

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВІРУСУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

Моргун В. Ф.

Є три категорії брехунів: одні брешуть, щоб мати з цього моральну чи матеріальну вигоду, другі брешуть, аби брехати, а треті служать брехні, як мистецтву.

Василь Симоненко

Дослідження обману торкається чогось більшого, ніж сам обман. Таке дослідження дає можливість спостерігати надзвичайну внутрішню боротьбу між довільною й мимовільною сферами нашого життя і взнати, до якого ступеню ми можемо свідомо контролювати зовнішні прояви нашого внутрішнього життя.

Ми не так прозорі, як немовля, але й не замасковані повністю. Ми можемо брехати чи бути правдивими, розпізнавати обман чи піддаватися йому, перебувати в облуді чи знати правду. У нас є вибір, і в цьому наша суть.

Пол Екман

Нашестя коронавірусу-19 уже влучно схарактеризували як гібридну пандемію, що складається з фізіологічного впливу на організм і психологічного впливу на свідомість, який, завдяки Інтернету, набагато потужніший і за швидкістю розповсюдження, і за чисельністю респондентів. Саме тому правдивість або викривленість інформації, у випадку зараження світової мережі фейками-брехнею про коронавірус, може мати негативні наслідки навіть жахливіші, ніж біологічний збудник хвороби.

З проблемою брехні в масмедіа автор зітнувся в 2005 році, коли вийшла книга «Психохірургія наклепів» [13], в якій була запропонована психологічна концепція брехні на прикладі аналізу спроб дискредитації екологічної (грунтозахисної) системи землеробства Ф. Т. Моргуна [17; 18]. Вона певним чином доповнює фундаментальну теорію брехні Пола Екмана [27]. Якщо Екман зосереджує увагу на розпізнаванні брехні в живому міжособистісному спілкуванні, то автор звертається до психологічних механізмів масмедійних викривлень інформації. Особливості фейків у пресі, на телебаченні, в Інтернеті, які полягають у тому, що, по-перше, як правило, оббріхана людина не може відреагувати оперативним і, по-друге, широта впливу брехні на читачів, глядачів, користувачів досягає планетарних (або ноосферних, за В. Вернадським) масштабів.

У 2014 році ця антинаклепницька розробка набула «другого дихання» у контексті безпрецедентної гібридної війни Росії проти України. Масмедійне зомбування переважної більшості російського населення за лічені тижні зробило з учорашніх друзів-братів найзапекліших ворогів. Україна, яка ледь вистояла проти навали

озброєного «русского мира» і, поки, програючи психологічну війну, була вимушена захищатися хоч би морально.

Говорячи про психоекологію людини, російський психолог Ігор Смірнов [24] розділяє її на дві сфери: «Перша стосується особистості конкретної людини, пов'язана з інформаційним дослідженням цієї особистості, розв'язанням її проблем і хвороб, і відноситься зазвичай до галузей медицини, психоаналізу, психології. Друга сфера переважно соціальна – вона пов'язана з впливом на людей потоків масової інформації та входить в область національної безпеки» [там само, с. 11].

І далі: «Сучасна людина живе в середовищі неконтрольованих інформаційних потоків, від яких майже неможливо захиститись. Некеровані засоби масової інформації за відсутності моральної цензури занадто смакують сцени насилля, супроводжуючи їх цинічними коментарями і огидними подробицями. Це призводить не тільки до появи страху і зростанню соціальної агресії, але й **допущення** злочину» [там само, с. 12].

Саме ця нав'язана толерантність до злочину і є тією межею, переступивши яку, суспільство стає на шлях незворотної деградації та самознищення. Важлива деталь, у 2003 році психолог вважає Росію жертвою інформаційної війни, але наводить пророчий, як стало очевидно після нападу на Україну, приклад її ведення... самою Росією. Він пише:

«Для вироблення стратегії інформаційної війни коротко розглянемо умовного супротивника – Індію. Як нам приєднати Індію?

Природно, що в рамках інформаційної війни використання силових методів фізичного впливу (закидання великого індійського народу шапками або атомними бомбами) неефективно і безглуздо. Отже, з генералами розмовляти не будемо» [там само, с. 24]. Далі Смирнов детально описує технологію зомбіювання народів двох великих країн з метою... «добровільного» приєднання Індії до Росії (!?) [там само, с. 25-30].

