

УДК 159.955:615.851

**Концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення: базові
положення**

**The concept of adaptive suggestive thinking modification: the basic
provisions**

Manilov Igor, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

Манілов Ігор, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

latitmif@gmail.com

G.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine, 2 Pankivska str., of. 41, Kyiv, Ukraine, 01033

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, вул. Панківська, 2, каб. 41, Київ, Україна, 01033

Abstract

The article considers the basic theoretical provisions of Multimodal Suggestive Psychotherapy. It is shown that Multimodal Suggestive Psychotherapy is a new, original and effective system of psychotherapeutic assistance, and the improvement and systematization of its theoretical basis is a relevant direction of scientific research. The purpose of the article is to determine the specifics of the main theoretical provisions of Multimodal Suggestive Psychotherapy and to familiarize specialists with the possibility of adaptive suggestive modification of thinking. A comparative analysis and selection of the most logical and scientifically substantiated theoretical provisions of various psychotherapeutic approaches were carried out and an original concept of adaptive suggestive modification of thinking was developed. It is shown that the psychological and social adaptation of a person depends on the characteristics of his

thinking. It is determined that thinking should be considered as an open nonlinear system-process, to which the principles of the general theory of systems can be applied. It is proposed to develop the adaptive potential of thinking using complex multimodal suggestion. It is noted that suggestive psychotherapeutic influence should be directed both at specific maladaptive thoughts and beliefs and at a person's general ideas about the world. It is shown that the main method of influence is psychotherapeutic confrontational suggestion. It is determined that there are the basic worldview ideas-principles that are antagonists of maladaptive thoughts. These ideas-principles should be conveyed to a person using suggestive persuasion. It is shown that the main stages of suggestive modification of thinking are information content, provocation of cognitive dissonance, launch of the process of adaptive modification of maladaptive cognitive processes. The result of adaptive suggestive modification of thinking is an improvement in the indicators of its realism, flexibility, creativity and an increase in the adequacy of a person's emotional and behavioral reactions.

Keywords: *suggestion, suggestive influence, adaptive thinking, suggestive modification of thinking, multimodal suggestive psychotherapy, psychotherapeutic confrontational suggestion, concept of adaptive suggestive modification of thinking.*

Анотація

У статті розглянуто базові теоретичні положення Мультимодальної сугестивної психотерапії. Показано, що Мультимодальна сугестивна психотерапія є новою, оригінальною та ефективною системою психотерапевтичної допомоги, а удосконалення і систематизація її теоретичної бази є актуальним напрямком наукових досліджень. Метою статті є визначення специфіки основних теоретичних положень Мультимодальної сугестивної психотерапії та ознайомлення фахівців з можливістю адаптаційної сугестивної модифікації мислення. Проведено порівняльний аналіз і відбір найбільш логічних та науково обґрунтованих теоретичних положень різних психотерапевтичних підходів та розроблено оригінальну концепцію адаптаційної сугестивної модифікації мислення.

Показано, що психологічна і соціальна адаптація людини залежить від особливостей її мислення. Визначено, що мислення доцільно розглядати як відкриту нелінійну систему-процес, до якої можна застосовувати принципи загальної теорії систем. Запропоновано розвивати адаптаційний потенціал мислення за допомогою комплексної мультимодальної сугестії. Зазначено, що сугестивний психотерапевтичний вплив необхідно спрямовувати як на конкретні неадаптивні думки та переконання, так і на загальні уявлення людини про світ. Показано, що основним методом впливу є психотерапевтична конфронтаційна сугестія. Визначено, що існують базові світоглядні ідеї-принципи, які є антагоністами неадаптивних думок. Ці ідеї-принципи треба доносити до людини за допомогою сугестивного переконування. Показано, що основні етапи сугестивної модифікації мислення це інформаційне наповнення, провокація когнітивного дисонансу, запуск процесу адаптаційної модифікації неадаптивних когнітивних процесів. Результатом адаптаційної сугестивної модифікації мислення є поліпшення показників його реалістичності, гнучкості, креативності та підвищення адекватності емоційних та поведінкових реакцій людини.

