрай неоптимальне чи неефективне лікування [11; 13].

Ситуація зі станами тривоги подібна. У вибірці з 582 пацієнтів із тривожними розладами, які проходили лікування у громадських психіатричних закладах, лише 13,2 % отримували когнітивно-поведінкову терапію – визнане емпірично обґрунтоване втручання [14; 15]. Не менш песимістичні дані стосуються інших розладів: приблизно третина людей з аутизмом залучена до неперевірених втручань [16]; фахівці, які лікують розлади харчової поведінки, здебільшого не застосовують науково обґрунтованих підходів [17]; а три чверті ліцензованих соціальних працівників використовують принаймні одне втручання без будь-якого дослідницького підґрунтя [18].

Існують і втручання (наприклад, терапія прив'язаності, методи відновлення пам'яті, дебрифінг критичних стресових ситуацій, консультування із питань горя при нормальній втраті), які не мають емпіричної підтримки й, на думку David D., Lynn S., & Montgomery G., водночас потенційно шкідливі [8]. Деякі з них спричиняють «ефекти погіршення» у 3–10 % пацієнтів, коли стан людини після терапії навіть ускладнюється [10]. Більш того, чверть і більше терапевтів використовують високо сугестивні методи (зокрема керовану

уяву або повторне пробудження спогадів), що підвищує ризик формування хибних спогадів про насильство [19]. Як сформулював директор Національного інституту психічного здоров'я США Томас Інсел, «Психічне здоров'я в Америці хворіє» [20]. На жаль, чимало фахівців користується методами з сумнівним або псевдонауковим статусом [21]. Зокрема, велике національне опитування Kessler та співавт. показало, що помітна частка людей із депресією та тривогою отримує такі втручання, як «енергетична терапія», масаж, ароматерапія, акупунктура чи навіть сміхотерапія [22].

Навіть якщо окремі неперевірені лікування (скажімо, кінна терапія) завдають мінімальної шкоди або не шкодять зовсім, вони можуть відволікати споживачів психічного здоров'я від ефективних втручань – так звані «альтернативні витрати». Подібні практики також забирають у клієнтів час, гроші та енергію, іноді залишаючи їх майже без ресурсів. Ба більше, ненаукові підходи підривають довіру до професіоналів і знижують готовність громадськості звертатися по необхідну психологічну допомогу [8].

Попри ці проблеми, психотерапія загалом приносить значну користь. Дослідження показують, що багато втручань, спрямованих на зміну думок, емоцій, поведінки та міжособистісних стосунків, суттєво кращі за відсутність лікування й часто не поступаються, а подекуди перевершують медикаментозну терапію при таких поширених станах, як депресія та тривога [23–25]. Крім того, комбінація психотерапії та медикаментів забезпечує кращі результати при депресії, ніж одні лиш препарати [26]. Утім, поширення доказових втручань, оптимізація їх ефективності та забезпечення ними всіх, хто потребує допомоги, залишаються складними задачами. Попри наявність доказових методів для різних клінічних станів, існує нагальна потреба у ширшій їх дистрибуції через навчання, тренінги й практику та у підвищенні доступності послуг [27]. До 70 % осіб із тривожними розладами й розладами настрою взагалі не користуються психологічними послугами або не мають до них доступу [28]. Багато пацієнтів не демонструють задовільної відповіді на лікування, а якщо й реагують, то нерідко рецидивують через декілька місяців чи років [29], отож залишається широкий простір для вдосконалення навіть доказових протоколів.

Таким чином, психотерапевт чи психолог при застосуванні психотерапевтичних методик має орієнтуватися виключно на доказові методики. Основний принцип, згідно з яким діє психолог, є «не нашкодь», відповідно навіть з добрих намірів використання неперевірених методик може бути згубним для клієнта, і таким чином порушити основні принципи надання допомоги.

В Україні, діє Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. Зазначений перелік містить назви методів та напрямки застосування згідно МКХ, де такі методи є ефективними (до прикладу: (F32) Депресивний епізод; (F34.1) Дистимія; (F41) Інші тривожні розлади; (F60-F69) Розлади зрілої особистості та поведінкові розлади; (F84.0) Дитячий аутизм). Даний перелік може стати доброю опорою для психотерапевта при обранні напрямку роботи клієнта, а також для власної спеціалізації у відповідних методиках.

Висновки

Психотехнології терапевтичного впливу – це невід’ємна складова сучасної системи охорони психічного здоров'я, що поєднує науку, мистецтво й суспільну відповідальність. Вони показують, як людський розум здатен навчатися з досвіду, змінюватися й зцілюватися навіть у найскладніших умовах. Для України, яка нині відновлюється від травм війни й водночас вибудовує культуру психологічної підтримки, володіння цими методами стає питанням професійної етики й громадянського обов'язку.

Усвідомлюючи силу цих методів, майбутні фахівці беруть на себе відповідальність за власну стійкість і саморефлексію, адже неможливо вести інших шляхом зцілення, не дбаючи про себе. Нехай вивчення психотехнологій стане для вас не лише кроком до професійної майстерності, а й запрошенням до постійного зростання – особистісного, наукового та громадянського. Адже кожна успішно завершена терапевтична історія додає міцності людському духу й наближає нас до цілісного, співчутливого та психологічно зрілого суспільства.

Список використаних джерел

1. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
2. Paolino T. J. Psychoanalytic psychotherapy theory, technique, therapeutic relationship and treatability. New York : Brunner/Mazel, 1981.
3. NHS. Types of talking therapies [Електронний ресурс] / National Health Service (NHS). – Published approx. 17 February 2022 (last reviewed 17 February 2022). URL: <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/types-of-talking-therapies/#:~:text=CBT%20has%20been%20shown>.
4. Калініченко Є., Колодяжна А. Сучасні напрями психотерапії: гуманістична психологія. Київ: Київський національний університет технологій та дизайну, 2023. с. 149–152. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/25702/1/Калініченко_Єгор_Колодяжна_Алла.pdf.
5. Поплавська Є.В., Меленчук Н.І., Єрмакова С.С. Конспект лекцій з дисципліни «Основи психотерапії». Міжнародний гуманітарний університет – О.: МГУ, 2024. 149 с
6. Michigan Psychodrama Center. What is Psychodrama? / Michigan Psychodrama Center. Опубл. приблизно 9,4 роки тому (ориг. ~2015); востаннє перевірено 2025. URL: <https://www.michiganpsychodramacenter.com/what-is-psychodrama>.
7. Wang, X., Ding, R., & Luo, R. (2024). Effectiveness of psychodrama on mental health outcomes based on Chinese samples: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. Cambridge Prisms: Global Mental Health, 11. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.89>
8. David, D., Lynn, S., & Montgomery, G. (2017). Evidence-Based Psychotherapy. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119462996>
9. Lynn, S. J., & Lilienfeld, S. O. (2017). Off the rails: Psychotherapy gone wrong and the road to evidence-based treatment. Unpublished manuscript.
10. Lilienfeld, S. O. (2007). Psychological treatments that cause harm. Perspectives on Psychological Science, 2(1), 53–70. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00029.x

11. Kessler, R. C., Berglund, P., Demier, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., ... Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23), 3095–3105. doi:10.1001/jama.289.23.3095
12. Thornicroft, G., Chatterji, S., Evans-Lacko, S., Gruber, M., Sampson, N., Aguilar-Gaxiola, S., ... Bruffaerts, R. (2017). Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. *British Journal of Psychiatry*, 210(2), 119–124. doi:10.1192/bjp.bp.116.188078
13. Shim, R. S., Baltrus, P., Ye, J., & Rust, G. (2011). Prevalence, treatment, and control of depressive symptoms in the United States: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), 2005–2008. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 24(1), 33–38. doi:10.3122/jabfm.2011.01.100121
14. Sorsdahl, K., Blanco, C., Rae, D. S., Pincus, H., Narrow, W. E., Suliman, S., & Stein, D. J. (2013). Treatment of anxiety disorders by psychiatrists from the American Psychiatric Practice Research Network. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35(2), 136–141. doi:10.1590/1516-4446-2012-0978
15. Wolitzky-Taylor, K., Zimmermann, M., Arch, J. J., De Guzman, E., & Lagomasino, I. (2015). Has evidence-based psychosocial treatment for anxiety disorders permeated usual care in community mental health settings? *Behaviour Research and Therapy*, 72, 9–17. doi:10.1016/j.brat.2015.06.010
16. Romanczyk, R. G., Turner, L. B., Sevelev, M., & Gillis, J. (2015). The status of treatment for autism spectrum disorders: The weak relationship of science to interventions. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn, & J. M. Lohr (Eds.), *Science and pseudoscience in contemporary clinical psychology* (pp. 431–465). New York, NY: Guilford Press.
17. Lilienfeld, S. O., Ritschel, L. A., Lynn, S. J., Cautin, R. L., & Lutzman, R. D. (2013). Why many clinical psychologists are resistant to evidence-based practice: Root causes and constructive remedies. *Clinical Psychology Review*, 33(7), 883–900. doi:10.1016/j.cpr.2012.09.008
18. Pignotti, M., & Thyer, B. A. (2009). Use of novel unsupported and empirically supported therapies by licensed clinical

social workers: An exploratory study. *Social Work Research*, 33(1), 5–17. doi:10.1093/swr/33.1.5

19. Lynn, S. J., Krackow, E., Loftus, E. F., Locke, T. J., & Lilienfeld, S. O. (2015). The remembrance of things past: Problematic memory recovery techniques in psychotherapy. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn, & J. Lohr (Eds.), *Science and pseudoscience in clinical psychology* (2nd ed., pp. 205–242). New York, NY: Guilford Press.

20. Insel, T. R., & Fenton, W. S. (2005). Psychiatric epidemiology: It's not just about counting. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 590–592.

21. Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., & Lohr, J. (Eds.). (2015). *Science and pseudoscience in clinical psychology* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

22. Kessler, R. C., Soukup, J., Davis, R. B., Foster, D. F., Wilkey, S. A., Van Rompay, M. I., & Eisenberg, D. M. (2001). The use of complementary and alternative therapies to treat anxiety and depression in the United States. *American Journal of Psychiatry*, 158(2), 289–294. doi:10.1176/appi.ajp.158.2.289

23. Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K., & Woods, S. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: A randomized controlled trial. *JAMA*, 283(19), 2529–2536. doi:10.1001/jama.283.19.2529

24. Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003

25. Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmaling, K. B., Kohlenberg, R. J., Addis, M. E., Atkins, D. C. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 658–670. doi:10.1037/0022-006x.74.4.658

26. Cuijpers, P., De Wit, L., Weitz, E., Andersson, G., & Huibers, M. J. (2015). The combination of psychotherapy and pharmacotherapy in the treatment of adult depression: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(2), 147–168.

27. Barnett, E. R., Rosenberg, H. J., Rosenberg, S. D., Osofsky, J. D., & Wolford, G. L. (2014). Innovations in practice: Dissemination and implementation of child–parent psychotherapy in rural public health agencies. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(3), 215–218. doi:10.1111/camh.12041
28. Kazdin, A. E., & Rabbitt, S. M. (2013). Novel models for delivering mental health services and reducing the burdens of mental illness. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 170–191. doi:10.1177/2167702612463566
29. Steinert, C., Hofmann, M., Kruse, J., & Leichsenring, F. (2014). Relapse rates after psychotherapy for depression: Stable long-term effects? A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 168, 107–118. doi:10.1016/j.jad.2014.06.043

ЛЕКЦІЯ № 6

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ПЕРЕГОВОРНОГО ПРОЦЕСУ

План лекції

Вступ

1. Сучасні психотехнології ефективної комунікації
 2. Психотехнології переговорного процесу
 3. Психологічні техніки та стилі ведення переговорів
 4. Маніпулятивні техніки в переговорах та їх нейтралізація
- Висновки

Вступ

Ефективна комунікація та успішні переговори є ключовими навичками як у професійній діяльності, так і в особистому житті. Під терміном «психотехнології» у даному контексті маються на увазі психологічно обґрунтовані методи й техніки, які дозволяють покращити взаєморозуміння між людьми, впливати на хід бесіди та досягати поставлених цілей етичним шляхом. Сучасні дослідження підтверджують, що розвиток цих навичок має вимірювані переваги. Наприклад, у бізнесі добре налагоджена внутрішня комунікація підвищує продуктивність команд на 20–25 %, а 64 % керівників відзначають, що саме ефективна комунікація покращила результати їхніх колективів. У особистих стосунках відкритий діалог і вміння слухати допомагають будувати довіру та запобігати конфліктам.

Тож у цій лекції ми розглянемо сучасні психотехнології ефективного спілкування, психологічні аспекти переговорного процесу, а також поширені маніпулятивні тактики в переговорах і способи їм протидіяти. Особливу увагу приділимо тому, чому чесність, відкритість та етичність є основою стійких взаємин – як у сім'ї, так і в організаціях.

1. Сучасні психотехнології ефективної комунікації

Ефективна комунікація – це не лише обмін інформацією, а й глибоке взаєморозуміння між співрозмовниками. Психологи виокремлюють низку принципів та технік, що дозволяють зробити

спілкування продуктивним і довірчим. Ось **основні принципи якісної комунікації**, які підтвердили свою ефективність:

– **Відкритість та чесність.** Прямота і щирість у спілкуванні створюють атмосферу довіри. Люди цінують, коли інформацію не приховують: у бізнес-контексті це означає прозору комунікацію щодо цілей, намірів та результатів, а в особистому житті – відвертість про свої почуття та потреби. Відкрите спілкування зменшує невизначеність і запобігає виникненню чуток та непорозумінь.

– **Чіткість і ясність повідомлень.** Важливо формулювати думки зрозуміло і конкретно, уникаючи двозначностей. Незрозумілі або надто абстрактні висловлювання можуть привести до помилкового тлумачення. Наприклад, замість фрази *«треба обговорити проєкт»* краще сказати *«давай обговоримо деталі проєкту завтра о 14:00»*. Чіткість особливо цінується в діловому листуванні, де неточності можуть коштувати часу і ресурсів.

– **Асертивність.** Це *уміння відстоювати свою точку зору, не порушуючи меж іншої людини*. Асертивна поведінка – одна з центральних психотехнологій ефективного спілкування, адже вона дозволяє чесно висловлювати свої потреби та думки, водночас поважаючи гідність співрозмовника. Асертивність займає проміжну позицію між агресивністю та пасивністю. Агресивна людина прагне домінувати і нав'язувати свої вимоги, ігноруючи чужі права, тоді як пасивна – поступається всім, боячись конфлікту. **Асертивна особистість** усвідомлює цінність власних потреб, але також визнає межі та права інших, шукаючи рішення, які враховують інтереси обох сторін. Наприклад, у робочій ситуації пасивна реакція була б мовчки взяти на себе зайві завдання, агресивна – різко відмовити з образою, а асертивна відповідь звучатиме як ввічливе, але впевнене: *«На жаль, зараз маю інші пріоритети. Чи можемо перенести це завдання на наступний тиждень?»*. Практика асертивності підвищує взаємну повагу і веде до **співпраці**, а не до домінування чи образ.

– **Активне слухання та емпатія.** Уміння слухати – не менш важливе за вміння говорити. *Активне слухання* передбачає повну увагу до співрозмовника, без перебивань і відволікань, а також перевірку розуміння почутого. Простий прийом – переказати своїми словами те, що ви почули (*«Отже, ти*

вважаєш, що ...»), – допомагає уникнути непорозумінь і показує іншій стороні, що до неї прислухаються. *Емпатія*, своєю чергою, означає здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти його почуття та мотиви. Емпатичне ставлення зменшує напруження і сприяє пошуку спільного рішення навіть у складних ситуаціях. В ділових переговорах емпатія допомагає зрозуміти справжні інтереси партнера, а в особистому спілкуванні – підтримати близьку людину, коли вона засмучена чи стривожена.

– **Використання запитань та уточнень.** Хороший комунікатор не робить поспішних висновків – він ставить запитання, щоб краще розібратися в позиції співрозмовника. Відкриті запитання (на кшталт *«Як ти бачиш вирішення цієї проблеми?»*) спонукають до розгорнутої відповіді і дають цінну інформацію. Уточнення деталей (наприклад, *«Правильно я зрозумів, що...»*) дозволяє переконатися, що обидві сторони однаково розуміють сказане. Такий підхід мінімізує ризик непорозумінь і демонструє партнеру вашу зацікавленість.

– **Зворотний зв'язок.** Ефективна комунікація неможлива без двостороннього обміну реакціями. Надавати зворотний зв'язок – значить коректно повідомляти співрозмовнику, як ви сприйняли його слова чи дії. В діловому середовищі це може бути конструктивна оцінка виконаної роботи (*«Відмінна презентація, особливо сильними були статистичні дані, а над візуалізацією можна ще попрацювати»*). У близьких стосунках – відверте вираження своїх почуттів щодо ситуації (*«Мене засмутило, що ти забув про нашу домовленість»*). Також важливо вміти отримувати зворотний зв'язок – тобто сприймати критику не в штики, а як можливість покращення. Регулярний обмін відгуками забезпечує своєчасну корекцію курсу розмови і запобігає накопиченню образ.

– **Адаптація стилю спілкування до аудиторії.** Контекст і співрозмовник визначають, як краще донести думку. Сучасні комунікативні технології наголошують на гнучкості: успішні менеджери змінюють стиль спілкування, залежно від того, з ким говорять – з підлеглими чи керівництвом, з технічними фахівцями чи з клієнтами. У особистому житті ми інтуїтивно обираємо інший тон для розмови з дитиною, ніж із дорослим, інший підхід до друга, ніж до малознайомої людини. Врахування рівня підготовки, культурних та індивідуальних

особливостей аудиторії демонструє повагу і підвищує шанс бути правильно почутим.

– **Контроль емоцій.** Емоційний інтелект – невід’ємна складова ефективного спілкування. У розпалі дискусії людина може відчувати гнів, образу чи страх, але якщо дати волю цим емоціям, комунікація може швидко зруйнуватися. Тому важливо стежити за своїм емоційним станом, при потребі зробити паузу, взяти кілька глибоких вдихів і лише тоді продовжити розмову. Спокійний, врівноважений тон сприяє конструктивному діалогу, особливо при обговоренні болючих питань. Контроль емоцій допомагає також уникати маніпуляцій з боку опонента, який може навмисно викликати у вас роздратування для контролю Вашої поведінки та думок.

Отже, психотехнології ефективної комунікації – це універсальні інструменти, що працюють у різних сферах життя. Їх застосування (від активного слухання до асертивного висловлення своєї позиції) підвищує результативність взаємодії і формує атмосферу, в якій обидві сторони відчуваються почутими та зрозумілими.

2. Психотехнології переговорного процесу

Переговорний процес для цілей даної роботи слід визначити як *структуровану взаємодію між двома або більше сторонами, спрямовану на досягнення взаємоприйняттого рішення або вирішення конфлікту*. Переговори є особливим різновидом комунікації, де сторони мають певні (часом протилежні) інтереси, але прагнуть знайти спільне рішення. Існують спеціальні технології і прийоми, що допомагають вести переговори більш ефективно. Розглянемо ключові аспекти переговорного процесу: основні функції переговорів, їхні етапи та психологічні техніки, які використовуються для успішного досягнення домовленостей.

Основні функції та види переговорів.

Переговори виконують у взаємодії кілька важливих функцій:

– **Інформаційна.** Переговори слугують засобом обміну інформацією між сторонами. Кожен учасник має можливість представити факти, дані, свої погляди та дізнатися інформацію

від опонента. Без цієї функції неможливо зрозуміти позиції одне одного і знайти спільні точки дотику.

– **Регулятивна.** Переговори дозволяють врегулювати розбіжності та конфлікти, узгоджувати дії для досягнення спільних цілей. По суті, це інструмент мирного вирішення суперечностей: замість силового протистояння сторони сідають за стіл перемовин і шукають правила чи домовленості, які влаштують усіх.

– **Соціальна.** Переговорний процес сприяє встановленню та зміцненню взаємин між людьми або організаціями. Навіть якщо інтереси сторін від початку різні, сам факт ведення діалогу створює майданчик для довіри. Успішні переговори можуть стати початком довготривалого партнерства або дружби.

– **Нормативна.** У ході переговорів часто встановлюються певні норми і стандарти взаємодії. Досягнуті домовленості нерідко фіксуються документально – наприклад, підписанням контракту, меморандуму чи угоди. Таким чином, переговори формалізують результати у вигляді правил, обов’язкових для виконання обома сторонами.

– **Прогностична.** Переговори дають можливість зазирнути в майбутнє – спрогнозувати розвиток подій і спланувати подальші кроки. Обговорюючи варіанти рішень, сторони оцінюють ризики, прогнозують наслідки кожного варіанту. Наприклад, у бізнес-переговорах партнери можуть обговорювати не лише поточну угоду, а й перспективи співпраці на рік вперед.

– **Легітимуюча.** Ще одна функція переговорів – надання домовленостям та діям сторін легітимності, тобто визнання їх правомірності. Коли угода досягнута спільним рішенням, вона сприймається як справедлива і обґрунтована, що підвищує готовність виконувати взяті зобов’язання. Крім того, сам процес перемовин може підтверджувати статус сторін (наприклад, офіційні переговори між державами визнають один одного рівноправними суб’єктами).

Види переговорів

Залежно від ситуації, переговори можуть набувати різних форм. Вони бувають **діловими** (бізнес-переговори щодо контрактів, умов співпраці), **політичними** (міжнародні зустрічі, дипломатія), **побутовими** (домовленості в сім’ї, між друзями). За кількістю сторін розрізняють *двосторонні переговори* (наприклад, між роботодавцем і працівником) та *багатосторонні* (конференції,

де беруть участь кілька зацікавлених сторін). Окремо варто згадати про **командні переговори**, коли з кожного боку виступає група людей. Командний підхід має свої **переваги**: об'єднує різноманітну експертизу та навички, дозволяє розподілити ролі (хтось веде розмову, хтось аналізує, хтось веде протокол), забезпечує підтримку один одного в складних моментах. Це підсилює позицію команди і знижує стрес на кожного окремо. Водночас командні перемовини мають і **недоліки**: складніше координувати дії та позиції між членами команди, ухвалення рішень може займати більше часу, зростають витрати на підготовку, а велика делегація може навіть викликати в опонента відчуття тиску. Тому вибір формату (один переговорник чи команда) залежить від характеру ситуації та взаємин зі стороною, з якою ведуться перемовини.

Етапи переговорного процесу

Щоб переговори були успішними, їх рекомендують проводити як послідовність етапів, кожен з яких має свою мету та набір психологічних технік:

1. **Підготовка.** На цьому етапі сторона, що готується до переговорів, визначає свої цілі, бажані результати та *«червоні лінії»* – межі поступок, за які не варто заходити. Важливо зібрати інформацію про інтереси і можливості іншої сторони: наприклад, якщо це бізнес-угода – дізнатися про ринок, конкурентів, потреби партнера. Також продумуються стратегія і тактика переговорів: чи ми прагнемо швидкого компромісу, чи готові торгуватися довше за кращі умови; які аргументи і альтернативні пропозиції в нас є в запасі. Якісна підготовка значно підвищує шанси на позитивний результат перемовин.

