

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

---

Факультет психології та соціальної роботи

---

кафедра соціальної психології

---

**Кваліфікаційна робота**  
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Психологічні особливості маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді»**

**«Psychological features of manipulation in interpersonal relationships of modern youth»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Строміна Дар'я Дмитрівна

Керівник: к. психол.н., доцент Амплєєва О.М.

Рецензент: к.психол.наук., доцент кафедри соціальної роботи Варнава У.В.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 9 від 22 травня 2025 р.

Завідувачка кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

О.І. Кононенко

(ПІБ)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №     від                      2025 р.  
Оцінка                      /     /    

Голова ЕК

\_\_\_\_\_

(підпис)

О.І. Кононенко

(ПІБ)

**Одеса – 2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАНІПУЛЯЦІЇ В МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ.....	6
1.1. Поняття маніпуляції в психологічній науці.....	6
1.2. Класифікація видів маніпуляції в міжособистісних стосунках.....	13
1.3. Психологічні передумови маніпулятивної поведінки сучасної молоді....	19
Висновки до I розділу .....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАНІПУЛЯЦІЇ В СТОСУНКАХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження .....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3 Програма профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок розпізнавання та протидії маніпуляціям.....	40
Висновки до II розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Проблема міжособистісних маніпуляцій набуває особливої актуальності в контексті сучасного інформаційного суспільства, де технології впливу на свідомість і поведінку стають все більш витонченими та поширеними. Молодь, перебуваючи на етапі формування особистісної ідентичності та патернів міжособистісної взаємодії, є особливо вразливою до різноманітних маніпулятивних впливів та водночас схильна до засвоєння та відтворення маніпулятивних стратегій у власній поведінці.

Феномен маніпуляції в психологічній науці розглядається як форма психологічного впливу, що здійснюється приховано та спрямована на спонукання іншої людини до переживань, рішень і дій, які не відповідають її актуальним потребам та інтересам, але вигідні маніпулятору. У контексті міжособистісних стосунків маніпуляція постає як деструктивна стратегія взаємодії, що руйнує автентичність, довіру та емоційну близькість, призводить до психологічних травм та формування токсичних патернів взаємин.

**Актуальність дослідження** психологічних особливостей маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді зумовлена декількома чинниками. По-перше, період молодості є ключовим для формування моделей побудови близьких взаємин, які надалі визначають якість соціального функціонування особистості. По-друге, цифровізація комунікативного простору створює нові форми маніпулятивного впливу, які потребують детального вивчення. По-третє, висока поширеність маніпулятивних стратегій взаємодії серед молоді вказує на необхідність розробки ефективних програм профілактики та корекції деструктивних патернів поведінки.

Проблема маніпуляції в міжособистісних стосунках досліджувалася багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Загальнотеоретичні аспекти психологічної маніпуляції висвітлюються у працях Р. Чалдіні, Е.

Шострома, О. Сидоренко. Специфіку маніпуляції в різних типах міжособистісних стосунків вивчали Е. Берн, К. Штайнер, С. Карпман, П. Вацлавік, К. Хорні, Дж. Форвард та інші.

Водночас, незважаючи на значний обсяг досліджень, присвячених проблемі маніпуляції, психологічні особливості маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках сучасної молоді залишаються недостатньо вивченими. Потребують детального дослідження психологічні механізми формування схильності до маніпуляції, типологія маніпулятивних тактик, специфіка цифрових маніпуляцій, а також ефективні шляхи профілактики деструктивних маніпуляцій на основі інтегрального розвитку свідомості.

Соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми дипломного дослідження: "Психологічні особливості маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді".

**Об'єкт дослідження** – особливості маніпуляції

**Предмет дослідження** – психологічні особливості маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді.

**Мета дослідження** – теоретично розглянути та емпірично вивчити психологічні особливості маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності маніпуляції в міжособистісних стосунках.
2. Визначити психологічні механізми формування схильності до маніпуляції в міжособистісних стосунках молоді.
3. Емпірично дослідити рівень схильності до маніпуляції у сучасної молоді та виявити найбільш поширені маніпулятивні тактики.
4. Запропонувати програму профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок розпізнавання та протидії маніпуляціям.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні (аналіз,

синтез, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел); емпіричні (психодіагностичне обстеження, анкетування), методи математичної описової статистики (t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Спірмена. Діагностичний інструментарій склали методика діагностики макіавеллізму особистості (Мак-IV) Р. Крісті і Ф.Л. Гейз (адаптація В. Знакова). Методика «Особистісна готовність до маніпуляцій» (С. Браун); методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. У дослідженні взяли участь 35 осіб віком від 18 до 29 років, з них 30 жінки та 5 чоловіки.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в можливості використання розробленої програми профілактики деструктивних маніпуляцій в різних контекстах роботи з молоддю (освітні установи, психологічні служби, молодіжні центри). Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками для діагностики схильності до маніпуляції, профілактики та корекції деструктивних патернів міжособистісної взаємодії. Матеріали дослідження можуть бути включені в навчальні курси з психології особистості, соціальної психології, психології міжособистісних стосунків, конфліктології.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінки, з них 62 сторінки основного тексту. Робота містить 10 таблиць.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МАНІПУЛЯЦІЇ В МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

### 1.1. Поняття маніпуляції в психологічній науці

Маніпуляція як феномен людської взаємодії існувала з найдавніших часів, проте лише в ХХ столітті вона стала предметом ґрунтовного наукового вивчення психологами, соціологами, філософами та фахівцями з комунікації. Інтерес до цього явища зростає паралельно з розвитком засобів масової інформації, політичних технологій та рекламної індустрії, які активно послуговуються маніпулятивними методами для досягнення своїх цілей. Сьогодні поняття маніпуляції міцно закріпилося в науковому дискурсі та повсякденному житті, набувши переважно негативних конотацій.

Феномен маніпуляції в психологічній науці постає як складне, багатоаспектне явище, що розглядається українськими дослідниками у різних контекстах. На основі аналізу наукових праць можна визначити маніпуляцію як цілеспрямований психологічний вплив, націлений на зміну напрямку активності іншого суб'єкта, причому ця дія має прихований характер, а її мета – контроль над поведінкою та думками іншої людини. Термін "маніпуляція" походить від латинського слова "manipulus", що в перекладі означає "жменя", "кілька" і пов'язане з дієсловом "manus" – "рука". Первісне значення цього слова стосувалося вправного поводження з предметами, особливо в контексті демонстрації фокусів, де ілюзіоніст використовував спритність рук, щоб створити враження неможливого. З часом термін набув метафоричного значення, позначаючи вміле "управління" людьми, їхніми думками, почуттями та поведінкою за допомогою психологічних прийомів.

У широкому розумінні під психологічною маніпуляцією розуміють вид прихованого психологічного впливу, спрямованого на спонукання людини до переживань, рішень та дій, що вигідні маніпулятору, але не відповідають

актуальним потребам та інтересам об'єкта маніпуляції. Ключовою особливістю маніпуляції є її прихований характер – люди, які зазнають маніпулятивного впливу, зазвичай не усвідомлюють факту стороннього втручання у процеси їхнього мислення та прийняття рішень. Вони щиро вважають, що діють відповідно до власної волі та інтересів, не помічаючи, що ними управляють.

Проблема маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки. Інтерес до вивчення маніпуляцій обумовлений їх широким поширенням у різних сферах людської діяльності та значним впливом на психологічне благополуччя особистості. У вітчизняній психологічній науці поняття маніпуляції розглядається з різних теоретичних позицій. Н.В. Гребінь визначає маніпуляцію як різновид прихованого психологічного впливу, який здійснюється з метою досягнення односторонньої вигоди ініціатора впливу. Дослідниця підкреслює, що маніпуляція характеризується прихованістю намірів, використанням психологічних вразливостей об'єкта впливу та порушенням його права на самовизначення [19]. О.О. Баклюков розглядає міжособистісні маніпуляції як засіб впливу на людей, який базується на використанні їхніх психологічних особливостей та потреб. Автор підкреслює, що маніпулятивний вплив завжди носить односторонній характер та спрямований на отримання вигоди маніпулятором за рахунок об'єкта впливу [1]. І.Ю. Гобод акцентує увагу на психологічних особливостях маніпуляційної поведінки особистості, визначаючи її як систему дій, спрямованих на приховане керування поведінкою іншої людини [14]. Дослідниця відзначає, що маніпулятивна поведінка часто корелює з особливостями саморозуміння людини та її здатністю до рефлексії власних мотивів [15]. Важливим аспектом розуміння маніпуляції є її відмінність від інших форм психологічного впливу. В.В. Москаленко підкреслює, що на відміну від переконання, яке апелює до свідомих мотивів людини, маніпуляція діє на несвідомому рівні, використовуючи автоматичні реакції та емоційні вразливості особистості

[38].

П.М. Лісовський розглядає маніпуляцію свідомістю як складний феномен, що включає сукупність методів та прийомів прихованого впливу на психіку людини з метою зміни її поведінки в інтересах суб'єкта впливу. Автор виділяє структурні компоненти маніпулятивного впливу: суб'єкт маніпуляції, об'єкт маніпуляції, засоби та методи впливу, мету маніпуляції [33,34]. Н.В. Волинець досліджує соціальні, соціально-економічні та індивідуальні рівні маніпулювання особистістю. Дослідниця виділяє основні причини маніпуляційного впливу: прагнення до влади та контролю, страх перед відкритими стосунками, низький рівень довіри до інших людей, неадекватна самооцінка [6].

Важливим є розуміння механізмів маніпулятивного впливу. П.П. Волинець виділяє критерії прихованого психологічного впливу: непомітність для об'єкта впливу, використання його психологічних особливостей, досягнення односторонньої вигоди суб'єктом впливу [13]. О.Є. Гуменюк розглядає психологічний вплив як широкий феномен, що включає різні форми взаємодії між людьми. Автор підкреслює, що маніпулятивний вплив відрізняється від інших форм своєю прихованістю та односторонністю [26].

Сучасні дослідження показують, що маніпулятивна поведінка може мати різні рівні усвідомленості. І.М. Левицька відзначає, що маніпуляція у міжособистісній взаємодії може бути як свідомою стратегією поведінки, так і несвідомим патерном, засвоєним у процесі соціалізації [32]. З.Д. Голуб (Лазурак) досліджує специфіку інформаційно-психологічної маніпуляції в онлайн-середовищі, виділяючи критерії для виявлення маніпулятивних фрагментів у цифровій комунікації. Дослідниця підкреслює особливості маніпулятивного впливу в умовах сучасних інформаційних технологій [16-17].

В.О. Татенко розглядає соціально-психологічні механізми впливу людини на людину, виділяючи маніпуляцію як один з видів деструктивного впливу. Автор підкреслює, що маніпулятивний вплив порушує суб'єктність

особистості та перетворює її на об'єкт маніпулювання. Особливої уваги заслуговує проблема захисту від маніпулятивного впливу [53-54]. Н.В. Волинець досліджує механізми позитивної протидії маніпулятивним намірам та розробляє програми соціально-психологічного тренінгу для формування навичок самозахисту від маніпуляцій [8-9]. М.М. Присяжнюк аналізує психологічний захист від маніпулятивного впливу, підкреслюючи важливість розвитку критичного мислення та усвідомленості власних психологічних особливостей для протидії маніпулятивним техніками [46].

Таким чином, поняття маніпуляції в психологічній науці характеризується багатоаспектністю та різноманітністю підходів до його розуміння. Загальними ознаками маніпулятивного впливу є його прихований характер, спрямованість на досягнення односторонньої вигоди та порушення суб'єктності особистості. Психологічний механізм маніпуляції базується на експлуатації людських слабкостей, страхів, бажань та когнітивних обмежень. Маніпулятори вміло використовують природні особливості людської психіки, зокрема когнітивні упередження, емоційну вразливість, потребу в належності до групи, прагнення уникнути дискомфорту та когнітивного дисонансу. Вони вдаються до штучного створення або використання готових стереотипів, міфів, архетипів, які активуються в потрібний момент і провокують прогнозовану реакцію. Виділяються шість ключових принципів впливу, які часто використовуються в маніпулятивних цілях: взаємність (людина відчуває зобов'язання віддячити за послугу), послідовність (прагнення бути послідовним у своїх словах і вчинках), соціальне підтвердження (тенденція орієнтуватися на поведінку інших), авторитет (схильність підкорятися експертам і авторитетним фігурам), симпатія (люди легше погоджуються з тими, хто їм подобається) та дефіцит (речі здаються більш цінними, коли їх мало). Ці принципи працюють на рівні автоматичних реакцій і часто використовуються маркетологами, політтехнологами та іншими фахівцями з впливу. Дослідники виділяють ряд ознак психологічного визначення маніпулювання: родову ознаку психологічного впливу; прагнення отримати

односторонній виграш; прихований характер впливу; ставлення маніпулятора до об'єктів маніпулювання як до засобу досягнення власної мети; використання "емоційної" сили та психологічної вразливості; формування "штучних" потреб і мотивів для зміни поведінки на користь ініціатора маніпулювання. Українські науковці підкреслюють, що фундаментом маніпулювання є брехня й обман, в основі яких лежать корисливі інтереси. Маніпулятивний вплив трансформує вибір громадян із вільного свідомого рішення у формальний акт, вже заздалегідь сформований маніпулятором для свого співрозмовника. Серед переваг маніпулятивного впливу виділяють: непомітність для тих, ким маніпулюють; відсутність потреби у застосуванні жорстких методів; економічність щодо матеріальних затрат, необхідних для підкупу або заспокоєння противників і конкурентів.

Механізми маніпуляції ґрунтуються на владних стосунках і починають набирати чинності, коли одна людина змушує іншу вчинити певні дії чи прийняти рішення відповідно до волі маніпулятора. Критерієм майстерно виконаної маніпуляції вважається її незаперечність. Значну увагу українські психологи приділяють особистісним характеристикам маніпуляторів. Виділяються чотири типи маніпуляторів: активний, пасивний, той, що змагається, та байдужий. Кожен із цих типів має свої особливості та стратегії впливу на інших. Дослідники також аналізують зв'язок між схильністю до маніпуляцій та особистісними якостями. Зокрема, зазначається, що в розвитку схильності людини до маніпулювання значну роль відіграють особливості її особистісної сфери: розвинена інтелектуальна здатність, егоїстичність, підозрілість, ворожість; невисокі значення альтруїзму й низька самооцінка моральних власних якостей.

