

УДК 159.923.956.2-049.2

## ВПЛИВ МАНІПУЛЯЦІЇ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Хаметова Л.М.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

Досліджується проблема маніпуляції у контексті психічного здоров'я особистості. Знання про різноаспектність маніпулятивного спілкування у суспільстві дозволять краще зрозуміти специфіку станів психічного здоров'я особистості, та, за потребою, протистояти, хоча б частково, прихованим зовнішнім діям, та мінімалізувати прояви вторгнення у власну психіку та керування нею. Ознакою психічного здоров'я є здатність пристосовуватися особистості до різноманітних впливів зовнішнього середовища, не тільки природного, а й соціального. Соціальні трансакції та інтеракції протягом життя впливають на формування особистісних і на стан психічного здоров'я, а також обумовлюють використання маніпуляцій у процесі життєдіяльності. Однак маніпулятивний вплив не слід завжди сприймати як негативний фактор. Лікар, який не говорить пацієнту про його страшний діагноз, священник, котрий не порушує таїнство сповіді тощо, ми не можемо віднести до негативних аспектів маніпуляції, вони не погіршують стану психічного здоров'я особистості.

**Ключові слова:** здоров'я, психічне здоров'я, особистість, психологічний вплив, маніпуляція, ігри.

**Постановка проблеми.** Сучасна наука знову і знову звертає особливу увагу на здоров'я людини, і, не тільки, фізіологічного, а й психічного (нині актуалізуються дослідження й психологічного здоров'я) та соціального. Оскільки нове суспільство, до якого ми прагнемо, повинно більшою чи меншою мірою задовольняти потреби особистості, як біологічні, так і духовні, задля комплексного її розвитку, що в результаті неможливе без психологічного благополуччя. Психологічна наука постійно апелює до психічного здоров'я, що містить такі складові, як прийняття людиною себе, гідного поваги; уміння підтриму-

вати позитивні, теплі, щирі, дружні тощо відносини з іншими; незалежність у регуляції своєї поведінки без зовнішнього втручання; здатність обирати та створювати своє оточення, яке б відповідало особистим психологічним умовам життя; наявність мети і сенсу життя і, відповідно, діяльності, спрямованої на досягнення цієї мети та реалізацію сенсу, а також самовдосконалення. Тобто, психічне здоров'я залежить від стану тіла й психіки людини та її соціального оточення.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри те, що людина завжди прагне кращого, гармонічнішого перебування у

соціумі створює своє соціальне середовище, вона неубезпечена від маніпулятивного типу інтеракцій, що мають як позитивний та негативний впливи на формування с особистості та стан психічного здоров'я.

**Формування цілей статті.** Стаття присвячена дослідженню проблеми маніпуляції у контексті психічного здоров'я особистості. Знання про різноаспектність маніпулятивного спілкування у суспільстві дозволять краще зрозуміти специфіку станів психічного здоров'я особистості, та, за потребою, протистояти, хоча б частково, прихованим зовнішнім діям, та мінімізувати прояви вторгнення у власну психіку та керування нею.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової психологічної, філософської медичної літератури дозволяє зробити висновок, що проблему психічного здоров'я у тривимірній площині, що містить концепти: біологічну, психічну, соціальну. Дослідження психічного здоров'я та впливу на нього маніпулятивного спілкування базується на теоретичних концепціях особистості. Психоаналітична теорія (З. Фрейд), індивідуальна теорія (А. Адлер), аналітична теорія особистості (К. Юнг), гуманістична теорія особистості («психічне здоров'я» і «зрілий розвиток» Е. Фромм, «самоактуалізація» А. Маслоу та «стань тим, ким ти є» К. Роджерс).

Різні аспекти феномена маніпуляції, серед яких механізми, технології, критерії та чинники маніпулятивної поведінки, розглядали зарубіжні та вітчизняні вчені такі як: Е. Берн, С. Брачченко, Г. Грачев, С. Доценко, А. Елліс, С. Кара-Мурза, Г. Ковальов, О. Коннор, Е. Фромм, Г. Шиллер, Е. Шостром, та інші.