2. **Встановлення контакту.** Це фактичний початок переговорів, перша зустріч або розмова сторін. На цьому етапі головне завдання – створити сприятливу атмосферу. Сторони знайомляться (якщо не були знайомі раніше), намагаються встановити взаємну довіру та позитивний емоційний фон для подальшої бесіди. Обумовлюються формальні аспекти: формат зустрічі, регламент (скільки часу триватимуть переговори, де відбуватимуться), етичні норми та «правила гри». Наприклад, сторони можуть одразу домовитися обговорювати всі спірні питання спокійно, без образ, чи погодитися, що конфіденційність переговорів буде збережено. Установлення

таких рамок з самого початку допомагає уникнути хаосу і створює відчуття безпеки для відкритого обміну думками.

3. Обмін інформацією. Кожна сторона послідовно викладає свою позицію: озвучує інтереси, очікування, вимоги або бажані умови угоди. Важливо представити свою точку зору чітко й аргументовано, щоб інша сторона правильно зрозуміла, чого ви прагнете. Паралельно необхідно вислухати позицію опонента. Тут стають у пригоді *активне слухання та емпатія* – щоб не тільки почути слова, але й вловити підтекст, справжні потреби, що стоять за позицією партнера. Корисною технікою є **уточнення**: ставити запитання, щоб прояснити деталі (на кшталт: «*Правильно ми розуміємо, що для вас головне – це якість продукту, навіть якщо терміни доведеться трохи збільшити?*»). Також на цьому етапі шукають *спільні інтереси* та можливі області співпраці. Наприклад, дві компанії можуть виявити, що замість конкуренції вигідніше об'єднати зусилля на новому ринку. Обмін інформацією закладає фундамент для конструктивного обговорення.

4. Обговорення та торги. Основний і найбільш динамічний етап переговорів. Сторони ведуть діалог, дискутують щодо умов, намагаються зблизити позиції. Тут задіюються різні психологічні техніки переконання. **Аргументація** – ключовий інструмент: кожна сторона наводить логічні доводи, факти, докази на підтримку своєї позиції. Наприклад, продавець доводить цінність свого товару статистикою якості, відгуками клієнтів, гарантійним сервісом. У відповідь покупець може апелювати до обмеженого бюджету чи до пропозицій конкурентів. **Контрпропозиції** – невід'ємна частина торгу: отримавши пропозицію, опонент замість прямої відмови пропонує альтернативу («*Нас не влаштовує термін поставки в 30 днів, але ми готові обговорити варіант 20 днів з доплатою*»). Обидві сторони шукають **компроміси** – взаємоприйнятні умови, де кожен отримає щось важливе, поступившись у певних питаннях, або ж (більш прийнятний варіант) **консенсуси** – рішення, що задовольняють обох у повній мірі, але потребують більше затрат для пошуку та узгодження. Психологічно важливо демонструвати *готовність до співпраці*: це і поступки (коли вони доцільні), і визнання слušних аргументів опонента.

5. Завершення переговорів. Коли сторони досягли рішення або близькі до нього, настав час підбити підсумки.

Бажано ще раз озвучити ключові домовленості, щоб переконатися у спільному розумінні (наприклад: «*Отже, ми погодилися, що обсяг поставки – 1000 одиниць, ціна за одиницю – стільки-то, доставка – до 15 числа наступного місяця...*»). Таке підсумовування допомагає уникнути двозначностей та забезпечує *перевірку розуміння сторін*. Після цього домовленості формалізуються: складається письмовий контракт, угода, протокол чи хоча б обмін електронними листами з підтвердженням умов. Формалізація фіксує результати і надає їм юридичної сили або принаймні морального зобов'язання. На завершення сторони підтверджують готовність виконувати взяті зобов'язання, часто обговорюють наступні кроки (наприклад, графік підписання документів чи план зустрічей для реалізації домовленостей).

6. Виконання домовленостей (постпереговорний етап).

Хоча формально переговори завершені після підписання угоди, на практиці дуже важливо, як сторони виконують узяті зобов'язання. На цьому етапі відбувається реалізація досягнутих рішень: постачання товарів, надання послуг, виконання домовленостей. Паралельно здійснюється *контроль та оцінка виконання* – сторони можуть моніторити прогрес, обмінюватися інформацією про результати, оцінювати ефективність співпраці. Наприклад, після впровадження проекту партнери проводять зустріч, щоб обговорити, чи всіх цілей досягнуто. Дуже важливо і надалі *підтримувати стосунки*: навіть після успішного завершення конкретної угоди варто зберегти контакт для майбутньої співпраці, своєчасно вирішувати дрібні проблеми, якщо такі виникнуть. Постпереговорна взаємодія закладає основу довготривалих відносин. Власне, на цьому етапі проявляється справжня надійність та етичність сторін: чи дотримуються вони обіцянок, чи не намагаються уникнути виконання незручних пунктів. Чесне виконання домовленостей зміцнює репутацію і довіру, що дуже цінно для наступних переговорів.

3. Психологічні техніки та стилі ведення переговорів

Успішні перемовники використовують низку психологічних прийомів, щоб забезпечити кращий результат перемовин. Деякі з них ми вже згадували (активне слухання,

емпатія, аргументація). Підсумуємо **основні психотехнології, що застосовуються у переговорах:**

– **Емпатія.** Концепція *емпатійних переговорів* наголошує: слухайте більше, ніж говорите, ставте відкриті запитання, показуйте, що розумієте потреби партнера. Це знижує напругу і протиставлення, переводячи переговори в русло спільного вирішення задачі.

– **Переконання.** Уміння впливати на думки та рішення опонента за допомогою аргументів, логіки і навіть певною мірою емоційного впливу. Переконання спирається на добре продумані *аргументи*, підтримані фактами, цифрами, експертними думками. Ефективна техніка – знаходити «якорі» або точки опори в логіці опонента, від яких можна відштовхнутися, щоб змінити його погляд. Також важливий авторитет і впевненість у подачі: якщо ви самі вірите у свою позицію і демонструєте компетентність, інша сторона легше сприйме ваші доводи.

– **Фреймінг (обрамлення).** Це техніка подання інформації під певним кутом. Ті самі факти можна подати по-різному: «обрамити» як загрозу чи як можливість. Наприклад, замість «*ми втратимо 5 % клієнтів через підвищення ціни*» можна сказати «*ми збережемо 95 % клієнтів, незважаючи на підвищення ціни*». У переговорах фреймінг допомагає вигідніше представити свої пропозиції. Важливо також вміти розпізнати, як опонент обрамляє інформацію, і при потребі *перекремити* – переформулювати проблему у більш конструктивний спосіб.

– **Готовність до компромісу.** Психологічна настанова, за якої ви з самого початку приймаєте, що доведеться поступитися в чомусь другорядному заради головної мети. Ця установка допомагає уникнути жорсткого застою в переговорах. Разом із тим, компроміс це завжди про ситуацію, коли кожна зі сторін «наступає собі на горло». За компромісу жодна зі сторін не є справді задоволеною, тому більш прийнятним є пошук консенсусу (наступний пункт). Разом із тим, якщо ж консенсус все ж неможливий, кожній зі сторін варто розглянути техніку «*BATNA*» – **найкращу альтернативу угоді**, яку може прийняти сторона, якщо неможливо досягти згоди.

– **Пошук консенсусу.** Ця техніка близька до компромісу, але акцентує на тому, щоб рішення задовольнило головні інтереси всіх сторін. Ідеальний результат переговорів – *win-win*,

коли ніхто не почувається переможеним. Щоб досягти консенсусу, перемовники генерують кілька варіантів рішень, креативно підходять до проблеми, поки не знайдуть таке рішення, яке, якщо не повністю, то значною мірою виконує бажання кожного. Атмосфера довіри і співробітництва тут вирішальна: люди радше підуть на зустріч, якщо відчувають повагу до своїх інтересів.

– **Контроль емоцій.** Як згадано, вміння стримувати свої емоції важливе і в переговорах. Під час інтенсивних обговорень легко піддатися роздратуванню чи страху, особливо якщо опонент висловлює критику чи погрози. Холодний розум дозволяє оцінити ситуацію об'єктивно і не прийняти не вигідних умов тільки через емоційний тиск. Досвідчені перемовники тренують навички **саморегуляції**: техніки глибокого дихання, внутрішнього діалогу, короткого виходу «перепочити», якщо градус розмови надто підвищився.

– **Активне слухання.** Активне слухання критично важливе в переговорах, щоб вловити всі сигнали від партнера (вербальні й невербальні) і показати свою відкритість.

– **Гарвардський метод переговорів** – це підхід, що орієнтується на принципи, а не на позиції, і ставить за мету досягнення win-win-рішень, де інтереси всіх сторін максимально враховані. Його ключові ідеї такі: *фокус на інтересах*, а не позиціях. Замість того, щоб впертися в жорсткі вимоги (позиції), сторони мають виявити справжні потреби й мотивації одна одної (інтереси). Це відкриває більше простору для креативних рішень; *генерація взаємовигідних варіантів*: сторони спільно шукають варіанти, які можуть задовольнити інтереси обох, перш ніж зосередитися на рішенні; *використання об'єктивних критеріїв*: рішення мають спиратися на справедливі стандарти (нормативи, ринкові ціни, юридичні норми), а не на примхи або тиск однієї зі сторін; *розділення людей і проблеми*: учасники повинні сприймати одне одного не як ворогів, а як партнерів у спільному вирішенні задачі, зосереджуючись на суті питання, а не на особистостях.

Існують різні *стилі ведення переговорів*: *жорсткий* (силовий тиск, ультимативність), *м'який* (поступливість задля збереження відносин), *кооперативний* (спрямований на пошук спільних рішень) та змішаний. Сучасні психотехнології віддають перевагу **кооперативному стилю**, в якому

застосовуються наведені вище прийоми. Він дозволяє не лише досягти разової вигоди, а й зберегти стосунки для майбутньої співпраці. У наступному розділі ми розглянемо, як протистоїть цей підхід маніпулятивним тактикам, що інколи застосовуються в переговорах.

4. Маніпулятивні техніки в переговорах та їх нейтралізація

На жаль, не всі, хто бере участь у переговорах, дотримуються принципів чесності та відкритості. Іноді сторони вдаються до **маніпуляцій** – прихованих психологічних прийомів, мета яких отримати односторонню вигоду, навіть якщо це суперечить інтересам іншої сторони. Маніпулятивні техніки можуть дати тимчасову перевагу, але вони підривають довіру і часто завдають довгострокової шкоди взаєминам. Розглянемо найпоширеніші маніпуляції, що використовуються в переговорному процесі, і обговоримо, як їм протидіяти за допомогою психологічних інструментів.

«Високий м'яч» та «низький м'яч» (Highball/Lowball): ця тактика полягає в тому, що одна зі сторін на самому початку виставляє свідомо нереалістичну пропозицію – надто високу або надто низьку. Наприклад, продавець запитує за товар подвійно завищену ціну, або покупець пропонує сміхотворно низьку суму. Розрахунок маніпулятора: зрушити рамки обговорення ближче до своїх бажань. Після такого «вступу» будь-яка наступна пропозиція вже виглядатиме поміркованішою, і опонент, можливо, мимоволі погодиться на менш вигідні для себе умови, ніж планував. **Як протидіяти:** насамперед, необхідно підійти підготовленим – добре знати реальну ринкову вартість предмета торгу, щоби відразу розпізнати надмірно завищену/занижену пропозицію як тактичний хід, а не правду. Важливо не реагувати емоційно на провокацію: замість обурення або поспіху, спокійно заявити, що пропозиція явно виходить за межі ринку. Варто подавати *обґрунтовані контрпропозиції*, оперуючи фактами і цифрами: *«Наш аналіз показує, що середня ціна на цю послугу – близько X грн, тож ми пропонуємо X+5 % за вашу експертизу»*. Це поверне переговори в реалістичне русло.

«Добрий і злий поліцейський» (Good Cop/Bad Cop): маніпуляція, за якої двоє представників однієї сторони грають протилежні ролі. Один виступає агресором, чинить тиск, може навіть погрожувати зривом переговорів («злий поліцейський»), а інший – більш дружелюбний, співчутливий і нібито на боці опонента («добрий поліцейський»). Мета цієї гри – викликати у вас полегшення і довіру до «доброго» перемовника, аби врешті ви погодилися на його умови, які подаються як порятунок від агресії «злого». **Як протидіяти:** перший крок – розпізнати цю тактику. Якщо ви помічаєте різкий контраст у поведінці представників іншої сторони, варто усвідомити, що це може бути зумовлено задумом, а не їх особистими характеристиками. Не слід піддаватися тиску чи відчувати вдячність передчасно – тримайте фокус на об'єктивних умовах угоди. Корисно *перевести взаємодію в площину фактів*: наприклад, відповісти агресору спокійно і предметно, ігноруючи емоційні випадки, а до «доброго» – поставитися з повагою, але твердо стояти на своїх інтересах. У складніших випадках можна залучити *нейтрального посередника* – третю сторону, яка модеруватиме переговори і не дозволить тиску порушити об'єктивність процесу.

«Фальшивий дедлайн»: маніпулятор штучно створює відчуття терміновості, заявляючи, що рішення треба прийняти негайно, інакше угода зірветься. Часто звучать фрази на кшталт: *«Пропозиція дійсна тільки до кінця дня»* або *«Якщо не підпишемо контракт зараз, завтра буде пізно»*. Метою є змусити вас поспішати і, можливо, погодитися на гірші умови, боячись втратити можливість. **Як протидіяти:** передусім *перевірити інформацію*. Поставте уточнюючі запитання: *«Чим зумовлений такий стислий термін? Це вимога вашого керівництва чи зовнішній фактор?»*. Іноді «дедлайн» виявляється блефом, і прямо запитавши про причини, ви змусите маніпулятора знітатися. По-друге, *не дозволяйте загнати себе в поспіх*: пам'ятайте, що майже завжди ви маєте право взяти паузу для обдумування. Можна відповісти: *«Нам потрібен час оцінити пропозицію. Якщо вам потрібно рішення негайно, на жаль, ми не готові. Якщо ж можете зачекати до завтра, ми надамо обґрунтовану відповідь»*. Крім того, ви можете *встановити свій власний графік* переговорів: запропонувати нову зустріч чи крайній термін, комфортний для

вас. Це поверне контроль над часом у ваші руки і покаже, що ви не схильні грати за нав'язаними правилами.

«Блеф»: маніпулятивна техніка, близька до обману. Одна зі сторін удавано стверджує, що має певні вигідні альтернативи або ресурси, аби змусити опонента поступитися. Класичний приклад – продавець каже покупцю: *«Є інший клієнт, готовий купити цей товар негайно, але ви мені подобається, тому віддам вам, якщо зараз погодитесь»*. Насправді ж ніякого іншого клієнта може не бути; це блеф, щоби викликати страх втрати у покупця. Інші форми блефу: перебільшення своїх можливостей («у нас достатньо бюджету і без вас»), посилення на неіснуючі авторитети чи зв'язки («особисто міністр зацікавився нашим проектом»). **Як протидіяти:** ставити запитання та вимагати деталізації. Якщо вам кажуть про іншого клієнта чи пропозицію, спробуйте з'ясувати деталі: *«Радий за вас, а яка саме компанія зацікавлена? Можемо запропонувати їй співпрацю разом»*. Маніпулятору, що бреше, буде складно підтримувати легенду під конкретними питаннями. Другий крок – *перевіряти факти*: знайти незалежні джерела інформації. Наприклад, якщо партнер хвалиться унікальною технологією, знайдіть відгуки чи дані про цю технологію зі сторони. Виявивши невідповідності, ви зможете вказати на них. Нарешті, *звертайте увагу на поведінку*: часто маніпулятивний блефувач видає себе непослідовністю чи надмірною наполегливістю у певних моментах. Холодний розрахунок і здоровий скептицизм – найкраща протиотрута до блефу.

«Удавана відмова»: інша назва – тактика удаваного відходу. Суть її в тому, що один із учасників різко демонструє небажання далі вести переговори, демонстративно *«виходить з гри»*. Наприклад, клієнт, не домігшись великої знижки, встає і каже: *«Мене це не влаштовує, до побачення»* – і починає йти геть. Розрахунок: що інша сторона (продавець, менеджер тощо), злякавшись втратити угоду, покvapиться його зупинити і піде на додаткові поступки. **Як протидіяти:** головне – *зберігати спокій і не панікувати*. Якщо опонент пішов, не варто одразу бігти навздогін із криками *«Гаразд, гаразд, поверніться, ми погоджуємось!»*. Замість цього проаналізуйте: чи ця відмова справжня? Якщо умови, які ви пропонували, були справедливими і вигідними, висока ймовірність, що відхід – це блеф. *Дайте собі час*, не приймайте рішень у перші секунди. Можливо, маніпулятор сам повернеться, не дочекавшись вашої

реакції. В жодному разі не варто жертвувати своїми критичними інтересами зі страху втрати – пам'ятайте, що **клієнт/партнер не останній** у світі. Якщо ж людина справді пішла, це теж результат: значить, угода не була можлива на прийнятних умовах, і краще витратити час на інших партнерів. Іноді корисно прорахувати наперед, скільки часу ви можете витримати паузу і в якій ситуації готові відновити контакт. Якщо відмова була удаваною, опонент, швидше за все, сам вийде на зв'язок через деякий час із більш поступливою позицією.

«Салями-тактика»: отримала назву від способу нарізати салями тонкими шматочками. У переговорах – це стратегія досягнення великої мети через *серію малих поступок* з боку іншої сторони. Маніпулятор не висуває всіх вимог одразу, а дробить їх на дрібні, нібито незначні прохання, які опонент по черзі задовольняє. Кожна поступка здається несуттєвою, і ви погоджуєтесь, але зрештою з'ясується, що сукупний ефект цих дрібниць – значна вигода для маніпулятора і відчутна втрата для вас. Наприклад, покупець в магазині електроніки може спочатку попросити маленьку знижку *«лише 2 %»*, потім безкоштовний чохол, потім ще й захисне скло, і зрештою магазин віддає половину аксесуарів безкоштовно і суттєво знижує маржу. **Як протидіяти:** *розпізнати, що відбувається:* якщо бачите, що опонент постійно додає нові маленькі вимоги, варто проаналізувати сумарний обсяг поступок. Добра стратегія – *ставити під сумнів деталі, поки не вирішено головного питання.* Тобто не погоджувати кожен дрібничку поодиночці, а сказати: *«Давайте спершу закриємо основну угоду, а потім подивимося, що можемо зробити з додатковими побажаннями».* Так ви не дасте себе «нарізати». Також корисно *фіксувати домовленості письмово:* ведіть список усіх поступок, які ви вже зробили, і вимог, які прозвучали. Коли маніпулятор спробує додати черговий «тоненький шматочок», покажіть загальний список: *«Ми вже погодилися на А, В і С, це доволі багато; на D погодитися вже не можемо».* Видима картина усіх уступок одразу остудить апетит опонента.

«Виклик почуття провини»: маніпулятор апелює до ваших емоцій, намагаючись викликати жаль, вдячність або провину, щоб змусити погодитися. Часто це відбувається після тривалого обговорення або послуги, яку вам надали безкоштовно. Приклад: консультант у магазині годину показує

вам різні моделі телефонів, детально консультує, а коли ви вагаєтесь, каже: *«Я витратив на вас стільки часу, невже ви підете без покупки?»* – змушуючи вас відчутти себе зобов'язаним. Інший варіант – партнер по переговорах розповідає про свої особисті складні обставини, сподіваючись, що ви поступитеся *«по-дружньому»*. **Як протидіяти:** перш за все, *усвідомити маніпуляцію і встановити внутрішні межі*. Кожна сторона на переговорах відповідає за свої інтереси; якщо ви не нанесли реальної шкоди людині, ваші обґрунтовані відмови не повинні викликати провини. Корисно *перекладати розмову назад на ділове русло*: замість виправдовуватися чи емоційно реагувати, підкресліть об'єктивні обставини: *«Я дуже ціную вашу консультацію. Остаточне рішення залежить від мого бюджету і потреб, давайте зважимо характеристики моделей ще раз»*. Встановіть чітко, що кожна сторона добровільно витрачає час заради можливого результату, і ніхто нікому нічого не *винен* до укладення договору.

«Відсутність повноважень»: ця хитрість використовується часто при наближенні до фіналу переговорів. Маніпулятор, домовившись нібито про все, раптом заявляє, що остаточне рішення *«не в його компетенції»*, і треба ще затвердити у керівництва. Таким чином, всі ваші поступки вже отримані, а опонент залишає за собою можливість переглянути угоду чи затягнути час, прикриваючись начальством. Наприклад: *«Я б із радістю підписав контракт, але директор зараз у відрадженні. Без нього не можу»*. **Як протидіяти:** бажано *попереджати такі ситуації заздалегідь*. Ще на початку перемовин з'ясуйте, чи особа, з якою ви говорите, має право приймати рішення, і якщо ні – наполягайте на присутності або хоча б погодженні з тією людиною, від якої все залежить. Якщо ж подібна заява виникла вже наприкінці, варто *зафіксувати досягнуті домовленості письмово*, хоча б у вигляді протоколу зустрічі або попереднього договору, який підпишуть обидві сторони. Вкажіть, що очікуєте остаточної відповіді до конкретної дати, щоб уникнути безкінечного затягування. Таким чином, ви не розпочнете все з нуля і матимете на руках підтвердження взятих зобов'язань.

«Ультиматум» («бери або йди»): пряма і жорстка маніпуляція, коли опонент висуває фінальну пропозицію без можливості обговорення: *«Наші умови остаточні. Або*

приймаєш, або розходимося». Такий тиск часто використовують, якщо вважають свою позицію сильнішою, або щоб зламати впертість другої сторони. Приклад: постачальник заявляє *«Ціна – 100 тис., ні копійки менше. Якщо вас не влаштовує – шукайте іншого постачальника».* Людині, яка чує ультиматум, психологічно важко: або здатись, або ризикнути втратити все. **Як протидіяти:** *не поспішати* приймати рішення під тиском. Часто ультиматум – це блеф або емоційний прийом. Відреагуйте спокійно: *«Мені шкода, що ви займаєте таку позицію. Давайте візьмемо паузу, щоб обдумати вашу пропозицію».* Усвідомте, що перед вами – гра на вашому страху втрати, тобто теж маніпуляція. Проаналізуйте ринок: чи справді у опонента є безліч інших варіантів, або це тільки слова? Якщо ви підготували альтернативу, згадайте про неї: можливо, втратити цього партнера не так і страшно, якщо є інші. Часто, побачивши, що ви не піддаєтесь на тиск, маніпулятор сам повертається до діалогу м'якшим тоном. В крайньому разі – будьте готові відмовитися, якщо умови неприйнятні; краще відмовитись від не вигідної угоди, ніж ув'язнути в зобов'язаннях на чужих жорстких умовах.

«Червоний оселедець» (Red Herring): метафора, що означає відволікання уваги на другорядні деталі, аби тільки не обговорювати головне питання. У переговорах маніпулятор може навмисно піднімати сторонні теми, чіплятися до дрібниць або створювати побічні дискусії. Наприклад, замість вирішення питання про ціну контракту, опонент довго сперечається про формулювання пункту договору, який майже не впливає на суть – просто щоб виграти час або втомити вас (виснажити дофамінову систему). **Як протидіяти:** *необхідно тримати фокус на ключових темах.* Ще на початку зустрічі варто погодити порядок денний, список питань, які треба вирішити. Якщо співрозмовник різко змінює тему, можна ввічливо, але наполегливо повернутися: *«Це цікаве питання, але зараз важливо закрити основну домовленість щодо ...».* **Фіксація важливих тем у плані переговорів** – хороший інструмент: коли є письмовий перелік, легше аргументувати, чому ви не бажаєте витратити час на інше. Також корисно *визначити часові рамки* на обговорення кожного пункту: це зменшує простір для «відволікаючих маневрів». Якщо маніпулятор і далі наполягає на другорядному, прямо запитайте, як це стосується основної

проблеми. Таким чином ви продемонструєте, що вас не так просто збити з пантелику.