Невідомо, чи знайомився з цією технологією сучасний вождь Росії, але 10 років потому він взявся доводити її ефективність на прикладі «добровільного» приєднання до Росії Криму (?!). Найприкріше те, що провладна Росія за ці роки перетворилася з жертви інформаційної війни на сумнозвісного лідера інформаційного тероризму, що може позмагатися з геббельсівсько-сталінською пропагандою середини минулого століття, до того ж – не обійшлася без армії, яка воює на Донбасі, нехай і без погон, вже 6 років (!?).

Цікавою у цьому контексті є репліка конструктора автомата Михайла Калашнікова: «Я зброю винайшов не для вбивства людей, а для захисту своєї Вітчизни. Мене часто запитують: «Як ви спите, адже стільки людей з вашого автомата убили?» А я на це говорю: сон у мене відмінний. Хай погано сплять політики, які затівають війни. А конструктор не винен».

Батьки атомної (американець Опенгеймер) і водневої бомб (росіянин Сахаров) закінчили своє життя борцями зі своїми джинами, яких випустили з пляшки. Але безпрецедентний приклад моральності вченого дав Володимир Вернадський, який у 20-ті роки очолював лабораторії з випромінювання. Як тільки він (ще тоді!) збагнув – чим загрожує атомна енергія, якщо стане зброєю, він застеріг людство про жажливі

наслідки і... звільнився від посад очільника цих лабораторій, аби не бути причетним до створення ядерної зброї [18, с. 40]!

І ось тепер, на межі 2019-2020 років, черговий гібрид, пов'язаний із пандемією коронавірусу, насунув майже водночас на всю земну кулю. Ціна питання – світова криза охорони здоров'я, світова економічна криза, світова криза народонаселення, які в Україні, внаслідок украї теплої безсніжної зими (світова екологічна криза!) та лісових пожеж у зоні відчуження Чорнобиля, ще й загрожують кризою повторного розповсюдження «мирного атому» (через вітрову і, особливу, водну ерозію радіаційного попелу зі згарищ на чисті землі).

Про розповсюдженість зарази наклепництва у світі свідчить таке яскраве спостереження індійського поета Бхартріхарі: «Дурість приписують скромному, пихатість – твердому в переконаннях, шахрайство – чесному, жорстокість – герою, недоумкуватість – прямодушному, слабкодухість – делікатному, балакучість – красномовному. Хіба є такий добродішній, чия чеснота не була би оббріхана негідниками?». Зі спокійними спогляданнями індуса не згоден рішучий західний прагматик Б. Франклін: «Заткнути пельку дураку – неввічливо, але дозволити йому продовжувати – просто жорстоко».

Але поняття «наклеп» і феномен наклепництва сучасні психологічні словники і навіть словник з конфліктології чомусь оминають [2; 19; 23].

Звернемося до багатовимірного етико-психологічного аналізу і побудуємо концептуальну модель наклепництва на основі багатовимірної теорії особистості. Сподіваємося, що це буде корисним для тих, хто цікавиться соціальною психологією, зокрема – конфліктологією, екологічною психологією та психологією гібридної війни, що породжує зомбі. Автор має надію, що вона зміцнить психологічний імунітет і до фейків, пов'язаних із коронавірусною пандемією.

Наклеп як багатовимірне етико-психологічне явище. Згадку про наклеп знаходимо у словнику з етики, що дає таке його визначення: «*Наклеп* (рос. – «клевета») – неправдиве звинувачення окремої людини, групи, організації, що здійснюється з почуття злоби, корисних спонукань, заздрості, помсти або з метою утистки їх гідності, соціального статусу і морального достоїнства.

Наклеп як суспільне явище спостерігається особливо часто в умовах підозрливості й недовіри по відношенню до громадян (підданих) із боку державної влади, в обстановці ворожості, неприязні між людьми, що характерно для тоталітарних режимів. Наклеп може розповсюджуватися у такій формі, як донос, у т. ч. анонімний. Реальними засобами боротьби з наклепами є розвиток демократії, перетворення гласності в норму суспільного життя, забезпечення юридичного захисту громадян від наклепницьких звинувачень, вироблення правових гарантій свободи слова і громадянського самовираження особистості» [22, с. 127].

У цьому ж словнику знаходимо синонімічно близький ланцюг понять – підступність, хитрість, лукавство, лицемірство, обман, брехня, двоєдушність, а лжесвідчення, як найтяжчий гріх, підпадає під заборону ще в заповідях Ісуса Христа.