Н.В. Гребінь пропонує класифікацію маніпулятивних стратегій на основі соціально-психологічних установок особистості. Дослідниця виділяє маніпуляції, що базуються на установках альтруїзму, егоїзму, агресивності та підозрілості. Кожна з цих установок створює специфічні умови для маніпулятивного впливу [24]. За критерієм сфери застосування О.М.

Пелехатий виділяє маніпуляції в навчально-виховному процесі, підкреслюючи особливості взаємодії між студентами та викладачами [44]. Автор досліджує макіавеллізм як основу маніпулятивної взаємодії в освітньому середовищі [43]. Н.В. Волинець класифікує маніпуляції за сферами їх прояву: маніпуляції у спілкуванні студентів з батьками та друзями, маніпуляції у взаємодії викладачів та студентів. Дослідниця підкреслює специфіку маніпулятивних стратегій залежно від характеру міжособистісних стосунків [7-10]. О.О. Прокоф'єва розробляє класифікацію учасників маніпулятивних міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Авторка виділяє активних маніпуляторів, пасивних маніпуляторів, жертв маніпуляцій та осіб, стійких до маніпулятивного впливу [47,49].

Розмаїття проявів маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках зумовлює необхідність їх систематизації та класифікації. Вітчизняні дослідники пропонують різні підходи до типологізації маніпуляцій, що дозволяє глибше зрозуміти механізми їх функціонування.

За гендерними ознаками С.О. Вільгрубе та М.Ю. Рогозіна досліджують гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. Дослідниці виявляють специфічні особливості маніпулятивних стратегій у чоловіків та жінок, які проявляються в різних сферах міжособистісної взаємодії [5].

Н.В. Гребінь досліджує статеві та гендерні особливості осіб з різним рівнем схильності до маніпуляції, виявляючи відмінності в мотиваційних структурах та поведінкових стратегіях представників різних статей [25].

За рівнем усвідомленості Н.В. Волинець розрізняє свідомі та несвідомі маніпуляції. Свідомі маніпуляції характеризуються цілеспрямованим використанням маніпулятивних техніки для досягнення конкретних цілей. Несвідомі маніпуляції є результатом засвоєних у процесі соціалізації патернів поведінки [6].

Н.В. Волинець досліджує механізми формування захисту від маніпуляцій, що дозволяє виділити маніпуляції за рівнем їх ефективності та можливостями протидії їм [8,9]. О.Л. Мерзлякова розробляє програму занять

для молоді щодо протидії маніпулятивному впливу, що передбачає класифікацію маніпуляцій за рівнем їх небезпечності для психологічного благополуччя особистості [36]. І.В. Новицька досліджує вплив "темної тріади" особистісних властивостей на формування маніпулятивних тенденцій, що дозволяє класифікувати маніпуляції за особистісними передумовами їх виникнення [40].

Таким чином, класифікація видів маніпуляції в міжособистісних стосунках є багатоаспектною та враховує різні критерії: сферу застосування, гендерні особливості, рівень усвідомленості, способи впливу, тривалість та емоційне забарвлення. Розуміння різних типів маніпуляцій є необхідним для їх розпізнавання та протидії їм. Вивчення маніпуляції в психології відбувається на перетині різних галузей: соціальної психології, психології впливу, когнітивної психології, політичної психології, психолінгвістики. Кожен з цих напрямків фокусується на окремих аспектах маніпуляції, використовуючи свій методологічний апарат та понятійний інструментарій.

Соціальна психологія розглядає маніпуляцію в контексті соціальної взаємодії, групових процесів, формування установок і переконань. Класичні експерименти Стенлі Мілграма з дослідження підкорення авторитету та експерименти Соломона Аша з конформності продемонстрували, наскільки вразливими є люди до соціального тиску та авторитету, що створює благодатний ґрунт для маніпуляцій. Вивчення групового мислення, запропоноване Ірвіном Янісом, показало, як прагнення до консенсусу в групі може призводити до некритичного прийняття рішень та відкривати можливості для маніпуляції з боку лідера або інших членів групи.

Особлива увага приділяється вербальним та невербальним засобам маніпуляцій. Вербальні засоби маніпуляції включають евфемізацію, навіювання, створення нових термінів з позитивним значенням, тактику відмови відповідати на запитання тощо.

Невербальні засоби маніпуляції (міміка, жести, пози, погляд, голос) часто виявляються потужнішими за вербальні, оскільки діють на

підсвідомому рівні. Досвідчений маніпулятор комбінацією рухів, поз, мімікою впливає на співрозмовника, формуючи потрібне враження та емоційний стан. Однією з важливих тем у вивченні психологічної маніпуляції є захист від маніпулятивного впливу. Дослідники розробляють стратегії підвищення психологічної стійкості, розвитку критичного мислення, медіаграмотності, які допомагають розпізнавати маніпуляцію та ефективно їй протистояти. Підвищення усвідомленості щодо власних когнітивних упереджень, емоційних тригерів, особистісних вразливостей розглядається як важливий чинник протидії маніпуляції. О.Г. Зима досліджує різні аспекти мотивації працівників, розглядаючи її як ключовий інструмент впливу на ефективність праці та досягнення цілей організації. У роботі логічно структуровано аналіз понять "мотивація" та "маніпуляція", виявлено їх спільні риси та відмінності. Автор справедливо зазначає, що ринкові відносини будуються і стимулюються економічними інтересами, тому система мотивації повинна бути цілеспрямованою й ефективною, гарантувати результативність комунікацій та постійну зацікавленість працівника у підвищенні продуктивності праці. Важливим аспектом дослідження є систематизація поглядів на поняття "мотив".

Аналіз демонструє, що маніпуляція розглядається як складне, багатоаспектне явище, що впливає на різні сфери людського буття, особливо на ділову комунікацію. Українські дослідники не лише описують механізми маніпуляції, але й пропонують шляхи протидії їй, що має важливе значення для розвитку психологічної культури особистості та суспільства в цілому.

## **1.2. Класифікація видів маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді**

Аналіз питання класифікації видів маніпуляції в міжособистісних стосунках демонструє складність і багатогранність цього явища. Як зазначено в дослідженнях, маніпуляція розглядається як одне з найбільш небезпечних

джерел загрози інформаційно-психологічної безпеки особистості та суспільства в цілому. В українській науковій літературі представлено кілька підходів до розуміння поняття маніпулювання.

Перед тим як надавати класифікацію видів маніпуляції, ми вирішили розглянути типологію міжособистісних стосунків молоді, в якій подані типи стосунків, їх ключові характеристики та інші показники. Більш детально інформація подана в табл. 1.1.

Як видно з таблиці, молодь включена включена у різні типи стосунків. Це дружні, романтичні, сімейні та професійні стосунки. І в кожному з них може проявитися маніпуляція. Маніпуляція як феномен міжособистісних стосунків пронизує різні сфери людського буття. Це складний соціально-психологічний процес, коли одна людина прагне досягти власних цілей за рахунок прихованого впливу на іншу, ігноруючи її інтереси чи потреби.

Маніпуляція відрізняється від звичайної взаємодії тим, що справжні мотиви маніпулятора залишаються в тіні, а об'єкт маніпуляції часто навіть не усвідомлює, що ним керують. Це явище особливо важливо розуміти саме в контексті міжособистісних стосунків, де воно набуває найбільш витончених і руйнівних форм.

Емоційна маніпуляція посідає особливе місце в міжособистісних стосунках. Маніпулятор майстерно грає на емоціях іншої людини, викликаючи почуття провини, сорому, страху чи співчуття. Найбільш яскравим проявом емоційної маніпуляції є емоційний шантаж, коли людина ставить ультиматуми, погрожує розривом стосунків або самогубством, якщо її вимоги не будуть виконані. Інший поширений різновид — це постійні скарги на життя, здоров'я, долю, що викликають у партнера жалість і бажання допомогти. Також сюди належить метод "газлайтингу", коли маніпулятор переконує жертву, що та неправильно сприймає реальність, змушуючи сумніватися у власній адекватності: "Ти все вигадуєш", "Цього не було", "Тобі здалося". Емоційно-шантажні фрази на кшталт "Якщо ти мене любиш, то повинен це зробити" чи "Після всього, що я для тебе зробив" стають

потужними важелями впливу, особливо в близьких стосунках.

**Таблиця 1.1.**

**Типологія міжособистісних стосунків молоді**

Тип стосунків	Ключові характеристики	Сучасні трансформації	Психологічні механізми	Виклики та проблеми
Дружні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Емоційна підтримка</li> <li>- Спільність інтересів</li> <li>- Взаємність і довіра</li> <li>- Добровільність</li> <li>- Рівність статусів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формування гнучких мереж спілкування</li> <li>- Менша ієрархічність</li> <li>- Фрагментарність</li> <li>- Інтеграція онлайн-офлайн форматів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ціннісна відповідність</li> <li>- Психологічна сумісність</li> <li>- Емоційний обмін</li> <li>- Саморозкриття</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поверховість комунікації</li> <li>- Складність формування глибоких зв'язків</li> <li>- Конкуренція за час та увагу</li> </ul>
Романтичні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Емоційна прив'язаність</li> <li>- Фізична привабливість</li> <li>- Сексуальність</li> <li>- Ексклюзивність (часто)</li> <li>- Інтимність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пізніший вступ у шлюб</li> <li>- Різноманітність форматів (співжиття, відкриті, дистанційні)</li> <li>- Переосмислення гендерних ролей</li> <li>- Онлайн-знайомства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Атракція</li> <li>- Прив'язаність</li> <li>- Ідеалізація</li> <li>- Проекція</li> <li>- Стереотипізація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Складність довготривалих зобов'язань</li> <li>- Баланс автономії та близькості</li> <li>- Неспівпадіння очікувань</li> <li>- Інформаційні маніпуляції</li> </ul>
Сімейні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кровна спорідненість</li> <li>- Довготривалість</li> <li>- Емоційна інтенсивність</li> <li>- Взаємозалежність</li> <li>- Відповідальність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Більша егалітарність</li> <li>- Діалогічність</li> <li>- Пролонгована залежність</li> <li>- Альтернативні формати сім'ї</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сепарація-індивідуація</li> <li>- Реконструкція дитячого досвіду</li> <li>- Ідентифікація Трансгенерацій на передача</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сепарація при збереженні близькості</li> <li>- Економічна залежність</li> <li>- Конфлікт цінностей</li> <li>- Розподіл ролей та відповідальності</li> </ul>
Професійні стосунки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Цілеспрямованість</li> <li>- Формалізованість</li> <li>- Функціональність</li> <li>- Статусна диференціація</li> <li>- Компетентнісна основа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нові формати роботи (віддалена, фріланс)</li> <li>- Горизонтальні структури</li> <li>- Мультикультурні колективи</li> <li>- Проектна організація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Професійна соціалізація</li> <li>- Лідерство та вплив</li> <li>- Конкуренція та кооперація</li> <li>- Наставництво</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Баланс конкуренції та співпраці</li> <li>- Суміщення професійних та особистих стосунків</li> <li>- Прекарність зайнятості</li> <li>- Емоційне вигорання</li> </ul>

Інтелектуальна маніпуляція спирається на когнітивні процеси та хиби

мислення. Маніпулятор використовує складну термінологію, посилається на авторитети, наводить псевдологічні аргументи для переконання жертви. Класичний приклад — це техніка "інформаційного перевантаження", коли людину засипають великою кількістю даних, статистики, цитат, що заважає критично осмислити інформацію. Особливо ефективною є техніка "експертності", коли маніпулятор позиціонує себе як знавця у певній галузі і тому нібито має більше прав на прийняття рішень. У родинних стосунках часто використовується логічна аргументація без урахування емоційного контексту: "Це нераціонально", "Ти дієш нелогічно". Інтелектуальна маніпуляція також може включати умисне спотворення фактів, напівправду, використання логічних пасток. Наприклад, спроба довести, що якщо людина не погоджується з чимось, то вона просто не розуміє суті питання через обмеженість.

Психологічна маніпуляція базується на глибинних потребах особистості — у прийнятті, любові, повазі, самореалізації. Маніпулятор майстерно виявляє психологічні слабкості партнера і натискає на них. Одним із найбільш поширених видів є маніпуляція самооцінкою, коли людині навіюють, що вона недостатньо хороша, розумна, приваблива. Наприклад, фрази "Тебе ніхто інший не витримає", "Ти ні на що не здатен без мене" формують токсичну залежність. Протилежна тактика — надмірне вихваляння, компліменти для досягнення корисливих цілей. Також до психологічних маніпуляцій належить створення ілюзії вибору, коли насправді всі варіанти вигідні маніпулятору, або метод "каруселі", коли людину спочатку критикують, потім хвалять, знову критикують, створюючи емоційні гойдалки. Яскравим прикладом є також тактика бойкоту чи мовчазного осуду, коли з людиною відмовляються взаємодіяти без пояснення причин, змушуючи її відчувати тривогу і провину.

Соціальна маніпуляція апелює до суспільних норм, традицій, очікувань. Маніпулятор використовує тиск соціуму або групи для досягнення своїх цілей. До такого виду маніпуляцій належить апеляція до громадської думки:

"Всі так роблять", "Що люди скажуть?" Особливо потужною є маніпуляція соціальними ролями, коли людину змушують діяти відповідно до стереотипів: "Справжній чоловік мусить...", "Хороша мати повинна...". У родинних стосунках поширена маніпуляція авторитетом старших: "Твоя бабуся робила саме так". Тактика публічного приниження чи критики також належить до соціальних маніпуляцій — людину ставлять у незручне становище перед іншими, змушуючи погодитися з вимогами маніпулятора. У дружніх та робочих стосунках часто використовується тактика "всі проти тебе", коли людину переконують, що її думка протирічить думці всієї групи, викликаючи конформність.

У широкому розумінні класифікації маніпуляцій можна виокремити два основні види: позитивний і негативний. Позитивний вид маніпуляції характеризується такими діями як заступництво, заспокоювання, компліменти або повідомлення добрих новин. Негативний вид маніпуляції проявляється в імітації політичних дій і навіть їх містифікації.