«Емоційні вибухи»: дехто в ході переговорів вдається до демонстративних емоцій – підвищує голос, гнівається, або навіть удавано ображається чи плаче – з розрахунком на те, що ви поступитеся, бажаючи зняти напругу. Приміром, партнер грюкає кулаком по столу: *«Це неприйнятно! Ми ще ніколи не отримували таких умов!»*, – викликаючи у вас шок і бажання заспокоїти його поступкою. **Як протидіяти:** по-перше, *не втрачати самовладання*. Усвідомте, що перед вами гра, навіть якщо емоції виглядають правдиво. Зберігайте рівний, впевнений тон, відповідайте фактами: *«Розумію, що вас це непокоїть. Проте, згідно з ринковими даними, наша пропозиція відповідає середньому рівню»*. **Контроль власних емоцій** тут вирішальний – не дайте гніву чи образам опонента заразити себе. Якщо вибух емоцій тривалий, варто *поставити переговори на паузу*: перерва дасть можливість охолонути. В жодному разі не варто відповідати криком на крик – тоді переговори остаточно вийдуть з конструктивного русла. Ваш спокійний підхід позбавить маніпулятора головної зброї – вашої реакції.

«Слон і Моська»: так образно називають ситуацію, коли опонент намагається принизити значущість вашої сторони або вашого внеску, аби змусити вас поступитися. Фраза походить від байки про маленьку собачку Моську, що гавкала на слона. У бізнес-контексті маніпулятор може сказати щось на кшталт: *«Ваша частка в нашому проекті мізерна, тож і вимоги ваші мають бути скромними»*. Або: *«У нашій корпорації оборот в сто разів більший, ніж у вашої, то ж радійте, що ми взагалі з вами говоримо»*. Ціль – викликати у вас невпевненість, комплекс меншовартості, щоб ви прийняли не вигідні умови, почувавшись «маленькими». **Як протидіяти:** *чітко усвідомлювати власну цінність*. Не дозволяйте іншому знецінити те, що ви приносите в стосунки. Відповідайте фактами про свої сильні сторони: *«Так, ми невелика компанія, але саме тому гнучкі й інноваційні, наш продукт унікальний»*. Пам'ятайте, що великий не завжди правий – історія знає багато випадків, коли мала, але вперта «Моська» домогалася свого. Практичний крок – *брати час на роздуми*, якщо вас намагаються задавити авторитетом. Скажіть: *«Ми проаналізуємо ваші умови і дамо відповідь завтра»*. За цей час поверніть собі впевненість, порадьтеся з колегами. Також можна

делікатно нагадати опоненту, що співпраця повинна враховувати інтереси всіх сторін, незалежно від їх розміру. Якщо ж з вами відверто нехтують – можливо, сенсу продовжувати переговори нема, бо партнер відкрито нецінує вашу участь.

Ми розглянули далеко не всі, але найбільш типові маніпулятивні стратегії. Існують і інші прийоми (спотворення фактів, поширення чуток, гра на самооцінці тощо). Проте принцип протидії завжди схожий: **зберігати критичне мислення, емоційну рівновагу і відкрито виводити приховані маневри на світло**. Найсильнішою зброєю проти маніпуляцій є прозорість і повернення до принципів чесної комунікації. Якщо ви відчуваєте, що переговори скочуються у нечисту гру, можна прямо заявити: *«Мені важливо, щоб наш діалог був прозорим і чесним. Якщо є якісь труднощі або сумніви – давайте обговоримо їх відкрито»*. Така фраза може обеззброїти маніпулятора, показавши, що ви усвідомлюєте його дії і не збираєтеся грати за його сценарієм.

Висновки

Ефективна комунікація і вміння вести переговори – це навички, що ґрунтуються на психологічних закономірностях і відточуються практикою. Сучасні психотехнології надають нам інструменти для побудови конструктивного діалогу: від активного слухання та емпатії до асертивного відстоювання своїх інтересів. У бізнес-середовищі ці навички підвищують продуктивність команд, залученість працівників і довіру клієнтів. У особистому житті – сприяють глибшому взаєморозумінню в сім'ї, допомагають гармонійно розв'язувати конфлікти і зміцнюють подружні та дружні стосунки.

Переговорний процес, будучи особливою формою комунікації, вимагає структурованого підходу та доказового застосування психологічних технік. Знання етапів переговорів – від підготовки до виконання домовленостей – дозволяє не розгубитися і цілеспрямовано вести справу до успіху. Розуміння функцій переговорів допомагає оцінити ширший контекст взаємодії: переговори – це не війна, а засіб обміну інформацією, вирішення конфліктів і встановлення довгострокових партнерств.

Окремо ми проаналізували тіньовий бік переговорів – маніпулятивні тактики. Озброєний знанням, перемовник може

вчасно розпізнати техніки «високий м'яч», «добрий-злий поліцейський», ультиматуми чи емоційний шантаж та гідно їм протистояти. Ключовим для нейтралізації маніпуляцій є збереження самовладання і опора на факти та прозорість.

На завершення, варто підкреслити головну ідею: **чесність, відкритість і етичність** – це фундамент, на якому будуються стійкі взаємини. У сім'ї відвертість та щире спілкування формують атмосферу любові й довіри. В організаціях етична комунікація і порядність у домовленостях створюють репутацію, притягують надійних партнерів і лояльних клієнтів. На противагу цьому, маніпуляції та обман можуть дати миттєвий вигравш, але вони руйнують репутацію і відносини. *Тож, довготривалий успіх приходить до тих, хто вміє поєднати психологічну майстерність комунікації із щирістю та повагою.*

Ефективний комунікатор і переговорник – це людина, яка слухає і чує, говорить і переконує, домовляється і тримає слово. Ознайомлення з психотехнологіями спілкування дає нам інструменти, але результат залежить від того, як відповідально ми їх застосуємо.

ЛЕКЦІЯ № 7 ТЕХНОЛОГІЇ НОРМАТИВНОГО ВПЛИВУ

План лекції

Вступ

1. Поняття та ознаки нормативного впливу
 2. Еволюційні підґрунтя нормативного впливу
 3. Психологічні механізми нормативного впливу
 4. Класифікація методів нормативного впливу
 5. Функціональні форми реалізації нормативного впливу
 6. Поняття локусу контролю та його значення в ефективності технологій нормативного впливу.
 7. Вплив самооцінки на конформну поведінку.
 8. Концепція завченої безпорадності.
- Висновки

Вступ

Нормативний вплив – це фундаментальний механізм регуляції соціальних відносин, завдяки якому індивід добровільно узгоджує свої дії з очікуваннями групи або суспільства. Впродовж еволюції та історичного розвитку людства саме здатність дотримуватися спільних норм забезпечила виживання, згуртованість і культурну спадкоємність спільнот. Сьогодні технології нормативного впливу залишаються важливим інструментом формування соціально схвальної поведінки – від шкільних правил і корпоративної етики до державних законів та глобальних інформаційних кампаній.

Мета цієї лекції – проаналізувати психологічну природу нормативного впливу, класифікувати його методи й описати функціональні форми реалізації, окрему увагу приділивши еволюційним, когнітивним і мотиваційним механізмам, що роблять ці технології можливими та дієвими. Ми з'ясуємо, як страх соціального виключення, потреба в ідентифікації та прагнення статусу поєднуються з авторитетом, груповим тиском, соціальним доказом, пропагандою й економічними стимулами, формуючи спектр відкритих (нормативних) впливів. Усвідомлення цих процесів критично важливе для фахівця-психолога: знання меж між конструктивним регулюванням і маніпуляцією дозволяє застосовувати технології етично, зміцнюючи особистісну автономію та соціальну згуртованість.

1. Поняття та ознаки нормативного впливу

Технології нормативного впливу – це відкрита форма соціально-психологічного впливу, що полягає у зміні поведінки або переконань індивіда для відповідності очікуванням або нормам соціальної групи чи суспільства в цілому. Його основна особливість полягає у посиленні на загальноприйняті норми, які діють як «еталон» правильної поведінки.

На відміну від маніпулятивного, нормативний вплив не приховує своїх цілей: суспільство або група відкрито демонструють свої вимоги через культурні традиції, соціальні санкції, закони, освітні програми, релігійні норми або корпоративні стандарти.

Контраст: маніпулятивний вплив діє приховано й переслідує вигоду вузької групи, тоді як нормативний – легітимізований та декларує суспільну користь.

Нормативний вплив має кілька основних ознак, які дозволяють відрізнити його від інших форм соціально-психологічного впливу:

1. **Відкритість впливу** – на відміну від маніпуляцій, нормативний вплив реалізується явно: індивід розуміє, що на нього чиниться тиск через норми, традиції чи закони, і приймає або відкидає їх.

2. **Апеляція до соціальних норм** – механізмом виступає система норм, правил і цінностей, що визначають допустиму і очікувану поведінку у певному суспільстві або групі.

3. **Мотивація через схвалення або осуд** – ключовим регулятором поведінки стають позитивні підкріплення за дотримання норм (схвалення, винагороди, підвищення статусу) або негативні (осуд, ізоляція, санкції) за порушення.

4. **Використання психологічних механізмів групової належності** – люди прагнуть уникнути соціального виключення, отримати підтримку групи, підвищити самооцінку через прийняття групою.

5. **Жертвування індивідуальним заради колективного** – індивід може змінювати власні переконання чи дії всупереч особистим інтересам, щоб не втратити статус члена групи або уникнути конфлікту з її цінностями.

6. **Універсальність і багатоформність** – нормативний вплив реалізується через різні соціальні інститути: сім'ю, школу, роботу, релігію, державу. Його форми реалізації варіюються від культурних ритуалів до правових норм.

Сутність нормативного впливу полягає в тому, що він виконує роль регулятора соціальних відносин, сприяючи згуртуванню групи, збереженню культурної спадщини та стабільності соціальної структури. Разом із тим, надмірний нормативний тиск може призводити до конформізму, втрати індивідуальності або навіть формування деструктивних соціальних практик, якщо норми стають застарілими або несправедливими.

2. Еволюційні підґрунтя нормативного впливу

Бажання людей підкорятися соціальним нормам має глибоке еволюційне коріння. Упродовж розвитку людського роду виживання окремої особи було тісно пов'язане з її здатністю інтегруватися в групу, дотримуватися спільних правил і очікувань. Групове існування забезпечувало численні переваги: колективна оборона від хижаків і ворожих племен, ефективніше добування їжі, турбота про дітей, швидше поширення знань і навичок. Це формувало схильність індивіда пристосовувати свою поведінку до групових стандартів як механізм підвищення шансів на виживання.

Одним із ключових еволюційних факторів, що стимулювали виникнення нормативного впливу, є **потреба в безпеці**. Група захищала від фізичних загроз і забезпечувала базові потреби. Відхилення від норм могло призвести до виключення, що в первісному середовищі майже гарантовано означало смерть.

Іншим важливим чинником була **потреба у спільному добуванні ресурсів**. Кооперація всередині групи давала більше шансів на успіх під час полювання чи збору їжі. Спільна діяльність вимагала синхронізації дій, що передбачало дотримання неписаних правил – первісних соціальних норм.

Спільне виховання потомства також відіграло вирішальну роль. Діти потребують тривалого догляду, а їхнє виховання у безпечному і стабільному соціальному середовищі можливе лише за умов дотримання загальних норм та традицій, що закріплюють ролі й обов'язки членів групи.

Поділ праці, що виник у процесі соціальної еволюції, потребував чіткого регулювання поведінки кожного учасника – через встановлення норм щодо завдань, відповідальності та очікуваних результатів. Це дозволяло підвищувати ефективність групи та адаптуватися до різних умов середовища.

Окрім фізичних аспектів, нормативний вплив забезпечував **психологічну потребу в ідентифікації**: приналежність до групи формувала відчуття власної цінності, надавала сенс життю через колективні цілі та ритуали. Це знижувало рівень стресу і тривоги, що позитивно впливало на психічне здоров'я та виживаність.

Нарешті, еволюційні переваги нормативного впливу зміцнилися через **відбір на рівні культур**: ті спільноти, де ефективніше працювали механізми підтримки норм і покарання порушників, були більш згуртованими й мали більше шансів передати свої цінності наступним поколінням.

Хоча в сучасному суспільстві для багатьох людей належність до соціальної групи перестала бути буквально питанням життя чи смерті, наша природа соціальних істот залишається незмінною. З розвитком цивілізації безпосередня фізична загроза від вигнання з групи значно знизилася: індивід у мегаполісі може існувати окремо від родини чи громади, не ризикуючи загинути від холоду чи голоду. Проте психологічна потреба в соціальних зв'язках, схваленні й визнанні зберігається настільки ж сильною, як і тисячі років тому.

Ця потреба не є випадковою – вона сформувалася як результат еволюції, коли належність до групи означала виживання. І навіть у сучасному світі ізолювання від соціальних контактів часто призводить до серйозних психологічних наслідків: тривожності, депресії, зниження когнітивних здібностей і навіть скорочення тривалості життя.

Глибинне прагнення до соціальності підкреслюється і в біблійній традиції, яка по суті зафіксувала одну з фундаментальних істин про людську природу. У книзі Буття (Бут. 2:18) [1] сказано:

*«І сказав Господь Бог: Не добре, щоб бути чоловіку самотнім.
Створю йому поміч, подібну до нього»*

Ці слова відображають універсальний закон людського буття – потребу у стосунках, взаємодії, підтримці й любові. Вони символічно відображають той факт, що самотність суперечить нашій біологічній і психологічній сутності, адже людина споконвіку створювала спільноти, щоб виживати і розвиватися.

Цей архетипічний принцип ніби «прошитий» у нашому геномі: соціальна взаємодія активує ті самі зони мозку, що відповідають за задоволення та мотивацію; нестача зв'язків –

навпаки, запускає механізми стресу й тривоги. Саме тому ми продовжуємо підсвідомо прагнути бути частиною групи, отримувати схвалення і відчувати свою потрібність.

3. Психологічні механізми нормативного впливу

Ефективність нормативного впливу пояснюється глибинними психологічними механізмами, сформованими в людині в процесі еволюції та закріпленими соціалізацією.

Одним із головних таких механізмів є **страх соціального виключення**. Від самого народження людина залежить від оточення: без підтримки сім'ї вона не може вижити, а надалі – без схвалення та визнання однолітків, колег чи суспільства – відчуває загрозу самотності та безпорадності. Страх бути відкинутим групою змушує нас коригувати свою поведінку відповідно до її очікувань, навіть якщо це суперечить нашим внутрішнім переконанням. Бажання бути частиною групи та відчувати свою належність до неї – потужний механізм нормативного впливу. Соціальна ідентифікація дає людині відчуття стабільності, впевненості та сенсу життя, адже завдяки групі вона отримує підтримку, захист і можливість реалізовувати себе. Тому підсвідомо ми прагнемо дотримуватися групових норм, щоб не втратити своє місце серед інших.

Важливу роль відіграє **потреба у соціальному схваленні**. Отримання схвалення активує в мозку систему винагороди – зокрема ділянки, відповідальні за вироблення дофаміну. Це робить соціальне визнання одним із найсильніших мотиваторів: ми відчуваємо радість і піднесення, коли наші дії оцінюються позитивно, і, навпаки, страждаємо, коли стикаємося з осудом чи ігноруванням.

Окремо варто підкреслити роль **ідентифікації**. Ідентифікація – це процес, під час якого людина частково або повністю приймає цінності, норми, поведінкові стандарти певної соціальної групи чи окремої значущої особи як власні. Цей механізм діє на глибинному психологічному рівні: спочатку дитина ідентифікується з батьками, наслідуючи їхню поведінку та засвоюючи їхні переконання. У дорослому віці ідентифікація переноситься на групи, з якими індивід пов'язує свою самооцінку або прагне ототожнити себе – наприклад, професійні колективи, релігійні спільноти, політичні рухи чи навіть субкультури.

Ідентифікація задовольняє потребу в самоідентичності й належності: вона допомагає людині зрозуміти, хто вона є, через

приналежність до певної групи та її норм. Це робить норми групи «своїми», а не зовнішніми вимогами. Саме тому під час ідентифікації людина може демонструвати стійку конформну поведінку навіть без явного тиску чи контролю. Ідентифікація також тісно пов'язана із формуванням Я-концепції: цінності та норми групи інтегруються у власну систему переконань, що призводить до щирого внутрішнього прийняття цих норм і відчуття внутрішньої суперечності у разі їх порушення.

Таким чином, механізм ідентифікації не лише посилює нормативний вплив, а й робить його більш ефективним і стійким: особа дотримується норм не через страх покарання, а через те, що сприймає їх як частину власного «Я», а відмова від них загрожує втратою цілісності ідентичності або статусу в очах групи.

Схожим психологічним механізмом нормативного впливу є **імітація**, яка є природною для людини з раннього дитинства. Імітація дозволяє швидко засвоювати поведінкові моделі, прийняті в групі, і сприяє формуванню конформної поведінки. На нейрофізіологічному рівні вона пов'язана з функціонуванням дзеркальних нейронів, які активуються як під час власних дій, так і при спостереженні за іншими. Це забезпечує емоційне залучення до групи та формує відчуття «єдності» з тими, кого ми наслідуємо.

Стереотипізація мислення також сприяє нормативному впливу. Вона дозволяє швидко формувати готові моделі поведінки, що відповідають очікуванням групи, зменшуючи когнітивне навантаження. Застосовуючи стереотипи, людина рідше замислюється над доцільністю своїх вчинків у кожній окремій ситуації, натомість діє згідно із загальноприйнятими шаблонами, що підвищує передбачуваність поведінки в групі.

До важливих механізмів належить **потреба в когнітивній узгодженості**. Згідно з теорією когнітивного дисонансу Леона Фестінгера, людина прагне уникати суперечності між своїми переконаннями та поведінкою. Якщо власні переконання розходяться із нормами групи, виникає психологічний дискомфорт, і людина або змінює поведінку, або раціоналізує свою позицію, щоб відновити внутрішню гармонію.

Важливим стимулом дотримання норм є **прагнення до соціального статусу та доступу до ресурсів**. У багатьох ситуаціях саме відповідність нормам відкриває шлях до підвищення статусу, кар'єрного росту, розширення соціальних

зв'язків або отримання матеріальних благ. Таким чином, нормативна поведінка стає інструментом особистої вигоди.

Особливе значення має **емоційна прив'язаність** до близьких чи значущих членів групи: батьків, друзів, чоловіка/дружини, партнерів, наставників. Потреба підтримувати гармонійні стосунки з ними мотивує індивіда уникати дій, які можуть викликати конфлікт.

4. Класифікація методів нормативного впливу

Методи нормативного впливу можна умовно поділити на чотири основні групи, кожна з яких має власну специфіку, механізми реалізації та характерні приклади.

1. Етико-дистрибутивні методи.

Ці методи апелюють до загальноприйнятих моральних норм, цінностей і почуття взаємності, що закладається в процесі виховання і соціалізації. Їх суть полягає в тому, що людина добровільно приймає норми, оскільки вони узгоджуються з її уявленнями про добро, справедливість чи правильну поведінку. Такий вплив базується на вихованні у родині, прикладах авторитетних осіб, релігійних заповідях, традиційних ритуалах і корпоративній культурі. Наприклад, коли батьки навчають дитину ділитися і допомагати іншим, або коли корпоративна етика компанії заохочує взаємоповагу між колегами, а відхилення від таких норм викликає осуд.

2. Соціально-конвенційні методи.

Ця група методів базується на явних або «мовчазних» соціальних угодах, що формуються у суспільстві або групі та стають обов'язковими для виконання її членами. Вони регулюють поведінку через приписи, які закріплені у законах, традиціях та звичаях. Прикладами є культурні традиції, норми ввічливості, поведінкові стандарти в професійних спільнотах або навіть неформальні правила спілкування у певному середовищі.

3. Соціально-ієрархічні методи.

Ці методи ґрунтуються на структурах влади, субординації та авторитету, які закріплені у групі або організації. Основним механізмом виступає вплив згори вниз: керівник або особа, що має владу, встановлює правила, обов'язкові для виконання. Використовується індоктринація, тобто систематичне навчання або переконування для формування у підлеглих необхідних норм поведінки. Прикладами є військова дисципліна, де суворі

накази спонукають до дотримання стандартів; організаційні кодекси; поведінка, що формується через приклад лідера, який демонструє бажану модель; а також формальні накази, які змушують виконувати певні дії без обговорення.

4. Економіко-дистрибутивні методи

Ця група методів регулює поведінку через матеріальні або ресурсні стимули і санкції. Суть полягає у використанні винагород або покарань, які прямо впливають на добробут людини, мотивуючи її дотримуватись встановлених норм. Серед прикладів можна назвати зарплатні бонуси за перевиконання планів, стипендії для студентів із високими результатами, соціальні пільги для багатодітних сімей, штрафи за порушення правил дорожнього руху або державні програми допомоги, що заохочують певну соціально схвалену поведінку, наприклад, офіційне працевлаштування чи участь у соціальних ініціативах.

Таблиця 6

Класифікація методів нормативного впливу

Група методів	Сутність	Типові приклади
Етико-дистрибутивні	апелюють до загальноприйнятих моральних норм і почуття взаємності	виховання батьками дітей; релігійні ритуали; корпоративна культура
Соціально-конвенційні	ґрунтуються на явних або «мовчазних» соціальних угодах	правові приписи, культурні традиції
Соціально-ієрархічні	використовують структури влади, субординації та авторитетів	індоктринація у війську, організаційні кодекси, керівний приклад лідера, формальні накази
Економіко-дистрибутивні	регулюють поведінку через розподіл матеріальних/ресурсних заохочень чи санкцій	зарплатні бонуси, стипендії, соціальні пільги, штрафи за порушення ПДР, програми соціальної допомоги

Приклад інтегрованої програми:

Ціль: збільшити частку людей, які добровільно сортують побутові відходи, з 15 % до 35 % за 12 міс.

Методи:

1) *Соціально-конвенційний:* шкільні уроки екокультури, інформаційні стенди під кожним баком.

2) *Еко-дистрибутивний:* комунікація цінності «відповідальність за майбутні покоління», флешмоб «1 день без пластику».

3) *Економіко-дистрибутивний:* знижка 5 % на комунальний тариф для домогосподарств, що здають > 80 % сміття на переробку.

4) *Соціально-ієрархічний:* підпис мерії під «Пактом чистого міста» + публічний звіт.

5) *Оцінка:* моніторинг суспільної думки (опитування «Zero Waste Index»), аналіз активності сміттєпереробних заводів, звіт по кількості прийнятого сміття на переробку від сортувальних агенств.

5. Функціональні форми реалізації нормативного впливу

Функціональні форми нормативного впливу виконують роль практичного механізму, що забезпечує інтеграцію індивіда в соціум, формує передбачувану модель його поведінки та підтримує соціальний порядок.

