Тема 12. Маніпулятивний і деструктивний вплив

План лекції

12.1. Ознаки, техніки маніпуляції та контроль у стосунках

12.2. Деструктивні групи, шахрайство й психологічні мішені маніпуляторів

12.3. Наслідки, розпізнавання й припинення маніпуляції, допомога постраждалим

Література: [4, 6, 7, 9, 10, 11, 12]

12.1. Ознаки, техніки маніпуляції та контроль у стосунках

Маніпуляція – прихований психологічний вплив, спрямований на спонукання людини до дій чи ухвалення рішень, що відповідають меті маніпулятора й не відповідають її власним інтересам або не були б обрані нею вільно за повної інформації. Ознаки маніпуляції: прихована мета чи засоби; використання вразливостей адресата; обхід раціонального обговорення (тиск часу, емоційні тригери); створення ілюзії вільного вибору; нерівність інформованості чи влади; шкода адресатові [6; 9; 12].

Деструктивний вплив – широке поняття, що охоплює маніпуляцію, примус, цькування, психологічне насильство, контроль, залякування, використання залежності. Результат – порушення автономії, психічної рівноваги, відносин і здоров’я адресата. В організаціях деструктивний вплив виявляється у вербуванні, шантажі, дезінформації, цькуванні в колективі, зловживанні владою керівника [4; 7].

Основні техніки маніпуляції в міжособистісних стосунках: емоційний шантаж (погрози відмови від стосунків, образи, «через тебе я страждаю»); викликання почуття провини й сорому; знецінення, критика, приниження; «газлайтинг» – системне спростування сприйняття й пам’яті людини («цього не було», «ти вигадуєш»), що викликає сумнів у власному розумі; «бомбардування

любов'ю» на початку стосунків із подальшим контролем; перемежована підтримка (чергування доброти й жорстокості, що закріплює прив'язаність за механізмом непередбачуваного підкріплення); ізоляція від близьких; тиск часу; проєктування відповідальності; тріангуляція (залучення третьої особи для ревнощів чи тиску); мовчання як покарання [6; 7; 9].

Техніки, які використовують принципи соціального впливу: мале прохання з поступовим зростанням (послідовність), поступка після відмови (взаємність), посилання на «всіх», фальшиві відгуки (соціальний доказ), імітація авторитету, «обмежені пропозиції» (дефіцит). Для виявлення таких технік корисне запитання: що від мене вимагають, у якому темпі й чому я не можу спокійно обміркувати.

Контроль у стосунках – систематична стратегія, що обмежує свободу особи: стеження, обмеження доступу до коштів, контроль спілкування, заборони, регулювання повсякденних дій, принижувальні правила, залякування. Тривалий контроль формує залежність і «навчену безпорадність»; він часто супроводжується фізичним і сексуальним насильством, але може існувати без нього. В ієрархічних структурах контроль виявляється у приниженні, використанні підлеглих у власних інтересах, примусі до мовчання щодо порушень.

Психодіагностична оцінка схильності до маніпулювання й вразливості: шкали макіавеллізму, опитувальники «темної тріади» (макіавеллізм, нарцисизм, психопатія); шкали психологічного насильства й контролю у стосунках; шкали вразливості до маніпуляцій (залежність, відсутність асертивності, потреба в схваленні); оцінка наслідків (тривога, депресія, самооцінка). Результати застосовують у консультуванні й профілактиці, не використовують для стигматизації [9; 12].

Розрізняти маніпуляцію й допустимий вплив допомагають перевірки: чи є прозорість мети, чи може людина відмовитися без санкцій, чи не використовують її слабкості, чи прийнятний вплив, якби про нього дізналися

всі. У неоднозначних випадках (вплив із добрими намірами, але сумнівними засобами, наприклад «ввести в оману заради безпеки») рішення потребує етичної оцінки й консультації [6; 9].