На подоланні цього ганебного явища в суспільному житті наголошують філософи, соціологи, психологи і педагоги Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко [3], Є. Головаха, Н. Паніна [4], О. Губко [5], І. Зязюн [7], В. Кремінь [8], П. Лушин [9], С. Максименко [10], В. Рибалка [20], В. Шейнов [25], Е. Шостром [26], П. Екман [27],

Т. Яценко [28] та ін.

Для подальшого психологічного аналізу феномену наклепництва скористаємося уявленнями про багатовимірну структуру особистості, бо і наклепник, і його жертва – люди. У запропонованій нами багатовимірній концепції *особистість* – це людина, яка активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство і власну індивідуальність. Вона має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребнісно-вольових емоційних переживань, змістовних спрямованостей, рівнів опанування досвідом і форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода суб'єктного самовизначення в її вчинках і міра відповідальності за їх наслідки перед природою, суспільством і своєю совістю [11].

Якщо розглянути праці, присвячені проблемам «суспільного безумства» [4; 9], «прихованого управління людиною» [28], «психології маніпулювання» [24; 26; 27] в контексті багатовимірної теорії особистості, то вимальовується такі психологічні характеристики портрету наклепника [13; 14; 18].

Просторово-часові дезорієнтації у наклепі. Стосовно просторово-часових дезорієнтацій подій із боку наклепників, то вони є майстрами заплутування нас у минулому, сучасному та майбутньому. Воістину територія наклепників – це країна не тільки з непрогнозованим сучасним чи майбутнім, але й – з непередбачуваною... історією.

Бити по емоціях – козирна карта наклепників. Друга низка прийомів наклепників пов'язана з емоційно-вольовими переживаннями людини, які поділяються на негативні (низьке, потворне), врівноважені (подив, цікавість) й позитивні (прекрасне, піднесене). Адже емоційний вплив найсильніший, найдревніший і найнебезпечніший для фізичного та психічного здоров'я людини. Це вплив на «підкірку» головного мозку, де й містяться центри жахів і насолоди, що сповіщають людину про небезпечну чи сприятливу ситуацію для її існування. Тому «бити по емоціях» – це ще одна козирна карта наклепників. О. Бальзак писав: «Високі душі важко допускають існування зла й невдячності, і потрібні жорстокі життєві уроки, щоб вони пізнали всю глибину людської підлості; потім, коли їх навчання в цьому сенсі закінчене, вони підносяться до тієї поблажливості, яка є найвищим ступенем презирства».

Афоризм Геббельса: чим жахливіша брехня, тим швидше в неї вірять. Королівство кривих дзеркал наклепників, на вісі змістів діяльності (праця, спілкування, гра, самодіяльність), складається принаймні з трьох «губерній»: а) охаювання справи опонента, б) налаштування проти нього громади та в) приниження його особистості.

А. Наклеп – мов жаба, що хотіла роздутися більшою за вола. Невже хтось гадає, що коли на адресу Слона почнуть «висловлюватися» декілька Мосьок, то їм вдасться змінити мораль байки? «Часто вживаний заздрістю засіб для приниження хорошого полягає у безчесному і безсовісному вихвалянні дурного, бо коли швидко отримує значення погане, гарне загинуло» (А. Шопенгауер).

Б. «Примазування до авторитетів» для підсилення брехні. Протилежна операція – асоціювання жертви наклепу з негативними образами, персонажами, стереотипами, прийнятими у суспільстві. «Про великі справи треба судити, проникнувшись їх величчю, інакше ми ризикуємо внести у них власні пороки» (Л. Сенека).

В. «Манія величі» у самооцінці наклепника. Самооцінка людини може бути адекватною (відповідною) і неадекватною (завищеною або заниженою). Наклепник має два шляхи збільшити свою самооцінку аж до манії величі: завищено оцінюючи себе і принижуючи опонента, що з усіх сил пнеться зробити. Його саморефлексія зашкалює до майже намісника Бога на Землі. «Самозакоханий не має суперників» (М. Ціцерон).