Слід відмітити таких вітчизняних дослідників даної проблематики, як Н. Бачеріков, В. Петленко, Е. Щербина (визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі [2]); І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич (психологія здоров'я людини розглядають у контексті основних аспектів взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способів психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості [4]).

А. Напреенко, К. Петров (психічне здоров'я розглядають через прийняття образів до об'єктивних аналогів, адекватність відображення обставин дійсності в емоціях людини, відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників, упорядкованість та причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку та оцінку зовнішніх обставин, зміну поведінки відповідно до змін зовнішніх обставин, здатність організації власної поведінки відповідно загальноновизнаних морально-етичних норм, почуття доброзичливості та прихильності до близьких людей і відповідальність за них, здатність планувати своє життя і втілювати ці плани [5]).

Н. Коцур розглядає психічне життя особистості у контексті здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретична психологія розглядає особистість з оптимальним рівнем психічного здоров'я у контексті природного (біологічного), людина частина природа зі своїми властивостями живого організму, що дані як данність, психічного, структура та особливості психіки, та соціального, зовнішнього утворення регулюючої структури завдяки поєднанню духовної та фізичної діяльності.

Загальноприйнято, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. За яких умов людину сприймають нормальною, і сама вона відчуває себе повноцінною? Що означає нормальний стан? Це адекватний до загальноновизнаних суспільних норм щодо існування людини у певний історичний проміжок часу, зі своїми цінностями. На основі цих цінностей та ціннісних орієнтацій будь-яке соціальне утворення розробляють систему соціальних норм поведінки особистості. Вони виступають як засобом впливу соціуму на формування та розвиток особистості, регуляції її поведінки, а відтак і психічного здоров'я, так і відповідністю, мірилом, «нормального».

У перекладі з лат. *Norma* – правило, взірць. У Стародавньому Римі «нормою» називали тягарець на ниточці, за допомогою якого мулярі зв'язали вертикальність стіни. Фактично, подібне значення це слово зберегло і до нині у більшості контекстів: це ніби своєрідний вимірювальний інструмент, який використовується для оцінювання «правильності» певного явища, його відповідності наперед заданому взірцю, релевантно до статі, віку, функціонального стану організму, місця проживання (перебування), професії, характеру та інтенсивності діяльності, способу життя, особливостей харчування тощо. Однією із найважливіших ознак соціальної норми є її імперативність, яка виявляється у тому, що поведінка, яка не відповідає нормі, обов'язково викликає негативну реакцію в інших людей.

Тому, однією з ознак психічного здоров'я є здатність пристосовуватися особистості до різноманітних впливів зовнішнього середовища, не тільки природного, а й соціального. Завдяки цьому людина може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, навіть екстремальні фактори впливу зовнішнього середовища. Тому доцільно вважати психічно здоровою особистість таку, яка активно та повноцінно пристосовується до зовнішніх змін.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Однак, стан здоров'я, як загальний так і психічний, не можна розглядати, як щось статичне. Навпаки, це динамічний процес з властивими йому змінами, може покращуватися або погіршуватися. Кожна особистість є відкритою динамічною системою зі своїми особливостями

психіки та зовнішніми соціальними нормами, які регламентують поведінку людини. Тому й про психічне здоров'я можемо говорити у діапазоні: нормального, граничного із захворюванням, нездорового психічного стану.

У науці здоров'я у цілому визначається як форма життєдіяльності організму, що забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу, за даних умов, тривалість. Відповідно зумовлюється різними зовнішніми впливами на організм, у тому числі природних, виробничих, побутових, психологічних, та внутрішньою специфікою психіки, що окреслюють спосіб життя та ставлення до себе і оточення. Однак, слід зауважити, що фізичні та психічні показники організму людини змінюються навіть протягом декількох годин (одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому). Про це слід пам'ятати під час визначення рівня психічного здоров'я.