Українські науковці звертають увагу на те, що вплив будується з розрахунку на інстинкти людини, тому маніпулятори використовують важелі, які повинні діяти безвідмовно: потреби в безпеці, в їжі, у відчутті спільності з суспільством. Мішенями впливу можуть виступати окремі люди, їх об'єднання, соціальні групи, населення і навіть цілі країни, які стають об'єктами психологічних операцій. За характером впливу маніпуляція свідомістю може носити як деструктивний, так і конструктивний характер. Йдеться про можливе руйнування цілісності самої особи, що призводить до негативних наслідків, а також спричиняє збій у системі функціонування держави і суспільства як єдиного механізму.

Серед методів маніпуляції в міжособистісних стосунках дослідники виділяють такі: "насідання" (жорстке нав'язування думок); використання "телепортації" (перенесення певних положень з приватної сфери у загальну); "вигідна популяція" (використання гарних слів у неясній та незрозумілій формі за відсутності конкретики); "недосказаність" (висвітлення потрібних

факторів при замовчуванні непотрібних). Загалом, у проаналізованих джерелах підкреслюється, що мета маніпуляції полягає в нав'язуванні чужої думки шляхом переконань та застосуванням різноманітних засобів впливу, що робить її потенційно небезпечною для особистості та суспільства в цілому.

Я. Чаплак та Г. Чуйко виділяють міжособистісну, групову та масову маніпуляцію, залежно від кількості об'єктів маніпулятивного впливу. При цьому міжособистісна маніпуляція характеризується найбільшою різноманітністю прийомів і технік та реалізується у безпосередньому спілкуванні. С. Грабовська у своїх роботах класифікує маніпуляції за рівнем впливу на: поверхневі, середні та глибинні. Поверхневі маніпуляції діють на рівні емоцій та почуттів, середні впливають на мотиваційну сферу, а глибинні маніпуляції змінюють ціннісні орієнтації та світогляд людини. Згідно з аналізом, представленим у роботі Д. Поліщук, за механізмами впливу можна виділити такі види маніпуляції: брехня через замовчування, відволікання, заперечення, приховане залякування, помилкова провина, виконання різних ролей (слуги, жертви) для досягнення поставленої мети, проектування провини, симуляція невинності, різні види спокус, симуляція плутанини, агресія, присоромлення, відволікання, приниження та осуд жертви .

Маніпуляція через віру і цінності є одним із найглибших видів впливу. Маніпулятор апелює до релігійних переконань, моральних принципів, ідеологічних установок людини. У релігійних спільнотах це може проявлятися як маніпулювання страхом гріха чи Божої карі. У сімейних стосунках часто використовуються апеляції до традиційних цінностей: "У нашій родині так не прийнято", "Це проти наших принципів". Маніпулятор може також викликати почуття морального обов'язку: "Це твій обов'язок як сина/доньки". Особливо підступним є підміна цінностей, коли під виглядом високих ідеалів просуваються егоїстичні інтереси. Вплив на цінності є надзвичайно ефективним, оскільки зачіпає фундаментальні основи особистості.

Розуміння різноманітних форм маніпуляції у міжособистісних стосунках є першим кроком до захисту від них. Важливо усвідомлювати, що маніпуляція — це не просто окремі тактики, а системний процес, коли одна людина використовує іншу як засіб для досягнення власних цілей. Здорові стосунки базуються на взаємній повазі, чесності, рівноправності та врахуванні інтересів обох сторін. Якщо людина відчуває, що стає об'єктом маніпуляції, важливо встановити чіткі особисті межі, відкрито обговорити ситуацію або, в крайніх випадках, обмежити спілкування з маніпулятором.

У складних ситуаціях доцільно звернутися до психолога, який допоможе розпізнати маніпулятивні тактики та розробити стратегії протидії їм. Здатність виявляти маніпуляцію і протистояти їй є важливою навичкою для побудови здорових, гармонійних стосунків у всіх сферах життя.

Емоційна сфера маніпулятора також має свої особливості. Дослідження свідчать про те, що люди, які регулярно вдаються до маніпуляцій, часто демонструють певний дисбаланс в емоційній регуляції. З одного боку, вони можуть бути надзвичайно чутливими до емоцій інших, вміти "зчитувати" найменші емоційні сигнали та використовувати цю інформацію для впливу. З іншого боку, вони часто виявляють знижену здатність до глибокого переживання власних емоцій, особливо тих, що пов'язані з вразливістю – смутку, страху, провини. Ця емоційна дисоціація дозволяє їм маніпулювати без внутрішнього дискомфорту, який міг би стримувати таку поведінку.

### **1.3. Психологічні передумови маніпулятивної поведінки сучасної молоді**

У кожному суспільстві, у кожній людській спільноті, від найменших сімейних одиниць до глобальних структур, маніпуляція проявляється як складний і багатогранний феномен людської взаємодії. Вона наче тонка невидима нитка пронизує соціальну тканину, впливаючи на життя людей, часом непомітно, але завжди з наслідками. Маніпулятивна поведінка є тим явищем, що викликає у дослідників та пересічних громадян подвійне

ставлення — з одного боку, вона видається неетичною практикою, з іншого — настільки глибоко вкорінена в людську природу, що часом ми вдаємося до неї, навіть не усвідомлюючи цього. Починаючи розмову про психологічні передумови маніпулятивної поведінки, важливо зрозуміти, що такий тип взаємодії не виникає в порожнечі. За ним стоять глибинні психологічні механізми, особистісні риси, рання соціалізація та численні ситуативні фактори. Маніпуляція, як стратегія впливу на інших для досягнення власних цілей, є продуктом складного переплетіння внутрішньоособистісних та міжособистісних процесів.

У сучасному світі, де інформаційні технології та глобалізаційні процеси докорінно змінюють традиційні патерни комунікації, міжособистісні стосунки молоді набувають нових форм та сенсів. Молодь як найдинамічніша соціальна група постійно переосмислює, адаптує та створює нові формати взаємодій, які відображають як вічні, фундаментальні потреби людини у прийнятті, розумінні, близькості, так і новітні тенденції сучасності. Соціально-психологічні характеристики цих стосунків представляють собою багатогранну систему, що інтегрує індивідуально-психологічні особливості молодих людей, культурно-історичний контекст їхнього розвитку, соціальні норми та цінності, а також специфіку комунікативних процесів у різних сферах життєдіяльності. Як ми вже зазначали, специфіка міжособистісних стосунків молоді проявляється у різних сферах їхнього життя. У сфері дружніх стосунків спостерігається тенденція до формування більш гнучких, менш ієрархічних, але водночас більш фрагментованих соціальних зв'язків. Молоді люди часто формують численні "кола спілкування" з різним ступенем близькості та залученості, при цьому кількість по-справжньому близьких друзів може бути невеликою. Критеріями вибору друзів стають не лише спільність інтересів та психологічна сумісність, але й ціннісна відповідність, що відображає зростаючу роль індивідуалізму та автентичності у сучасному суспільстві.

Ціннісно-смісловий аспект міжособистісних стосунків молоді

відображає більш широкі соціокультурні трансформації. Спостерігається зростання значущості таких цінностей як автентичність, емоційний комфорт, особистісне зростання, взаємоповага, рівність. Молоді люди все частіше прагнуть будувати стосунки на основі усвідомленого вибору, а не соціальних конвенцій чи зовнішнього тиску. Водночас, зростає запит на "терапевтичні" стосунки, які сприяють психологічному благополуччю, самореалізації, особистісному розвитку. Незважаючи на глобалізаційні процеси, міжособистісні стосунки молоді зберігають певну культурну специфіку. Цінності колективізму чи індивідуалізму, патерни конфліктної поведінки, норми емоційної експресії, уявлення про приватність — усі ці аспекти варіюються в різних культурних контекстах. Водночас, молодь як найбільш космополітична група населення активно інтегрує різні культурні моделі, формуючи гібридні, транскультурні патерни взаємодії.

Вивчення соціально-психологічних характеристик міжособистісних стосунків молоді вимагає інтеграції різних теоретичних підходів та методологічних стратегій. Традиційні концепції, що ґрунтуються на ідеях прив'язаності, соціального обміну, когнітивного дисонансу, символічного інтеракціонізму, доповнюються новітніми теоріями мережевого суспільства, цифрової комунікації, транскультурної взаємодії. Це дозволяє створити багатовимірну картину сучасних міжособистісних стосунків молоді, яка враховує їхню складність, динамічність, контекстуальність.

Важливо розглянути соціокультурний контекст міжособистісних стосунків сучасної молоді. В таблиці 1.2. представлено його основні складові.

Якісні зрушення у структурі та функціях стосунків молоді обумовлюються комплексом соціально-історичних, економічних, культурних, технологічних факторів. Подовження періоду освіти, пізніший вступ у професійне життя та створення сім'ї створюють особливий соціальний статус молоді, який характеризується поєднанням біологічної зрілості з економічною та соціальною залежністю.

## Соціокультурний контекст міжособистісних стосунків молоді

Контекстуальний фактор	Прояви	Вплив на стосунки	Адаптаційні стратегії молоді
Діджиталізація	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соціальні мережі</li> <li>- Додатки для знайомств</li> <li>- Месенджери</li> <li>- Віртуальні спільноти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розширення соціальних мереж</li> <li>- Поєднання онлайн та офлайн взаємодії</li> <li>- Нові формати підтримки стосунків</li> <li>- Розмивання межі публічне/приватне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток цифрової грамотності</li> <li>- Селективне самопрезентування</li> <li>- Управління цифровою репутацією</li> <li>- Фільтрація інформаційних потоків</li> </ul>
Індивідуалізація	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пріоритет особистого вибору</li> <li>- Різноманітність життєвих стилів</li> <li>- Нелінійність життєвих траєкторій</li> <li>- Рефлексивність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пізніший вступ у сталі стосунки</li> <li>- Вищі очікування від партнера</li> <li>- Складність компромісів</li> <li>- Цінність особистісного простору</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пошук балансу автономія/близькість</li> <li>- Усвідомлене конструювання стосунків</li> <li>- Терапевтичний дискурс</li> <li>- Експериментування з форматами</li> </ul>
Економічна нестабільність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прекарність зайнятості</li> <li>- Економічна залежність від батьків</li> <li>- Житлова проблема</li> <li>- Міграція за роботою</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Відкладання створення сім'ї</li> <li>- Спільне проживання з економічних причин</li> <li>- Дистанційні стосунки</li> <li>- Практичні аспекти вибору партнера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спільне домогосподарство</li> <li>- Економічна взаємодопомога</li> <li>- Гнучкі формати стосунків</li> <li>- Розвиток професійних мереж</li> </ul>
Трансформація гендерних ролей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розмивання традиційних стереотипів</li> <li>- Різноманітність гендерних ідентичностей</li> <li>- Більше рівноправ'я у стосунках</li> <li>- Перерозподіл обов'язків</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Партнерський характер стосунків</li> <li>- Більше різноманіття у форматах</li> <li>- Конфлікти через незгодженість очікувань</li> <li>- Складність соціалізації у нових умовах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Індивідуалізовані гендерні ролі</li> <li>- Комунікація про очікування</li> <li>- Інтеграція різних аспектів ідентичності</li> <li>- Переосмислення моделей батьківства</li> </ul>
Мультикультуралізм	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Міжкультурні контакти</li> <li>- Глобальна молодіжна культура</li> <li>- Різноманітність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Міжкультурні стосунки</li> <li>- Гібридні культурні практики</li> <li>- Ціннісні конфлікти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток міжкультурної компетентності</li> <li>- Гнучкість у культурних</li> </ul>

Контекстуальний фактор	Прояви	Вплив на стосунки	Адаптаційні стратегії молоді
	цінностей - Міграційні процеси	- Розширення культурного репертуару	практиках - Створення транскультурних спільнот - Інтеграція різних культурних елементів
Психологізація культури	- Популяризація психологічних знань - Терапевтичний дискурс - Мода на саморозвиток - Підвищення психологічної грамотності	- Очікування емоційної підтримки - Рефлексивний підхід до стосунків - Увага до психологічної сумісності - Терапевтична функція стосунків	- Розвиток емоційного інтелекту - Психологічне самопізнання - Усвідомлені стосунки - Практики психологічної гігієни

Це формує специфічний контекст для розвитку міжособистісних стосунків, які мають поєднувати автономію із взаємозалежністю, самореалізацію із пристосуванням до соціальних очікувань. Психологічні механізми формування та розвитку міжособистісних стосунків молоді включають як універсальні процеси соціальної перцепції, атрибуції, емоційної прив'язаності, самопрезентації, так і специфічні патерни, обумовлені соціокультурним контекстом. Молоді люди активно використовують соціальні мережі та інші цифрові платформи для пошуку потенційних партнерів та друзів, формування першого враження, підтримки стосунків. Онлайн-комунікація дозволяє більш ретельно контролювати самопрезентацію, експериментувати з різними соціальними ролями, отримувати соціальне схвалення через "лайки" та коментарі. Водночас, вона може створювати ілюзію зв'язку, імітацію справжньої близькості, що пояснює парадоксальне поєднання постійної зв'язаності із відчуттям самотності, характерне для багатьох молодих людей.

Структура міжособистісних стосунків молоді характеризується різноманітністю та гнучкістю. Молоді люди формують складні соціальні

мережі, які включають стосунки різної інтенсивності та функціональності — від глибоких емоційних зв'язків з кількома близькими людьми до численних поверхневих контактів, які забезпечують доступ до інформації, ресурсів, можливостей. Ці мережі не є статичними, вони постійно трансформуються, відображаючи зміни у життєвих обставинах, інтересах, цінностях молоді людини. Важливою характеристикою сучасних стосунків є їхня трансситуативність — здатність підтримувати зв'язок у різних контекстах та через різні канали комунікації, створюючи континуум онлайн-офлайн взаємодії.

Формування міжособистісних стосунків у молодому віці підпорядковується певній логіці, яка відображає вікові завдання розвитку. В період ранньої юності (приблизно 15-18 років) особливого значення набувають дружні стосунки, які забезпечують емоційну підтримку, допомагають у формуванні ідентичності, створюють простір для експериментування з соціальними ролями. Романтичні стосунки цього періоду часто мають пробний, експериментальний характер, зосереджуючись на дослідженні власної сексуальності та емоційності. Стосунки з батьками характеризуються напруженістю через прагнення до автономії при збереженні залежності.