Наклепник, мов Бурбони – не здатен вчитися і намагається видати свої марення за правду. На особистісній вісі рівнів опанування досвідом (навчання, відтворення, пізнання, творчість) наклепник не здатен вчитися, а лише відтворює свої наклепницькі фантазії. Він ловиться, зокрема, на стереотипі: раз начальник, то дурак («князьок», «феодал» тощо). «Ми не здатні до кінця пробачити того, хто нам дає. Руці, що нас годує, загрожує певна небезпека бути вкушеною» (Р. Емерсон).

Навіть рафінований наклеп – це свідчення інтелектуального убожества. Про здатність діяти, сприймати, пам'ятати, висловлюватися і мислити, тобто про загальні інтелектуальні здібності наклепника судимо з такої думки: «Якби кожен дурень неодмінно бажав розуміти, що він сам говорить, то багатьом дурням прийшлося приректи себе на вічну німоту» (Д. Писарєв).

Виходячи з розглянутих багатомірних характеристик, можна визначити, що **наклепник** – це людина, яка: здатна пересмикувати події життя у часі й просторі; отримує викривлену насолоду від приниження ближнього (принаймні – своєї жертви); намагається дискредитувати справу, протиставити оточуючих, принизити гідність людини-жертви (на фоні возвеличування себе); якщо і демонструє фантазію, то вона має маніакально-зациклені прояви, обмежені вигадками проти жертви; за браком доказів вимушена користуватися переважно словесно-розумовою формою дії (адже «на чужий роток не накинеш платок», «папір/ефір, додамо ми, – усе стерпить» тощо).

Клієнт-орієнтована психотерапія Карла Роджерса [21] не дозволяє психологові щось пояснювати клієнтові. Останній повинен все збагнути самотужки (коли-небудь, якщо захоче, якщо зможе). Але ось що пише Д. Єнікеєва у книзі «Популярна психіатрія» [6] про істероїдну акцентуацію характеру (акцентуація – це ще норма, але вже близька до патології). Тих істероїдів, у яких переважає не жага визнання (демонстративність, позерство), а **прагнення до фантазування** і патологічна **брехливість**, називають **псевдологами** чи **міфоманами**. ...Одні переживання геть вислизають від їх уваги, а інші сприймаються дуже яскраво. Вигадавши неймовірні історії, істероїд починає сам у них вірити і в подальшому буде ревниво відстоювати, що все це насправді з ним відбувалося. Істероїди не в змозі побачити різницю між мареннями і реальністю, між побаченим уві сні чи в кінофільмі й власним життям. ...Інших людей вони можуть втомлювати своїми крайнощами, із будь якої дрібниці вони здатні розіграти цілу трагедію, розраховану на легковірну публіку. ...Частіш за все істероїдні особистості заздрісні й ревниво ставляться до чужого успіху, це їх дуже зачіпає і ображає. Особливо явно це у представників творчих професій. ...Вони дуже полюбляють скандали, плітки, інтриги. ...Істероїд може демонструвати свою начитаність, хоча насправді, крім анотацій до творів відомих авторів, він нічого не читав. ...Поняття про мораль і норми поведінки в товаристві в істероїда вельми своєрідне і повністю підкорене основній особливості його особистості – якщо це може привернути до нього загальну увагу, він виверне всю свою брудну білизну на публіці,

не забувши облили брудом тих, хто, на його погляд, недостатньо оцінив його вдавані чесноти. Істероїди абсолютно не здатні реально оцінювати власні, як правило, посередні здібності, вважають себе невизнаними талантами, переконати в іншому їх неможливо.

Але не будемо перетинати межу від акцентуації істероїда до патології істерика й перейдемо до розгляду фейків, пов'язаних із коронавірусом. Колись К. Маркс влучно схарактеризував ненажерливість буржуа, який піде на будь-який злочин, якщо той принесе 300-відсотковий прибуток. А за скількох-відсотковий гонорар здатен викласти будь-яку брехню журналіст у пресі, оглядач на телебаченні чи блогер у мережі?

1. Просторово-часова дезорієнтація у часі та просторі виникнення коронавірусу: коли і де вперше виник коронавірус як джерело пандемії? Масмедійні варіанти фейків зашкалюють: від розробок бактеріологічної лабораторії США та аварії у новосибірській лабораторії (РФ), біля якої працювала бригада китайських будівельників, до лабораторії в китайському Ухані. Але наукова проза думки вірусологів говорить, що, по-перше, бактеріологічний агресор повинен був би розробити засоби захисту для своєї армії та громадян; по-друге, першим контингентом враження повинні бути вояки супротивника, а не немовлята і люди поважного віку, які не служать в армії; по-третє, заразний мутант майже не відрізняється від свого найближчого родича, який паразитує на китайських кажанах. Тому, ближче до правди є таки... кажани з уханьського рибного базару.