Узагальнюючи вище сказане, слід зазначити, що під здоров'ям у психологічній науці розуміють процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. А процес збереження психічного здоров'я особистості передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього існують психологічні прийоми, які дозволяють володіти собою в екстремальних ситуаціях та допомагають звільнитись від негативних емоцій, або нав'язливих думок. Проте не всі люди психологічно грамотні, а динамічний спосіб сучасного життя досить часто стає причиною психологічно нестабільних станів та неврозів.

Важливими факторами збереження психічного здоров'я є саморегуляція – свідоме управління психічними процесами свого організму, самовдосконалення – розкриття можливостей індивідуальних резервів та максимальне використання свого потенціалу, що забезпечують регуляцію поведінки людини та її діяльності. Крім внутрішніх потенцій психічне здоров'я залежить і від зовнішніх чинників. Одним з таких, його можна віднести до домінуючих, є вплив громадської думки. Це відбувається під впливом безпосереднього способу життя, віри в авторитети, того, що оточує, засобів масової інформації неререфлексивного, некритичного відношення до дійсності інформаційного потоку тощо. Все це спричинює неадекватне та необ'єктивне сприйняття дійсності та призводить до частого використання маніпуляційних психологічних впливів у міжособистісній інтеракції.

Е. Фромм вважав, що в особистості немає нічого природженого. Всі її психічні прояви – це наслідок заглибленості особистості в різні соціальні середовища: «Незалежно від того, говоримо ми про «психічне здоров'я» чи про «зрілий розвиток» людини, ці поняття об'єктивні, вони отримані в результаті вивчення «становища людини» і потреб людини, що впливають з цього становища. Неможна визначити «психічне здоров'я» через «приспособування» індивіда до суспільства, в якому він живе, а навпаки його треба визначати з точки зору приспособування суспільства до потреб людини, виходячи із того, чи сприяє чи перешкоджає воно розвитку «психічного»

здоров'я. Здоров'я індивіда в першу чергу залежить від структури даного суспільства. «Здорове суспільство» розвиває здібність людини любити людей, стимулює творчу працю, розвиток розуму, об'єктивність, набуття відчуття власного «Я», заснованого на відчутті власних творчих сил. «Нездорове суспільство» породжує взаємну ворожнечу, недовіру, перетворює людину в об'єкт маніпуляції, експлуатації, позбавляє його відчуття «Я», яке зберігається лише тією мірою, якою людина підкорюється іншим або стає автоматом. Суспільство може виконувати дві функції і сприяти здоровому розвитку людини, так і перешкоджати цьому. Практично у більшості випадків воно робить і те, й інше; питання тільки у тому, яка ступінь і направленість позитивного і негативного впливів» [7, с. 512].

У праці «Man for Himself» зазначає, що людина може бути обдуреною щодо своїх інтересів, якщо вона не усвідомлює та не знає повною мірою ні себе, ні своїх потреб, ні обов'язку та відповідальності перед соціумом. Е. Фромм переконаний у тому, що «бути собою» – це необхідна умова досягнення фізичної і духовної цілісності, тобто «бути для себе» в нормах моральної поведінки без егоїзму і ірраціонального авторитету. А головним завданням у побудові психічно здорового суспільства є виховання продуктивного характеру. Непроductивність проявляється у неспроможності любити, а відтак, реалізуватися, використовувати свій потенціал повною мірою, який, натомість, замінений формами активності, нав'язані несвідомою тривогою. Е. Фромм описує чотири типи непродуктивної орієнтації характеру, що виникли історично: рецептивний, експлуататорський, накопичувальний і ринковий. Productивність, за Е. Фроммом, – це здатність людини любити, використовувати свої сили, здатність до самореалізації [1].