Комунікація молоді характеризується специфічним поєднанням вербальних та невербальних засобів, використанням особливого сленгу, мемів, емодзі, скорочень, що відображає їхню приналежність до певної субкультури та покоління. Діджиталізація комунікації створює як нові можливості (подолання фізичних обмежень, асинхронність, можливість перечитування та редагування повідомлень), так і нові виклики (відсутність невербальних сигналів, можливість неправильного тлумачення, ризик деперсоналізації). Молоді люди розвивають специфічні комунікативні компетенції, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти в різних контекстах - від безпосереднього спілкування до різноманітних форматів онлайн-комунікації.

Маніпулятивна поведінка як соціально-психологічний феномен є важливим предметом дослідження в сучасній українській науковій літературі. Аналіз наданого документа дозволяє визначити, що маніпуляції розглядаються як одна з суб'єктивних причин конфліктів і становлять собою приховане управління співрозмовником або партнером проти його волі, нав'язування йому своїх уявлень, суджень та оцінок з метою одержання односторонніх переваг. Психологічна сутність маніпуляції полягає у тому, що маніпулятор вдається до різноманітних хитрощів для спонукання іншої особи до поведінки, яка є вигідною для того, хто впливає. Процес маніпуляції становить психологічний вплив, майстерне виконання якого призводить до прихованої заміни реальних намірів людини на такі, що не збігаються з її існуючими бажаннями. В українській науковій літературі підкреслюється актуальність дослідження маніпулятивних прийомів у професійній діяльності через їхній негативний вплив на міжособистісне спілкування та взаємодію людей. Важливо зазначити, що маніпулятивні відносини розглядаються як різновид міжособистісних взаємин, які часто стають причиною внутрішньоособистісних конфліктів. Внутрішньоособистісний конфлікт виникає, коли людина усвідомлює, що хтось намагається керувати її думками, відчуттями та вчинками. Конструктивним рішенням у такому випадку може стати стратегія відходу від маніпулятора і вибір одного із механізмів психологічного захисту, інакше такий конфлікт може перерости в міжособистісний. Таким чином дослідження вказують на основні прояви маніпуляцій: брехня, неповна передача інформації, перекручування фактів, вживання певних словесних формул, які відволікають увагу іншої сторони. Підкреслюється важливість розвитку навичок розпізнавання маніпулятивних впливів та ефективного володіння способами протидії їм у конфліктних ситуаціях для збереження здорової комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

## Висновки до I розділу

Теоретичний аналіз проблеми маніпуляції в міжособистісних стосунках дозволяє зробити ряд важливих висновків щодо природи, механізмів та передумов цього психологічного феномену. Розглядаючи феномен маніпуляції з психологічної точки зору, можна виділити декілька ключових рівнів її формування та функціонування. Передусім, це глибинні психологічні потреби, які можуть підштовхувати людину до використання маніпулятивних тактик як компенсаторного механізму задоволення фундаментальних дефіцитів особистості. Потреба в контролі, владі, безпеці, визнанні та підтвердженні власної значущості часто лежить в основі маніпулятивної поведінки, створюючи психологічну мотиваційну базу для розвитку деструктивних патернів міжособистісної взаємодії [24;14].

Коли людина відчуває, що її базові психологічні потреби не задовольняються здоровими, конструктивними шляхами через автентичне спілкування та щирі міжособистісні стосунки, вона може несвідомо звернутися до маніпуляції як до альтернативного інструменту компенсації внутрішніх дефіцитів та досягнення бажаних цілей. Цей процес часто носить неусвідомлений характер, коли особа не повністю розуміє деструктивність власної поведінки та її негативний вплив на якість міжособистісних стосунків [6;11;12].

Історія формування маніпулятивних тенденцій, як показують дослідження, часто бере свій початок у ранньому дитинстві, в середовищі первинної соціалізації, де закладаються основні патерни взаємодії з навколишнім світом. Сімейні системи, де дитина вперше засвоює базові моделі міжособистісної взаємодії, можуть стати своєрідною колискою для розвитку та закріплення маніпулятивних стратегій поведінки, які згодом переносяться на інші сфери життєдіяльності [48;2].

У родинях, де емоційне тепло, підтримка та безумовна любов надаються умовно, залежно від виконання певних вимог або демонстрації

бажаної поведінки, дитина швидко навчається "заслужувати" увагу та прихильність через маніпулятивні механізми. Якщо прямі, відкриті прохання систематично ігноруються, а справжні емоційні потреби не визнаються або відкидаються значущими дорослими, маленька людина може інтуїтивно відкрити для себе силу та ефективність непрямих, прихованих методів досягнення бажаного результату [7].

Так, малюк, який емпірично помічає, що його плач або демонстрація страждання викликає негайну реакцію батьків та призводить до задоволення його потреб, може почати використовувати цей емоційний важіль стратегічно, навіть коли немає реальної потреби, дискомфорту або справжнього страждання. Це перші, найпростіші кроки в засвоєнні маніпулятивних патернів поведінки, які з часом можуть трансформуватися та перерости в більш складні, витончені форми психологічного впливу на оточуючих людей [15].

Аналіз вітчизняних досліджень показує, що маніпулятивна поведінка характеризується специфічними особистісними, когнітивними та емоційними передумовами. До особистісних факторів належать низький рівень емпатії, егоцентричні тенденції, порушення у сфері довіри та близькості, інструментальне ставлення до інших людей [25]. Когнітивні передумови включають специфічні спотворення мислення, такі як раціоналізація власних маніпулятивних дій, селективне сприйняття інформації та егоцентричне мислення [4].

Проведений теоретичний аналіз створює методологічну основу для емпіричного дослідження особливостей маніпулятивної поведінки в стосунках сучасної молоді. Виявлені теоретичні закономірності дозволяють сформулювати гіпотези та визначити напрями подальшого дослідження цього актуального психологічного феномену, що має значні практичні імплікації для психологічної роботи з молоддю.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАНІПУЛЯЦІЇ В СТОСУНКАХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді було розроблено комплексну методологічну програму, що включає теоретичне обґрунтування, підбір інструментарію, визначення репрезентативної вибірки, розробку процедури збору та аналізу даних. Дослідження проводилось у період з вересня 2024 по березень 2025 року на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках молоді, а також визначення шляхів профілактики та корекції деструктивних патернів взаємодії. Сучасні соціокультурні трансформації, цифровізація комунікативного простору, зміни в структурі міжособистісних стосунків молоді створюють нові передумови для виникнення та поширення маніпулятивних тактик, що потребує ретельного вивчення.

У просторі міжособистісних взаємин молодих людей, емоційні зв'язки та стосунки набувають особливого значення. Цей період життя характеризується активним пошуком себе, формуванням ідентичності та встановленням моделей взаємодії, які часто визначають подальший характер відносин у дорослому віці. На жаль, саме в цей вразливий період молоді люди нерідко стикаються з явищем маніпуляції – витонченої форми психологічного впливу, що спрямована на досягнення власних цілей за рахунок інтересів партнера. Маніпулятивні тактики у стосунках молодих

людей мають свою специфіку, зумовлену як віковими особливостями, так і сучасним соціокультурним контекстом. Природа маніпуляції у стосунках молодих людей складна і багатогранна. В її основі лежить прагнення отримати контроль над думками, почуттями та поведінкою іншої людини, при цьому часто залишаючись непомітним для об'єкта впливу. Саме в молодіжному середовищі, де ще не повністю сформовані особистісні кордони та відсутній достатній досвід стосунків, маніпуляція може набувати особливо руйнівних форм. Молоді люди, які тільки починають будувати своє доросле життя, ще не мають міцних психологічних захисних механізмів, що робить їх вразливими перед різноманітними маніпулятивними практиками.

Для запобігання маніпулятивним стосункам важливою є також освіта молодих людей щодо здорових моделей взаємин. Інформація про ознаки токсичних стосунків, про різні форми психологічного насильства, про маніпулятивні тактики має бути доступною для молоді через освітні програми, інформаційні кампанії, спеціалізовані ресурси. Підсумовуючи, маніпулятивні тактики у стосунках молодих людей є складним і багатогранним явищем, що формується під впливом різних факторів: індивідуальних психологічних особливостей, сімейного досвіду, соціокультурного контексту, гендерних стереотипів, цифрового середовища. Маніпуляції можуть приймати різні форми – від емоційного шантажу і газлайтингу до цифрового стеження і сексуального примусу – і мати серйозні наслідки для психічного здоров'я і благополуччя молодих людей. Профілактика маніпулятивних стосунків серед молоді вимагає комплексного підходу, який включає в себе: психологічну просвіту щодо ознак здорових і токсичних стосунків; розвиток навичок встановлення кордонів, ефективної комунікації, критичного мислення; формування культури поваги до особистої автономії і кордонів; забезпечення доступу до підтримки для молодих людей, які стали жертвами психологічного насильства; адвокацію системних змін, спрямованих на зменшення гендерної нерівності і розширення можливостей молоді.

Така профілактична робота має відбуватися на різних рівнях: індивідуальному (через психологічну просвіту і підтримку), міжособистісному (через формування культури поваги і підтримки серед однолітків), організаційному (через впровадження відповідних політик і програм в освітніх установах, молодіжних організаціях), суспільному (через інформаційні кампанії, адвокацію змін у законодавстві і соціальній політиці). Важливо, щоб ця робота враховувала різноманіття молодіжних спільнот, культурних контекстів, типів стосунків. Профілактика маніпулятивних стосунків має бути інклюзивною, враховувати потреби молодих людей з різною ідентичністю, досвідом, життєвими обставинами. Тільки такий підхід може сприяти формуванню культури здорових, поважних, рівноправних стосунків серед молоді і запобігати поширенню маніпулятивних тактик і психологічного насильства.

Основним методологічним принципом дослідження виступив системний підхід, що дозволяє розглядати маніпуляцію як складне, багатовимірне явище, яке формується та проявляється на різних рівнях – внутрішньоособистісному, міжособистісному та соціокультурному. Такий підхід дозволяє враховувати як індивідуально-психологічні особливості суб'єктів маніпуляції, так і соціально-психологічні чинники, що впливають на формування та прояв маніпулятивних тактик у міжособистісних стосунках молоді.

Методологія дослідження ґрунтується також на принципах об'єктивності, детермінізму, єдності свідомості і діяльності, комплексності та системності в підході до вивчення психологічних явищ. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів проведення психологічних досліджень, зокрема принципів добровільної участі, інформованої згоди, конфіденційності, анонімності та захисту від можливих негативних наслідків.

Основні психодіагностичні методики, використані в дослідженні:

1. Методика діагностики макіавеллізму особистості (Мак-IV) Р. Крісті і Ф.Л. Гейз (адаптація В. Знакова) – для визначення рівня схильності до

маніпулятивної поведінки та макіавеллізму як особистісної риси. Методика містить 20 тверджень, щодо яких досліджуваний має висловити ступінь своєї згоди за 7-бальною шкалою. Високі показники за цією методикою свідчать про схильність до маніпулювання іншими, прагматичність у міжособистісних стосунках, цинічне ставлення до моральних норм.

2. Методика "Особистісна готовність до маніпуляцій" (С. Браун) – для діагностики схильності до використання маніпулятивних тактик у міжособистісній взаємодії. Методика дозволяє виявити готовність особистості до маніпулювання іншими людьми, а також визначити основні маніпулятивні тактики, які використовує особистість. Опитувальник містить 62 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою. Результати дозволяють визначити загальний рівень особистісної готовності до маніпуляцій, а також вираженість окремих маніпулятивних тактик: лестощів, приниження інших, демонстрації слабкості, тактики "штучної тривожності", надмірної уважності, тактики "невинного обману", присоромлення, перекладання відповідальності та інших.
3. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) – для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів. Методика включає 30 тверджень, що оцінюються за 6-бальною шкалою, і дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а також рівень розвитку таких його компонентів як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.) (для визначення кореляції між схильністю до маніпуляції та рівнем емоційного інтелекту й емпатії).

Дослідження проводилося в чотири етапи:

Перший етап (вересень-жовтень 2024 року) був присвячений теоретичному аналізу проблеми, уточненню понятійного апарату, розробці програми емпіричного дослідження, підбору методик, формуванню вибірки.

На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначено основні напрямки та методологічні підходи до вивчення маніпуляції в міжособистісних стосунках молоді, сформульовано гіпотези дослідження.

Другий етап (листопад 2024 - січень 2025 року) був присвячений збору емпіричних даних. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження учасників дослідження з використанням підібраних методик, проводилися фокус-групи та індивідуальні інтерв'ю з метою поглибленого вивчення феномену маніпуляції в міжособистісних стосунках молоді.

Третій етап (лютий 2025 року) включав обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних. На цьому етапі здійснювалася статистична обробка результатів дослідження, виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними явищами, аналіз якісних даних, отриманих у результаті проведення фокус-груп та інтерв'ю.

Четвертий етап (березень 2025 року) був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню висновків, розробці рекомендацій щодо профілактики та корекції маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках молоді.

Процедура дослідження передбачала дотримання етичних принципів психологічних досліджень. Всі учасники були поінформовані про мету дослідження, характер їх участі, право відмовитися від участі на будь-якому етапі, гарантії конфіденційності та анонімності. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у дослідженні.

Психодіагностичне обстеження проводилося в індивідуальній формі. Для проведення обстеження в онлайн-форматі використовувались електронні версії опитувальників, розміщені на платформі Google Forms.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних було використано комплекс методів математичної статистики, що дозволив провести всебічний аналіз психологічних особливостей маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді.

В табл. 2.1. представлено методи математичної статистики, що були використані в дослідженні.

Дослідження проводилося на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова протягом вересня 2024 - березня 2025 року. У дослідженні взяли участь 35 осіб віком від 18 до 29 років, з них 30 жінок (85.7%) та 5 чоловіків (14.3%).

*Таблиця 2.1*

### Методи математичної статистики, використані в дослідженні

Метод	Призначення	Коментарі щодо застосування
Описова статистика	Первинний аналіз даних, визначення центральних тенденцій та мінливості	Розраховувались показники середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD), медіани (Me), моди (Mo), асиметрії та ексцесу для всіх досліджуваних змінних
t-критерій Стьюдента	Порівняння середніх значень між групами	Використовувався для виявлення статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у показниках маніпулятивності, емоційного інтелекту та макіавеллізму
Кореляційний аналіз Спірмена	Виявлення взаємозв'язків між змінними	Застосовувався для визначення сили та напрямку зв'язків між показниками схильності до маніпуляції, емоційним інтелектом та його компонентами, а також макіавеллізмом
Дисперсійний аналіз (ANOVA)	Порівняння середніх значень між трьома та більше групами	Використовувався для аналізу відмінностей у показниках маніпулятивності залежно від вікових груп та рівня освіти респондентів

Такий розподіл за статтю відповідає гендерній структурі студентської

популяції гуманітарних факультетів університету.