Однією з базових форм є **соціалізація**, яка починається з дитинства і триває протягом усього життя. Соціалізація передбачає поступове засвоєння норм, цінностей, зразків поведінки через наслідування значущих осіб, пряме навчання, схвалення або осуд. Завдяки цьому індивід набуває соціальної компетентності, а суспільство забезпечує спадковість культурних і моральних стандартів.

Груповий (конформний) тиск – це форма впливу, яка виникає тоді, коли людина змінює свою поведінку, переконання чи зовнішні прояви під тиском більшості. Навіть якщо цей тиск не є прямим або відкритим, очікування групи часто виявляються достатніми, щоб стимулювати конформну поведінку. Функція такої форми – забезпечення однорідності дій і думок у групі для збереження її єдності й цілісності.

Підкріплення та покарання є найочевиднішою формою реалізації нормативного впливу. Поведінка, що відповідає нормам, заохочується через схвалення, винагороди або інші позитивні стимули, тоді як девіантна поведінка карається осудом, штрафами чи іншими санкціями. Ця форма забезпечує зв'язок між діями людини та їх наслідками, зміцнюючи відповідні моделі поведінки.

Соціальне порівняння діє як форма, коли людина оцінює свої вчинки через призму поведінки інших. Бачачи, що певна поведінка поширена чи схвалюється більшістю, індивід починає сприймати її як норму. Такий механізм особливо яскраво проявляється у великих групах і під час масових соціальних процесів, коли «ефект більшості» стає сильним мотиватором.

Форма **авторитету і лідерства** реалізується через вплив людей, які мають високу значущість для групи або суспільства загалом. Авторитетні особи стають носіями і трансляторами норм, а їхня поведінка перетворюється на взірець для інших. Це дозволяє швидко закріплювати норми без необхідності постійного контролю або застосування санкцій, адже приклад лідера викликає добровільне наслідування.

Культурні ритуали і традиції – це форма, яка закріплює норми через повторювані символічні дії, що викликають емоційне залучення та відчуття єдності. Ритуали можуть бути релігійними, державними чи сімейними, і вони не лише передають норми, а й посилюють емоційний зв'язок індивіда з групою чи культурою, роблячи дотримання норм невід'ємною частиною ідентичності.

Правове регулювання виступає формальною функціональною формою реалізації нормативного впливу. Закони і підзаконні акти визначають обов'язкові норми поведінки для всіх членів суспільства, передбачаючи відповідальність за їх порушення. Це дозволяє підтримувати соціальний порядок на масштабному рівні й уніфікувати поведінку незалежно від індивідуальних переконань.

Інформування реалізується через донесення до людини знань і аргументів, що пояснюють важливість дотримання норм. Завдяки цьому індивід усвідомлено приймає норми як правильні та необхідні, базуючись на раціональних аргументах.

Переконання є схожим до інформування, але має більшу частину компоненту сили.

Пропаганда – це цілеспрямоване і систематичне поширення ідей, цінностей, установок чи норм з метою сформувати у людей потрібні переконання й стимулювати соціально схвалювану поведінку. Вона функціонує як особлива форма інформаційного впливу, поєднуючи емоційні, когнітивні та соціальні механізми, що робить її потужним інструментом для масового формування норм.

У позитивному сенсі пропаганда виконує важливу соціальну функцію: допомагає поширювати етичні норми, мотивує до соціально корисної діяльності, об'єднує людей навколо ідеї чи цінності. Наприклад, під час війни пропаганда може виконувати важливу роль для забезпечення суспільної безпеки, адже дозволяє донести людям важливість відповідального ставлення до власної поведінки в умовах тривоги, бомбардувань, нападів противника. В умовах пандемії пропаганда допомагає зупинити поширення вірусів, а пропаганда здорового способу життя дозволяє покращити стан населення загалом.

Однак пропаганда може мати й негативні прояви, коли використовується для нав'язування хибних або маніпулятивних норм, що служать інтересам окремих груп на шкоду суспільству або окремим людям. Класичними прикладами є тоталітарні режими, які через масову пропаганду виправдовували насильство або дискримінацію. Це робить пропаганду одночасно найефективнішою й найнебезпечнішою формою нормативного впливу, адже її потенціал залежить від етичної позиції тих, хто її застосовує.

6. Поняття локусу контролю та його значення в ефективності технологій нормативного впливу

Локус контролю – це чинник особистісної установки, який відображає, наскільки людина вважає результати своєї діяльності наслідком власних зусиль чи дії зовнішніх сил. Концепцію запропонував Джуліан Роттер у рамках теорії соціального научіння. Вона спирається на уявлення про те, що наше пояснення подій (атрибуція) формує подальшу мотивацію та поведінкові стратегії. Локус контролю розташований на континуумі між двома полюсами: внутрішнім і зовнішнім. Кожен із них задає специфічний спосіб сприйняття відповідальності, а відтак – різну чутливість до технологій нормативного впливу.

Внутрішній локус контролю

Особи з вираженим внутрішнім локусом переконані, що їхні досягнення, невдачі й життєві події залежать насамперед від власних здібностей, рішень і зусиль. Вони схильні брати на себе відповідальність, охочіше аналізують причини успіхів чи прорахунків та швидше коригують стратегію поведінки. Саме тому внутрішній локус асоціюють з вищою академічною успішністю, кращою стресостійкістю і професійною самореалізацією.

У контексті нормативного впливу такі люди менш піддатливі до прямого групового тиску: замість автоматично «підлаштовуватися» під норму, вони оцінюють її раціонально, порівнюють із власними цінностями, аналізують наслідки. Технології, засновані лише на страху осуду чи обіцянці зовнішньої винагороди, діятимуть на них слабше. Натомість ефективність підвищується, коли норма подається як інструмент особистої компетентності або контролю над ситуацією (наприклад, екологічні практики, що підкреслюють відчуття власного внеску в спільний результат).

Зовнішній локус контролю

Люди з переважно зовнішнім локусом приписують життєві події силі випадку, «долю», впливу значущих інших або системи. Для них характерна установка «від мене мало що залежить», відчуття меншої відповідальності й нижчої самоефективності. Це робить зовнішньо-локальних індивідів більш чутливими до нормативних сигналів, які виходять з-зовні: соціальних санкцій, думки авторитетів, загального «правила гри».

У технологіях нормативного впливу зовнішній локус полегшує залучення через механізми підкріплення та покарання, груповий тиск або авторитетний приклад. Проте надмірне покладання на зовнішні стимули загрожує пасивністю та «вивченим безсиллям», якщо винагороди чи санкції зникають.

Значення для нормативного впливу

Розуміння власного локусу контролю дозволяє усвідомити свої сильні та слабкі сторони з точки зору податливості до нормативного впливу. Внутрішній локус – це потенціал для добровільного й осмисленого прийняття норми, але водночас і фактор опору, якщо норма суперечить особистим цінностям. Зовнішній локус, з одного боку, спрощує індукцію норм, але з іншого боку саме люди із зовнішнім локусом контролю можуть бути більш уважними до думки оточуючих, тоді як люди з

внутрішнім локусом цю думку можуть ігнорувати, що до певної міри звужує їх світогляд та спектр доступної для аналізу інформації.

7. Вплив самооцінки на конформну поведінку

Самооцінка – це цілісне емоційно-ціннісне ставлення людини до самої себе, що відображає, наскільки вона вважає себе здатною, успішною та гідною поваги. Формуючись на перетині особистих досягнень і соціальних дзеркал (оціночних реакцій значущих інших), самооцінка виконує регулятивну функцію: задає рівень особистісних домагань, визначає, як ми інтерпретуємо успіхи й невдачі та які стратегії вибираємо в міжособистісній взаємодії.

З позиції конформної поведінки роль самооцінки двояка. Висока, усталена, але при цьому адекватна самооцінка підсилює автономію: людина відчуває внутрішню впевненість і менше потребує зовнішнього підтвердження власної цінності, тому здатна критично оцінювати груповий тиск і відстоювати індивідуальну позицію. Такі індивіди частіше демонструють «неконформні» дії, якщо норма суперечить їхнім переконанням, адже ризик втратити схвалення групи не загрожує їхньому базовому відчуттю власної гідності.

Натомість низька чи нестабільна самооцінка підсилює залежність від зовнішніх оцінок і схвалення. Людина з сумнівами щодо власної значущості прагне підтвердження ззовні та використовує конформізм як захисний механізм: погоджуючись із більшістю, вона мінімізує ризик соціального осуду й отримує короточасне підкріплення своєї цінності. Індивіди з низькою самооцінкою частіше змінюють відповіді в умовах групового тиску й охочіше коригують публічні висловлювання, щоб уникнути дисонансу з думкою більшості.

Важливо враховувати, що завищена, але крихка самооцінка не завжди знижує конформізм. Така людина може публічно погоджуватися з групою, аби захистити «ідеальне» уявлення про себе й уникнути конфронтації, яка оголила б її невпевненість. Тому для прогнозування конформної поведінки вирішальне значення має не лише рівень, а й стабільність та реалістичність самооцінки.

8. Концепція завченої безпорадності

Поняття завченої (набутої) безпорадності (learned helplessness) розробив Мартін Селігман (нар. 12 серпня 1942, Олбані, США), спираючись на серію експериментів із собаками. Тварини, яким не давали можливості уникнути електрошоку, згодом переставали робити спроби втечі навіть тоді, коли така можливість з'являлася. Ця поведінка свідчила про сформоване очікування: «будь-які дії марні». Згодом ефект підтвердили на інших видах тварин і в лабораторних дослідженнях із людьми, що дозволило сформулювати загальнопсихологічну теорію.

Завчена безпорадність складається з трьох взаємопов'язаних компонентів. Перший – когнітивний: людина формує узагальнене очікування неконтрольованості подій («від мене нічого не залежить»). Другий – емоційний: постійний досвід неможливості вплинути на результати спричиняє пригнічення, тривогу й апатію. Третій – мотиваційний: знижується ініціатива, з'являється пасивність, що, в свою чергу, підсилює почуття безсилля.

Подальші дослідження доповнили концепцію атрибутивним виміром. Коли люди пояснюють невдачі внутрішніми («я неспроможний»), стабільними («так буде завжди») й глобальними («усе в житті таке саме») причинами, безпорадність закріплюється сильніше й переходить у стійкий песимістичний стиль мислення. Якщо ж невдачу приписують зовнішнім, несталим чи специфічним факторам, негативний досвід менше шкодить почуттю ефективності.

Нейробіологічні дослідження показали, що стан безпорадності супроводжується зниженням активності дофамінергічних шляхів винагороди та змінами у роботі частини кори мозку, відповідальної за контроль поведінки. Це пояснює, чому спроби діяти здаються «фізично важкими» й чому людям важко «зрушити з місця», навіть якщо вони раціонально усвідомлюють наявність шансів.

У контексті нормативного впливу завчена безпорадність відіграє подвійну роль. З одного боку, пасивність та відчуття неконтрольованості роблять людину менш здатною чинити опір нав'язаним нормам, особливо коли вони підтверджуються авторитетами чи групою: «як сенс протестувати, все одно нічого не змінити». З іншого боку, глибока безпорадність може призвести до цілковитої соціальної відстороненості – індивід не

включається навіть у конструктивні норми, ігнорує вимоги й очікування, адже будь-які приписи сприймає як ще одне джерело стресу, з яким «неможливо впоратися».

Для практики психологічної допомоги це означає необхідність відновлювати у людей відчуття контролю. Ефективними стратегіями виявляються:

– **Дозовані успіхи** – створення ситуацій, у яких людина переживає реальний результат власних зусиль, хай і малий;

– **Розвиток навичок саморегуляції й планування** – конкретні, досяжні цілі допомагають повернути відчуття контролю й підвищують внутрішній локус;

– **Повернення відчуття відповідальності** за своє життя: «Які кроки були конкретно зроблені, щоб виправити ситуацію? Чи є приклади людей, які це робили і у них виходило? Чому тоді не вийде у вас?»

У масових соціальних програмах (наприклад, кампаніях громадського здоров'я чи освітніх реформ) критично важливо надавати людям не лише інструкції, а й чіткі інструменти дії та швидкий зворотний зв'язок про їхню ефективність. Там, де завчена безпорадність уже поширена (хронічно безробітні громади, довготривалі кризи), нормативні звернення, що ґрунтуються лише на закликах чи санкціях, часто провалюються. Лише поєднання структурної підтримки (створення реальних можливостей діяти) і психологічних інтервенцій (формування надії та відчуття впливу) дозволяє відновити мотивацію й залучити людей до ефективних змін.

Таким чином, завчена безпорадність – це не просто тимчасова демотивація, а багаторівнева конструкція, що впливає на когніцію, емоції та поведінку. Розуміння її механізмів є ключем до того, аби нормативний вплив був не примусовим, а підтримуючим, допомагаючи людям перейти від пасивної покори до активної й усвідомленої участі в житті спільноти.

Висновки

Розглянуті технології нормативного впливу демонструють, що зміна поведінки людини через апеляцію до норм є багатовимірним процесом, у якому перетинаються еволюційне раціо, психологічні потреби й культурні практики. Етико-дистрибутивні, соціально-конвенційні, соціально-

ієрархічні та економіко-дистрибутивні методи утворюють базову матрицю впливу.

Ефективність цих технологій спирається на страх втрати належності, потребу у схваленні та механізм ідентифікації, тоді як їхня стійкість визначається тим, наскільки норми інтегруються у Я-концепцію індивіда. Разом з тим саме ці ж механізми роблять людей уразливими до зловживань, коли нормативний вплив переходить у площину маніпуляції.

Для практики психолога це означає подвійний обов'язок:

– по-перше, уміти застосовувати технології нормативного впливу задля суспільного блага – у вихованні, освіті, організаційному розвитку, громадському здоров'ї;

– по-друге, розпізнавати й запобігати неетичним схемам, що експлуатують ті самі механізми для прихованої чи деструктивної мети.

Таким чином, опанування технологій нормативного впливу потребує не лише професійної майстерності, а й високих етичних стандартів, бо саме від балансу між ефективністю та відповідальністю залежить, чи сприятимуть вони особистісному розвитку та соціальній згуртованості, чи стануть джерелом примусу й дегуманізації.

Список використаних джерел

1. Біблія. У пер. Огієнка І. Українське Біблійне Товариство. 2025.

ЛЕКЦІЯ № 8

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

План лекції

Вступ

1. Когнітивна сфера: розвиток інтелекту і пам'яті
 2. Емоційна сфера: регуляція емоцій і подолання страхів
 3. Комунікативна сфера: розвиток соціальних навичок
 4. Мотиваційна сфера: розвиток волі і цілеспрямованості
 5. Фізична сфера: тіло як ресурс розвитку
 6. Духовна сфера: пошук сенсів, зв'язку із собою та Богом
- Висновки

Вступ

Сучасні психотехнології розвитку особистості – це спеціальні методи і технології, що застосовуються для розвитку особистості [1]. Іншими словами, це цілісні системи психологічних технік, які структуровано впливають на поведінку і свідомість людини, допомагаючи їй розвивати потрібні якості. У повсякденному житті ми часто стикаємося з психотехнологіями розвитку особистості інтуїтивно (наприклад, навчання через ігри), але сучасна наука перетворює їх на свідомі, науково обґрунтовані методики. У рамках нашої лекції ми розглянемо **основні сфери розвитку особистості** – когнітивну, емоційну, комунікативну, мотиваційну, фізичну та духовну – і ознайомимося з найсучаснішими психотехнологіями для розвитку кожної з них. Ми зосередимося на методах, ефективність яких **емпірично доведена**, уникаючи надто банальних (на кшталт загальновідомого майндфулнесу) або непідтверджених технік (як-от аверсивна терапія). Натомість увага буде приділена інноваційним підходам: від цифрових когнітивних тренажерів і віртуальної реальності – до нейробіологічного зворотного зв'язку (нейрофідбеку) та інших перспективних технологій, які досліджуються сьогодні. Лекція побудована у вільній, але логічній структурі з поступовим переходом від однієї сфери розвитку до іншої, з практичними прикладами застосування методів і оглядом наукових результатів їх ефективності.

1. Когнітивна сфера: розвиток інтелекту і пам'яті

Когнітивний розвиток охоплює увагу, пам'ять, мислення, креативність та інші інтелектуальні здібності. **Як сучасні технології допомагають «прокачати» мозок?** Традиційно для тренування пам'яті чи уваги використовували читання, розв'язання задач, мнемотехніки. Сьогодні ж науковці створюють цілі цифрові платформи для **комп'ютеризованого когнітивного тренування**. Такі програми – це своєрідні «ігри для мозку», що адаптуються до рівня користувача, надають миттєвий зворотний зв'язок і збирають дані про прогрес. За рахунок гейміфікації вони підвищують мотивацію займатися регулярно. Емпіричні дослідження підтверджують ефективність подібних тренажерів. Наприклад, метааналіз 35 досліджень показав, що в осіб із легкими когнітивними порушеннями **комп'ютерні тренування пам'яті достовірно поліпшують вербальну, візуальну і робочу пам'ять** [2]. І хоча ефекти найбільші під час занять під наглядом фахівця, навіть самостійні домашні тренування дали помітний результат у поліпшенні пам'яті [2]. Більше того, у **здорових літніх людей** регулярні когнітивні вправи здатні сповільнювати віковий спад розумових функцій. Велике дослідження Університету Далласа (метааналіз 215 робіт) підтвердило, що в літніх учасників **після тренувань покращуються швидкість обробки інформації, виконавчі функції та робоча пам'ять**, а головне – помітно зростає **щоденна функціональна самостійність і якість життя** [3]. Тобто «ігри для мозку» дають не лише абстрактні бали, а й реальний перенос на повсякденні навички, продовжуючи когнітивне довголіття.

Інша інновація – **нейрофідбек (EEG-біоуправління)**, що навчає людину свідомо контролювати свою мозкову діяльність. Під час сеансів нейрофідбеку на голову надягають EEG-датчики, і в режимі реального часу людина отримує сигнал (звуковий чи візуальний) про свою мозкову активність, водночас вчиться контролювати свої емоції, почуття та думки. Цю методику успішно застосовують для розвитку уваги та самоконтролю, зокрема в дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивності. Рандомізовані дослідження свідчать, що **нейрофідбек достовірно покращує концентрацію уваги в дітей із СДУГ** [4], хоч і трохи поступається за силою ефекту

медикаментам. Таким чином, технології, що колись здавалися елементом наукової фантастики, сьогодні реально допомагають **оптимізувати когнітивні здібності**.

Крім тренувань «зсередини» (когнітивні задачі, нейрофідбек), існують і методи **зовнішньої стимуляції мозку**. Зокрема, неінвазивна стимуляція мозку слабким електричним струмом, що наразі проходить стадію тестування, досліджується як спосіб підвищити нейропластичність і покращити навчання. tDCS-пристрій кріпиться до голови і подає слабкий струм на певні ділянки кори, збуджуючи нейрони. Деякі автори вказують, що така стимуляція може бути безпечним методом посилення когнітивних процесів. Приміром, у випробуваннях з літніми людьми дві 20-хвилинні сесії tDCS над лівою префронтальною корою **привели до поліпшення робочої пам'яті та потенціалу навчання**, тоді як у контрольної групи прогресу не було [5]. Автори підсумовують: **tDCS може служити інструментом для підтримки пам'яті** у здорових літніх, уповільнюючи нормальне вікове погіршення. Хоч дані дослідження поки є одними з перших (тобто не можуть слугувати для однозначних висновків), є невеликими й поки вибірковими, перспективи поєднання tDCS з когнітивними тренуваннями виглядають можливими.

Отже, у когнітивній сфері ми маємо цілий арсенал науково обґрунтованих психотехнологій: від **«розумних» комп'ютерних ігор** для мозку до **біоуправління мозковими хвилями** і навіть **прямой нейростимуляції**. Їх поєднання дає змогу підвищувати пам'ять, увагу, швидкість мислення. Важливо, що ці методи **індивідуалізуються** під потреби людини: програми адаптуються під рівень, а нейрофідбек враховує унікальний мозковий патерн. Таким чином, когнітивні психотехнології відкривають перед особистістю можливості для **розвитку інтелектуального потенціалу** – від шкільної лави до глибокої старості, підтверджуючи принцип нейропластичності мозку *«use it or lose it»* («користуєшся або втрачаєш»).

2. Емоційна сфера: регуляція емоцій і подолання страхів

Перейдемо до емоційної сфери – це здібність керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом, розвивати емоційну

інтелігентність і стійкість. У традиційному розумінні для емоційного розвитку рекомендували, скажімо, **арт-терапію, ведення щоденника, практики усвідомленості** тощо. Але сучасні технології пропонують нові, часом дуже ефективні способи **тренувати свою емоційну систему**. Одним з найцікавіших є використання **віртуальної реальності (VR)** для подолання страхів і тривог. Так звані *VR-терапії* сьогодні активно досліджуються клінічними психологами – і вже є перші результати. Принцип полягає у **безпечному моделюванні стресових ситуацій** у VR-оточенні, де людина може багаторазово *«прожити»* їх і виробити емоційну стійкість. Наприклад, при страху висоти клієнт у VR може стояти на віртуальному балконі хмарочоса, при соціальній фобії – виступати перед аватаром публіки, при стресі від інших ситуацій – поступово стикатися з тригерами у контрольованій симуляції. Методи *експозиції* відомі давно, але VR виводить їх на новий рівень зручності і прийнятності. **Метаналіз 30 досліджень** різних тривожних розладів показав, що **VR-терапія не поступається традиційним методам лікування тривоги**, таким як звичайна експозиційна терапія [6]. Зокрема, пацієнти з фобіями, які пройшли через VR-сценарії (напр. польоти, публічні виступи, присутність павуків тощо), продемонстрували такий самий рівень зниження страху, як і ті, хто працював із реальними стимулами. Іншими словами, **віртуальна реальність стала повноцінним «тренажером» емоційної сміливості**, де людина може навчитися заспокоювати свою паніку, звикати до тригерів у своєму темпі і з контролем терапевта. Важливо, що VR дозволяє подолати бар'єри, які часто бувають у практиці: пацієнтам простіше погодитися на віртуальне наближення до страху, ніж одразу в реальності. Як наслідок, VR-експозиція зменшує кількість відмов і зривів лікування. Сучасні клінічні настанови вже визнають VR-терапію дієвим інструментом: наприклад, Німецьке товариство психіатрії рекомендує VR при специфічних фобіях і агорафобії як альтернативу *«живій» експозиції* [7]. Цей підхід ілюструє, як цифрові технології можуть ефективно **«перепрограмувати» реакцію мозку на страх**, даючи відчуття безпеки та контролю.