Типологія маніпуляторів і психологічні особливості жертв. Маніпулятивна поведінка пов'язана з різними особистісними особливостями: макіавеллізмом (стратегічність, цинізм), нарцисизмом (потреба у визнанні, відсутність емпатії), психопатією (імпульсивність, поверховість емоцій). Ці риси утворюють «темну тріаду». Слід зазначити, що не кожен маніпулятор має розлад, а маніпулювання може виникати як наслідок навчання, культури чи ситуації.

Особливості, які підвищують вразливість до маніпуляцій: низька самооцінка, залежність, висока довірливість, потреба в схваленні, труднощі встановлення меж, досвід насильства. Проте вразливим може стати будь-хто в кризі. Тому профілактика зосереджується на формуванні ресурсів, а не на звинуваченні жертв.

Психологи працюють з обома сторонами: допомагають жертвам відновити автономію, а особам, які схильні до маніпулювання, – усвідомити наслідки та навчитися конструктивним способам досягнення цілей, якщо вони готові до змін.

12.2. Деструктивні групи, шахрайство й психологічні мішені маніпуляторів

Деструктивні групи – об'єднання, що застосовують системний психологічний вплив, який обмежує автономію членів, формує залежність від лідера чи групи й завдає шкоди їхньому здоров'ю, стосункам і майну. Це релігійні, псевдонаукові, політично радикальні, терористичні, комерційні (піраміди) та кримінальні групи. Не кожна група – деструктивна: критерій – методи й наслідки, а не переконання [4; 9].

Р. Ліфтон описав ознаки «тоталітарного реформування мислення»: контроль середовища (обмеження інформації й контактів), містична маніпуляція («божественна місія»), вимога чистоти (чорно-біле мислення, вина), культ зізнання, священна наука (догма недоторканна), навантажена мова (штампи), примат доктрини над особою, позбавлення права на існування для незгодних. Сучасні моделі групують контроль поведінки, інформації, думок і емоцій.

Стадії втягування: ідентифікація мішені (самотні, у кризі, у пошуку сенсу, молоді); «бомбардування» увагою й підтримкою; поступове збільшення зобов'язань (послідовність); ізоляція від родини й друзів; зміна поведінки й мови; відмова від критичного мислення; експлуатація (праця, гроші, послуги); контроль виходу (страх, провина, заборони). Вербування терористичними й екстремістськими групами використовує подібні механізми [4; 7].

Психологічні мішені маніпуляторів: потреба в приналежності, безпеці, сенсі, визнанні, надії; самотність, життєві кризи (втрата, розлучення, переселення, хвороба), незавершена ідентичність, невисока самооцінка, залежність, тривожність, довірливість, брак критичного мислення, юридична й фінансова необізнаність. Додатково: втома, провина, травма, розрив з ідентичністю після різких життєвих змін, фінансові труднощі, відчуття несправедливості [4; 7; 12].

Шахрайство – вплив із метою заволодіння майном чи даними. Типові схеми: «ви виграли», «безпечний рахунок», імітація працівників банку, поліції, державних служб, «допомога родичу», інвестиційні піраміди, «романтичні» шахрайства, збір коштів «на допомогу постраждалим» (фальшиві збори), вимагання через погрози, фішинг (підроблені повідомлення й сайти). Психологічні механізми: тиск часу, авторитет, страх, надія, дефіцит, соціальний доказ, послідовність. У кризові періоди шахраї використовують тривогу за близьких і бажання допомогти.

Соціальна інженерія спрямована на отримання конфіденційної інформації через довіру: телефонні дзвінки «від колеги», листи з посиланнями, знайомства в мережі, прохання «допомогти», «перевірити» дані. Ризики стосуються розголошення службової й особистої інформації; для психологів – доступу до персональних даних клієнтів. Профілактика: протоколи перевірки, мінімум розкриття, навчання, звичка перепитувати й повідомляти про підозрілі контакти.