Ціна цієї просторово-часової брехні в альтернативі: або нагнітання істерії в напрямку III-ї світової бойні, або консолідація зусиль людства для подолання світової пандемії природного походження.

2. Потребо-вольові емоційні переживання також стають мішенню для фейкових атак. Згадаймо, ролик, у якому перелякана гола жінка, на котрій бачимо лише маску і рукавички, волає не вірити МОЗ, що дав настанову «виходити на вулицю тільки в масках і рукавичках» (що вона і зробила!), а всі люди (трясця їх матері!?) були, окрім масок і перчаток... ще й взуті та одягнені!? Психологи знають, що напружені емоційні стани, за Г. Сельє, здатні приводити до дистресу, який у свою чергу знижує інтелектуальний рівень під час прийняття рішень у кризових ситуаціях. Тому дуже важливо не нагнітати зайві емоції (вони без цього у багатьох людей на межі!), як це зробив колишній міністр охорони здоров'я, коли публічно (!?) давав настанову медикам... не приділяти уваги людям старше 65 років, бо вони й так «смертники».

Тут правда має два аспекти: по-перше, саме тому, що поважні люди більш вразливі, їм треба приділяти увагу на випередження; по-друге, руйнується моральний аспект поваги до старших, які є носіями культури, традицій, досвіду народу. Немає кращої емоційної підтримки, коли бачиш, **як одужують і виписуються з лікарень літні жінки та чоловіки** в різних країнах світу – **на радість медиків і всього людства!**

3. Чим жахливіша брехня, тим швидше в неї повірять. Спеціалісти з соціальної психології конформності (довіри на адресу більшості, безвідносно до того, на чиєму боці правда!?) та конформізму (удаваної конформності, аби догодити більшості) дослідили секрет цього феномену брехливої пропаганди. Конформізм

обернено пропорційно зростає в тих випадках, коли падає компетентність людини. Іншими словами: чим гірше людина в чомусь розбирається, тим легше її надурити.

Медики радять на вулиці знімати маски, а хтось погрожує за це штрафами; медики радять негайно розблокувати ринки (торгівля на свіжому повітрі безпечніша!), а дехто заганяє всю торгівлю в замкнені приміщення; медики радять вживати імбир, а мародери негайно в рази піднімають ціни; медики радять пити лужні розчини, а хтось жахає виразкою шлунку і онкозахворюваннями (!?) тощо. Сумнівними з моральної та медичної точок зору є і спроби створення окремих поховань для померлих від коронавірусу.

І хоча медицина належить до тих сфер діяльності, де ми всі «страшенні фахівці», все-таки треба більше прислухатися до медиків, а не до «знавців-чиновників» чи до інших навколomedичних джерел.

4. Наклепник – не здатен вчитися і намагається видати свої марення за правду. Скільки «дров» було наламано з приводу дефіциту масок в Україні (!?). А творчий інструктаж і творче рішення лежало на поверхні, і не на поверхні лєтовищ, на які сідали важкі літаки, що за шалені гроші спочатку вивозили маски (творчо попрацювали мародери!?), а потім почали завозити, на чолі з тими ж людьми, які тепер вдавали з себе рятівників держави (!?). І жоден із високоповажних посадовців не здогадався видати принаймні 2 накази: 1) всі наявні маски залишити в країні й першочергово забезпечити ними безкоштовно лікарів та їх пацієнтів; 2) решті мешканців, не чекаючи появи масок в аптеках чи магазинах, виготовити їх самотужки (як це блискуче демонстрував, зокрема, доктор Комаровський!) з марлі, бинтів, відповідних тканин, хустинок, шарфів тощо. Адже – дорога ложка до обіду!

Як бачимо, фейк про відсутність масок, спростовується простим творчим рішенням, вчасна реалізація якого посприяла б прикрому анти-рекордові країни – з першості серед країн світу за кількістю наших героїчних лікарів і медичних працівників, що були заражені коронавірусом і захворіли.