Під поняттям «соціальний характер він розуміє характерні типи особистості, які найбільше відображають тенденції суспільства і культури, до яких належить людина. Під впливом вимог суспільства одні з таких рис згасають, інші активно формуються, треті гіпертрофуються. Чим ближче характер індивіда до соціального характеру, тим більш повною є його адаптація. Від соціальної структури суспільства, його психологічного і морального клімату залежить соціальний характер. Найпрестижніший у суспільстві особистісний тип визначає соціальну структуру. У випадку, коли типовий соціальний характер і суспільна структура вступають в протиріччя, суспільство втрачає рівновагу.

М. Простаков пише «Різноманіття людських характерів настільки ж невичерпне, як і різноманіття, що визначають характер генетичних комбінацій.

Однак, кожна людина змушена пристосовуватися до соціального середовища, більш того, людині властива органічна потреба в такій адаптації. Тим часом особистісні властивості індивіда не завжди відповідають вимогам, які висуває до своїх членів суспільство. Як сполучну ланку між психікою індивіда і структурою соціуму Е. Фромм вводить поняття «соціального характеру» [6].

Очевидно, що у процесі соціальних інтеракцій для задоволення потреб самовдосконалення та

самоактуалізації міжособистісне спілкування неможливе без використання засобів психологічного впливу, зокрема маніпуляції. Оскільки кожна людина воліє не просто пристосуватися до існуючих соціальних норм, а й впливати на суспільний розвиток та зміну цих норм у процесі задоволення ієрархічних потреб. Сучасний світ зі своїми швидкоплинними змінами змушує людину змінюватися і не просто пристосовуватися до нього, а ще й інтеріоризуватися та підлаштовувати світ до своїх не настільки мінливих психічних потенцій. Г. Шиллер порівнює маніпуляцію ринковому світі та світі ідей – матеріальному та духовному. «Маніпуляція у ринковій економіці подібна оптичному обману, якого всі бояться і від якого всі намагаються позбутися, але замість того, щоб боротися з ним, намагаються просто його не помічати. Те ж саме відбувається і на ринку ідей. Маніпулятори стверджують, що не існує ніякої ідеології, яка виступає в якості механізму управління. Є лише, стверджують вони, інформаційно-науковий спектр, з якого нейтральний вчений, вчитель, урядовець або будь-яка людина вибирає інформацію, найбільше підходить до тієї моделі істини, яку він намагається побудувати» [9].

Цікавими, в контексті даної теми, є погляди Е. Берна. Досліджуючи між особисті стосунки, він зазначив, що люди постійно стурбовані тим, як структурувати свій час. На його думку, однією з найважливіших функцій життя в суспільстві є допомога іншим з цього приводу. Структурування часу він називає плануванням. Воно має три сторони: матеріальну, соціальну та індивідуальну. «Найбільш звичайним практичним методом структурування часу є взаємодія в першу чергу з матеріальною стороною зовнішньої реальності: те, що зазвичай називають роботою. Результатом соціального планування є ритуальний або напівритуальний способи спілкування. Його основний критерій – соціальна прийнятність, тобто те, що прийнято називати хорошими манерами. У всьому світі батьки вчать дітей хорошим манерам, вчать їх вимовляти при зустрічі вітання, навчають ритуалам їжі, залицяння, жалоби, а також вмінню вести розмови на певні теми, підтримуючи необхідний рівень критичності і доброзичливості. Останнє вміння якраз і називають тактом або мистецтвом дипломатії, причому деякі прийоми мають суто місцеве значення, а інші універсальні. Наприклад, стиль поведінки за столом під час їжі або звичай довідуватися про здоров'я друзини може заохочуватися або заборонятися місцевими традиціями. ... Чим більше люди пізнають один одного, тим більше місця в їхніх взаєминах починає займати індивідуальне планування, яке може привести до інцидентів. І хоча ці інциденти на перший погляд здаються випадковими (саме такими найчастіше вони представляються учасникам), все ж уважний погляд може виявити, що вони слідує певними схемами, піддаються класифікації. Такі послідовності трансакцій, засновані, на відміну від часу, що не на соціальному, а на індивідуальному плануванні, ми називаємо іграми. Різні варіанти однієї і тієї ж гри можуть протягом декількох років лежати в основі сімейної та подружнього життя або відносин всередині різних груп» [3, с. 4-5]. «Суттєвою рисою ігор людей, ми вважаємо не прояв нещирою характеру емоцій, а