**Таблиця 2.2**

**Характеристика вибірки дослідження**

Параметр	Характеристика	Кількість (n)	Відсоток (%)
Загальна кількість		35	100.0
Стать	Жінки	30	85.7
	Чоловіки	5	14.3
Вік	18-21 рік	18	51.4
	22-25 років	12	34.3
	26-29 років	5	14.3
Освіта	Бакалаврат	25	71.4
	Магістратура	10	28.6

Аналіз описової статистики дозволив отримати загальну картину розподілу показників маніпулятивності, емоційного інтелекту та макіавеллізму серед досліджуваних.

**Таблиця 2.3**

**Описова статистика основних показників (n=35)**

Показник	M	SD	Me	Mo	Min	Max
Макіавеллізм (загальний бал)	68.4	12.3	69.0	72.0	45.0	95.0
Готовність до маніпуляцій (загальний бал)	142.7	28.5	145.0	138.0	89.0	201.0
Емоційний інтелект (загальний)	22.8	8.9	24.0	26.0	8.0	41.0
- Емоційна обізнаність	4.9	2.1	5.0	6.0	1.0	9.0
- Управління емоціями	4.2	2.3	4.0	3.0	0.0	9.0
- Самомотивація	4.8	2.0	5.0	5.0	1.0	8.0

Показник	M	SD	Me	Mo	Min	Max
- Емпатія	4.6	2.2	5.0	5.0	1.0	9.0
- Розпізнавання емоцій інших	4.3	2.4	4.0	3.0	0.0	9.0

Середній рівень макіавеллізму у вибірці ( $M=68.4$ ) відповідає помірно підвищеному рівню, що свідчить про наявність маніпулятивних тенденцій у частини респондентів. Показник готовності до маніпуляцій також знаходиться в межах середніх значень з тенденцією до підвищення. Рівень емоційного інтелекту ( $M=22.8$ ) відповідає нижчій межі середнього рівня, що може створювати передумови для використання маніпулятивних стратегій замість конструктивного спілкування. Для виявлення гендерних особливостей маніпулятивної поведінки було проведено порівняльний аналіз показників між чоловіками та жінками за допомогою t-критерію Стьюдента.

*Таблиця 2.4*

**Гендерні відмінності в показниках маніпулятивності**

Показник	Жінки (n=30)	Чоловіки (n=5)	t	p
	M ± SD	M ± SD		
Макіавеллізм	67.2 ± 11.8	74.8 ± 14.2	-1.35	0.186
Готовність до маніпуляцій	140.3 ± 27.9	156.4 ± 31.7	-1.28	0.209
Емоційний інтелект	23.7 ± 8.5	18.2 ± 10.1	1.42	0.164
Лестоці	16.8 ± 4.2	19.2 ± 5.1	-1.23	0.227
Приниження інших	12.3 ± 3.8	15.6 ± 4.9	-1.87	0.070
Демонстрація слабкості	18.9 ± 5.2	16.4 ± 6.1	1.08	0.288

Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ( $p > 0.05$ ), спостерігаються певні тенденції: чоловіки демонструють дещо вищі показники макіавеллізму та загальної готовності до маніпуляцій, тоді як жінки мають вищі показники емоційного інтелекту. Найбільша різниця спостерігається у тактиці "приниження інших" ( $p = 0.070$ ), що наближається до рівня статистичної значущості.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за Спірменом.

Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки, що підтверджують теоретичні припущення. Сильний позитивний зв'язок між макіавеллізмом та готовністю до маніпуляцій ( $r = 0.647$ ,  $p < 0.01$ ) вказує на їх тісну взаємопов'язаність. Негативні кореляції емоційного інтелекту з показниками маніпулятивності підтверджують гіпотезу про те, що розвинений емоційний інтелект може служити протективним фактором проти маніпулятивної поведінки.

**Таблиця 2.5**

**Кореляційні зв'язки між основними показниками (n=35)**

	Макіавеллізм	Готовність до маніпуляцій	Емоційний інтелект
Макіавеллізм	1.000	0.647**	-0.423*
Готовність до маніпуляцій	0.647**	1.000	-0.381*
Емоційний інтелект	-0.423*	-0.381*	1.000
Емоційна обізнаність	-0.298	-0.256	0.812**
Управління емоціями	-0.387*	-0.421*	0.798**
Самомотивація	-0.345*	-0.289	0.784**
Емпатія	-0.489**	-0.456**	0.823**
Розпізнавання емоцій інших	-0.402*	-0.378*	0.791**

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Детальний аналіз окремих маніпулятивних тактик дозволив виявити найбільш поширені стратегії серед молоді.

**Вираженість окремих маніпулятивних тактик**

Маніпулятивна тактика	M	SD	Ранг
Демонстрація слабкості	18.6	5.4	1
Лестощі	17.2	4.5	2
Штучна тривожність	16.8	4.9	3
Надмірна уважність	15.9	4.2	4
Перекладання відповідальності	15.3	4.7	5
Невинний обман	14.8	4.1	6
Приймення інших	13.1	4.2	7
Присоромлення	12.4	3.8	8

Найбільш поширеною тактикою виявилася "демонстрація слабкості", що може бути пов'язано з віковими особливостями молоді та пошуком підтримки у складних життєвих ситуаціях. Високі показники "лестоців" та "штучної тривожності" свідчать про використання емоційно орієнтованих маніпулятивних стратегій. Для виявлення вікових особливостей маніпулятивності було проведено однофакторний дисперсійний аналіз.

**Таблиця 2.7****Відмінності в показниках маніпулятивності залежно від віку (ANOVA)**

Показник	18-21 рік (n=18)	22-25 років (n=12)	26-29 років (n=5)	F	p
	M ± SD	M ± SD	M ± SD		
Макіавеллізм	71.2 ± 11.8	66.1 ± 12.1	63.4 ± 14.2	1.87	0.171
Готовність до маніпуляцій	149.8 ± 26.3	138.2 ± 29.8	130.6 ± 32.1	2.14	0.133
Емоційний інтелект	20.9 ± 8.2	24.1 ± 9.1	27.8 ± 9.6	2.89	0.069

Спостерігається тенденція до зниження показників маніпулятивності з віком та підвищення емоційного інтелекту, хоча відмінності не досягають рівня статистичної значущості через невеликий розмір вибірки. Ця тенденція може свідчити про психологічне дозрівання та розвиток більш зрілих стратегій міжособистісної взаємодії.

Для визначення найбільш значущих предикторів маніпулятивної поведінки було проведено множинний регресійний аналіз, представлений в табл.2.8.

**Таблиця 2.8**

**Регресійна модель предикторів готовності до маніпуляцій**

Предиктор	$\beta$	SE	t	p
Константа	287.45	45.62	6.30	<0.001
Макіавеллізм	1.18	0.32	3.69	0.001
Емоційний інтелект	-1.94	0.68	-2.85	0.008
Вік	-2.73	1.45	-1.88	0.069
Стать (чоловіча)	18.42	12.34	1.49	0.145

$R^2 = 0.67$ ;  $F(4,30) = 15.23$ ,  $p < 0.001$

Регресійна модель пояснює 67% дисперсії готовності до маніпуляцій. Найбільш значущими предикторами є макіавеллізм (позитивний вплив) та емоційний інтелект (негативний вплив). Вік також показує тенденцію до негативного впливу на маніпулятивність.

Проведений емпіричний аналіз дозволив виявити важливі закономірності прояву маніпулятивної поведінки в міжособистісних стосунках сучасної молоді, які мають суттєве значення для розуміння цього складного психологічного феномену. Результати дослідження свідчать про те, що у досліджуваній вибірці спостерігається помірно підвищений рівень схильності до маніпулятивної поведінки, що безпосередньо підтверджує актуальність даної проблеми для сучасного молодіжного середовища. Середні показники макіавеллізму ( $M=68.4$ ) та готовності до маніпуляцій ( $M=142.7$ ) вказують на те, що значна частина молодих людей володіє

певними маніпулятивними тенденціями, які можуть негативно впливати на якість їхніх міжособистісних стосунків та психологічне благополуччя як власне, так і оточуючих.

Аналіз гендерних особливостей маніпулятивної поведінки виявив цікаві тенденції, які, незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей, демонструють різні стратегії прояву маніпулятивності у представників різних статей. Чоловіки схильні до демонстрації дещо вищих показників макіавеллізму та загальної готовності до маніпуляцій, особливо в тактиках, пов'язаних з приниженням інших та прямим тиском. Жінки, навпаки, частіше використовують більш витончені, емоційно забарвлені форми маніпулятивного впливу, такі як демонстрація слабкості та створення штучної тривожності, що відповідає традиційним гендерним стереотипам та соціальним очікуванням щодо жіночої поведінки.

Особливо важливим результатом дослідження стало підтвердження гіпотези про негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та схильністю до маніпулятивної поведінки. Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущі негативні кореляції між загальним показником емоційного інтелекту та всіма досліджуваними параметрами маніпулятивності, що вказує на протективну роль розвиненого емоційного інтелекту у формуванні здорових, конструктивних стратегій міжособистісної взаємодії. Особливо сильний негативний зв'язок спостерігався між рівнем емпатії та схильністю до маніпуляцій, що підтверджує теоретичні припущення про те, що здатність до розуміння та співпереживання емоційним станом інших людей служить природним бар'єром для розвитку експлуататорських тенденцій у стосунках.

Вікова динаміка маніпулятивної поведінки виявила тенденцію до поступового зниження показників маніпулятивності зі збільшенням віку респондентів, що може свідчити про процеси психологічного дозрівання особистості та формування більш зрілих, етичних підходів до міжособистісної взаємодії. Молодші учасники дослідження (18-21 рік)

демонстрували найвищі показники схильності до маніпулятивної поведінки, тоді як представники старшої вікової групи (26-29 років) показали найнижчі значення за більшістю досліджуваних параметрів. Водночас, рівень емоційного інтелекту демонстрував протилежну тенденцію, збільшуючись з віком, що може пояснювати зниження маніпулятивних тенденцій через розвиток більш досконалих навичок емоційної саморегуляції та міжособистісного спілкування.

Детальний аналіз окремих маніпулятивних тактик дозволив виявити специфічні особливості маніпулятивної поведінки сучасної молоді. Найбільш поширеними стратегіями виявилися демонстрація слабкості, використання лестоців та створення штучної тривожності, що вказує на переважання емоційно орієнтованих, непрямих форм маніпулятивного впливу над більш агресивними та відкритими тактиками. Це може бути пов'язано з віковими особливостями молоді, яка ще перебуває у процесі формування стабільної самооцінки та пошуку підтримки у значущих інших, а також з сучасними соціокультурними тенденціями, що заохочують емоційну відкритість та вразливість як прийнятні форми соціальної взаємодії. Регресійний аналіз підтвердив, що найбільш значущими предикторами схильності до маніпулятивної поведінки є рівень макіавеллізму особистості та емоційний інтелект, які разом пояснюють 67% дисперсії досліджуваного феномену. Це вказує на те, що маніпулятивна поведінка має складну, багатофакторну природу, де особистісні риси та здатності до емоційної саморегуляції відіграють ключову роль у визначенні індивідуальних схильностей до використання деструктивних стратегій міжособистісного впливу.

### **2.3. Програма профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок розпізнавання та протидії маніпуляціям**

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей

маніпуляції в міжособистісних стосунках молоді, представлені в попередньому підрозділі, виявили значну поширеність маніпулятивних тактик у взаємодії молодих людей, їх негативний вплив на якість стосунків та психологічне благополуччя особистості. Отримані дані щодо психологічних механізмів, мотивів та проявів маніпулятивної поведінки, а також факторів, які сприяють її формуванню, стали основою для розробки програми профілактики, яка враховує комплексний, багатовимірний характер даного феномену.

На основі теоретичних засад було розроблено програму профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок розпізнавання та протидії маніпуляціям, яка включає чотири взаємопов'язані модулі. Повну інформацію представлено в додатку А. Перший модуль "Самопізнання та розвиток суб'єктності" включає дванадцять годин занять, спрямованих на дослідження власної ідентичності, цінностей, життєвих цілей через використання технік автобіографічного нарративу, карти цінностей, визначення життєвих пріоритетів. Важливим компонентом є робота з усвідомленням особистих меж, прав у стосунках, розвиток асертивності через рольові ігри з відстоювання власної позиції, практика говоріння "ні". Розвиток здатності прислухатися до власної інтуїції, розпізнавання внутрішніх сигналів тривоги, розвиток довіри до власних відчуттів стає основою для формування внутрішнього локусу контролю.

Другий модуль "Розпізнавання маніпуляцій" протягом десяти годин зосереджується на вивченні основних ознак та технік маніпулятивного впливу, аналізі конкретних прикладів з життя учасників. Розпізнавання різних типів маніпуляторів - жертва, агресор, рятівник, спокусник, їхніх характерних поведінкових патернів дозволяє молодим людям краще орієнтуватися у складних міжособистісних ситуаціях. Особлива увага приділяється особливостям маніпулятивного впливу у соціальних мережах, месенджерах, онлайн-спільнотах, що є особливо актуальним для сучасної молоді. Третій модуль "Стратегії захисту та протидії" протягом чотирнадцяти годин

забезпечує практичне освоєння різних стратегій реагування на маніпулятивний вплив, від асертивної відмови до контрманіпуляції. Техніки управління власними емоційними станами, практика майндфулнес, релаксаційні техніки стають основою для розвитку емоційної стійкості. Навчання навичкам відкритого, чесного спілкування, техніки активного слухання, вираження власних потреб допомагають трансформувати маніпулятивну взаємодію у конструктивне спілкування. Важливим компонентом є опрацювання стратегій безпечного завершення деструктивних відносин, робота з почуттям провини та страхами.