Якщо VR працює радше з **гострими страхами і тривожними розладами**, то інша група психотехнологій допомагає **регулювати хронічний стрес, тривожність,**

емоційні коливання. Йдеться про різновиди **біологічного зворотного зв'язку (біофідбеку)**, що навчають контролювати свої фізіологічні реакції на стрес. Один із найпоширеніших – **HRV-біофідбек** (біоуправління варіабельністю серцевого ритму). Метод HRV-біофідбеку полягає у тому, що людині за допомогою датчика пульсу або дихання показують у реальному часі її серцевий ритм, і пропонують виконувати **вправи з дихання та релаксації**, щоб досягти оптимальної синусоїди серцебиття. Це фактично *тренування парасимпатичної “гальмівної” системи*, що заспокоює організм. За останні роки накопичено багато доказів ефективності цього підходу. Метааналіз, проведений Goessl та ін., підтвердив, що **тренування дихання з біозворотним зв'язком є корисним і дієвим для зменшення тривоги** [8]. Інший огляд (Lehrer та ін., 2020) виявив невеликий, але статистично значущий позитивний ефект HRV-тренінгу навіть при депресії [9]. Практичне значення даної техніки проявляється як **більша стійкість до стресових ситуацій**: людина, навчившись через дихання контролювати серце, згодом автоматично легше заспокоюється при емоційних навантаженнях. Що цікаво, в умовах пандемії COVID-19 цей метод почали активно застосовувати навіть **для підтримки емоційного здоров'я медиків на передовій**. У одному зі свіжих досліджень п'ять сеансів HRV-біофідбеку у групи лікарів швидкої допомоги значно знизили рівень стресу, тривожності та депресивних симптомів у порівнянні з групою без тренування [10]. Отже, технології біозворотного зв'язку перетворюють **емоційне самоврядування** на навичку, яку можна цілеспрямовано відпрацьовувати подібно до фізичних тренувань.

Таким чином, в емоційній сфері сучасні психотехнології дають нам ефективні **інструменти для самодопомоги і терапії**. **Віртуальна реальність** дозволяє безпечно зустрітися зі своїми страхами і перемогти їх. **Біофідбек** навчає керувати своїм тілом, щоб заспокоїти розум. Ці методи спираються на наукові знання про мозок і психіку, а головне – допомагають сформувати *навичку* емоційної регуляції, яка залишається з людиною надовго. Адже розвинута особистість – це не та, що не має негативних емоцій, а та, що **вміє з ними вправно справлятися**.

3. Комунікативна сфера: розвиток соціальних навичок

Людина – істота соціальна, тож важливою частиною особистісного розвитку є **комунікативна компетентність**: уміння ефективно спілкуватися, взаємодіяти в команді, розуміти інших і впливати переконливо. Комунікативні навички охоплюють і **вербальні** аспекти (ясне вираження думок, риторика), і **невербальні** (мова тіла, емоційний інтелект), і навіть такі складні речі, як **емпатія** чи **лідерство**. Традиційно їх розвивали через тренінги, рольові ігри, ораторські гуртки. Сьогодні ж на допомогу приходять **симуляційні технології** – ті самі *віртуальна реальність (VR)*, *доповнена реальність (AR)* та *штучний інтелект*, які створюють безпечне середовище для відпрацювання соціальних ситуацій.

Одним із найяскравіших прикладів є **VR-тренажери публічних виступів**. Багато людей – навіть дуже розумних і компетентних – страждають від страху виступати перед аудиторією (так званий *glossophobia*). Традиційні поради «уявіть всіх слухачів у смішних капелюхах» працюють слабо. Натомість VR дозволяє буквально поставити оратора **на віртуальну сцену** перед зібранням аватарів-людей. Людина бачить зал, обличчя слухачів, може чути шум, бачити реакції публіки – повний ефект присутності. Це дає змогу **тренувати навички презентації** майже як у реальності, але без фатальних наслідків помилок. Якщо забув слова або голос затремтів – нічого страшного, можна спробувати ще. Так поступово знижується тривожність і відшліфовується впевненість.

Емпіричні дані підтверджують користь VR-практики. Огляд 14 досліджень показав, що **13 із 14 робіт зафіксували позитивні результати від VR-тренувань публічного мовлення** [10]. Заняття у VR допомагали учасникам підвищити впевненість у собі, покращити контакт з аудиторією, покращити невербальну поведінку (жести, зоровий контакт). У експерименті Yadav et al. (2022) після серії виступів перед віртуальними глядачами молоді люди демонстрували **вищу самозаявлену впевненість і навіть менший фізіологічний стрес** перед реальним публічним виступом [11]. Інші роботи [12, 13] відзначили, що **VR-тренування знижує рівень тривоги перед аудиторією і покращує саму якість презентації** – наприклад, оратори після тренінгу краще використовували

жести, робили менше паразитних пауз. Цікаво, що VR ефективний не тільки для подолання страху, а й для **підвищення майстерності**: продвинуті оратори можуть відточувати складні прийоми, виступати перед «складною» аудиторією (наприклад, зробити зал віртуальних слухачів невдоволеними, щоб потренуватися реагувати на негатив). Такі тренажери вже комерціалізуються – існують програми на кшталт *VirtualSpeech*, де користувач обирає сцену (конференц-зал, нарада директорів, випускний бал), завантажує свій текст і репетирує, отримуючи потім оцінку: скільки разів казав «ее», чи тримав зоровий контакт тощо. Цей приклад демонструє, як психотехнології можуть *«оцифрувати»* складні соціальні ситуації і надати людині **місце для безпечних проб і помилок**, перш ніж вийти на реальну сцену.

Ще далі VR зайшла у допомозі людям з **особливими комунікативними потребами**. Так, для дітей і дорослих з аутизмом, яким важко дається живе спілкування, розробляються **VR-середовища для навчання соціальних навичок**. У віртуальному просторі можна імітувати різні ситуації – знайомство, розмову з однолітками, співбесіду на роботу – і у інтерактивній формі вчити людину відповідних реакцій. Дослідження свідчать про значний прогрес: наприклад, після VR-тренінгу діти з аутизмом **почали краще розпізнавати емоції та реагувати у діалозі** [14]. Один огляд 2023 року відзначає, що **VR-інтервенції значно покращують навички спілкування і впевненість у дорослих з аутизмом**, зокрема **підвищують успішність проходження співбесіди при прийомі на роботу** [15]. Учасники таких програм повідомляли про зростання розуміння соціальних підказок, покращення навичок самообслуговування в побутових ситуаціях. Важливо, що VR дозволяє *підлаштовувати складність і темп навчання* під конкретну особу – наприклад, можна повторювати сценарій скільки треба, додавати підказки або навпаки робити завдання складнішим у разі успіху. Такі *соціальні симулятори* дають шанс потренуватися тим, кому в реальному житті взаємодія дається важко і болісно.

Окрім VR, використовуються й **інші цифрові засоби** для розвитку комунікації. Наприклад, **симуляційні співрозмовники на базі штучного інтелекту** – програми, які імітують живу розмову. Існують тренажери для відпрацювання переговорів, де AI опонент видає різні стилі поведінки, а користувач мусить

знайти підхід. В навчанні лікарів практикуються *віртуальні пацієнти* – комп’ютерні персонажі, з якими студент-медик практикує навички спілкування: як зібрати анамнез, як повідомити діагноз, як заспокоїти тривожного хворого. Так само бізнес-школи використовують *ігрові симуляції переговорів* – студенти через мережу ведуть переговори з віртуальною стороною, яка має задані цілі і стратегії. Це дозволяє «набити руку» перш ніж перейти до справжніх переговорів, де ставка висока.

Ще один напрям – **аналітика відео та голосу** для зворотного зв’язку. Існують програми, що можуть по відеозапису вашої презентації **проаналізувати мову тіла, міміку, тон голосу** і вказати, де ви виглядали невпевнено чи незацікавлено. Такі системи використовують алгоритми комп’ютерного зору та обробки мови. Наприклад, тренажер *Orai* для розвитку публічного мовлення дає оцінку темпу мовлення, чіткості, вокальної виразності та навіть підраховує, скільки разів ви сказали паразитні слова типу «ну» чи «як би». Отримавши такий конкретний фідбек, людині легше вдосконалюватися, ніж покладаючись лише на суб’єктивне відчуття.

Підсумовуючи, **комунікативні психотехнології** відкрили перед нами можливість **тренувати соціальні навички так само систематично, як фізичні чи інтелектуальні**. Віртуальні світи дають полігон для відпрацювання виступів, переговорів, знайомств, а штучний інтелект – терплячого співрозмовника чи наставника, який підкаже і виправить. Це особливо цінно в епоху, коли «soft skills» (м’які навички спілкування) часто визначають успіх людини не менше, аніж диплом чи технічні знання. Наукові дослідження підтверджують: **інтерактивні тренування в VR** приводять до реальних позитивних змін – зниження соціальної тривожності, поліпшення невербальних сигналів, зростання впевненості. А отже, такі технології можуть допомогти нам стати більш відкритими, переконливими, емпатійними – тобто розкрити свій **соціальний потенціал** найкращим чином, за умови їх розумного використання.

Та у будь-якому випадку, слід пам’ятати, що яким би добрим тренажером не були технології, вони ніколи не замінять живого спілкування з людиною. Слід уникати надмірного спілкування з технологічними заміниками людей, щоб не склалося ситуації, як в Японії, де чоловіки узалежнюються від віртуальних подруг, та навіть одружуються з ними, ще більш поглиблюючи свій асоціальний стиль життя.

4. Мотиваційна сфера: розвиток волі і цілеспрямованості

Мотиваційна сфера стосується внутрішніх стимулів особистості – **прагнень, цінностей, волі до досягнення цілей**. Це те, що рухає нами зсередини: чи ми здатні ставити цілі і наполегливо йти до них, як подолати прокрастинацію, як підтримувати високу зацікавленість у навчанні чи роботі. Існують та практикуються **класичні та випробувані методи з доведеною ефективністю** щодо розвитку та підкріплення мотиваційної сфери: планування, формування звичок, самодисципліна тощо. Їх ефективність є загальновідомою, тому у даному розділі пропонуємо розглянути альтернативні методи. Так, сучасні технології пропонують додаткові рішення, здатні *«підхльоснути»* мотивацію у дещо захопливий спосіб.

Одним із провідних підходів є **гейміфікація** – впровадження ігрових елементів у неігрові процеси, щоб підвищити зацікавленість і залучення. В освіті, корпоративному навчанні, спорті – всюди зараз використовують механіки з відеоігор: **бали, рівні, значки досягнень, рейтинги, челенджі**. Психологічна ідея проста: гра стимулює внутрішню мотивацію через змагальність, цікавість, бажання здобути нагороду. Дослідження підтверджують, що гейміфікація **підсилює як зовнішню, так і внутрішню мотивацію**, залучаючи людину в активність на емоційному рівні. Наприклад, в одному експерименті студенти, які користувалися гейміфікованим навчальним додатком, проявляли більшу наполегливість у виконанні завдань і витрачали більше часу на навчання, ніж студенти з традиційним підручником [16]. Метааналіз Li & Ma (2023) показав, що загалом впровадження ігрових елементів в освітні програми має **великий сумарний ефект на навчальні результати** [16], опосередковано через підвищення мотивації та залученості учнів. Як один з механізмів, **набивання «очок» і досягнення нових рівнів** дає учаснику відчуття майстерності і прогресу (компетентність), можливість обирати, які челенджі проходити, підтримує автономію, а спільні рейтинги чи командні ігри задовольняють потребу у соціальній взаємодії. В результаті люди не просто *мусять* виконувати рутинні завдання – їм це ще й *хочеться*, бо це стає цікавою грою.

Гейміфікація застосовується не лише в навчанні, а й у багатьох сферах особистісного розвитку. Візьмемо для прикладу **фізичну активність** – для багатьох людей важко змусити себе регулярно займатися спортом. Але якщо перетворити це на гру, результати змінюються. Світовий феномен – мобільна гра **Pokémon Go**, яка у 2016 році змусила мільйони людей по всьому світу підвестися з диванів і ходити вулицями, ловлячи віртуальних покемонів через доповнену реальність. Фактично, розробники поєднали механіку колекціонування монстрів з реальними прогулянками: щоб досягти успіху у грі, треба багато рухатися. Дослідження показали разуючий мотиваційний ефект: **активні гравці Pokémon Go в середньому робили на 1473 кроки більше на день** (приблизно +25 %), ніж до гри [17]. Це суттєве збільшення фізичної активності, викликане суто грою! При цьому **покращувався і емоційний стан** гравців – вони повідомляли про покращення настрою, зменшення почуття самотності завдяки соціальній складовій (спільні “рейди” для полювання на рідкісних покемонів). Фактично, гра стала **мотиваційним тренером**, який непомітно привчив людей більше рухатися і навіть зав’язувати нові знайомства з іншими тренерами покемонів. Це один яскравий приклад, але подібних чимало: різні *фітнес-додатки* з елементами гейміфікації (змагання з друзями у кількості пройдених кроків, віртуальні медалі за досягнення цілей крокоміру чи пробіжок) істотно підвищують дотримання програми тренувань.

Інша галузь мотиваційних психотехнологій – це різноманітні **додатки для постановки і відстеження цілей**. Сучасні смартфон-програми дозволяють **структурувати свою мотивацію**: розбити велику ціль на маленькі кроки, встановити дедлайни, отримувати регулярні нагадування і підказки. Наприклад, додаток **Habitica** перетворює список справ на рольову гру: за виконання щоденних звичок («прибігти 5 км», «прочитати 20 сторінок» тощо) користувач отримує досвід і золото для свого персонажа, а за невиконання – втрачає життя. Ця ігрова форма дисциплінує і *персоналізує відповідальність*: вам не хочеться «*підвести*» свого героя.

Варто зазначити, що основний секрет успіху мотиваційних технологій – це **зворотний зв’язок і підкріплення**. Класичні психологічні теорії ще з часів Скіннера говорять: щоб поведінка закріпилась, потрібне регулярне

підкріплення (нагорода або покарання). У реальному житті люди часто втрачають мотивацію, бо «*відкладена винагорода*» (наприклад, схуднення на 10 кг за півроку) здається надто далекою і абстрактною. Цифрові технології ж дозволяють вставити «*мікро-підкріплення*» на кожному кроці шляху: ви отримуєте **бейдж за перший тиждень без цигарок, різнокольоровий графік прогресу щоранку, вітальне повідомлення від бота** про те, який ви молодець, виконавши сьогодні норму. Це може здаватися дріб'язковим, але працює на рівні дофамінової системи мозку – кожне таке підтвердження стимулює центр задоволення і формує позитивну звичку.

Звісно, мотиваційні психотехнології – це не панацея. Вони дієві для **організації поведінки і підтримки ініціативи**, але важливо мати й первинне усвідомлення “*навіщо мені ця ціль*”. Якщо особистість не визначила власні цінності, то жодна гра надовго не втримає – багато хто кидає трекери чи додатки, коли новизна згасає. Крім того, залежність від постійних «мікробонусів» може стати фатальною, коли людині в інших умовах все ж доведеться грати «в довгу» без постійних дофамінових «підзарядок» (як-от на звичайній роботі, де кожного дня не видно результату від власної роботи). Тому оптимально комбінувати внутрішню роботу (усвідомлення цінності мети, розвиток самостійної мотивації), самодисципліну, класичні методи планування та самооцінки з зовнішніми стимулами від технологій. За дозованого й розумного використання вони дійсно здатні *зробити шлях до мети трохи цікавішим і контрольованішим*.

Отже, у мотиваційній сфері діджитал-інструменти дають можливість **поставити цілі, розробити план, відстежувати прогрес і отримувати винагороду** на цьому шляху. Наукові дані свідчать, що гейміфікація і трекінг до певної міри **підвищують рівень мотивації та результативність** у різних галузях. Дані технології можуть стати корисним додатком до класичних методів роботи над собою.

5. Фізична сфера: тіло як ресурс розвитку

Фізичний аспект особистості часто залишають за дужками психологічних обговорень, але насправді **тілесний розвиток тісно пов'язаний з психологічним**. Стан здоров'я, рівень

енергії, тілесна усвідомленість, гормональний баланс – все це впливає на нашу продуктивність, настрій і навіть світогляд. Тому сучасні психотехнології не обходять увагою й тіло. Тут ми розглянемо методи, які допомагають розвивати особистість шляхом впливу на **фізичний стан організму** – від покращення роботи мозку через фізичні вправи до управління стресом через тілесні практики.

По-перше, слід згадати вже описані **ігрові технології для стимулювання фізичної активності**, такі як Pokémon Go та фітнес-гейміфікація. Вони яскраво демонструють двосторонній зв'язок: мотивуючи людину більше рухатися, ми досягаємо **подвійного ефекту** – покращуємо і тіло, і психіку. Фізичні вправи – це визнаний наукою «антидепресант» і «когнітивний допінг» одночасно. Регулярні аеробні навантаження підвищують настрій (через викид ендорфінів), знижують тривогу та поліпшують сон. Тож, коли гра на кшталт Pokémon Go збільшує щоденну кількість кроків на 25 % і робить людей більш соціально активними на прогулянках, це не тільки про фізкультуру – це **комплексний розвиток**. Додамо сюди, що гра відбувається на свіжому повітрі, часто в парках та скверах, де сама природа заспокоює і відновлює. Дослідження японських науковців про «лісотерапію» (Shinrin-yoku) стверджують, що проведення часу серед дерев знижує рівень кортизолу і кров'яний тиск. Pokémon Go мимоволі вивів мільйони геймерів «у ліси» міських парків – і вони отримали порцію неусвідомленої еко-терапії. Ось такий цікавий синтез технології та природи на благо людини.

Окремо варто сказати про **технології моніторингу фізіології** для самоконтролю. Сьогодні з'явилися **носимі пристрої**, які 24/7 відстежують наші життєві показники: пульс, варіабельність серцевого ритму, температуру, рівень кисню в крові, фази сну. Ці дані, зібрані у додатках, дають змогу людині **краще пізнати свій організм** і відповідно коригувати спосіб життя. Приміром, деякі розумні годинники можуть попереджати: «Ви занадто довго сидите, час трохи пройтися», або «Ваш пульс підвищений сьогодні – можливо, ви перевтомлені чи захворюєте». Такий **«цифровий тренер здоров'я»** допомагає своєчасно виявити фізичний або психічний стрес і вжити заходів (відпочити, порухатися, зробити дихальну вправу).

Звісно, говорячи про фізичний розвиток, не можна оминати **традиційні практики, підкріплені новими дослідженнями**. Наприклад, **ходьба** – це надзвичайно корисний інструмент, трохи недооцінений в сучасному світі. На відміну від бігу, ходьба не чинить надмірного тиску на хребет, у зв'язку з чим може бути пов'язана з меншими негативними наслідками для опорно-рухової системи. Разом із тим, сучасна наука підтверджує, що регулярна і тривала ходьба **знижує рівень тривоги і депресії**, покращує варіабельність серцевого ритму і когнітивні функції (по пам'яті та увазі, особливо у літніх людей).

Не варто оминати і сучасні технології зняття стресу, які можуть допомогти вам прийти у більш розслаблений стан у найбільш неочікуваних місцях, до прикладу на роботі. Так, скажімо, **Mindfulness-капсули** – спеціальні мультимедійні кімнати релаксації в офісах, де через проектори і аудіо створюється заспокійлива атмосфера (ліс, хвилі океану), що дозволяє працівникам за 15 хвилин зняти напругу і повернутися до роботи з новими силами. Хоч майндфулнес уже й став *дещо банальним* терміном, технології дозволяють йому проникнути навіть туди, де людина сама б не здогадалася зупинитися і подихати – наприклад, *додаток-таймер пауз*, який раз на пару годин *блокує* комп'ютер і пропонує виконати коротку розминку і дихальну вправу.

У цілому, фізична і психічна сфери розвитку настільки переплетені, що багато психотехнологій діють на обох рівнях. **Фізичні вправи через гру** (як у Pokémon Go чи танцювальних VR-іграх) зміцнюють тіло і одночасно розвивають соціальність та позитивні емоції. **Керування тілесними реакціями** (через біофідбек чи дихальні техніки) веде до більшої емоційної рівноваги і ясності розуму. **Моніторинг здоров'я** сприяє самодисципліні і усвідомленості, що є рисами зрілої особистості.

Отже, сучасні психотехнології у фізичній сфері вчать нас ставитися до тіла як до **союзника в особистісному зростанні**. Турбота про фізичний стан – це не лише про довголіття, а й про **психічну витривалість, енергійність, стрес-стійкість**. А здорова, бадьора, сповнена енергії людина має значно більше ресурсів для самореалізації в усіх інших сферах.

6. Духовна сфера: пошук сенсів, зв'язку із собою та Богом

Коли ми говоримо про розвиток особистості, то часто звертаємо увагу на те, що можна виміряти: швидкість мислення, витривалість тіла, комунікаційні навички. Однак є вимір, який не піддається простим тестам і показникам, хоча саме в ньому прихована та таємнича сила, що зв'язує уламки нашого життя у цілісну мозаїку. Це вимір духовності – живий, довірливий діалог людини з Богом. Автор любить уявляти його як невидиму вісь: навколо неї обертаються всі інші сфери, немов планети, які отримують світло й тепло від спільного центру. Коли серце налаштоване на цю вісь, навіть буденні клопоти наповнюються сенсом; коли ж зв'язок переривається, найгрізніші досягнення втрачають смак.

У межах курсу ми розуміємо психотехнології як цілеспрямовані системи дій, які за допомогою певних психологічних чи соціальних механізмів передбачувано впливають на внутрішній світ людини й формують бажані зміни в її поведінці або стані. Та якщо придивитися пильніше, класичні духовні практики – молитва, піст, *lectio divina*, щоденний іспит сумління, участь у богослужінні, служіння ближнім, життя у спільноті – цілком відповідають цьому визначенню. Поруч із наявним духовним елементом, спрямованим на поглиблення зв'язку з Богом, дані техніки мають і чіткий психологічний підтекст, призводячи до доволі надійних і повторюваних результатів: зміцнення самоконтролю¹, стійкості до стресу², життєву радість і сенс³. Отже, вищеописані механізми поглиблення зв'язку з Богом можна – цілком формально, але без втрати глибини – розглядати як комплекс психотехнологій духовного розвитку.

Коли серце приходить до молитви, найперше відбувається тонке переналаштування уваги. У цій постійній вправі – чи то у шепоті псалмів, чи в тихому диханні Ісусової молитви – ми

¹ Дослідження демонструють зв'язок релігійності та самоконтролю [18].

² Ряд досліджень демонструє, що релігійні практики призводять до покращення здатності долати стрес [19; 20].

³ Також дослідження доводять наявність зв'язку із релігійністю та рівнем щастя [21].

знову й знову відмовляємося від хаотичного зовнішнього шуму на користь єдиного, сталого об'єкта споглядання.

У ритмі богослужіння особисте налаштування підсилюється силою групової синхронізації – ефект, який сучасна соціальна нейронаука описує як резонансні хвилі спів-участі.

Піст додає до цієї технології компонент тілесного підкріплення. Добровільне обмеження їжі, інформації або звичних розваг створює в мозку ситуацію керованого дефіциту, яка вчить цінувати те, що ми маємо зазвичай і формує нейронний шаблон відкладеного задоволення: здатності відмовитися від тимчасового заради вічного. Зазначена стійкість згодом переноситься на навчання, роботу, фінансову дисципліну. Піст також оголює мотиви серця: світло усвідомлення падає на сірі зони самообману, й тоді іспит сумління разом із таїнством сповіді стають, поруч із духовним наповненням, різновидом психотехнологій – процедурою системної моральної самоочистки через зовнішнє свідчення та безумовне прийняття.

Lectio divina вводить когнітивний модуль: повільне читання, медитація, молитва, споглядання. Цей алгоритм занурює текст Писання у структуру особистих смислів, перетворюючи розповідь біблійних героїв на дзеркало власних рішень.