Діагностика ризиків: оцінка вразливості до шахрайства (довіра, імпульсивність, знання схем), шкали самотності й соціальної підтримки, скринінг залежностей і травматичних наслідків, експертні опитування, аналіз випадків. Для груп (колектив, громада) – тести обізнаності про схеми й симуляції атак (навчальні фішингові повідомлення з подальшим роз’ясненням) [11; 12].

12.3. Наслідки, розпізнавання й припинення маніпуляції, допомога постраждалим

Наслідки маніпуляції й деструктивного впливу: тривога, депресія, розлади сну, соматичні скарги, самозвинувачення, сором, втрата довіри до інших і до себе, порушення ідентичності, ізоляція, залежності, суїцидальний ризик; після тривалого контролю – симптоми комплексної посттравматичної реакції (дисрегуляція емоцій, негативна самооцінка, труднощі зв’язків). У професійному середовищі додаються службові наслідки: розголошення інформації, порушення дисципліни, участь у протиправних діях, фінансові збитки [6; 7].

Розпізнавання: сигнали для постраждалого – постійне почуття провини й плутанини, сумніви у власних сприйняттях, страх реакції партнера чи групи, ізоляція від близьких, зміна поведінки під тиском, відчуття втрати вибору. Сигнали для оточення – різка зміна поведінки, відмова від зв’язків, раптові витрати, використання лексики групи, захист кривдника. Діагностика поєднує

бесіду, спостереження, шкали наслідків і ризику (тривога, депресія, посттравматичні симптоми, суїцидальний ризик) та оцінку безпеки [7; 9].

Припинення маніпуляції на індивідуальному рівні: розпізнати прийом і назвати його; пауза перед відповіддю; спокійна відмова без виправдань («Ні, я не можу»), повторення; встановлення меж і їхнє послідовне дотримання; перевірка інформації; зменшення або припинення контакту; залучення підтримки; документування (повідомлення, дати) для можливого звернення до правоохоронців. Відкрита конфронтація з маніпулятором не завжди безпечна: у випадках насильства спершу забезпечують безпеку й консультацію фахівців [7].

Допомога постраждалим: безпека, віра в розповідь, відсутність звинувачень, психоосвіта про механізми маніпуляції («це не ваша провина»), відновлення соціальних зв’язків, робота з почуттям провини й сорому, відновлення довіри до власних сприйняттів (психотерапія, орієнтована на травму), юридична допомога, залучення груп підтримки. Для тих, хто вийшов із деструктивних груп, – поступова реінтеграція, допомога з житлом, роботою, відновленням контактів, лікування залежностей. Фахівець уникає прямого тиску й дискредитації групи, оскільки це викликає захисну реакцію [7; 9].

Профілактика на рівні колективу й організації: навчання розпізнаванню технік, правила безпеки комунікації, культура відкритих запитань, захист заявників про порушення, підтримка після конфліктів, довірчий психолог, обмеження зловживань владою. Психологічне щеплення, коли аудиторію заздалегідь знайомлять з технікою маніпуляції у слабкій формі й навчають спростуванню, підвищує стійкість до дезінформації й до маніпулятивних прийомів [10; 11; 12].

Правове й етичне поле: психолог повідомляє про ризики, дотримується конфіденційності, залучає юристів і правоохоронців за згодою клієнта (за винятком загрози життю чи злочинів проти дітей), не виступає арбітром у суперечках. Відповідальність маніпулятора регулює закон, а психолог підтримує потерпілого й працює над запобіганням [6; 9].

Методики. Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) складається з дев'яти запитань за критеріями депресії; кожен пункт оцінюють від 0 до 3 за частотою симптомів протягом останніх двох тижнів, загальний бал – 0–27. Загальноприйняті пороги: 5, 10, 15 і 20 балів відповідають легким, помірним, помірно-тяжким і тяжким проявам. Додаткове запитання про думки щодо самоушкодження потребує негайної уваги незалежно від суми. Інструмент застосовують для скринінгу, а не для встановлення діагнозу.