Ключові слова: *навіювання, сугестивний вплив, адаптивне мислення, сугестивна модифікація мислення, мультимодальна сугестивна психотерапія, психотерапевтична конфронтаційна сугестія, концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення.*

Вступ

Психічне здоров'я визначають як стан добробуту, при якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, плідно працювати і робити внесок у життя своєї спільноти. Зазвичай виділяють такі критерії психічного здоров'я: усвідомлення сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; критичність до себе, своїх станів та діяльності; адекватність психічних реакцій силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; здатність керувати власною

поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати свою життєдіяльність та реалізовувати ці плани; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

У всіх перелічених положеннях з необхідністю присутнє усвідомлення людиною того, що з нею відбувається, і здатність більш-менш послідовно контролювати свою поведінку і, по можливості, керувати нею. Іншими словами, найважливішою складовою психічного здоров'я є наявність адекватного критичного та креативного мислення. Спосіб мислення багато в чому визначає рівень психічного здоров'я індивіда. Неадаптивне або дисфункціональне мислення – перша ознака психічного неблагополуччя (Beck & Alford, 2009; Ellis, 2001). Саме тому корекція неадаптивного мислення є одним із основних завдань психологічної та психотерапевтичної допомоги.

У попередніх публікаціях автора статті вже було зазначено можливість ефективної корекції неадаптивних думок за допомогою гетерогенної сугестії (Manilov, 2020; 2025b). Експериментальні дослідження у цьому напрямі дозволили запропонувати принципово новий підхід, а саме систему Мультимодальної сугестивної психотерапії. У процесі опрацювання накопиченого емпіричного матеріалу виникла потреба у формулюванні основних теоретичних положень даної форми психотерапевтичної допомоги. Положення ці найзручніше представити у вигляді базової системи поглядів, а саме концепції. Така концепція дозволяє упорядкувати і систематизувати накопичений емпіричний матеріал, а також максимально коректно його інтерпретувати. Всі ці міркування дають підстави стверджувати, що розробка концептуальних положень системи Мультимодальної сугестивної психотерапії є **актуальним** напрямом наукових досліджень.

Безпосередньо сама система Мультимодальної сугестивної психотерапії (МСП) та її теоретичні основи – відносно новий напрямок досліджень. Кількість публікацій, присвячених цій темі, є вкрай незначною. У представлених раніше роботах викладено лише основні ідеї МСП та деякі методичні рекомендації щодо її практичної реалізації (Manilov, 2019; 2025a). У названих публікаціях відсутній

системний виклад концептуальних положень теорії МСП. Далі у статті більш докладно представлено концептуальні засади системи МСП.

Мета цієї статті – визначити та упорядкувати базові теоретичні положення Мультимодальної сугестивної психотерапії та ознайомити фахівців з концепцією адаптаційної сугестивної модифікації мислення.

Методи

Дане дослідження представляє собою результат теоретичного аналізу методологічних підходів різних психотерапевтичних систем, їх узагальнення та суттєву модифікацію, результатом якої є представлена система МСП. Проведений порівняльний аналіз дозволив здійснити відбір найбільш логічних та науково обґрунтованих теоретичних положень та сформувані на їх основі внутрішньо узгоджену та ефективну систему психотерапії.

Узагальнення отриманих даних дозволило виявити особливості та механізми психотерапевтичного впливу системи МСП. Концептуальне моделювання застосовувалося для побудови загальної концепції адаптаційної сугестивної модифікації мислення.

Результати

Як і будь яка інтегративна психотерапевтична система, МСП є продовженням загальної психотерапевтичної традиції і увібрала в себе багато різноманітних теоретичних ідей та практичних технологій. До основних прототипів МСП можна віднести когнітивно-поведінкову, сугестивну та екзистенційну психотерапії. При розробці концептуальних положень саме Мультимодальної сугестивної психотерапії необхідно узгодити кілька ключових понять – психотерапевтична сугестія, адаптивне та неадаптивне мислення, мультимодальний психотерапевтичний вплив.

Класичній психотерапевтичній сугестії присвячено багато публікацій. Насамперед слід зазначити роботи таких дослідників, як М.М. Асатіані, І.В. Стрельчук, С.І. Консторум, К.І. Платонов, К.М. Варшавський, В.Є. Рожнов, Б.Д. Карвасарський, П.І. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Іванов, Р.Д. Тукаєв, L. Chertok (Slobodianyk, 1983). Ефективність традиційної сугестивної психотерапії не

викликає сумнівів. Однак, слід зазначити важливу її особливість, а саме, пріоритет використання в практичній роботі різних форм гіпнотичного трансу та, переважно, директивну форму реалізації сугестивного психотерапевтичного впливу. Навіювання ж у стані неспання розглядається, частіше, як допоміжний прийом, або в ситуаціях, коли з тих чи інших причин немає можливості застосувати гіпноз. І реалізується навіювання у стані неспання, як правило, у формі короткого вербального директивного навіювання. Зрозуміло, що можливості навіювання у стані неспання значно ширші. У системі МСП більш повно розкрито потенціал цієї форми сугестивного впливу, а також мінімізовано директивний стиль взаємодії з клієнтом. Значною мірою на це вплинули ідеї М. Ericson (Zeig, 1980).