їх керованість. Це стає очевидним особливо в тих випадках, коли невгамований прояв емоцій тягне за собою покарання. Гра може бути небезпечною для її учасників. Однак тільки порушення її правил загрожувє соціальним осудом» [3, с. 5].

На відміну від попереднього автора Е. Шостром інтерпретує маніпуляцію як, по-перше, «систему ігор або стиль життя, а не якусь певна гра, скажімо, з метою уникнути залучення у відносини. Маніпулювання ближче того, що Берна називає «життєвим сценарієм», який регламентує всю систему відносин даної людини з людьми; по-друге, маніпулятор використовує ігри, поряд з іншими прийомами, щоб експлуатувати і контролювати не тільки оточуючих, але і самого себе; по-третє, маніпулювання – не якийсь приватний прийом, а всеосяжна псевдофілософія життя» [10].

Він виокремлює типи маніпуляторів «Активний маніпулятор намагається керувати іншими за допомогою активних методів. Він уникає проявляти слабкість і грає роль сильною особистості. Як правило, для цього він використовує своє статусне або соціальне становище: батько, сержант, вчитель, начальник. Він грає роль «зневажає» і отримує задоволення від безпорадності інших, користуючись нею для встановлення контролю.

Пасивний маніпулятор являє собою протилежність активному. Він вирішує, що не в силах контролювати своє життя, і поступається можливістю управління активному маніпулятору. Демонструє свою безпорадність, слабкість і тупість. Якщо активний маніпулятор домагається свого за допомогою перемоги, пасивний домагається того ж за допомогою поразки. Дозволяючи активному маніпулятору думати за нього, приймати за нього рішення і робити за нього його роботу, пасивний маніпулятор своєї «пасивністю» і «некмітливостю» в певному сенсі бере верх».

Маніпулятор, який змагається, розглядає життя як стан, що вимагає постійної пильності, оскільки тут можна або виграти, або програти: третього не дано. Для нього життя – це поле битви, а все решта – суперники чи вороги, реальні або потенційні.

Байдуже маніпулятор, контактуючи з людьми, робить вигляд, що зустрічі з ними не викликають для нього інтересу, він байдужий до них, і що він взагалі їх уникає. Його улюблена фраза: «Мені наплювати». Він відноситься до іншої людини так, немов того не існує, немов це манекен, нездатний змінюватися і розвиватися. Оскільки маніпулятор поводить з іншим, як з лялькою, неживим предметом, таке байдуже ставлення поволи вирошує якість бездушності і в ньому самому. Ось чому таке ставлення до людей може бути названо самогубством [10].

**Висновки.** З вищезазначеного, можна зробити висновок, що соціальні трансакції та інтеракції, починаючи з сім'ї і закінчуючи найбільшими соціальними утвореннями, протягом життя впливають на формування особистісних якостей, а, відтак, і на стан психічного здоров'я, а також обумовлюють використання маніпуляцій у процесі життєдіяльності. Міжособистісне спілкування, пов'язані з тенденціями до різноманітних форм маніпулювання іншими людьми. Це аж ніяк не може не позначитися на психічному здоров'ї особистості. Однак маніпулятивний вплив не слід

завжди сприймати як негативний фактор. Лікар, який не говорить пацієнту про його страшний діагноз, священник, котрий не порушує таїнство

сповіді тощо, ми не можемо віднести до негативних аспектів маніпуляції, оскільки вони не погіршують стану психічного здоров'я особистості.