5. Навіть рафінована брехня – це свідчення інтелектуального зuboжіння. Десять поліцейських «пасуть» поодинокого пловця в річці, а ким... сотні вірян були допущені в деякі храми з порушенням усіх карантинних вимог (!?). Нас закликають дотримуватися чистоти, стежити за собою, і... зачинають усі перукарні та салони краси, де дотримання норм чистоти і гігієни було на висоті й до карантину (!?). Нас завіряли, що припиняють діяльність певні сектори торгівлі, а мережа макдональдсів працює, мережа будівельних гіпермаркетів – також (!?)... На критику громадськості щодо такої несправедливості – ні словесних пояснень, ні дієвих заходів й досі не спостерігається.

Вибачення психолога перед клієнтом, схильним до вигадок. Замість післяслова. Відомий американський психотерапевт, один із засновників «гуманістичної психології» Карл Роджерс зауважив: «Спілкуючись із людьми, я зрозумів, що не зможу їм допомогти, якщо я буду не тим, хто я є. Немає сенсу виглядати спокійним і задоволеним, якщо насправді я роздратований і критичний. Немає сенсу робити вигляд, що я люблю когось, якщо я налаштований до нього вороже» [21, с. 27]. Втім, австрійська письменниця Марія Ебнер-Ешенбах більш поблажлива до кривдників: «Завжди потрібно прощати: того, хто кається, – заради нього самого; того, хто не кається, – заради самого себе».

Автор просить вибачення навіть у анонімних опонентів, якщо під час спроби відтяти улюблену хвору мозолю, декому було трохи боляче. Адже зазвичай психолог повинен бути лагідним, дбати про «благополуччя клієнта», «зберігати таємницю психодіагностики і консультування».

Атор намагався поєднати принцип відповідності (конгруентності) самому собі (за Роджерсом) із методом, подібним до раціоналізації (за Фрейдом), але на основі власної багатовимірної теорії особистості. Не впевнений, що й у цьому випадку можна чимось допомогти, але профілакувати і підготувати добropорядного читача до можливих зустрічей з такими типами «артистів» чи «міфоманів» під час пандемії – вже певний успіх. Авторіві допомагали й думки мудреців людства [1]. Адже, як зауважив Френсіс Бекон: «Чесна і порядна людина ніколи не зможе перевиховати безчесних і поганих людей, доки не пізнає глибин зла».

Згадалася наука вчительки літератури Неллі Яківни Соскової, яка в десятому класі СШ № 3 м. Павлодара Цілинного краю Республіки Казахстан вчила нас такому: «Типове не те, чого багато, типове те – чому належить майбутнє». Так, зараз у медійному просторі багато бруду, але треба думати – чи йому належить майбутнє?

Одним із дуже переконливих фейків, пов'язаних із постпандемією коронавірусу, є прогноз подальшого економічного краху, голоду і погромів. Для спростування такого песимістичного сценарію звернемося до двох українських корифеїв: фундаментальної науки – академіка Володимира Вернадського [12; 16] і агроекологічної науки і практики – академіка НААН України і письменника-публіциста Федора Моргуна [17; 18]. Послідовник великого сина українського народу, геніального Прометея науки Володимира Вернадського, Ф. Моргун вважає: «Якщо ідея Вернадського – ідея ноосфери (сфери розуму) – стане для нас основою життя сьогодні й у майбутньому, це буде означати, що духовні сили народів невичерпні, бо вони на правильному шляху, який веде до вічного і щасливого життя людства на планеті» [16, с. 15].

Західні вчені, зокрема англієць Ніколас Полунін і швейцарець Жак Гріневальд так оцінюють титанічну працю нашого видатного співвітчизника: «Виникає питання: чи не слід нам дуже серйозно задуматись про вернадскіанську революцію як категорію, котра охоплює його широку концепцію, що стосується навколишнього середовища і може привести до прогресу в освіті, науці й, у кінцевому підсумку, – до щасливого світу... Це новий об'єкт для докладання зусиль світового наукового співтовариства» [16, с. 17].

Нам ще треба буде подолати і таке явище, як самообман – про початок здорового способу життя з понеділка (після пандемії коронавірусу тощо). Тут може стати в нагоді авторська методика порівняння трьох бюджетів часу людини [15] – реального, бажаного і фантастичного.

Насамкінець, нагадаю пророчі слова мудреця про перемогу правди над кривдою: «Наклеп – це податок, який кожна порядна людина, котра обіймає високу посаду, повинна колись заплатити, але правда, мов золото, вийде з вогню суперечок незабрудненою і непотьмареною».