Четвертий модуль "Інтеграція та закріплення" протягом восьми годин спрямований на розробку індивідуального плану профілактики маніпулятивного впливу, визначення особистих факторів ризику. Аналіз практичного застосування отриманих навичок, робота з труднощами та викликами дозволяє учасникам інтегрувати отримані знання у повсякденне життя. Реалізація програми профілактики вимагає врахування специфіки різних цільових груп. Для освітніх закладів важливою є інтеграція елементів програми профілактики маніпуляцій у курси психології, соціології, етики, медіаграмотності. Підготовка педагогічних кадрів повинна включати спеціальну підготовку з розпізнавання та профілактики маніпулятивного впливу, включаючи як роботу зі студентами, так і розпізнавання власних маніпулятивних тенденцій. Створення безпечного освітнього середовища передбачає формування культури відкритого спілкування, де поважаються межі особистості, заохочується критичне мислення, підтримується право на власну думку та вибір.

Для батьків та сімей програма профілактики включає усвідомлення власних маніпулятивних тенденцій у відносинах з дітьми та працювання над створенням атмосфери довіри та поваги. Розвиток критичного мислення у дітей з раннього віку передбачає навчання аналізувати інформацію, задавати питання, формувати власну думку, заохочувати самостійність та відповідальність у прийнятті рішень. Створення можливостей для відкритого

обговорення з дітьми різних форм психологічного тиску, з якими вони можуть стикатися у школі, серед однолітків, в інтернеті стає важливим превентивним заходом. Для молодіжних організацій ефективним підходом є peer-to-peer освіта через навчання активістів молодіжних організацій основам розпізнавання та протидії маніпуляціям для подальшої роботи з однолітками. Молоді люди часто більше довіряють інформації, яка надходить від ровесників. Створення підтримуючих спільнот, де молоді люди можуть обговорювати свій досвід стикання з маніпуляціями та отримувати емоційну підтримку, стає важливим ресурсом психологічної стійкості. Розвиток лідерських якостей включає навчання молодіжних лідерів етичним способам впливу та переконання, формування культури відповідального лідерства.

Для оцінки ефективності розробленої програми профілактики пропонується використовувати комплексний підхід, який включає кількісні показники - зменшення рівня схильності до маніпулятивної поведінки за стандартизованими методиками, підвищення рівня асертивності, розвиток емоційного інтелекту, зростання показників психологічного благополуччя. Якісні показники включають поглиблення самопізнання учасників, розвиток здатності до рефлексії, покращення якості міжособистісних стосунків, зростання впевненості у собі та життєвої задоволеності. Довгострокове спостереження передбачає відстеження змін у поведінці та стосунках учасників протягом 6-12 місяців після завершення програми, аналіз стійкості отриманих результатів. Регулярне отримання зворотного зв'язку від учасників про корисність та практичну застосовність отриманих знань та навичок дозволяє адаптувати програму відповідно до потреб цільової аудиторії.

Центральним компонентом програми стало усвідомлення та розвиток ядра суб'єктності - глибинної основи ідентичності особистості, яка забезпечує здатність до автономного, усвідомленого та відповідального вибору, до побудови автентичних, неманіпулятивних стосунків з іншими. Розроблена програма базується на інтегральному підході, який об'єднує чотири взаємопов'язані виміри або квадранти людського досвіду та розвитку.

Внутрішньо-індивідуальний вимір включає суб'єктивний досвід особистості, її самосвідомість, цінності, переконання, емоційні стани. Зовнішньо-індивідуальний вимір охоплює об'єктивні поведінкові патерни, навички, компетенції, нейрофізіологічні основи поведінки. Внутрішньо-колективний вимір включає міжособистісні стосунки, культурні норми та цінності, що поділяються групою, колективні сенси. Зовнішньо-колективний вимір охоплює соціальні системи, інституції, технології, економічні та політичні структури. Такий підхід дозволяє розглядати маніпулятивну поведінку не лише як індивідуальний феномен, але і як продукт взаємодії особистості з соціокультурним середовищем, а також враховувати багаторівневу природу свідомості, яка розвивається по спіралі через все більш складні та інтегровані стадії.

Інтегральний підхід доповнено концепцією суб'єктності як ключової характеристики особистості, що забезпечує її здатність бути автором власного життя, приймати усвідомлені рішення, нести відповідальність за свої дії та будувати автентичні стосунки з іншими. Суб'єктність розглядається нами як багаторівнева структура, ядром якої є глибинне відчуття власної ідентичності, цілісності та автономії, а периферійними компонентами — здатність до самопізнання, саморегуляції, цілепокладання, рефлексії, асертивної комунікації тощо. Базуючись на проведеному дослідженні та аналізі існуючих підходів до протидії маніпулятивному впливу, було розроблено комплексну стратегію особистісного захисту, яка включає декілька взаємопов'язаних етапів та компонентів. Перший та найважливіший етап захисту від маніпуляції полягає у розвитку здатності до глибокого та усвідомленого спостереження за комунікативними процесами та міжособистісною взаємодією. Цей етап передбачає розвиток метакогнітивної свідомості - здатності спостерігати за власними думками, емоціями та реакціями у процесі спілкування. Молодим людям важливо навчитися розпізнавати моменти, коли їхнє сприйняття ситуації може бути спотвореним під впливом емоційного тиску або маніпулятивних технік. Це включає

розвиток "внутрішнього спостерігача" - частини свідомості, яка залишається об'єктивною та аналітичною навіть у напружених ситуаціях спілкування.

Аналіз невербальних сигналів та контексту стає критично важливим навчанням розпізнаванню невідповідностей між вербальним повідомленням та невербальними проявами співрозмовника. Маніпулятивний вплив часто супроводжується неконгруентністю між словами та мовою тіла, тоном голосу, мімікою. Молоді люди повинні розвивати чутливість до таких сигналів як надмірна переконливість, створення штучного дефіциту часу для прийняття рішення, використання емоційного тиску. Контекстуальний аналіз ситуації включає розуміння того, в якому середовищі відбувається взаємодія, які можуть бути приховані мотиви співрозмовника, чи не створюються штучні умови для прийняття поспішних рішень. Другий етап стратегії захисту полягає у розвитку здатності диференціювати між різними типами впливу у міжособистісній взаємодії. Як зазначають дослідники, не всякий вплив є маніпулятивним, і важливо навчитися розрізняти конструктивні форми переконання від деструктивних маніпулятивних технік. Маніпулятивний вплив характеризується такими ознаками: приховування справжніх намірів, використання психологічних вразливостей людини, ігнорування її справжніх інтересів та потреб, створення штучних емоційних станів для досягнення власних цілей. Молоді люди повинні розуміти різницю між відкритим переконанням, яке апелює до розуму та враховує інтереси всіх сторін, та прихованою маніпуляцією.

Важливо навчитися розпізнавати ситуації, коли співрозмовник переслідує власні інтереси, не враховуючи потреби та бажання іншої сторони [51]. Це може проявлятися у відмові від відкритої дискусії, використанні емоційного шантажу, створенні ситуації вимушеного вибору, коли всі запропоновані варіанти вигідні маніпулятору. Молоді люди повинні знати основні маніпулятивні техніки: створення почуття провини, використання страхів та тривоги, апеляція до жалості, створення ілюзії дефіциту або ексклюзивності, використання принципу взаємності у спотвореному вигляді.

Третій етап передбачає активізацію внутрішніх ресурсів особистості для протидії маніпулятивному впливу та включає три основні напрямки дій. Зустрічний напад може бути ефективним у ситуаціях відкритої агресивної маніпуляції, але має використовуватися обережно та усвідомлено. Контрманіпуляція передбачає використання технічних прийомів: техніки "розірваної плівки" - повторення своєї позиції незалежно від аргументів маніпулятора, техніки "сірого каменя" - демонстрація повної байдужості до маніпулятивних спроб, техніки "дзеркала" - відображення маніпулятивних технік назад на їх автора. Асертивна агресія означає відкрите та рішуче заявлення про неприйнятність маніпулятивного впливу, встановлення чітких меж у стосунках, демонстрацію готовності захищати свої інтереси. Це не означає переходу до деструктивної агресії, а радше твердого та рішучого захисту власних прав.

У ситуаціях, коли маніпулятивна поведінка є системною та деструктивною, а спроби встановити здорові межі виявляються неефективними, може бути необхідним прийняття рішення про припинення стосунків. Оцінка токсичності стосунків включає розробку критеріїв для визначення того, чи є стосунки настільки деструктивними, що їх продовження завдає серйозної шкоди психологічному благополуччю. Це включає аналіз частоти маніпулятивних епізодів, їх інтенсивності, готовності партнера до змін. Поступове дистанціювання передбачає техніки поступового зменшення інтенсивності контакту з маніпулятивною особою, встановлення жорсткіших меж у спілкуванні, обмеження особистої інформації, якою можна поділитися.

Найбільш конструктивний підхід передбачає трансформацію маніпулятивної взаємодії у здорове спілкування через емоційну саморегуляцію - використання технік управління власними емоційними станами для запобігання втягуванню у маніпулятивну гру. Це включає техніки дихання, майндфулнес, когнітивне переформулювання ситуації. Переформатування взаємодії означає спроби переспрямувати розмову у

конструктивне русло, фокусування на реальних потребах та інтересах всіх сторін, пропозицію альтернативних способів вирішення конфлікту. Створення безпечного простору для діалогу включає встановлення правил спілкування, які виключають використання маніпулятивних технік, створення атмосфери довіри та взаємної поваги. Основою довготривалої профілактики деструктивних маніпуляцій є розвиток внутрішньої стійкості особистості, яка базується на декількох ключових компонентах. Розвиток ядра суб'єктності включає усвідомлення власної ідентичності, коли молоді люди повинні мати чітке розуміння власних цінностей, принципів, життєвих цілей та пріоритетів. Маніпулятивний вплив часто ефективний саме тому, що використовує невизначеність людини щодо власних бажань та переконань. Розвиток самосвідомості включає регулярну рефлексію над власними мотивами, потребами, страхами та мріями.

Формування внутрішнього локусу контролю стає критично важливим для розвитку віри у власну здатність впливати на події свого життя, приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність. Люди із зовнішнім локусом контролю більш схильні до маніпулятивного впливу, оскільки звикли покладатися на зовнішні авторитети у прийнятті рішень. Розвиток автономії та незалежності включає як психологічну незалежність - здатність формувати власні судження незалежно від тиску оточення, так і практичну самостійність - економічна незалежність, розвиток життєвих навичок. Розвиток емоційного інтелекту передбачає розпізнавання власних емоцій, оскільки маніпулятори часто використовують емоційні реакції людини для досягнення своїх цілей. Здатність швидко розпізнавати та називати власні емоційні стани допомагає зберігати ясність мислення навіть у емоційно напружених ситуаціях. Управління емоційними станами через розвиток навичок саморегуляції дозволяє не втрачати контроль над ситуацією навіть тоді, коли маніпулятор намагається викликати сильні емоційні реакції [8, 16]. Це включає техніки релаксації, когнітивного переформулювання, майндфулнес. Парадоксально, але розвиток емпатії допомагає краще розпізнавати маніпулятивні наміри,

оскільки дозволяє відчувати невідповідність між декларованими та справжніми мотивами співрозмовника.

Розвиток критичного мислення включає аналітичні навички - здатність логічно аналізувати інформацію, перевіряти факти, розпізнавати логічні помилки та когнітивні спотворення. Маніпулятивний вплив часто базується на використанні когнітивних упереджень та логічних помилок. Скептичне мислення передбачає здорову дозу скептицизму, особливо щодо занадто привабливих пропозицій або тиску щодо швидкого прийняття рішень. Важливо навчитися задавати питання та вимагати додаткового часу для роздумів. У сучасному інформаційному суспільстві важливо вміти перевіряти джерела інформації, розпізнавати фейкові новини та пропаганду, розуміти механізми впливу медіа.

Таким чином, розроблена програма профілактики деструктивних маніпуляцій представляє собою комплексний, теоретично обґрунтований та практично орієнтований підхід до вирішення актуальної проблеми маніпулятивного впливу у міжособистісних стосунках молоді. Її реалізація може значно сприяти формуванню психологічно здорового покоління, здатного до автентичних, взаємоповажних стосунків та відповідального життєвого вибору. Програма базується на розумінні маніпуляції як багатовимірного феномену, що вимагає комплексного підходу до профілактики, який включає як розвиток особистісних ресурсів стійкості, так і створення підтримуючого соціального середовища.

## **Висновки до II розділу**

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді дозволило отримати цінні наукові дані та сформулювати практичні висновки щодо особливостей прояву цього феномену в молодіжному середовищі. Результати дослідження засвідчили актуальність проблеми маніпулятивної поведінки

серед молоді, виявивши помірно підвищений рівень схильності до маніпулятивних стратегій у досліджуваній вибірці. Середні показники макіавеллізму та готовності до маніпуляцій вказують на те, що значна частина молодих людей володіє певними маніпулятивними тенденціями, які потенційно можуть негативно впливати на якість їхніх міжособистісних стосунків.

Аналіз гендерних особливостей маніпулятивної поведінки виявив тенденції до різних стратегій прояву маніпулятивності у представників різних статей, хоча ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості через обмежений розмір вибірки. Чоловіки продемонстрували дещо вищі показники макіавеллізму та схильність до використання більш прямих форм маніпулятивного впливу, тоді як жінки частіше застосовували емоційно забарвлені маніпулятивні стратегії, такі як демонстрація слабкості та створення штучної тривожності. Вікова динаміка показала тенденцію до зниження маніпулятивних тенденцій зі збільшенням віку, що може свідчити про процеси психологічного дозрівання та формування більш етичних підходів до міжособистісної взаємодії.

Особливо важливим результатом стало підтвердження негативного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та схильністю до маніпулятивної поведінки. Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущі негативні кореляції між компонентами емоційного інтелекту та показниками маніпулятивності, що вказує на протективну роль розвиненого емоційного інтелекту у формуванні конструктивних стратегій міжособистісної взаємодії. Особливо сильний зв'язок спостерігався між рівнем емпатії та схильністю до маніпуляцій, підтверджуючи теоретичні припущення про те, що здатність до співпереживання служить природним бар'єром для розвитку експлуататорських тенденцій у стосунках.