Духовна практика служіння – чи то в притулку для дітей, чи при ліжку важкохворого – доповнює систему сильним соціальним підкріпленням.

Спільнота й духовне наставництво виконують у цій системі роль зовнішнього моніторингу й корекції. З наукового погляду це класичний соціальний біофідбек: група підтримує сталість практик, а мудрий супровід допомагає обійти когнітивні викривлення самозасліплення.

Кінцевий результат зазначених практик проявляється у тихому, але впевненому відчутті сенсу, що пронизує найдрібніші справи. Самоконтроль, сформований постом, і творча сміливість, зрощена *lectio divina*, додаються до емоційної рівноваги, здобутої в молитві, та до соціальної відкритості, народженої у служінні. Так поступово інтегрується вся особистість: когнітивна, емоційна, комунікативна, мотиваційна й фізична сфери отримують своє світло від однієї, надійно відкаліброваної духовної осі.

Відтак, хоч ці практики зародилися задовго до появи терміна «психотехнологія» на основі Біблійних сюжетів та Божих настанов, вони цілком відповідають його критеріям:

мають алгоритм, спираються на психологічні механізми, дають відтворювані ефекти й проходять перевірку часом. Тож, формально включаючи їх у рамки курсу, ми не спрощуємо, а радше визнаємо очевидне: найдревніші шляхи до Бога стали першими й найстійкішими психотехнологіями розвитку особистості.

Наостанок, слід зазначити, що у даному розділі ми описали лише психологічні механізми, пов'язані з духовними практиками. Разом із тим, останні мають набагато глибший сенс та підтекст, пов'язаний із духовним розвитком. Саме цей компонент духовного розвитку вивчається на богословських та теологічних факультетах провідних університетів світу і не входить у межі нашого курсу.

Висновки

Сучасні підходи до самозростання виходять далеко за межі окремих технік чи модних трендів і перетворюються на цілісну систему, де кожна сфера – когнітивна, емоційна, комунікативна, мотиваційна, фізична та духовна – взаємно підсилює іншу. Когнітивні тренінги та нейрофідбек мають інтелектуальний фундамент; VR-терапія, HRV-біофідбек і практики свідомого дихання навчають емоційної стійкості; соціальні симулятори та аналітика невербальної поведінки формують комунікативну майстерність; гейміфіковані протоколи і трекари цілей підтримують мотивацію; тілесні практики й сенсорний біозворотний зв'язок зцілюють і укріплюють фізичний ресурс; а молитва, *lectio divina*, піст та служіння ближнім надають процесові глибинного екзистенційного сенсу.

Кожна з розглянутих методик відповідає базовим критеріям психотехнологій: має чітку структуру дій, спирається на перевірені психологічні механізми і дає передбачувані, повторювані результати, водночас залишаючи простір для індивідуального налаштування під контекст і цінності людини. Саме завдяки цьому комплексному підходові особистісний розвиток стає не разовою «акцією самовдосконалення», а безперервним, вимірюваним процесом, у якому технологія виконує роль помічника, а не замітника власної відповідальності.

Ключовим етичним маркером залишається усвідомленість наміру: та сама техніка здатна бути ресурсом та профілактикою,

або ж – інструментом маніпуляції залежно від того, хто і навіщо її застосує. Тому компетентний фахівець, так само як і кожен свідомий користувач, має не лише володіти алгоритмами, а й постійно тримати в полі зору добровільність, прозорість, наукову доказовість та власні межі компетентності.

Підсумовуючи, психотехнології розвитку особистості – це багатовекторний простір можливостей, який поєднує найновіші досягнення наук із віковою мудрістю духовної практики, об'єднуючи їх задля головної мети: формування зрілої, стресостійкої, творчої та морально відповідальної людини.

Список використаних джерел

1. Заушнікова М. Ю. Конспект лекцій із навчальної дисципліни «Сучасні психотехнології в професійній діяльності». Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. 98 с.

2. Chan, A.T.C., Ip, R.T.F., Tran, J.Y.S. et al. Computerized cognitive training for memory functions in mild cognitive impairment or dementia: a systematic review and meta-analysis. *npj Digit. Med.* 7, 1 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00987-5>

3. Fontenot S. Researchers' Analysis Confirms Effects of Cognitive Training for Older Adults / S. Fontenot // UT Dallas News Center. 17 квітня 2020 р. URL: <https://news.utdallas.edu/health-medicine/basak-cognitive-training-2020/>.

4. Riesco-Matías, P., Yela-Bernabé, J. R., Crego, A., & Sánchez-Zaballos, E. (2019). What Do Meta-Analyses Have to Say About the Efficacy of Neurofeedback Applied to Children With ADHD? Review of Previous Meta-Analyses and a New Meta-Analysis. *Journal of Attention Disorders*, 25(4), 473–485. <https://doi.org/10.1177/1087054718821731>

5. Satorres, E., Meléndez, J. C., Pitarque, A., Real, E., Abella, M., & Escudero, J. (2022). Enhancing Immediate Memory, Potential Learning, and Working Memory with Transcranial Direct Current Stimulation in Healthy Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12716. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912716>

6. Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G. J. G., Carlbring, P., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled

trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>

7. Bandelow, B., Wiltink, J., Alpers, G. W., Benecke, C., Deckert, J., Eckhardt-Henn, A., et al (2014). Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen. Retrieved from: www.awmf.org/leitlinien.html (accessed November 19, 2018).

8. Goessl, V. C., Curtiss, J. E. & Hofmann, S. G. The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: A meta-analysis. *Psychol. Med.* 47(15), 2578–2586 (2017).

9. Brown, L. et al. Heart rate variability alterations in late life depression: A meta-analysis. *J. Affect. Disord.* 235, 456–466. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.071> (2018).

10. Daniels, M. M., Palaoag, T., and Daniels, M. (2020). Efficacy of virtual reality in reducing fear of public speaking: A systematic review. *IOP Conf. Ser. Mater. Sci. Eng.* 803 (1), 012003. doi:10.1088/1757-899X/803/1/012003

11. Yadav, M., Sakib, N., Nirjhar, E. H., Feng, K., Behzadan, A. H., and Chaspari, T. (2022). Exploring individual differences of public speaking anxiety in real-life and virtual presentations. *IEEE Trans. Affect. Comput.* 13, 1168–1182. doi:10.1109/taffc.2020.3048299

12. Takac, M., Collett, J., Blom, K. J., Conduit, R., Rehm, I., and De Foe, A. (2019). Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions. *PloS one* 14 (5), e0216288. doi:10.1371/journal.pone.0216288

13. Boetje, J., and Ginkel, S. (2021). The added benefit of an extra practice session in virtual reality on the development of presentation skills: A randomized control trial. *J. Comput. assisted Learn.* 37 (1), 253–264. doi:10.1111/jcal.12484

14. Kourtesis, P., Kouklari, E.-C., Roussos, P., Mantas, V., Papanikolaou, K., Skaloumbakas, C., & Pehlivanidis, A. (2023). Virtual Reality Training of Social Skills in Adults with Autism Spectrum Disorder: An Examination of Acceptability, Usability, User Experience, Social Skills, and Executive Functions. *Behavioral Sciences*, 13(4), 336. <https://doi.org/10.3390/bs13040336>

15. Calderone, A., Militi, A., Latella, D., De Luca, R., Corallo, F., De Pasquale, P., Quartarone, A., Maggio, M. G., & Calabrò, R. S. (2024). Harnessing Virtual Reality: Improving Social Skills in Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6435. <https://doi.org/10.3390/jcm13216435>

16. Li, M., Ma, S., & Shi, Y. (2023). Examining the effectiveness of gamification as a tool promoting teaching and learning in educational settings: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253549>
17. Althoff T, White RW, Horvitz E. Influence of Pokémon Go on physical activity: study and implications. *J Med Internet Res*. 2016;18(12):e315.
18. Marcus, Z. J., & McCullough, M. E. (2021). Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life. *Current Opinion in Psychology*, 40, 167–170. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.001>
19. Haney, A. M., & Lane, S. P. (2023). Religious Coping Is Differentially Associated with Physiological and Subjective Distress Indicators: Comparing Cortisol and Self-Report Patterns. *Behavioral Medicine*, 50(4), 312–320. <https://doi.org/10.1080/08964289.2023.2277926>
20. Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
21. Rizvi, M. A. K., & Hossain, M. Z. (2016). Relationship Between Religious Belief and Happiness: A Systematic Literature Review. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 1561–1582. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0332-6>

ЛЕКЦІЯ № 9

МАНІПУЛЯТИВНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ

План лекції

Вступ

1. Поняття, ознаки та сфери застосування психотехнологій маніпулятивного впливу
 2. Класична схема маніпуляції
 3. Огляд поширених маніпулятивних технологій
 4. Вікно Овертона
 5. Основні способи протидії маніпуляціям
- Висновки

Вступ

Маніпулятивні психотехнології – це один із найнебезпечніших інструментів впливу на людину, адже вони діють приховано, позбавляючи особу усвідомленого контролю над власними думками, емоціями та поведінкою. У сучасному світі, де інформація поширюється миттєво, маніпуляція стала не лише окремим прийомом у приватних чи комерційних стосунках, а й потужною зброєю у масштабних інформаційних війнах, політичних кампаніях, економічних і соціальних процесах. Маніпулятивні технології використовують знання про психіку людини аби обійти раціональні бар'єри і сформувати потрібні установки або змусити діяти всупереч власним інтересам.

В Україні тема маніпулятивних впливів особливо актуальна у контексті війни, коли ворог активно застосовує технології дезінформації, створює панічні настрої, сіє недовіру до влади чи армії через фейки та провокації. Але маніпуляції можуть бути не лише частиною зовнішньої агресії – вони трапляються і в повсякденному житті, на роботі, у побуті, коли люди свідомо чи несвідомо намагаються змусити інших до вигідних для себе рішень. Саме тому розуміння природи маніпуляцій, знання їхніх ознак, механізмів дії та способів протидії є обов'язковим для кожної свідомої людини, яка хоче захистити власні кордони й залишатися вільною у прийнятті рішень.

У цій лекції ми розглянемо, як саме працюють маніпулятивні психотехнології: від класичних прийомів до сучасних методів. Ми також зупинимося на специфічних

технологіях, які використовуються для просування суспільно небезпечних ідей, і покажемо, як будь-яка сфера суспільного життя може ставати полем для маніпулятивних ігор.

Мета лекції – не лише навчити розпізнавати такі впливи, а й дати практичні інструменти захисту: як тримати дистанцію; коли потрібна емоційна пауза; як застосовувати критичне мислення та формувати внутрішній стрижень, щоб маніпуляції не могли зруйнувати вашу автономність. Володіння цими знаннями дозволяє підвищувати особисту психологічну безпеку та робить кожного з нас більш стійким до інформаційних і психологічних загроз.

1. Поняття та ознаки психотехнологій маніпулятивного впливу

Психотехнології маніпулятивного впливу – це цілеспрямована, здебільшого прихована форма психосоціального впливу, за якої ініціатор (агент) систематично модифікує когнітивні, емоційні та/або поведінкові процеси реципієнта через експлуатацію його когнітивних схем, емоційних уразливостей і нормативних очікувань так, щоб рішення реципієнта виглядало автономним, але фактично реалізувало цілі агента при асиметричному розподілі вигод.

Центральними ознаками маніпулятивного впливу виступають:

1) *інтенціональність* (вплив планується і спрямовується на окреслені цілі агента);

2) *прихованість мотивації та/або засобів* (реципієнт не усвідомлює справжнього джерела й спрямованості стимулів);

3) *когнітивна/афективна деформація* (викривлення інформації, індукція емоцій або нав'язування атрибутів, що знижують критичний контроль);

4) *порушення принципу автономії* (реципієнт позбавляється можливості прийняти інформоване, вільне рішення);

5) *асиметрія вигод* (користь отримує переважно агент впливу, а потенційні ризики не артикулюються реципієнтові).

Від нормативного впливу маніпулятивні техніки відрізняються не лише прихованістю, а й етичним дефіцитом: вона здійснюється поза межами відкритого контракту та суперечить принципу інформованої згоди.

**Основні відмінності між нормативним
та маніпулятивним впливом**

Критерій	Нормативний	Маніпулятивний
Прозорість	відкритий, декларує цілі	прихований, маскує цілі
Кінцева вигода	суспільний інтерес + благо адресата	взька вигода ініціатора, можлива шкода іншому
Психологічні механізми	конформність, схвалення, ідентифікація	обхід критичного мислення, експлуатація когнітивних викривлень
Етичність	соціально санкціонований	оцінюється як неетичний

Сферами застосування маніпулятивних технологій є, зокрема:

1) *політичний PR і ЗМІ* – сенсаціонування, фабрика інфоприводів, відволікання уваги населення від важливих тем;

2) *комерційний маркетинг* – штучний дефіцит, прихована реклама, «додаткові продажі» через страх упущеної вигоди, штучні знижки.

3) *деструктивні культу та радикальні групи* – повний цикл контролю, протиставлення «ми-вони», обмеження соціальних контактів, контроль графіка, харизматичність лідера, претендування на єдиноправильність ідеології;

4) *міжособистісні стосунки* – газлайтинг, love-bombing, емоційний шантаж.

Ознаки, за якими можна розпізнати маніпуляцію є [1]:

– Виклик сильних емоцій (страх, провина, захоплення) для зниження критичного мислення.

– Приховування або спотворення частини інформації.

– Поспіх чи тиск у прийнятті рішення (“треба зараз”).

– Використання авторитетів або «всі так роблять» як аргументу.

– Невідповідність між словами та невербальними сигналами.

- Підміна теми або запитань для відволікання від суті.
- Надмірні лестощі чи демонстративна турбота з прихованою метою.

2. Класична схема маніпуляції

Класична схема маніпуляції, описана в роботах Л. Грідковець [2], включає такі етапи процесу:

1) **породження сумніву**: фокусування уваги реципієнта на «болючих» питаннях суспільного життя (до прикладу, «*А чи ви переконані, що держава, уряд, церква.... забезпечують людям з іншою орієнтацією рівні можливості?*»; «*Чи ви готові бачити як гомосексуалів постійно принижують, дискримінують, бивають?*»);

2) **стан ступору**: створення когнітивної розгубленості, що відкриває «вікно» для нових смислів («*А що якщо я, через свою пасивність, дозволяю принижувати людей?..*»);

3) **«гачок»**: подання частково правдивих фактів, які легко перевірити. Дана техніка називається «гачком» за аналогією до риболовлі: коли риби надають гачок з хробаком, вона спершу куштує шматок хробака, і лише коли переконується у його справжності, готова проковтнути решту разом з гачком.

На цьому етапі метою маніпулятора є створити в реципієнта ілюзію правдивості твердження (до прикладу «гомосексуалів масово вбивають») шляхом подання крихт інформації з певною періодичністю. На певному етапі, цих крихт стає так багато, що у реципієнта створюється ілюзія масовості.

Так, часто поодинокі випадки насильства проти представників сексуальних меншин штучно «масують», не зважаючи на справжні причини агресії, а відповідні події навмисно зводять до питання гомосексуальної орієнтації. Маніпулятор підсилює цей ефект, використовуючи технології «культивування почуття провини» та «заялювання гомофобією» (докладніше про них поговоримо далі).

Крім зазначеного, на даному етапі часто використовується технологія «три так». Вона експлуатує психологічний механізм, коли людині набагато легше погодитися на твердження, якщо перед цим вона вже погодилася на декілька інших.

Приклад [2]: «Гомосексуалізм існує у вищих ссавців. Існує ж? (відповідь – так). Гомосексуалізм існує у первинних племенах. Існує? (відповідь – так). Гомосексуалізм існує протягом всієї історії людства. Існує? (відповідь – так, існує). Гомосексуалізм є одним з природних проявів людського буття. Правильно? (і автоматично формується відповідь – так, правильно)»;

4) **перевірка сегменту:** адресат самостійно підтверджує отриману інформацію, що знижує пильність до наступних припущень.

На цьому етапі найчастіше застосовують технологію «виокремленого сегмента». Її сутність полягає у тому, що аудиторії подають добірку науково обґрунтованих фактів, де кожен аргумент підкріплюється серйозними дослідженнями авторитетних учених.

Приклад маніпуляції (мова уявного маніпулятора) [2]: «Ви можете самостійно переконатися у природності гомосексуалізму. Є численні спостереження зоологів, зоопсихологів і антропологів, що підтверджують наявність гомосексуальних проявів у вищих ссавців (маніпулятор дає посилання). Дослідження антропологів, істориків, етнографів та етнопсихологів засвідчують, що подібні форми поведінки трапляються й у традиційних племінних суспільствах (маніпулятор дає посилання). Ба більше, наукові дані з різних галузей доводять, що гомосексуальність як явище супроводжує людство протягом усієї його історії (маніпулятор дає посилання)».

Разом із тим, суть «виокремленого сегменту» як технології полягає у тому, що маніпулятор дає лише частину інформації. Адже:

– **Вбивства собі подібних** також існують у вищих ссавців;

– Вбивство як явище існує **серед первісних племен** і простежуються упродовж усієї історії людства;

– Зоологічні дослідження також демонструють **у тварин приклади поїдання собі подібних**;

– аналогічно, **канібалізм зафіксований у ряді традиційних племінних спільнот**, і, з ряду причин, зустрічається і в цивілізованих спільнотах.

Однак робити висновок, що вбивство чи канібалізм є «нормою», було б абсурдом лише на цих підставах;

5) повторення частки правдивої інформації з додаванням до неї інформаційного потоку маніпулятивного характеру.

Мова уявного маніпулятора [2]: «Тож, тепер Ви бачите, що гомосексуальність становить природний прояв людської поведінки, сформований у процесі розвитку людства, а тому належить до категорії норми нарівні з іншими проявами людської сутності. А тепер задайте собі питання: як ми можемо обмежувати гомосексуальних людей у їх правах бути собою? Ми маємо забезпечити їм увесь спектр нормативно-правового регулювання з тим, щоб вони мали можливість бути визнаними рівноправними членами суспільства».

Отже, класична схема маніпуляції, викладена у прикладі, наочно показує, що маніпулятивні технології рідко діють прямолінійно: вони поступово ведуть людину від сумніву до повної згоди через серію маленьких кроків, створюючи ілюзію власного висновку. Використання частково правдивих фактів, психологічних пасток на кшталт «гачка», «трьох так» чи «виокремленого сегмента» формують у людини викривлене сприйняття, яке часто залишається стійким навіть після зіткнення з об'єктивними контраргументами.

3. Огляд поширених маніпулятивних технологій

Поряд із класичною схемою маніпуляції, використовуються й інші технологічні прийоми [2]. Серед них варто виокремити тактику **«спільного пакету»**, що являє собою формування так званих «пакетних законодавчих ініціатив», у яких питання захисту різних соціальних груп подаються в єдиному блоці. При цьому питання, що викликають найбільше суперечок (зокрема, щодо сексуальної орієнтації), поєднують із безсумнівно важливими аспектами – наприклад, із протидією дискримінації за національною, расовою, релігійною чи соціальною ознакою.

Така технологія створює ситуацію, коли неприйняття суспільством або парламентарями окремих пунктів «пакету» автоматично інтерпретується як ворожість не лише до суперечливих тем, а й до всіх інших груп, включених у документ. Маніпуляція досягається через акцент на захисті найбільш уразливих чи соціально схвалюваних категорій (наприклад, етнічних меншин чи людей з інвалідністю), що провокує суспільний осуд тих, хто виступає проти всього

пакета. Таким чином, формується штучне протиставлення між прибічниками й опонентами, підживлюється хвиля протесту та посилюється тиск на тих, хто сумнівається, що дозволяє просувати потрібні окремим групам положення під виглядом турботи про соціальну справедливість.

Саме такі «пакетні» технології наочно демонструють, як сучасні маніпуляції здатні ефективно використовувати навіть позитивно забарвлені цінності – як-от рівність чи боротьба з дискримінацією – для нав'язування суспільству певних ідей, які самі по собі могли б не знайти широкої підтримки. Це ще раз підкреслює важливість критичного мислення, здатності аналізувати кожен пункт комплексних ініціатив влади окремо, а не піддаватися тиску емоційно забарвленої інформації.

Технологія **«успішного голосування»** – схожий прийом соціально-політичної маніпуляції, сутність якого полягає у багаторазовому повторенні голосувань за певне питання до моменту, поки не буде отриманий потрібний результат. Така схема використовується для створення видимості демократичного процесу, хоча насправді є тиском на учасників голосування і порушує принципи прозорості й неупередженості.

Одним із перших, хто детально описав цю технологію, був американський психіатр Джеффри Сатіновер. Він дослідив, що протягом 1982–1998 років, під час численних голосувань у професійних асоціаціях, поступово змінювалася риторика й тиск на опонентів до моменту, поки не було досягнуто необхідного рішення – виключення гомосексуальності з переліку психічних розладів Американської психіатричної асоціації (АРА). Сатіновер у своїх працях, зокрема «Гомосексуальність та політика правди» [3] показав, як методично вибудовані інформаційні кампанії й емоційний тиск змінювали позицію багатьох членів організацій.

В українському контексті яскравим прикладом застосування цієї технології було голосування Верховної Ради України за законопроект № 3442 («Про внесення змін до Кодексу законів про працю України (щодо гармонізації законодавства у сфері запобігання та протидії дискримінації із правом Європейського Союзу») у листопаді 2015 року. Спочатку цей законопроект було відхилено згідно з процедурою, однак під тиском голови парламенту його повертали на розгляд і знову виносили на голосування. Лише з дев'ятої спроби вдалося внести до законопроекту поправки, які

доповнювали перелік підстав для заборони дискримінації поняттями «сексуальна орієнтація» та «гендерна ідентичність». При цьому спостерігалися грубі порушення Закону України «Про Регламент Верховної Ради».

Таким чином, технологія «успішного голосування» дозволяє досягти потрібного результату шляхом багатократного повернення до голосування, створення атмосфери тиску й нав'язування потрібної позиції, що деформує демократичні процеси й підриває легітимність ухвалених рішень.

Технологія «**культивуваці почуття провини**», у свою чергу, будується на використанні емоційного шантажу, коли людину підштовхують до прийняття певної позиції через виклик у неї відчуття особистої відповідальності за трагічні події, навіть якщо вона не має до них жодного стосунку. Цей метод часто описують у вигляді формули: «У + Ф + В = П» [2], де кожен компонент виконує свою роль у формуванні потрібного ефекту.

У (умовна статистика) – озвучується кількість постраждалих за певний період у контексті конкретної проблеми. Дані нерідко подаються без перевірки достовірності або із свідомо перебільшеними цифрами, що посилює враження масштабності трагедії.

Ф (фокус на емоціях) – акцент робиться на драматичних деталях і стражданнях жертв, що викликає сильний емоційний відгук і формує враження, ніби саме заявлена проблема є головною причиною трагедій.

В (візуалізація) – аудиторії демонструють образи постраждалих (фото, відео, художні реконструкції) і пропонують «подивитися їм в очі», що посилює особистісне сприйняття і створює ілюзію безпосереднього контакту з жертвами.

П (почуття провини) – результатом стає виклик сильного відчуття провини у людини, яке змушує її погодитися з пропонованою точкою зору або підтримати ініціативу, бо інакше це виглядатиме як схвалення жорстокості.