Шкала генералізованої тривоги (GAD-7) містить сім пунктів (0–3), сума 0-21; пороги 5, 10 і 15 вказують на легку, помірну й тяжку тривогу. Для осіб, що постраждали від маніпуляції, використовують разом із шкалою депресії: поєднання високих значень вказує на потребу в поглибленій оцінці й допомозі. Повторні виміри дають змогу відстежувати динаміку після втручання.

Перелік симптомів ПТСР за критеріями п'ятої редакції діагностичного посібника (PCL-5) містить 20 тверджень, кожне оцінюють від 0 до 4 за вираженістю симптомів протягом останнього місяця. Сума 0–80; поріг для імовірного діагнозу зазвичай визначають у межах 31–33 балів, а групи симптомів відповідають інтрузіям, уникненню, негативним змінам когніцій і настрою та підвищеній збудливості. Тривалий контроль і маніпуляції в стосунках можуть спричиняти й комплексні симптоми, що потребують додаткової оцінки (афективна дисрегуляція, самооцінка, стосунки).

Шкала самооцінки Розенберга містить десять тверджень із чотирма варіантами відповіді; сума 10–40 (за однією з версій – 0–30). Зниження самооцінки – типовий наслідок знецінення й контролю; динаміку показника використовують для оцінки відновлення. Додатково застосовують шкали соціальної підтримки, самотності й довіри до інших [9; 12].

Структуроване інтерв'ю щодо безпеки охоплює запитання: чи боїтеся ви когось у вашому оточенні? Чи контролює хтось ваші кошти, зв'язок, пересування? Чи були погрози або насильство? Чи є зброя? Чи є діти? Чи можете ви безпечно повернутися додому? На основі відповідей складають план

безпеки (контакти допомоги, схованка з документами, безпечне місце, кодове слово). У разі безпосередньої загрози залучають правоохоронців і служби допомоги [6; 7].

Психологічні механізми залежності від маніпулятора. Залежність формується внаслідок перемежованого підкріплення, ізоляції, знецінення, створення сорому та провини, нав'язування ролі «рятівника» чи «жертви». Прив'язаність до кривдника може посилюватися травматичним зв'язком: чергування жорстокості й турботи стимулює сильну емоційну залежність. Жертва починає сумніватися у власному сприйнятті й шукає схвалення маніпулятора.

Психологічне насильство, цькування та зловживання владою. Психологічне насильство охоплює приниження, залякування, ізоляцію, контроль, погрози, знецінення. Воно завдає шкоди не менш значної, ніж фізичне, та часто передує йому. Ознаки: систематичність, асиметрія влади, мета контролю. Цькування в групі охоплює глузування, виключення, поширення чуток, тиск; зловживання владою – використання посади для особистих цілей.

В ієрархічних структурах ці явища мають особливу небезпеку через закритість: вони підривають довіру, дисципліну й ефективність. Профілактика: чіткі правила, прозорі механізми повідомлення, відповідальність керівників, навчання, довірчі лінії, участь психологів. Захист заявників від переслідування є обов'язковим.

Ключові поняття теми: *маніпуляція; деструктивний вплив; газлайтинг; емоційний шантаж; контроль у стосунках; деструктивна група; контроль мислення (реформування мислення); соціальна інженерія; шахрайство; психологічні мішені; психологічне щеплення.*

Питання для самоперевірки

1. Які ознаки відрізняють маніпуляцію від допустимого впливу?
2. Які техніки маніпуляції в міжособистісних стосунках описують і як їх розпізнають?
3. Як принципи соціального впливу використовують у маніпуляції?
4. Які ознаки має деструктивна група та як відбувається втягування?
5. Які психологічні мішені використовують маніпулятори, зокрема в кризових ситуаціях?
6. Які схеми шахрайства й соціальної інженерії найпоширеніші та як їм протидіяти?
7. Які наслідки має маніпуляція та як допомагати постраждалим?
8. Які способи припинення маніпуляції й профілактики застосовують на індивідуальному й груповому рівнях?