Аналіз окремих маніпулятивних тактик виявив специфічні особливості маніпулятивної поведінки сучасної молоді. Найбільш поширеними стратегіями виявилися демонстрація слабкості, використання лестоців та

створення штучної тривожності, що вказує на переважання емоційно орієнтованих, непрямих форм маніпулятивного впливу. Регресійний аналіз підтвердив, що найбільш значущими предикторами схильності до маніпулятивної поведінки є рівень макіавеллізму особистості та емоційний інтелект, які разом пояснюють значну частину дисперсії досліджуваного феномену.

Результати дослідження створюють підґрунтя для подальшої розробки комплексних підходів до профілактики маніпулятивної поведінки, які мають враховувати багатофакторну природу цього феномену та специфічні особливості його прояву в різних соціальних контекстах. Особливої уваги потребує розвиток програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту та емпатійних здібностей молоді як ключових протективних факторів проти формування маніпулятивних тенденцій.

## ВИСНОВКИ

У нашій кваліфікаційній дипломній роботі проведено теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді. Відповідно до поставлених завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності маніпуляції в міжособистісних стосунках. Всебічний аналіз вітчизняної психологічної літератури дозволив виявити, що маніпуляція в психологічній науці розглядається як складний, багатовимірний феномен прихованого психологічного впливу, спрямованого на досягнення односторонньої вигоди за рахунок порушення особистісних меж та суб'єктності іншої людини. Аналіз робіт провідних українських дослідників, таких як Н.В. Гребінь, О.О. Баклюков, І.Ю. Гобод, В.В. Москаленко, П.М. Лісовський, Н.В. Волинець та інших, показав, що маніпулятивна поведінка не є простим явищем, а представляє собою систему взаємопов'язаних психологічних процесів, що включають когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Встановлено, що маніпуляція відрізняється від інших форм психологічного впливу своєю прихованістю, асиметричністю та систематичним характером порушення психологічних меж об'єкта впливу. Розроблено комплексну типологію маніпулятивної поведінки за різними критеріями: сферою застосування, гендерними особливостями, рівнем усвідомленості, способами впливу та емоційним забарвленням, що створило теоретичну основу для емпіричного дослідження.

2. Було визначено психологічні механізми формування схильності до маніпуляції в міжособистісних стосунках молоді через виявлення багатофакторної природи цього феномену, яка включає особистісні, когнітивні, емоційні, соціальні та ситуативні передумови. Встановлено, що особистісні передумови включають низький рівень емпатії, егоцентричні тенденції, порушення у сфері довіри та близькості, а також специфічні риси

"темної тріади" особистості. Когнітивні механізми пов'язані з дисфункціональними переконаннями, раціоналізацією маніпулятивних дій та егоцентричним мисленням. Емоційні передумови включають нездатність до щирого емоційного спілкування, страх перед автентичними стосунками та використання емоцій як інструменту контролю. Соціальні та сімейні фактори формуються в процесі первинної соціалізації через дисфункціональні сімейні патерни, авторитарний або гіперопікуючий стиль виховання. Особливої уваги заслуговують сучасні цифрові форми маніпулятивного впливу, пов'язані з розвитком соціальних мереж та онлайн-комунікації, що створюють нові виклики для психологічної безпеки молоді.

3. Було емпірично досліджено рівень схильності до маніпуляції у сучасної молоді та виявлено найбільш поширені маніпулятивні тактики. Проведено комплексне дослідження на вибірці з 35 осіб віком від 18 до 29 років з використанням валідних психодіагностичних методик та сучасних методів математичної статистики. Результати засвідчили помірно підвищений рівень схильності до маніпулятивної поведінки у досліджуваній групі, що підтверджує актуальність проблеми для молодіжного середовища. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між основними параметрами, зокрема сильний позитивний зв'язок між макіавеллізмом та готовністю до маніпуляцій, а також принципово важливий негативний зв'язок між емоційним інтелектом та схильністю до маніпулятивної поведінки. Встановлено, що найбільш поширеними маніпулятивними тактиками серед молоді є емоційно орієнтовані стратегії: демонстрація слабкості, використання лестощів та створення штучної тривожності, що відрізняється від більш агресивних форм маніпуляції. Виявлено гендерні тенденції у проявах маніпулятивності та вікову динаміку зниження маніпулятивних проявів зі збільшенням віку, що свідчить про процеси психологічного дозрівання. Регресійний аналіз підтвердив, що найбільш значущими предикторами маніпулятивної поведінки є рівень макіавеллізму та емоційний інтелект, які разом пояснюють 67% дисперсії досліджуваного феномену.

4. Було розроблено програму профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок розпізнавання та протидії маніпуляціям. Запропонована програма, виконана на основі отриманих емпіричних даних та теоретичних узагальнень, базується на інтегральному підході, який враховує багатовимірний характер маніпулятивної поведінки та необхідність одночасного впливу на індивідуально-психологічні, міжособистісні та соціокультурні аспекти цього феномену. Центральним компонентом програми є розвиток емоційного інтелекту як ключового протективного фактора проти формування маніпулятивних тенденцій. Програма включає чотири основні модулі: самопізнання та розвиток суб'єктності, навчання розпізнаванню маніпулятивних технік, опанування стратегій захисту та протидії, інтеграцію та закріплення отриманих навичок. Особлива увага приділяється розвитку емпатійних здібностей, навичок асертивної поведінки, критичного мислення та конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій. Програма враховує специфіку різних цільових груп та середовищ, включаючи освітні заклади, сімейне середовище та молодіжні організації, і передбачає систему оцінки ефективності через кількісні та якісні показники з довгостроковим спостереженням за учасниками.

Комплексне вирішення всіх поставлених завдань дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні особливості маніпуляції в міжособистісних стосунках сучасної молоді, виявити ключові механізми її формування та прояву, а також розробити науково обґрунтований підхід до профілактики цього деструктивного феномену. Результати дослідження мають важливе теоретичне значення для розвитку вітчизняної психологічної науки та значний практичний потенціал для розробки ефективних програм психологічної допомоги молоді, що особливо актуально в умовах сучасних соціокультурних трансформацій та цифровізації комунікативного простору.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баклюков О.О. Міжособистісні маніпуляції як засіб впливу на людей. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія Прикарпат. нац. ун-ту ім. Василя Стефаника. Вип. 10. Ч. 2. Івано-Франківськ: Плай, 2005. С. 97–102.*
2. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
3. Божко К. Макіавеллізм та маніпуляція як споріднені феномени психосоціального впливу. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали II всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих вчених, м. Тернопіль, 2024. С. 179–182.*
4. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
5. Вільгрубе С.О. Рогозіна М.Ю. Гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. *Збірник наукових праць КІНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Костюка НАПН України, 2013. Вип.29. С.36-45.*
6. Волинець Н.В. Формування механізмів захисту від маніпуляційного тиску у міжособистісному спілкуванні. *Актуальні проблеми психології. Том. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України Київ: Міленіум, 2005. Част. 16. 176 с. С. 104–108.*
7. Волинець Н.В. Особливості маніпуляцій у спілкуванні студентів, їхніх батьків та друзів у повсякденному житті. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: "Логос", 2006, т. 7, вип. 9. 476 с. С. 35–43.*
8. Волинець Н.В., Ворначева Т.Р. Особливості впливу маніпуляцій у спілкуванні викладачів та студентів у навчальному процесі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць СНУ ім. В.*

Даля. № 1(17). 2007. С. 36–42.

9. Волинець Н.В. Самоохорона особистості від маніпуляцій у міжособистісному спілкуванні: аналіз результатів соціально-психологічного тренінгу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: "Логос", 2007, т. 7, вип. 10. 496 с. С. 77–89.
10. Волинець Н.В. Механізм позитивної протидії маніпулятивним намірам. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* Київ: "Логос", 2007, т. 7, вип. 11 410 с. С. 90–96.
11. Волинець Н.В. Основні причини маніпуляційного впливу та виявлення маніпулятивних намірів у міжособистісному спілкуванні. *Materials of final international scientificaly-practical conference "The Science: theory and practice. Vol 21. Economic sciences." Praha: Publishing House "Education and Science" s.r.o.; Prague, Czcehia – Dnepropetrovsk, Ukraine – Belgorod, Russian, 2005. 80 p. С. 33–39.*
12. Волинець Н.В. Соціальні, соціально-економічні та індивідуальні рівні маніпулювання особистістю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: Збірник наукових праць викладачів гуманітарного інституту, підготовлений за результатами науково-дослідної роботи 2005 року*. Хмельницький: ХНУ, 2005. 163 с. С. 71–74.
13. Волинець П.П. Критерії прихованого психологічного впливу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: «Логос», 2010. Т.7. Екологічна психологія . Вип.22. С. 15–20.
14. Гобод І.Ю. Психологічні особливості маніпуляційної поведінки особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2005. VII. Вип.7. С. 88-96.
15. Гобод І.Ю. Психологічні особливості саморозуміння людей, схильних до маніпуляції. *Актуальні проблеми психології: Том 2. Психологічна*

- герменевтика*. Київ, 2001. Вип.1. С. 122–126.
- 16.Голуб (Лазурак) З.Д. Формалізація прийомів інформаційно-психологічної маніпуляції. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Збірник наукових праць. Серія: Нові рішення в сучасних технологіях. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. № 32 (1254). С. 55-61.
  - 17.Голуб (Лазурак) З.Д. Система критеріїв для виявлення фрагментів онлайн-дискусій з підозрою на наявність інформаційно-психологічної маніпуляції. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Збірник наукових праць. Серія: Нові рішення в сучасних технологіях. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 9 (1285). С. 106-111.
  - 18.Гребінь Н.В. Грабовська С.Л. Ціннісно-орієнтаційна сфера осіб із схильністю до маніпулювання у міжособистісних стосунках. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип.10. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. С.159–168.
  - 19.Гребінь Н.В. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип..21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С.80–93.
  - 20.Гребінь Н.В. Мотиваційні установки осіб із схильністю до маніпулювання у міжособистісних стосунках. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип.4. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. С.39–48.
  - 21.Гребінь Н.В. Поняття маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана

- Франка, 2010. Вип.7. С. 295–299.
- 22.Гребінь Н.В. Соціально-психологічні установки осіб із тенденцією до маніпулятивної поведінки. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. С 205–209.
- 23.Гребінь Н.В. Статеві та гендерні особливості осіб з різним рівнем схильності до маніпуляції. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*, І. Галян (редактор розділу) та ін. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 37. С. 160–173.
- 24.Гребінь Н.В. Ціннісно-орієнтаційна сфера осіб із схильністю до маніпулювання у міжособистісних стосунках. *Тези міжнародної конференції «Становлення цінностей у психічному вимірі соціального буття особистості. Соціальна мужність як цінність»*, (Львів, 3-4 червн. 2010р), матеріали міжнародної конференції/. Камянець-Подільський: Аксіома, 2009. С.159–168.
- 25.Гребінь Н.В. Чинники схильності особистості до маніпуляції у міжособовій взаємодії: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 2015. №1. С. 82–89.
- 26.Гуменюк О.Є. Психологія впливу. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
- 27.Донченко О.А. Татенко В.О. Титаренко Т.М. Основи соціальної психології: навч. посібник. Київ: Міленіум, 2008. 495 с.
- 28.Кальниш В.В., Кальниш Ю.Г. Формування громадсько-політичної поведінки великих груп населення. 2009.
- 29.Ковальчук З. Я. Історія психології: курс лекцій. Частина 2: для студентів спеціальностей «Психологія», «Практична психологія». Львів: ЛьвДУВС, 2013. 344 с.

- 30.Коваленко А. Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія. Київ, 2006. 400 с.
- 31.Концепції психологічного впливу в сучасній психології: Загальна психологія. *Психологія і суспільство : Науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. 2003. №1. С. 34–89.
- 32.Левицька І. М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. *Вісник Національного університету оборони України: Питання психології*. 2014. № 6(43). С. 212 – 216.
- 33.Лісовський П.М. Маніпуляція свідомістю: сутність, структура, механізм у сучасному трансформаційному суспільстві. 2006.
- 34.Лісовський П.М. Маніпуляція свідомістю: сутність, структура, механізм у сучасному трансформаційному суспільстві (соціально-філософський аналіз). Київ: Видавництво Національного педагогічного ун-ту ім. М.П. Драгоманова, 2006. 200с.
- 35.Лозниця С. Маніпуляція свідомістю: історико-культурні засади. *Філософська думка*. 2008. №1. С.142 – 155.
- 36.Мерзлякова О.Л. Як не потрапити на гачок маніпулятора : Програма занять для молоді. Бібліотека Шкільного світу. Українська мова та література. 2010. № 4. С. 3– 118.
- 37.Місяць Н. Психологічна природа мовленнєвого маніпулювання. Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove. URL: [https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Misia ts.pdf/](https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Misia%20ts.pdf/)
- 38.Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
- 39.Нога В.Ф. Психологічний захист від маніпулювання як важлива складова комунікативної компетентності фахівця суб'єкт-суб'єктних відносин. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Збірник наукових праць*. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. Сер. 12: Психологічні науки. Вип. 21 (45). С. 17–23.