Наприклад: «За минулий рік через гомосексуальну орієнтацію загинули десятки людей... А тепер уявіть їхні обличчя, подивіться їм у вічі... І спробуйте після цього сказати, що ви проти толерантності...». Таким чином людину не переконують аргументами, а маніпулюють її емоціями, щоб добитися необхідної реакції.

«Залякування гомофобією» – ще одна цілеспрямована технологія, покликана деморалізувати та дискредитувати опонентів ЛГБТ-ідеології через системне формування у суспільстві негативного ставлення до зазначених опонентів. Технологія включає приниження, стереотипізацію та публічне таврування.

Перший етап передбачає створення драматизованого інформаційного фону: поширюються історії про численні випадки насильства над представниками ЛГБТ, які подаються виключно як результат умисного переслідування й знищення людей нетрадиційної орієнтації. Окремі інциденти активно тиражуються медіа без надання об'єктивного контексту або порівняння із загальною статистикою злочинів щодо осіб з гетеросексуальною орієнтацією.

На рівні інформаційного впливу застосовується механізм «голового короля»: формулювання новин, коментарів і матеріалів здійснюється таким чином, щоб у читача або глядача виникало відчуття сумніву у власній думці. Людина починає остерігатися проявляти власну позицію через страх стати «гомофобом» у соціумі або втратити підтримку серед однодумців, і, прагнучи уникнути осуду, поступово спершу публічно погоджується з нав'язаною точкою зору, а згодом щиро починає її поділяти.

Соціальний експеримент

У 2011 році Л. Гридковець [2] провела експеримент із вивчення активізації маніпуляційних технологій у віртуальних спільнотах. Для цього була обрана професійна група у соцмережі Facebook під назвою «Інститут розвитку психоаналізу», де на момент експерименту налічувалося 275 учасників. Темою для дискусії обрали «толерантність» у широкому значенні – від біологічних до соціальних аспектів. Проте дуже швидко тема дискусії набула спрямування виключно в контексті толерантності до гомосексуальних стосунків.

У віртуальному обговоренні активними стали 16 осіб, 14 з яких відкрито підтримували гомосексуалізм (загалом група налічувала більше 200 осіб). Лише двоє фахівців-психологів наважилися висловити позицію протидії маніпулятивному просуванню ЛГБТ-ідеології. Проте ці двоє зазнали хвилі принижень, були клішовані та фактично витіснені з дискусії через агресивні відповіді прибічників ЛГБТ.

36 фахівців групи повідомили у приватних повідомленнях, що поділяють позицію протидії маніпуляціям на темі

гомосексуалізму, проте жоден із них не висловився відкрито через страх негативних наслідків для кар'єри або професійного реноме. Серед цих 36-ти, 12 були висококваліфікованими спеціалістами зі зв'язками із закордонними колегами, що надають підтримку гомосексуальним людям у їх бажанні повернути природню орієнтацію, однак навіть вони не наважилися вийти з «тіні» через небезпеку бути заклеймованими.

Аналіз світоглядних позицій 14 активних учасників-лідерів обговорення показав, що 79 % із них були атеїстами, тоді як за соціологічними даними в загальній популяції частка атеїстів складає від 3 % до 12 %. Це демонструє, як мала, але організована і агресивна група, здатна формувати суспільне уявлення про «норму» і «правильність» певної поведінки. Тим часом пасивна більшість зайняла спостережну позицію, що лише посилювало вплив активної меншості. Описаний експеримент наочно демонструє, як стратегія залякування та соціального тиску здатна змусити навіть компетентних і впевнених у своїх переконаннях спеціалістів відмовитися від відкритого висловлення власної позиції.

Ще однією технологією маніпуляцій, що використовується ЛГБТ спільнотою, є **«псевдокультивування сімейних цінностей»**. У своїх виступах ЛГБТ-активісти дедалі частіше проголошують прихильність до захисту сімейних цінностей, підкреслюючи, що виступають за їх підтримку. Проте така риторика часто є лише маніпулятивним засобом, який націлений на поступове «вшивання» нових ідеологем у традиційні уявлення про сім'ю. Це дозволяє інтегрувати ідеї, що суперечать класичному розумінню сімейних відносин, в ціннісну систему суспільства, для якого сім'я традиційно є однією з ключових основ життя.

Насправді ж, боротьба за легалізацію одностатевих шлюбів може вести до поступової девальвації класичних сімейних орієнтирів, зменшення відповідальності між партнерами і розмиття самого поняття сім'ї. Відомим підтвердженням таких тенденцій стали висловлювання журналістки й активістки Маші Гессен, яка відкрито заявила, що метою боротьби за права на одностатеві шлюби є не стільки створення умов для рівності, скільки демонтаж інституту шлюбу як такого. Вона підкреслила, що концепція шлюбу й сім'ї має поступово зникнути, і що поширення одностатевих шлюбів – це інструмент для підриву традиційної моделі сімейного життя [4].

Таким чином, технологія псевдокультивування сімейних цінностей полягає в тому, щоб під виглядом турботи про сім'ю нав'язувати суспільству альтернативні моделі, які фактично руйнують усталене розуміння сім'ї, послаблюють міжособистісні зв'язки та підривають одну з базових цінностей українського народу.

4. Вікно Овертона

Витоки концепції Вікна Овертона пов'язані з американським аналітиком Джозефом П. Овертоном (1960–2003), віцепрезидентом Макінського центру публічної політики. Досліджуючи, чому політики рідко просувають «сміливі» програми, він дійшов висновку, що їхня свобода дій визначається не особистими переконаннями, а суспільними уявленнями про допустиме. Цей спектр допустимості він назвав «вікном політичної можливості» – Overton Window. Після смерті дослідника концепцію систематизував і популяризував його колега Джозеф Леман, тому ідея швидко потрапила до політичного словника США, а згодом – світової публічної політики [5]. У найзагальнішому визначенні «Вікном» є діапазон позицій, які масова аудиторія вважає «нормальними» та щодо яких політик може висловитися без істотного ризику втратити підтримку. За викладом самого Maskinac Center, усі можливі варіанти політики в певній сфері умовно розміщують на шкалі від «більше свободи/менше втручання» до «менше свободи/більше втручання». У будь-який момент лише кілька суміжних позицій потрапляють до вікна; решта сприймається як надто крайні.

Шість рівнів прийнятності

Овертон запропонував градацію, яка демонструє типову «траєкторію» ідей. Вона подається у різних джерелах із незначними варіаціями, але класична послідовність така:

- 1) «Немислиме» – суспільно табуоване;
- 2) «Радикальне» – маргінальне, теоретичне;
- 3) «Прийнятне» – ідея, про яку вже дозволено дискутувати;
- 4) «Розумне» – звучить логічно, хоча ще нечасто підтримується;
- 5) «Популярне» – має значну соціальну підтримку;

б) «Політика» – закріплена в офіційних програмах та законодавстві.

Просування від найнижчої точки до політичної реалізації відбувається поступово, часто непомітно для більшості людей.

Як саме зміщується вікно? Серед механізмів, що розширюють або зрушують межі прийняттого, називають: тривалу нормалізуючу дискусію в академічному й медійному полях; використання нової мови («фреймінг»); появу кризових подій, коли суспільство готове розглядати раніше неприйнятні кроки; послідовну роботу громадських кампаній і think-tank'ів, які готують аналітичне підґрунтя для майбутніх рішень. Тонкі зміни в лексиці (наприклад, перехід від «легалізації наркотиків» до «регульованого ринку канабісу») поступово зменшують емоційну відстань між радикальною пропозицією та «здоровим глуздом».

Ілюстративні приклади

Легалізація одностатевих шлюбів у США пройшла всі етапи: від «немислимо» у 1980-х через статус «радикальної вимоги» у 1990-х до «прийняттого» у 2000х, далі «розумного» й «популярного» у 2010-х і, нарешті, до рішення Верховного Суду *Obergefell v. Hodges* (2015), що зробило її федеральною політикою. В українському контексті схожу динаміку пережила земельна реформа: мораторій на продаж землі здавався незмінним протягом довгого часу, однак після тривалого експертного обговорення й політичної кризи 2019–2020 рр. ідея відкритого ринку вийшла за межі «радикальної» та стала законом. Так само поступово легітимізується впровадження електронного голосування або декриміналізація легких наркотиків у низці європейських країн.

Критика й обмеження моделі

Деякі дослідники зауважують, що концепція надто лінійна і зосереджена на риторичі, недооцінюючи структурні фактори – економічні кризи, воєнні загрози чи інституційну інерцію. Інші вказують, що «вікном» часто маніпулюють: нав'язуючи екстремально неприйнятну пропозицію (техніка «shift the window»), лобісти роблять поміркованіший варіант психологічно комфортним, хоча обидві версії могли б не мати підтримки до початку кампанії. З методологічного погляду модель є евристичною: вона описує, але не передбачає з високою точністю, коли саме й куди саме зрушиться суспільний консенсус [6].

Практичне значення

Для політичних стратегів теорія служить «картою» суспільних настроїв, допомагаючи обирати риторичну та тематичну реформу. Для громадських рухів вона пояснює, чому варто працювати не лише з політиками, а й з інтелектуалами, журналістами та культурними лідерами – саме вони поступово розширюють або стискають межі можливого. Нарешті, для аналітиків «вікно» дає інструмент оцінки, чи корелює порядок денний уряду з реальними очікуваннями громадян.

Загалом, «Вікно Овертона» показує, що політична «раціональність» формується соціально: те, що сьогодні здається немислимим, завтра може стати рутинною, і навпаки. Усвідомлення цієї динаміки надає як інтелектуальний метод розуміння політичної еволюції, так і практичний алгоритм зміни суспільної думки. Головний виклик – користуватися ним відповідально, пам'ятаючи, що інструмент, здатний легітимізувати прогресивні інновації, так само може відчинити шлях деструктивним ідеям.

Нижче наводимо ілюстративний приклад суспільної легалізації практики оголених прогулянок публічними місцями:

1) «Немислиме». Спочатку ідея ходити голим по вулицях сприймається як повністю неприйнятна, аморальна і така, що порушує суспільні норми та закони про громадську порядність.

2) «Радикальне». З'являються поодинокі активісти, які влаштовують голі марші під гаслом «ми проти сорому» або «тіло – не злочин», отримуючи медіаувагу як дивакуваті радикали. Це викликає хвилю обговорень у соцмережах і ЗМІ.

3) «Прийнятне». У ЗМІ і ток-шоу починають обговорювати «плюси» і «мінуси» публічної наготи: як це нібито допомагає прийняти власне тіло, подолати комплекси. Звучать аргументи, що «у багатьох країнах існують нудистські пляжі, то чому б не поширити це на міські простори?».

4) «Розумне». З'являються «експерти», які заявляють, що публічна нагота допоможе боротися зі стигматизацією тіла, позитивно вплине на психічне здоров'я, знизить рівень сексуалізованого насильства через «звикання» суспільства до оголеності. Паралельно активізуються громадські рухи на кшталт «Тіло – наша свобода».

5) «Популярне». У соціопитуваннях частіше звучать відповіді, що «це особиста справа кожного» або «я не проти, якщо людина почувається комфортно». Починають проводитися фестивалі «День без одягу» у великих містах під приводом

«мистецьких» чи «психологічних» експериментів. Критики теорії стають суспільними маргіналами.

б) «Політика». З'являються петиції та законопроекти про «декриміналізацію публічної наготи», пропозиції дозволити оголеність на рівні держави – ідея переходить у площину легалізації.

5. Основні способи протидії маніпуляціям

Навички протидії маніпуляціям є важливими в сучасному світі, а особливо в Україні, де кожного дня РФ намагається атакувати Україну різного роду інформаційними кампаніями маніпулятивного характеру, використовуючи, зокрема, і своїх агентів впливу на нашій території.

Протидія маніпуляціям може включати такі основні методи:

1. Критичний аналіз інформації

Одним з основних методів є ретельна перевірка отриманої інформації. Маніпулятори зазвичай подають інформацію неповно або викривлено. Щоб протистояти цьому, варто:

- Порівнювати факти з декількох незалежних джерел.
- Шукати альтернативні пояснення і перевіряти наведені цифри та статистику.
- Уникати поспішних висновків, особливо якщо інформація викликає сильні емоції.

Це дозволяє зберегти ясність розуму та не піддатися нав'язаним маніпулятором установам.

2. Емоційна пауза

Маніпулятори часто створюють ситуацію поспіху або стресу, щоб людина швидко прийняла потрібне їм рішення, наприклад, придбала непотрібну річ або погодилася з нав'язаною думкою. В такому випадку:

- Зробіть паузу перед ухваленням будь-якого рішення.
- Скажіть, що вам потрібен час подумати.
- Відійдіть на фізичну або психологічну дистанцію, щоб зняти емоційний тиск.

Ця техніка особливо ефективна у сфері нав'язливих продажів, політичних та соціальних впливів.

3. Принцип «розширеного контексту»

Маніпулятори люблять подавати інформацію частково, обмежуючи її певним контекстом, який їм вигідний. Для протидії необхідно:

- Ставити додаткові уточнювальні запитання.
- Просити розкрити інформацію в ширшому контексті.
- Вказувати на факти, які маніпулятор свідомо замовчує.

Цей метод дозволяє побачити повну картину й уникнути викривленого сприйняття дійсності.

4. Публічне викриття

Якщо маніпуляція проводиться приховано, винесення її на публічне обговорення може бути потужним захисним інструментом. Для цього необхідно:

- Відкрито назвати маніпулятивні прийоми, які застосовуються.
- Перевести дискусію в публічне поле, де всі учасники зможуть критично оцінити ситуацію.
- Підкреслити, чого саме маніпулятор намагається досягти своїми прихованими діями.

Публічність знижує ефективність маніпуляцій і стимулює критичність аудиторії.

5. Укріплення особистісних «вразливих точок»

Маніпулятори використовують слабкі місця людей: низьку самооцінку, почуття провини, потребу у схваленні. Щоб зміцнити свої позиції та стати менш вразливим, необхідно:

- Усвідомити, які саме слабкі місця використовує маніпулятор.
- Працювати з підвищенням самооцінки (наприклад, ведення щоденника досягнень).
- Практикувати самоаналіз та рефлексію, зменшуючи внутрішню схильність піддаватися індукції провини або невпевненості.

6. Переривання комунікації

Одним із найефективніших способів протидії маніпуляціям є пряме припинення контакту. Якщо ви усвідомили, що спілкуєтесь з маніпулятором:

- Чітко висловіть своє небажання продовжувати подібне спілкування.
- Фізично чи психологічно дистанціюйтеся від людини, що маніпулює.

– Уникайте повторних контактів, які можуть повернути вас у ситуацію маніпуляції.

Цей спосіб забезпечує негайний і ефективний захист, та у багатьох ситуаціях є найбільш ефективним.

Ці практичні техніки допоможуть людині не лише розпізнати маніпулятивний вплив, але й ефективно йому протидіяти, зберігаючи психологічну автономію і свободу вибору у спілкуванні та ухваленні рішень. Разом із тим пам'ятайте, що першим пріоритетом завжди є фізичне здоров'я та психологічне благополуччя, а не доведення власної точки зору маніпулятору!

Висновки

Маніпулятивні психотехнології – це серйозний виклик для сучасної людини. Вони здатні руйнувати соціальні зв'язки, впливати на прийняття рішень, формувати викривлене уявлення про себе й світ, а в масштабі суспільства – породжувати хаос, агресію, розкол і політичну нестабільність. Розуміння механізмів маніпуляції допомагає вчасно розпізнати небезпечний вплив, не піддатися на емоційні пастки, а отже – зберегти здатність критично мислити та захищати власні цінності.

Сьогодні, коли інформаційні потоки багатократно перевищують наші можливості до їхнього осмислення, головною навичкою стає вміння впевнено орієнтуватися у масиві суперечливих даних, відокремлювати правдиве від маніпулятивного і не дозволяти чужим нав'язливим установкам впливати на наші рішення. Це потребує розвитку критичного мислення, здатності ставити питання і перевіряти джерела інформації, а також знання базових технік психологічного захисту.

В умовах війни та інформаційних атак на українське суспільство маніпуляції стали ще більш витонченими й агресивними. Проте кожен громадянин може стати надійним щитом проти них, якщо усвідомлюватиме свою відповідальність за інформаційну гігієну, розвиватиме навички захисту і буде готовий підтримати тих, хто через вразливість чи відсутність знань потрапив під маніпулятивний вплив. Таким чином, протидія маніпуляціям – важливий внесок у безпеку та стійкість усього нашого суспільства.

Список використаних джерел

1. Лазурак З. Д. Методи і засоби виявлення інформаційно-психологічної маніпуляції в онлайн-спільнотах. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата технічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 10.02.21 «Структурна, прикладна та математична лінгвістика». Національний університет «Львівська політехніка», Львів, 2018

2. Гридковець Л.М. Використання психологічних маніпуляційних технологій для просування законів на користь ЛГБТ. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IV (38), Issue: 77, 2016. С. 80–86.

3. Satinover, J. (1996). *Homosexuality and the Politics of Truth*. Baker Publishing Group. 282 p. ISBN 080105625X

4. Gość Niedzielny. Lesbijka: Chcemy zdemontować małżeństwo / Gość Niedzielny. Опубл. 2 травня 2013 (16:14); оновлено 2 травня 2013. URL: <http://gosc.pl/doc/1541683>. Lesbijka-Chcemy-zdemontowac-malzenstwo.

5. Mackinac Center for Public Policy. *The Overton Window* / Mackinac Center for Public Policy. 2019. URL: <https://www.mackinac.org/OvertonWindow>.

6. Zbigniew Szalek, B. (2013). Some Praxiological Reflections on the So-Called ‘Overton Window of Political Possibilities’, ‘Framing’ and Related Problems. *Reality of Politics*, 4(1), 237–257. <https://doi.org/10.15804/rop201315>

ЛЕКЦІЯ № 10 ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГРАМУВАННЯ, ЗОМБУВАННЯ І ПСИХОДЕСТРУКЦІЇ

План лекції

Вступ

1. Поняття та ознаки технологій програмування, зомбування і психодеструкції

2. Технології програмування

3. Технології зомбування

4. Технології психодеструкції

Висновки

Вступ

Сучасні психотехнології виходять далеко за межі звичних нам методів комунікації й мотивації: вони торкаються самої сутності людини, змінюючи не лише думки та почуття, а й органічні структури. У цій лекції ми розглянемо три найрадикальніші напрями – програмування, зомбування та психодеструкцію. Кожен із них є потужним інструментом цілеспрямованого впливу, які часто використовуються злочинцями щоб позбавити людину волі, самоконтролю та критичного мислення.

Для України тема набуває особливої актуальності у контексті гібридної війни, коли психологічні операції РФ наносять не менше шкоди, ніж військові удари. Під маскою «інформаційних кампаній» можуть ховатися техніки «програмування» – тонко націлені на зміну переконань; під виглядом «виховних методів» — жорстоке «зомбування», що руйнує ідентичність; а під «медичними експериментами» – непоправна «психодеструкція». Наше завдання – не лише вивчити їхню структуру та механізми, а й навчитися їм протидіяти.

Під час лекції ми зосередимося на:

– *Моделі програмування* – алгоритмах формування довготривалих психологічних уподобань і залежностей;

– *Механізмах зомбування* – від сенсорних шоків до тотального контролю поведінки;

– *Неоправних наслідках психодеструкції* – органічних змінах, що руйнують нервову систему.

Налаштуйтеся на роботу. Водночас пам'ятайте: знання захищає. Розуміння цих механізмів – перший і найважливіший крок на шляху до збереження власної автономії та підтримки тих, хто вже став жертвою спецтехнологій.

1. Поняття та ознаки технологій програмування, зомбування і психодеструкції

Як відзначається у науковій літературі, *«спецтехнології (технології психічного узалежнення та психодеструкції) – це алгоритми впливу на психіку адресата (індивідуальну чи колективну), що передбачають довготривалі ефекти у вигляді блокування/руйнування психічних підсистем самоусвідомлення і саморегуляції особи/соціальної групи, та/або повне/часткове руйнування органічних структур центральної та периферійної нервової системи особи із наслідками її повної/часткової дезадаптації»* [1].

Розглядаючи спецтехнології, варто виокремити такі їх ознаки:

1. Алгоритмічність: дані технології є «алгоритмом впливу», тобто формалізованою, відтворюваною й придатною до експериментальної та клінічної верифікації. Така структурована послідовність дій відрізняє спецтехнології від спонтанних або ситуативних впливів.

2. Подвійний рівень адресності – індивідуальний і колективний. Це вказує на здатність технологій масштабуватися від окремої психічної системи до макропсихічних процесів у групах.

3. Середньо- або довготривалий ефект. Наслідки застосування спецтехнологій мають хронічний чи незворотний характер, отже критерієм успішності впливу виступає стійка психофізіологічна трансформація.

4. Цілеспрямоване втручання у підсистеми самоусвідомлення і саморегуляції, що свідчить про вибірккову модифікацію метакогнітивних і виконавчих функцій мозку.

5. Часткова або повна дезадаптація особи чи спільноти. Цей критерій задає вимірювані показники (втрата соціального функціонування, професійної спроможності тощо) для

емпіричного підтвердження ефективності чи шкоди відповідної спецтехнології.

6. Поєднання психологічних та фізіологічних механізмів дії. Вплив може реалізуватися як через когнітивно-емоційні процеси, так і через соматичні канали.

7. Наявність компоненту психічного узалежнення. Спецтехнології не лише руйнують, а й формують залежний патерн прив'язаності до джерела впливу.

8. Біологічна деструкція органічних структур – центральної та периферійної нервової системи. У деяких випадках, застосування спецтехнологій може супроводжуватися органічними змінами у мозку.

Таким чином, специфіка спецтехнологій полягає у програмному, довготривалому та багато-рівневому втручанні, яке поєднує психологічні, соціальні й біологічні вектори дії й має результатом стійку дезадаптацією адресата. Використання даних технологій має негативний вплив як на конкретного індивіда, так і на суспільство, що вдалося до їх використання. У сучасному світі використання таких технологій прирівнюється до порушення прав людини (а саме є фактом катування/жорсткого поводження, що заборонено рядом конвенцій, зокрема Європейською конвенцією про права людини, Міжнародним пактом про громадянські та політичні права).

До різновидів спецтехнологій зазвичай відносять **технології програмування, зомбування та психодеструкції.**

2. Технології програмування

Технології програмування психіки – це формалізовані системи керованого впливу, покликані сформувати в адресата (індивідуального чи колективного) стійкі автоматизми й узалежнення шляхом цілеспрямованого блокування механізмів самоусвідомлення та саморегуляції [1]. Їхній зміст може умовно реалізуватися у таких модусах.

1) Технології індукованої психологічної регресії – це психотехнології, спрямовані на свідоме викликання у суб'єкта стану психологічного відкату до більш ранніх, примітивних рівнів психічного функціонування, що супроводжується зниженням здатності до саморефлексії, самоконтролю та критичного мислення.

Найбільш яскравим є приклад військового «дідівства», де технологія індукованої психологічної регресії реалізується через жорстку систему фізичних і моральних принижень, які цілеспрямовано застосовуються до новобранців з боку старослужбовців. Новачки в армії зіштовхуються з тотальним контролем, принизливими завданнями, систематичним тиском, що може включати побиття, образи, позбавлення сну або харчування, емоційне висміювання. На цьому тлі виникає ідентифікація з агресором – новобранець починає переймати поведінку «діда», вважаючи її єдиною правильною або ефективною для виживання в системі. З часом він сам стає носієм тих же деструктивних практик щодо наступних призовників, тим самим забезпечуючи відтворення жорстокої моделі взаємодії. Таким чином, «дідівство» – це не просто окремі епізоди насильства, а системна технологія регресивного впливу, що програмує поведінку через руйнування особистісної автономії.