Література

1. Антологія афоризмів / упор. Л. П. Олексієнко. Донецьк: Вид-во «Сталкер», 2004. 704 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред.: Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
3. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 472 с.
4. Головаха Е. И., Панина Н. В. Социальное безумие: история, теория и современная практика. Київ: Абрис, 1994. 168 с.
5. Губко О. Т. Психологія українського народу. Кн. 1. Психологічний склад праукраїнської народності. Київ: ПВП «Задруга», 2003. 400 с.
6. Еникеева Д. Д. Популярн. психиатр. Москва: АСТ-ПРЕСС, 1988. 528 с.
7. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
8. Кремінь В. Г. Філософія управління: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Знання України, 2007. 360 с.
9. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда всё рушится?). Кировоград: КОД, 1999. 208 с.
10. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
11. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. №2. С. 27–40.
12. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В. І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? *Постметодика*. 2001. № 5–6. С. 16–19.
13. Моргун В. Ф. Психохірургія наклепів. Полтава: Полтавський літератор, 2005. 284 с.
14. Моргун В. Ф. Наклеп як багатовимірне етико-психологічне явище. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 1. С. 60–65; № 2. С. 68–77.
15. Моргун В. Ф. Опитувальник реального, бажаного та фантастичного бюджетів часу людини як засіб формування здорового способу життя. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи. Матер. Всеукраїн. н.-пр. конф. з міжнарод. участю* / за ред. О. В. Бацилевої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 122–128.
16. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 36 с.
17. Моргун Ф.Т. Куди йдеш, Україно? Національна ідея, рідна мова і українка (вид. 2-е, доп.). Полтава: Полтавський літератор, 2003. 396 с.
18. Моргун Ф. Т., Юрченко М. Т. Правда про кривду / укладач, авт. передмови та додатку В. Ф. Моргун. Полтава: Дивосвіт, 2009. 176 с.
19. Психологическая энциклопедия / пер. с англ. 2-е изд.; под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 1096 с.
20. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ; Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2010. 382 с.
21. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. / пер. с англ. Москва: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. 320 с.

22. Словарь по этике / под ред. А. А. Гусейнова, И. С. Кона. 6-е изд. Москва: Политиздат, 1989. 447 с.
23. Словник-довідник термінів із конфліктології / за ред. М. І. Пірен. Київ, Чернівці: Чернівець. держунівер. імені Ю. Федьковича, 1995. 318 с.
24. Смирнов И. В. Психозкология: моногр. Москва: ООО Изд. дом «Холодильное дело», 2003. 336 с.
25. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования). Мн.: Харвест, 2003. 848 с.
26. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. / пер. с англ. Мн.: ТПЦ «Полифакт», 1992. 128 с.
27. Экман П. Психология лжи. Руководство по выявлению обмана в деловых отношениях, политике и семейной жизни / пер. с англ. Киев: Логос, 1999. 224 с.
28. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. пос. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ПОРУШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Калюжна Є. М.

Вправа «Поплавець в океані»

Інструкція: «Уявіть себе маленьким поплавцем у величезному океані. Але у вас немає нічого, що допомагало б плисти, – компаса, карти, керма, весел і, найголовніше, – мети... Ви рухаєтеся туди, куди несуть океанські хвилі й дує вітер... Гріє сонце, вода не дуже холодна, вона добре тримає... Велика океанська хвиля накриває вас, але ви легкі й знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчуті ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас... Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?»

Вправа «Міцне дерево»

Інструкція: «Станьте прямо й похитайтеся з носків на п'ятки, при цьому плавно притискаючи п'ятки до підлоги. Похитайтеся, доки не відчуєте легке розтягнення у литках. Постійте кілька секунд, напруживши м'язи ніг, живота і грудей.

Відчуйте себе твердим і незламним, як міцне дерево, коріння якого входить глибоко в землю, яке здатне витримати будь-яку неgodу. Залишайтеся у цій позі стільки, скільки захочете. Розслабтеся і пройдіться. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви відчуєте, як зросли ваша впевненість у своїх силах, стійкість та витривалість».

Вправа «Очищення»

Інструкція:

«Як привести до ладу свої думки і почуття? Потрібно відштовхуватись від того, що думку принципово неможливо знищити, на відміну від речі. Впускаючи у себе