У більшості вітчизняних та зарубіжних публікаціях психотерапевтичні феномени пояснюються лінійними причинно-наслідковими співвідношеннями. Стратегія психотерапевтичної роботи представляє собою послідовне виявлення конкретних «причин» проблеми, а потім інтелектуальне і афективне її опрацювання. З позицій сучасної постнекласичної наукової парадигми такий підхід неможна вважати цілком достатнім, тому що він не враховує нелінійний характер перебігу більшості психічних процесів. Очевидно, виникає необхідність перегляду деяких традиційних положень. Одним із можливих варіантів є використання практично орієнтованих положень еволюційного холізму, зокрема, ідей Г. Хакена, І. Пригожина, І. Стенгерс, С.П. Курдюмова, Е.Н. Князевої (Haken, 2004; Prigogine & Stengers, 2005; Kurdyumov, 1990).

Поняття неадаптивне мислення та можливості його корекції найповніше розроблялося в когнітивно-поведінковій психотерапії. Цій проблемі присвячено значну кількість публікацій. До першоджерел когнітивно-поведінкового підходу, які було творчо перероблено в МСП, слід віднести роботи А.Т. Beck, D. Davis, A. Freeman. (Beck, Davis & Freeman, 2014), Е.А. Haigh (Beck & Haigh, 2014), J.S. Beck (Beck, 2011), А. Ellis (Ellis, 1994), В.А. Alford (Beck & Alford, 2009), R.L. Leahy (Leahy, 2015), І. de Oliveira (de Oliveira, 2014). З цих робіт запозичена особлива увага до всього, що так чи інакше пов'язано з когнітивною

сферою, а також прагнення залишатися в межах науково обґрунтованих теорій та технологій.

Головна ідея когнітивної психотерапії – навчити клієнта правильно мислити, оскільки всі проблеми виникають із порушень мислення. Психотерапія є різновидом навчання. Важливим принципом когнітивної психотерапії є емпіризм. Теорія має відповідати принципам об'єктивної науки, і жодні міфи про природу людини неприпустимі. Навколо цих ідей і вибудовується методологія когнітивної психотерапії.

В системі МСП було зроблено суттєві поправки з метою подолання деякої абсолютизації когнітивних феноменів. На відміну від когнітивної психотерапії, в МСП зв'язок між почуттям (емоцією), поведінкою та думкою не постулюється, а представляється виключно як гіпотеза. Саме тому клієнта не націлюють на активний пошук дисфункціональних думок, а виявляють останні непомітно, в процесі їхньої спонтанної вербалізації. В МСП немає необхідності оперувати поняттями автоматична думка, проміжні та базові переконання. Використовується лише поняття ситуативної дисфункціональності або неадаптивності тієї чи іншої думки.

Основна ідея, яку традиційний когнітивний психотерапевт доносить до клієнта, це ідея хибності деяких конкретних умовиводів, що провокують негативні емоційні реакції та поведінку. Основна спрямованість роботи – це інтенсивний вплив на конкретні дисфункціональні думки за допомогою різноманітних психотехнологій. Як тільки дисфункціональна думка виявляється, її відразу критично аналізують і демонструють її хибність.

В МСП тактика дещо інша. Насамперед, у клієнта формують нові світоглядні переконання, які спочатку співіснують з дисфункціональними. Ці переконання дозволяють долати смислову обмеженість, нелогічність дисфункціональних думок. Вони руйнують непорушність і абсолютність будь-яких завершених тверджень, які властиві дисфункціональному мисленню. Лише коли нові саногенні переконання укорінюються, відбувається їх зіткнення з дисфункціональними переконаннями. При цьому мішенню для атаки служить не

стільки сама дисфункціональна думка, скільки принципи її утворення, а кінцевим результатом психотерапевтичної роботи є зміна уявлень про себе та світ в цілому, його структури та співвідношення складових.

Прикладні аспекти ідеї мультимодальності психотерапевтичного впливу представлені, також, в короткостроковій мультимодальній психотерапії А. Lazarus, яка, незважаючи на виражений еклектизм, за методологічною суттю своєю є різновидом когнітивно-поведінкової психотерапії (Lazarus, 2001). Ґрунтується вона на положенні, що будь-яке психічне порушення охоплює всі найважливіші сфери життєдіяльності людини – поведінку, мислення, емоції, соматичну, міжособистісні відносини. Відповідно до цього успішною є лише комплексна система психотерапевтичного впливу. Ідея доцільності мультимодального підходу неминуче виникає при практичній реалізації будь-яких психотерапевтичних процедур, а тому деякі теоретичні положення короткострокової мультимодальної психотерапії було запозичено для розробки концептуальних основ МСП.