Ознаки того, що серед особового складу запущено механізм регресивного підкорення, досить характерні. Найпомітніші маркери – раптове «дитяче» або надмірно підлегле мовлення у новобранців, поява ритуалізованих прізвиськ та принизливих «посвят», різкий стрибок кількості неофіційних завдань, які не мають функціональної цінності для підрозділу, але супроводжуються демонстративним приниженням. Якщо молоді військові починають копіювати лексику, інтонації чи жести агресорів, виправдовуючи це «традиціями частини», – це вже індикатор ідентифікації з агресором і сигнал критичної стадії регресії. Додатковим червоним прапорцем виступає різке звуження кола спілкування: потерпілі починають уникати командирів середньої ланки, медичного персоналу, капеланів, тобто тих, хто міг би втрутитися.

Ефективна протидія має бути багаторівневою. На організаційному рівні впроваджується жорстка, але прозора система нульової толерантності до неофіційних покарань: кожен випадок «дідівства» фіксується у відкритому реєстрі зі швидким дисциплінарним або кримінальним розглядом; командири, які ігнорують скарги, несуть персональну відповідальність. На рівні підрозділу запроваджують горизонтальне наставництво: за кожним призовником одразу закріплюють сержанта-куратора, та «бойового побратима» з того самого призову, що знімає ризик ієрархічного зловживання. На індивідуальному рівні працює

поєднання регулярних анонімних опитувань про психологічний клімат, доступу до цілодобової «гарячої лінії» та обов'язкових курсів стійкості, де солдати вчаться розпізнавати маніпуляції, зберігати критичне мислення й відстоювати особисті межі. Ключове завдання командування – постійно «підсвічувати» будь-які прояви неформального насильства, позбавляючи технологію регресії головного живильного середовища – мовчання та безкарності.

2) *Модель біхевіористичної дресури* – це тип впливу на психіку людини, що ґрунтується на поведінковій психології (біхевіоризмі), в межах якої психічне зводиться до зовнішньо спостережуваної поведінки, а навчання – до формування рефлексів через підкріплення (покарання або заохочення).

Основу таких моделей становить контроль за умовно-рефлекторними реакціями адресата через механізми позитивного/негативного підкріплення, аверсії, сенсорної ізоляції, відстрочених нагород тощо. Такі підходи активно застосовувалися в ряді програм США у виправних установах. Наприклад, ув'язнених, які порушували правила, піддавали медикаментозному чи сенсорному покаранню.

Біхевіористична дресура – це не лише історичний приклад, а й реальна загроза при сучасних спробах контролю поведінки через алгоритмічне стеження, цифрову оцінку ефективності й соціальні рейтинги. Така модель втрачає гуманістичний вимір і бачить людину лише як набір реакцій, що піддаються технічній корекції.

3) *Технології когнітивного перенасичення*. Цей різновид психотехнологій базується на цілеспрямованому створенні інформаційного перевантаження, коли адресат – індивід чи велика соціальна група – отримує настільки великий і хаотичний обсяг повідомлень, що його здатність до критичного осмислення, порівняння даних і формування стійкої думки блокується. В результаті виникає стан когнітивної дезорганізації. Цей тип психотехнології є типовим інструментом гібридних воєн та інформаційного терору.

Особливо потужно ця технологія використовувалася у 2023 році РФ у війні проти України як частина інформаційно-психологічних операцій: мета полягала не лише в дезінформації, а в перевантаженні українців настільки, щоб люди відчували, що не здатні самотійно розібратися, втратили ініціативу і почали

пасивно очікувати будь-яких рішень від «сильних гравців» чи зовнішніх авторитетів. Це призводило до тимчасової соціальної інертності й апатії в частини населення, яка вважала ситуацію безнадійною або настільки хаотичною, що будь-яка участь не мала сенсу.

Механізми протидії когнітивному перенасиченню:

1. Редукція входу: обмежити кількість джерел до 2–3 перевірених (офіційні канали уряду / ЗСУ + авторитетні аналітики). Встановити чіткі «вікна споживання» новин (наприклад, 20 хвилин вранці та ввечері) і вимикати push-сповіщення.

2. Структурування потоку: створювати «дайджести» замість сировинного потоку: стислий конспект ключових фактів, розбитий на теми «фронт», «дипломатія», «економіка». Так само діє практика щотижневих брифів у ЗСУ та Міноборони – дозована, ранжована інформація з пріоритетом достовірності.

3. Критичне коментування: використовувати правило «три джерела»: поширювати повідомлення лише після перевірки в трьох незалежних медіа. Додатково – візуально маркувати неперевірені дані «позначкою сумніву» (°) замість емоційних смайлів, щоби не розганяти паніку.

4. Емоційна саморегуляція: після кожного блоку новин робити «коротке перезавантаження» (2–3 хвилини відпочинку у формі простого дихання чи ходьби), аби знизити фізіологічне збудження й повернути здатність до раціональної оцінки.

5. Колективна фільтрація: у робочих і волонтерських чатах призначати «новинного модератора», який відсіює дублікати й чутки, а також веде список FAQ; це зменшує хаос без примусового «замовчування».

6. Навчання медіаграмотності: курси перевірки фактів, розпізнавання фейків та ботів, вправи з перевірки заголовків («що саме стверджується?», «які джерела?») роблять аудиторію менш вразливою до перенасичення, бо збільшують «комору» когнітивних стратегій.

7. Підсилення довіри до авторитетних каналів: чим вище базова довіра до офіційних повідомлень, тим менше потреби «полювати» на пояснення в сторонніх потоках. Прямі стріми зі штабів, регулярні Q&A-сесії та швидке виправлення власних помилок – критично важливі для утримання довіри населення.

Застосовані разом, ці підходи повертають інформаційному середовищу структуру й прогнозованість, а людині – відчуття контролю та здатність до осмисленого вибору навіть у ситуації масованого інформаційного тиску.

3. Технології зомбування

Зомбування – це цілеспрямований, багатоканальний процес незворотної психічної трансформації, у результаті якого:

а) руйнується ядро Я-ідентичності (самоусвідомлення + саморегуляція),

б) формується рефлексорна, зовнішньо керована «матриця» поведінки,

в) виникають стійкі органічно-функціональні дефекти.

На відміну від програмування, де зміни залишаються оборотними і ґрунтуються переважно на когнітивно-емоційному впливі, зомбування спричиняє стійкі органічно-функціональні дефекти.

Процес зомбування розгортається у п'ять фаз, котрі можуть частково накладатися одне на одну.

1. Дезорієнтація – створення сенсорного шоку: різка зміна середовища, гучний звук, мерехтливе світло, позбавлення сну, надмірні фізичні навантаження. Так, у програмі ЦРУ «МК-Ultra» випробуваних у перші 48 годин тримали під потужними прожекторами і позбавляли циклу «день/ніч», що швидко збивало біоритми.

2. Деградація «Я» – систематичне нищення самооцінки, приниження й покарання. В американській тюрмі Спрінгфілд (програма START) ув'язнених місяцями замикали в круглі «циферблатні» камери, а найменші порушення «режиму тиші» каралися повним сенсорним вакуумом.

3. Інтродукція ядра – момент, коли впроваджується нова політична доктрина, культова догма, бойова установка.

4. Фіксація – закріплення нових патернів через умовно-рефлексорну пару «стимул – реакція».

5. Стабілізація – підтримка залежності щоденними ритуалами лояльності й тотальним контролем.

Зомбувальні практики не належать лише до «темної спадщини» ХХ сторіччя. Російські табори фільтрації на тимчасово окупованих територіях, де людей тримають у темряві

та допитують під струнами електрошоку; північнокорейські «родові» табори з багатоденними пропагандистськими маршами; сучасні екстремістські секти – усі вони демонструють живучість і постійне «модернізування» зомбувальних алгоритмів. Відтак фахівець-психолог, офіцер органів безпеки чи правозахисник має володіти чіткими науковими критеріями розпізнавання стану зомбування.

Ключові симптоми, за якими експерт може розпізнати наслідки зомбування:

- стійке уповільнення психічних процесів, глибокі «чорні дірки» пам'яті;
- наявний відгук на тригери-команди;
- плаский емоційний фон, що чергується з періодами різкої агресії;
- тілесні соматоформи без встановленої органічної причини;
- рефлексивний захист лідера/групи, який вмикається при мінімальній критиці.

Найнадійніший спосіб **допомогти** людині, яка була під впливом зомбування, – забезпечити їй *безпечний простір, стабільний побут і регулярний доступ до кваліфікованої допомоги*. Першими кроками завжди мають бути:

- 1) медичне обстеження (щоб виключити чи одразу лікувати фізичні травми та соматичні наслідки стресу);
- 2) залучення фахових психологів / психіатрів, які працюють у міждисциплінарній команді з лікарями та соціальними працівниками;
- 3) чіткий, прозорий режим дня з достатнім сном, харчуванням і помірною фізичною активністю;
- 4) емоційна підтримка через коло близьких та перевірених волонтерів без примусу до розповідей або публічних свідчень;
- 5) поінформованість про власні права та доступні сервіси (державні й громадські), щоб людина одразу відчула контроль над базовими рішеннями.

Усе специфічне лікування й психологічні методики мають підбиратися тільки індивідуально і лише фахівцями, а будь-які «експрес-поради» чи аматорські інтервенції краще відкласти – надмірна або некомпетентна «допомога» може відтворити травму замість того, щоб її зцілити.

4. Технології психодеструкції

Технології психодеструкції. Психодеструкція – це свідомо організований вплив, кінцевою метою якого є тривале або остаточне руйнування психіки людини. На відміну від програмування (оборотна модифікація поведінки) та зомбування (формування стійкої зовнішньо-керованої «матриці»), психодеструкція передбачає неповоротні органічно-функціональні зміни центральної чи периферичної нервової системи. Наслідки залишаються хронічними і лише частково коригуються реабілітацією.

Основні механізми психодеструкції включають *фармаконейротоксичний вплив, електрофізичний або термічний шок, хірургічне втручання, сенсорну депривацію та хронічно-більову стресову дію.*

Фармаконейротоксичний вплив включає тривале або масивне введення речовин, що дестабілізують роботу мозку. Основні небезпеки полягають у тому, що введення потужних психоактивних або токсичних речовин: порушує роботу нейронних мереж, викликаючи стійкі ушкодження структур мозку; призводить до органічних розладів, зокрема хронічних психозів, деменції, когнітивної деградації; викликає соматичні ускладнення, такі як порушення серцево-судинної, дихальної, печінкової і ниркової функцій через токсичний вплив на організм; посилює вразливість до повторних психічних травм, адже після пошкодження ЦНС навіть незначні стреси можуть викликати важкі реакції; може закінчитися летально, якщо доза або тривалість впливу перевищує межі, сумісні з життям, або якщо організм не витримує навантаження на життєво важливі системи.

Електрофізичний та термічний шок є психодеструктивною технологією, під час якої використовуються критичний для людини струм високої напруги або екстремальні зміни температури. Подібні методи застосовувалися у деяких латиноамериканських диктатурах 1970-х та окремих сучасних місцях несвободи. Основними наслідками є порушення пам'яті, судомні розлади, когнітивний дефект.

Хірургічне втручання передбачає незаконне використання лоботомії, абляції, імплантації електродів для зміни функцій мозку у злочинних цілях. Масове використання лейкотомії у психлікарнях сер. ХХ ст. є класичним прикладом. Зокрема, такі

методики використовувалися проти українців, які «загрожували» радянському союзу та комунізму, тому були одним з методів нищення нашої інтелегенції та нації загалом. Наслідками використання цього виду психодеструктивних технологій є різке падіння вольового контролю, емоційна тупість, апатія.

Сенсорна депривація передбачає довготривале позбавлення світла, звуку, температурних коливань і тактильних стимулів. У концтаборах минулого століття, зокрема в СРСР, практикували «камери повної темряви» або «білі кімнати», де відсутня будь-яка сенсорика. Оскільки людська психіка не пристосована до життя без сенсорних стимулів, наслідками застосування таких технологій є галюцинації, розлад часової й просторової орієнтації, тяжка тривога.

Хронічна стресово-больова дія передбачає нерегулярне, але систематичне нанесення фізичного болю, позбавлення сну, води, їжі. Метою є виснаження адаптаційних систем організму. Наслідки: тяжкий ПТСР, ендокринні та вегетативні збої, депресивні розлади. Застосування знаходить своє місце у сучасних таборах для полонених РФ.

На відміну від інших форм психологічного впливу, які можна нівелювати психотерапією або соціальною реабілітацією, психодеструктивні психотехнології спричиняють структурні дефекти нейронних мереж. Порушені зони кори та підкіркових структур уже не відновлюють первинних функцій, а компенсаторні механізми швидко виснажуються. Це, з великою вірогідністю, означає довічне погіршення когнітивних можливостей, стійкі афективні розлади, епілептичні напади, хронічні соматичні дисфункції та радикальне скорочення тривалості життя.

Психодеструктивні методи паралельно руйнують нейробіологічний субстрат (токсичні метаболічні продукти, опіки, ішемічні ураження); психічну сферу (глибокі дисоціативні й психотичні стани, ПТСР) та соціальну суб'єктність (утрата професійної спроможності, залежність від сторонньої допомоги, стигма). Фізіологічні наслідки (наприклад, гліоз, атрофія гіпокампа, дистрофія кори) можуть виявлятися лише за допомогою МРТ чи нейропсихологічного тестування, а соматичні скарги часто маскуються під «звичайні» хвороби. Це ускладнює судове доведення, затягує розслідування й створює для виконавців певну зону безкарності.

Через поєднану дію на тіло, психіку й соціальні ролі жертва втрачає базовий життєвий потенціал, а найближче оточення вимушене брати на себе тривалий догляд, що множить травму на рівні сім'ї та спільноти.

Використання даного виду технологій є порушенням ряду прав людини, закріплених у міжнародних нормативно-правових актах:

1. Право на життя та фізичну недоторканність (ст. 3 Загальної декларації прав людини / ст. 6 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права / ст. 3 Європейської конвенції з прав людини).

2. Абсолютна заборона катувань, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження (ст. 5 Загальної декларації прав людини / ст. 7 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права / Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання 1984 р.). Будь-яке застосування болу, шоку, токсинів або сенсорного вакууму з метою зламати особистість трактується міжнародним правом як тортури.

3. Право на фізичне та психічне здоров'я (ст. 12 Міжнародного пакту про економічні, соціальні та культурні права). Необґрунтовані медичні втручання – зокрема псевдотерапевтична лоботомія чи фармаконейротоксичні «експерименти» – напряду підривають це право.

4. Право не бути підданим медичним чи науковим експериментам без вільної згоди (ст. 7 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права / ст. 32 Конвенції про захист цивільного населення під час війни (Женевська конвенція)).

5. Право на свободу думки, совісті й релігії (ст. 18 Міжнародного пакту про громадянські та політичні права / ст. 9 Європейської конвенції з прав людини). Тотальна деградація «Я» унеможливило реалізацію базових духовних свобод.

6. Захист під час збройного конфлікту (Конвенція про захист цивільного населення під час війни (Женевська конвенція)). Використання електрошоку, термічних впливів чи сенсорної депривації до цивільних осіб класифікується як військовий злочин.

Ефективна відсіч психодеструктивним методам неможлива без чіткої державної політики, що поєднує жорстку криміналізацію, прозорий інституційний контроль і гарантований доступ жертв до реабілітації. Передусім у національному

законодавстві всіх держав слід закріпити спеціальні склади злочинів за тортури, незаконні медичні експерименти та навмисне завдання тяжкої психічної шкоди – без будь-яких «сірих зон» і строків давності. Кожне місце несвободи (СІЗО, колонія, психіатрична лікарня, військова дисциплінарна частина) мають регулярно відвідувати незалежні моніторингові групи за моделлю Факультативного протоколу до Конвенції проти катувань (ОПКАТ): інспектори заходять без попередження, мають необмежений доступ до камер відеоспостереження, медичної документації та конфіденційних інтерв'ю з утримуваними. Паралельно запроваджується механізм «експертизи першої години»: мультидисциплінарна бригада у складі судмедика, невролога, нейропсихолога та психіатра виїжджає на місце щойно адвокат або правозахисник повідомляє про можливі катування, фіксуючи не лише тілесні ушкодження, а й ранні когнітивно-емоційні симптоми, характерні для психодеструкції. Щоб запобігти співучасті медичного персоналу, держава впроваджує професійні стандарти: лікар, який помічає ознаки катувань, зобов'язаний повідомити правозахисні органи, а у разі виявленої співучасті – миттєво втрачає ліцензію.

Особливий блок контролю стосується речовин та приладів подвійного призначення. Усі закупівлі потужних психоактивних препаратів, електрошокових генераторів чи сенсорних «ізолюючих капсул» фіксуються в електронному реєстрі, який одночасно бачать декілька органів державної влади (до прикладу, Міністерство охорони здоров'я, Рахункова палата та профільний парламентський комітет).

На рівні практичних дій держава створює мережу центрів комплексної реабілітації: окрім нейрореабілітації та психотерапії, туди входять юридичний сервіс, соціальний супровід і програми перекваліфікації, щоб зменшити ризик вторинної маргіналізації постраждалих.

Міжнародний вимір починається з ратифікації й повної імплементації базових документів: Конвенція ООН проти катувань (КПК) та факультативний протокол до КПК (ОПКАТ), Женевські конвенції 1949 р. і Додаткові протоколи, Стамбульський протокол, Європейська конвенція з прав людини, Хартія основних прав ЄС, Римський статут Міжнародного Кримінального Суду, Конвенція про права дитини, Міжнародний пакт про громадянські та політичні права, Міжнародний пакт про економічні, соціальні та

культурні права, Кодекс поведінки службовців органів правопорядку ООН від 1979 року. Цей блок важливий не формально, а тому, що створює зовнішній режим спостереження й можливість універсальної кримінальної відповідальності. Таким чином, офіцер, медик чи науковець, що причетний до психодеструкції, може бути заарештований у третій країні й постати перед судом незалежно від власного громадянства. Додатковий запобіжник – «акти Магнітського»: персональні санкції, які заморожують активи й забороняють в'їзд усім, хто причетний до катувань або незаконних експериментів, навіть якщо їхня держава приховує злочини. Для гарячих конфліктних зон принципово важливі спільні місії ООН, МКЧХ та Комітету Ради Європи з питань запобігання катуванням. Їхні звіти потрапляють безпосередньо до Ради Безпеки ООН, створюючи політичний тиск і грунт для майбутніх позовів.

Громадянське суспільство та експертна спільнота виконують роль «сенсорної системи». Правозахисні організації підтримують гарячі лінії, де родичі чи адвокати можуть миттєво повідомити про зникнення або про підозру застосування тортур. Далі працює OSINT-розвідка: журналісти та аналітики збирають дані з відкритих джерел, супутникових знімків, анонімних «зливів» закупівельної документації, що часто дозволяє виявити ланцюги постачання апаратури для насильства ще до фактичного її застосування. Спеціально підготовлені медики й психологи проходять тренінги за Стамбульським протоколом, щоб належно документувати наслідки психодеструкції; їхні висновки стають доказами в міжнародних судах. Стратегічні судові позови подаються за принципом універсальної юрисдикції: навіть одна успішна справа у німецькому чи іспанському суді створює прецедент і мотивує інших жертв свідчити.

Суспільна обізнаність підтримується освітніми та медіакампаніями. Журналісти навчаються етичного висвітлення теми катувань, аби не ретравматизувати жертв і водночас утримувати проблему в публічному полі. Масові школи медіаграмотності вчать громадян розпізнавати пропаганду, що виправдовує тортури під виглядом «державної необхідності». Для самих постраждалих створюються peer-to-peer платформи підтримки, безкоштовні та якісні послуги психотерапії та психіатрії, соціальні програми (мінігрантові програми, розвиток бізнесу, школи підприємництва, перекваліфікація тощо), які

допомагають повернутися до нормального життя. Така інтеграція – важливий елемент профілактики, адже ізольована, соціально вразлива жертва набагато частіше знову стає мішенню насильства.

У підсумку комплексна протидія психодеструктивним технологіям виглядає як триєдина система: держава формує законодавчий каркас і реабілітаційну інфраструктуру, міжнародні організації забезпечують зовнішній тиск і універсальну відповідальність, а громадянське суспільство – швидке виявлення порушень і безперервний контроль. Лише синергія цих рівнів створює для потенційних катів справді «токсичне» середовище, де ризики викриття і покарання перевищують будь-які вигоди від застосування психодеструктивних технологій.

Висновки

У процесі вивчення теми стає зрозуміло, наскільки небезпечними можуть бути технології програмування, зомбування та психодеструкції, покликані не просто змінити поведінку чи переконання людини, а й фактично зламати її внутрішню опору – відчуття власного «Я», здатність критично мислити та контролювати власні емоції. Ми розглянули системи довготривалого «програмування», етапи жорстокого зомбування, а також непоправні зміни, яких завдає психодеструкція.

У контексті сучасної війни з РФ ці технології перестають бути просто літературними прикладами. Українці свідчать про жахливі випробування в російських фільтраційних таборах, таборах полонених та в умовах депортації. Проте ми також знаємо, що наука та міжнародне право дають нам інструменти як для розпізнавання, так і для протидії – від чіткого визначення ознак катувань у Женевських конвенціях до практик гуманітарної реабілітації.

Кожен із нас, незалежно від професії, несе відповідальність за своєчасне повідомлення про виявлені прояви спецтехнологій – чи це непрямий психологічний тиск, чи пряма фізична агресія. Не менш важливо поширювати знання про принципи самозахисту: розпізнавати ознаки інформаційного перенасичення та деструктивних групових ритуалів, наголошувати на необхідності зберігати критичність обробки інформації, розповідати про важливість взаємопідтримки та взаємодопомоги. Важливо підтримувати контакт із близькими

людьми, щоб мати можливість обговорювати тривожні новини та зберігати критичне мислення. Варто тренувати здатність робити паузу перед важливими рішеннями, щоб уникати імпульсивних дій під впливом стресу, а також бути уважними до власного емоційного стану: якщо з'являється відчуття безсилля, постійної тривоги чи апатії, це може бути сигналом зовнішнього психологічного тиску – тоді слід звернутися за допомогою до психолога або довіреної особи.

Усвідомлення жадливості спецтехнологій програмування, зомбування й психодеструкції – це фундаментальне завдання для кожної свідомої особи. Війна показала, що питання безпеки й гідності стосується не лише фронту, а й нашого повсякденного життя. Тому кожен із нас має стати захисником власної психіки та цінностей людяності, не дозволяючи нікому експлуатувати нашу свідомість.

Список використаних джерел

1. Романенко Ю. В. Сучасні психотехнології. Навчальний посібник для проведення лекційних занять для студентів спеціальності «Міжнародна інформація». К.: ДУІКТ, 2008. 72 с.

Навчальне видання

ПОГОРІЛЕНКО Артур Васильович

ОСНОВИ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Курс лекцій

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 20.06.2025.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 12,0. Ум. друк. арк. 11,16