### Список літератури:

1. Fromm Erich. Man for Himself. An Inquiry in to the Psychology of Ethics Holt, Rinehart and Winston. – New York, 1964 Мн.: «Коллегиум», 1992 / електронний ресурс – Режим доступу – <http://psylib.ukrweb.net/books/fromm04/index.htm>
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: пер. с англ. / З. Берн; М. С. Мацковский (ред.). – СПб.: Спец лит., 1996. – 399 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа // Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
4. Напреенко Александр. Психическая саморегуляция [Текст]: руководство / А. К. Напреенко, К. А. Петров. – Київ: Здоров'я, 1995. – 238 с.
5. Простаков М. Ю. Концепция социального характера в учении Эриха Фромма // Министерство здравоохранения Украины. Одесский медицинский институт им. Н. И. Пирогова. Итоговая 61-я студенческая научная конференция. Тезисы докладов и программа. – Одесса, 1992. – 64 с. – С. 13–14 – Электронный ресурс.
6. Фромм Эрих. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм / [сост. и общая редакция В. М. Лейбина]. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
7. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
8. Шиллер Г. Манипуляторы сознанием / Шиллер Г. – М.: Мысль, 1980. – 324 с.
9. Шостром Э. ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Перевод В. Данченко, Shostrom E. L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967 К.: PSYLIB, 2003. – <http://psylib.ukrweb.net/books/shost01/index.htm>

#### Хаметова Л.М.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет  
имени Григория Сковороды

## ВЛИЯНИЕ МАНИПУЛЯЦИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

### Аннотация

Исследуется проблема манипуляции в контексте психического здоровья личности. Знание о манипулятивном общении в обществе позволят лучше понять специфику состояний психического здоровья личности, и, при необходимости, противостоять, хотя бы частично, скрытым внешним воздействиям, и минимизировать проявления вторжения в собственную психику и управления ею. Социальные трансакции и интеракции в течение жизни влияют на формирование личности и на состояние психического здоровья, а также обуславливают использование манипуляций в процессе жизнедеятельности. Однако манипулятивное воздействие не следует всегда воспринимать как негативный фактор. Врач, который не говорит пациенту о его страшном диагнозе, священник, который не затрагивает таинство исповеди и т.д., мы не можем отнести к негативным аспектам манипуляции, они не ухудшают состояния психического здоровья личности.

**Ключевые слова:** здоровье, психическое здоровье, личность, психологическое воздействие, манипуляция, игры.

#### Khametova L.M.

Pereyaslav-Khmel'nitsky State Pedagogical University  
named after Hryhoriy Scovoroda

## INFLUENCE OF MANIPULATION IS ON THE PSYCHICAL HEALTH OF PERSONALITY

### Summary

The problem of manipulation in the context of mental health is explored in the article. Knowledge of manipulative communication in the community will better understand the specifics of the state of mental health, and, if necessary, to resist, at least partially, hidden external influences and minimize the symptoms invasion of their own psyche and management. A sign of mental health is the ability to adapt the individual to the various influences of the environment, not only the natural but also the social. Man can withstand considerable physical and mental stress, even extreme influences of the environment. Therefore, it is advisable to be considered mentally healthy person such that active and fully adapt to external changes. Social interactions and transactions throughout life influence the formation of personality and mental health, as well as determine the use of manipulation in the process of life. Interpersonal communication associated with a tendency to various forms of manipulation of other people. This affects the mental health of the individual. However, the manipulative influence should not always be seen as a negative factor. A doctor who does not speak to the patient about his terrible diagnosis, the priest, which does not affect the sacrament of confession, etc., we can not be attributed to the negative aspects of manipulation, they do not adversely affect the mental health of the individual.

**Keywords:** health, mental health, personality, psychological effects, manipulation games.