- 40.Новицька, І. В. Вплив «темної тріади» особистісних властивостей на формування упередженості у суб'єкта спілкування. *Психологічні науки. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. Дніпро, 2014. № 1 (7). С. 69–72.
- 41.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 448 с.
- 42.Основи соціальної психології : навч. посіб. Київ: Міленіум, 2008. 495 с.
- 43.Пелехатий О. Макіавеллізм і маніпулятивна взаємодія у стосунках студентів та викладачів. 2012.
- 44.Пелехатий О. М. Соціально-психологічні особливості маніпулятивної взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу. *Соціальна психологія*. 2005. №6 (14). С. 133–143.
- 45.Петрик В. М., Гнатюк С. О., Присяжнюк М. М. Теорія та практика сучасного інформаційно-психологічного протиборства: навч. посіб. / за заг. ред. С. О. Гнатюка, В. М. Петрика та О. А. Смірнова. Полтава, 2022. 328 с.
- 46.Присяжнюк М. М. Психологічний захист від маніпулятивного впливу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: військово-спеціальні науки*. 2010. Вип. 24 – 25. С. 39 – 43.
- 47.Прокоф'єва О.О. Класифікація учасників маніпулятивних міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. Київ. Гнозис, 2010. Т.ХІІ. Част.2. С. 229–240.
- 48.Прокоф'єва О.О. Маніпулятивні міжособистісні стосунки як особистісна проблема. наук. метод. зб. матеріалів VIII науково-практичної конференції, Вінниця 9-10 квітня 2008 р. Вінниця: ПП «Едельвейс и К», 2008. С. 110 –112.
- 49.Прокоф'єва О.О. Психологічні умови запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці: автореф. дис.канд. психол. наук: спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ,

2010. 20с.
- 50.Різун В. В. Теорія масової комунікації: підручник для студентів галузі 0303 «Журналістика та інформація». Київ: Видавничий центр «Просвіта», 2008. 240 с.
  - 51.Слободянюк А.В., Андрущенко Н.О. Психологія управління та конфліктологія. 2010.
  - 52.Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
  - 53.Татенко В.О. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.
  - 54.Татенко В.О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія. 2003. №1. С. 60 – 72.*
  - 55.Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
  56. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
  - 57.Щербина А. Соціокультурна регуляція у технологіях масової комунікації: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 200 с.
  - 58.Here are your references arranged alphabetically: Chester, D. S., & Lasko, E. N. (2021). Construct Validation of Experimental Manipulations in Social Psychology: Current Practices and Recommendations for the Future. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 377–395. <https://doi.org/10.1177/1745691620950684>
  - 59.Crain, M., & Nadler, A. (2019). Political Manipulation and Internet Advertising Infrastructure. *Journal of Information Policy*, 9, 370–410. <https://doi.org/10.5325/jinfopoli.9.2019.0370>
  - 60.Dellarocas, C. (2006). Strategic Manipulation of Internet Opinion Forums: Implications for Consumers and Firms. *Management Science*, 52(10), 1577–

1593. <https://doi.org/10.1287/mnsc.1060.0567>
61. Ejelöv, E., & Luke, T. J. (2020). "Rarely safe to assume": Evaluating the use and interpretation of manipulation checks in experimental social psychology. *Journal of Experimental Social Psychology*, 87, 103937. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103937>
62. Kligman, M., & Culver, C. M. (1992). An Analysis of Interpersonal Manipulation. *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 17(2), 173–197. <https://doi.org/10.1093/jmp/17.2.173>
63. Konieczny, M. (2023). Ignorance, Disinformation, Manipulation and Hate Speech as Effective Tools of Political Power. *Policija i Sigurnost*, 32(2/2023.), 123–134. <https://doi.org/10.59245/ps.32.2>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Програма профілактики деструктивних маніпуляцій, розвитку навичок  
розпізнавання та протидії маніпуляціям**

**МОДУЛЬ 1: САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТОК СУБ'ЄКТНОСТІ (12  
годин)**

**Заняття 1-2: "Хто я насправді?" (4 години)**

*Мета:* Дослідження власної ідентичності, цінностей та життєвих цілей учасників.

*Вправи:*

**1. "Автобіографічний наратив" (45 хв)**

- Учасники пишуть коротку автобіографію, фокусуючись на ключових моментах формування особистості
- Обговорення у парах основних життєвих цінностей

**2. "Карта цінностей" (60 хв)**

- Індивідуальна робота з картками цінностей (30 карток різних життєвих цінностей)
- Ранжування цінностей за важливістю
- Групове обговорення конфліктів цінностей

**3. "Мої життєві ролі" (45 хв)**

- Визначення основних соціальних ролей учасника
- Аналіз автентичності поведінки у різних ролях
- Виявлення ролей, де найчастіше виникають маніпулятивні тенденції

**4. "Внутрішній голос" (50 хв)**

- Медитативна вправа на прислухання до внутрішніх відчуттів
- Розрізнення "голосу совісті" та "голосу страху"
- Ведення щоденника внутрішніх сигналів

**Заняття 3-4: "Мої границі та права" (4 години)**

*Мета:* Усвідомлення особистих меж та прав у стосунках, розвиток асертивності.

*Вправи:*

**1. "Декларація особистих прав" (60 хв)**

- Складання індивідуального списку базових прав у стосунках
- Обговорення культурних та сімейних установок щодо прав особистості
- Виявлення "заборонених" прав

## 2. "Карта особистих меж" (45 хв)

- Визначення фізичних, емоційних, часових, матеріальних меж
- Малювання символічної карти власних кордонів
- Аналіз ситуацій порушення меж

## 3. "Практика говоріння НІ" (75 хв)

- Рольові ігри з різними способами відмови
- Техніки асертивної відмови без виправдань
- Робота з почуттям провини при відмові

## 4. "Захист від тиску" (60 хв)

- Моделювання ситуацій психологічного тиску
- Практика технік "розірваної плівки", "сірого каменя"
- Розробка індивідуальних стратегій захисту

## Заняття 5-6: "Мій внутрішній голос" (4 години)

*Мета:* Розвиток здатності прислухатися до власної інтуїції та довіри до власних відчуттів.

*Вправи:*

### 1. "Тілесна мудрість" (50 хв)

- Вправи на усвідомлення тілесних сигналів стресу та тривоги
- Техніки боді-сканінгу для виявлення напруження
- Інтерпретація фізичних відчуттів як сигналів небезпеки

### 2. "Емоційний компас" (60 хв)

- Створення особистого словника емоцій
- Вправи на розпізнавання тонких емоційних відтінків
- Використання емоцій як навігатора у стосунках

### 3. "Інтуїтивне прийняття рішень" (45 хв)

- Порівняння раціонального та інтуїтивного підходів
- Вправа "перший імпульс" при прийнятті рішень
- Аналіз успішних інтуїтивних рішень з минулого

### 4. "Внутрішній критик vs внутрішній мудрець" (65 хв)

- Розрізнення деструктивної самокритики та конструктивної рефлексії
- Діалогова техніка з різними частинами особистості
- Розвиток внутрішнього підтримуючого голосу

## **МОДУЛЬ 2: РОЗПІЗНАВАННЯ МАНІПУЛЯЦІЙ (10 годин)**

### **Заняття 7-8: "Анатомія маніпуляції" (4 години)**

*Мета:* Вивчення основних ознак та механізмів маніпулятивного впливу.

*Вправи:*

#### **1. "Галерея маніпуляцій" (60 хв)**

- Перегляд відеофрагментів з прикладами різних типів маніпуляцій
- Аналіз вербальних та невербальних сигналів
- Складання "анатомічного атласу" маніпулятивних технік

#### **2. "Мої маніпулятивні історії" (45 хв)**

- Учасники діляться досвідом, коли їх маніпулювали
- Аналіз використаних технік та власних реакцій
- Виявлення особистих "болючих точок"

#### **3. "Маніпулятивні фрази" (50 хв)**

- Збір колекції типових маніпулятивних висловлювань
- Аналіз прихованих повідомлень у фразах
- Розробка "антидотів" до поширених маніпуляцій

#### **3. "Емоційні гачки" (65 хв)**

- Ідентифікація емоцій, що найчастіше експлуатуються маніпуляторами
- Вправи на розпізнавання штучно викликаних емоцій
- Техніки емоційної саморегуляції

### **Заняття 9-10: "Типи маніпуляторів" (3 години)**

*Мета:* Розпізнавання різних типів маніпулятивних особистостей та їх стратегій.

*Вправи:*

#### **1. "Портрети маніпуляторів" (45 хв)**

- Створення психологічних портретів основних типів: жертва, агресор, рятівник, спокусник
- Аналіз мотивації кожного типу
- Виявлення найбільш вразливих для себе типів

#### **2. "Театр маніпуляцій" (60 хв)**

- Розігрування сценок з різними типами маніпуляторів
- Практика розпізнавання маніпулятивних ролей
- Обговорення ефективних стратегій реагування

#### **3. "Маніпулятивні сценарії" (55 хв)**

- Аналіз типових життєвих ситуацій, де проявляються маніпуляції
- Розробка алгоритмів розпізнавання та реагування
- Створення особистого "детектора маніпуляцій"

## **Заняття 11: "Цифрові маніпуляції" (3 години)**

*Мета:* Вивчення специфіки маніпулятивного впливу в онлайн-середовищі.

*Вправи:*

1. **"Соціальні мережі як інструмент маніпуляцій" (50 хв)**
  - Аналіз маніпулятивних технік у соціальних мережах
  - Розпізнавання фейкових акаунтів та ботів
  - Критичний аналіз контенту та коментарів
2. **"Месенджери та приватне спілкування" (45 хв)**
  - Особливості маніпуляцій у приватних повідомленнях
  - Техніки створення штучної інтимності
  - Захист персональної інформації
3. **"Медіаграмотність та критичне мислення" (65 хв)**
  - Розпізнавання пропаганди та дезінформації
  - Перевірка джерел інформації
  - Формування навичок факт-чекінгу

## **МОДУЛЬ 3: СТРАТЕГІЇ ЗАХИСТУ ТА ПРОТИДІЇ (14 годин)**

### **Заняття 12-13: "Техніки психологічного захисту" (4 години)**

*Мета:* Практичне освоєння різних стратегій реагування на маніпулятивний вплив.

*Вправи:*

1. **"Арсенал захисту" (60 хв)**
  - Вивчення техніки "розірваної плівки"
  - Освоєння методу "сірого каменя"
  - Практика техніки "дзеркала"
2. **"Асертивні відповіді" (50 хв)**
  - Формули асертивної поведінки
  - Практика "Я-повідомлень"
  - Техніки деескалації конфлікту
3. **"Час для роздумів" (45 хв)**
  - Стратегії виграшу часу при тиску
  - Фрази для відтермінування рішень
  - Техніки зниження емоційного градусу
4. **"Викриття маніпуляцій" (65 хв)**
  - Прямі способи назвати маніпуляцію
  - Техніки конфронтації без агресії
  - Встановлення наслідків за маніпулятивну поведінку

### **Заняття 14-15: "Емоційна саморегуляція" (4 години)**

*Мета:* Розвиток навичок управління власними емоційними станами.

*Вправи:*

1. **"Техніки дихання"** (45 хв)
  - Освоєння діафрагмального дихання
  - Техніка "4-7-8" для заспокоєння
  - Дихальні вправи для концентрації уваги
2. **"Майндфулнес у стосунках"** (60 хв)
  - Медитація усвідомленого спілкування
  - Техніки присутності "тут і зараз"
  - Вправи на безоціночне спостереження
3. **"Когнітивне переформулювання"** (50 хв)
  - Виявлення ірраціональних думок
  - Техніки зміни негативних установок
  - Створення допоміжних афірмацій
4. **"Емоційна першу допомога"** (65 хв)
  - План дій при емоційній атаці
  - Техніки швидкого відновлення після стресу
  - Створення особистого набору "інструментів"

### **Заняття 16-17: "Конструктивне спілкування" (4 години)**

*Мета:* Навчання навичкам відкритого, чесного спілкування.

*Вправи:*

1. **"Активне слухання"** (50 хв)
  - Техніки рефлексивного слухання
  - Перефразування та резюмування
  - Невербальні аспекти уважного слухання
2. **"Вираження потреб"** (60 хв)
  - Формули прямого вираження потреб
  - Розрізнення потреб та стратегій їх задоволення
  - Практика прохання про допомогу
3. **"Конструктивна критика"** (45 хв)
  - Принципи зворотного зв'язку
  - Техніки висловлення невдоволення без звинувачень
  - Прийняття критики без захисних реакцій
4. **"Переговори замість маніпуляцій"** (65 хв)
  - Принципи інтегративних переговорів
  - Пошук взаємовигідних рішень
  - Техніки розв'язання конфліктів

## **Заняття 18: "Вихід із токсичних стосунків" (2 години)**

*Мета:* Стратегії безпечного завершення деструктивних відносин.

*Вправи:*

1. **"Оцінка токсичності"** (30 хв)
  - Чек-лист ознак токсичних стосунків
  - Оцінка власних стосунків за критеріями
  - Прийняття рішення про необхідність змін
2. **"План безпечного виходу"** (45 хв)
  - Стратегії поступового дистанціювання
  - Мобілізація ресурсів підтримки
  - Підготовка до можливих реакцій партнера
3. **"Робота з почуттям провини"** (45 хв)
  - Аналіз ірраціональної провини
  - Техніки самопрощення
  - Право на самозбереження

## **МОДУЛЬ 4: ІНТЕГРАЦІЯ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ (8 годин)**

### **Заняття 19-20: "Моя особиста стратегія захисту" (4 години)**

*Мета:* Розробка індивідуального плану профілактики маніпулятивного впливу.

*Вправи:*

1. **"Карта ризиків"** (60 хв)
  - Ідентифікація особистих факторів вразливості
  - Аналіз проблемних ситуацій та контекстів
  - Створення системи раннього попередження
2. **"Персональний план дій"** (50 хв)
  - Розробка алгоритму дій при розпізнаванні маніпуляції
  - Вибір найбільш підходящих технік захисту
  - Створення "аварійного набору" для кризових ситуацій
3. **"Мережа підтримки"** (45 хв)
  - Ідентифікація людей, які можуть надати підтримку
  - Розробка стратегій звернення за допомогою
  - Створення системи взаємної підтримки у групі
4. **"Мої нові правила"** (65 хв)
  - Формулювання особистих принципів поведінки
  - Створення "конституції" здорових стосунків
  - Планування впровадження змін у життя

**Заняття 21-22: "Практика у реальному житті" (4 години)**

*Мета:* Аналіз практичного застосування отриманих навичок.

*Вправи:*

**1. "Звіт з поля бою" (60 хв)**

- Обмін досвідом застосування технік у реальних ситуаціях
- Аналіз успіхів та труднощів
- Взаємне консультування учасників

**2. "Робота над помилками" (50 хв)**

- Аналіз ситуацій, де техніки не спрацювали
- Пошук альтернативних стратегій
- Корекція індивідуальних планів

**3. "Ролеві ігри високої складності" (45 хв)**

- Моделювання складних життєвих ситуацій
- Інтеграція всіх вивчених технік
- Тренування автоматичних реакцій

**4. "Планування подальшого розвитку" (65 хв)**

- Визначення напрямків подальшого особистісного зростання
- Створення системи самоконтролю та моніторингу
- Планування регулярних "технічних оглядів" своїх навичок

**Домашні завдання:**

- Щоденник спостережень за маніпулятивними проявами
- Практика технік у безпечних ситуаціях
- Читання рекомендованої літератури
- Самоспостереження та рефлексія

**Матеріали для тренінгу:**

- Роздруковані матеріали з описом технік
- Відеоматеріали з прикладами
- Картки для вправ
- Анкети для самооцінки
- Список рекомендованої літератури