Ще одним джерелом ідей для МСП послужили роботи представників екзистенційного напрямку психотерапії. У першу чергу йдеться про дослідження К. Ясперса, Л. Бінсвангера, В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома, А. Ленглі (Yalom, 2026). Ці ідеї дозволили суттєво розширити уявлення про глобальні стратегічні завдання психотерапії та вивести її за межі вузької, орієнтованої на швидкий результат системи допомоги. Необхідність психотерапевтичного опрацювання таких екзистенційних даностей як смерть, самотність, свобода, втрата сенсу життя стала невід'ємною складовою загальної стратегії МСП.

Дискусія

Аналіз окремих психотерапевтичних підходів дає змогу стверджувати, що у людей, які добре адаптуються, когнітивні стратегії сприйняття реальності відрізняються гнучкістю і універсальністю. У разі потреби такі люди здатні за потреби досить швидко переорієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя. Якщо використовувати англійську термінологію, можна говорити про високі показники їхньої психологічної резильєнтності. Резильєнтність можна

розглядати як адаптивну реакцію психіки людини до різних труднощів, починаючи з повсякденних побутових неприємностей до складних життєвих випробувань. Люди з високими показниками резильєнтності не схильні надовго занурюватися в негативні переживання та відрізняються оптимізмом та життєстійкістю. У них добре розвинені копінгові стратегії, які дозволяють успішно долати більшу частину життєвих стресів. І це, зазвичай, напряду пов'язано з особливостями мислення таких людей (Krupelnyska, 2018).

Слід зазначити, що за характером перебігу когнітивних процесів можна робити висновки про ступень адаптованості індивіда. Мислення є одним з основних індикаторів психічного стану. Стиль і спосіб мислення значною мірою визначають рівень психічного здоров'я людини, а, отже, і якість його життя. Існує прямий зв'язок між адаптаційними можливостями людини та рівнем адаптивності її мислення. У зв'язку з цим найважливішим завданням психотерапевтичної допомоги є усунення результатів різноманітних когнітивних спотворень та розвиток адаптивного мислення. У системі МСП до основних джерел когнітивних спотворень віднесено Я-центричність свідомості, квазіфінальність висновків, спонтанну редукцію когнітивних структур, сукцесивність та фрагментарність сприйняття світу; втрату природньої процесуальності предметів та явищ. Наслідком даних когнітивних спотворень є формування стійких неадаптивних думок і переконань.

У найбільш загальному вигляді, мислення є процесом пізнавальної діяльності людини. Аналіз традиційних психотерапевтичних підходів показує вельми характерний стиль тлумачень продуктів розумової діяльності. Більшість думок і переконань розглядаються як щось кінцеве, що вже остаточно трапилося, і з чим належить працювати. Їхня зміна у позитивному напрямку представляється як якісний перехід від одних думок чи переконань до інших, більш адекватних. Переважна більшість лінійних причинно-наслідкових трактувань веде до часткової втрати початкової «процесуальності» розумової продукції та підвищення її «статичності», що впливає і на загальну картину світу. Динамічний

мінливий світ втискається в сталий набір шаблонів-переконань, які мають суттєвий вплив на процес прийняття майбутніх рішень.

Обмеження різноманіття можливих виборів призводить до зниження рівня гнучкості та адаптивності мислення. Дану проблему можна подолати, якщо аналізувати когнітивні процеси з позицій еволюційного холізму. Тут мислення постає як відкрита нелінійна система-процес, яка постійно еволюціонує. Ця система-процес динамічна і здатна до самоорганізації. Думки та переконання можна представити як своєрідні когнітивні структури-атрактори, які перебувають у метастабільному стані. Нові думки, які виникають у полі тяжіння такої структури-атрактора, неминуче до неї еволюціонують незалежно від варіацій початкових умов.

З позиції еволюційного холізму, при досягненні когнітивною структурою (наприклад, думки чи переконання) критичного нерівноважного стану, досить відносно невеликого впливу для її переходу в якісно новий більш стійкий стан. При цьому важлива не стільки сила впливу, скільки вдало обраний момент і місце його застосування. Можна говорити про топологічно і темпорально правильний, резонансний вплив. Роль такого резонансного впливу може виконувати психотерапевтичне вербальне навіювання.

Навіювання можна використовувати як інструмент провокації нерівноважного стану системи і як джерело «матеріалу» для побудови нової адаптивної картини світу. Як показали попередні дослідження, провокацію нерівноважного стану найзручніше викликати за допомогою методу конфронтаційної сугестії (Manilov, 2020). Основну ідею даного методу можна представити у наступних положеннях: 1. Існують загальнонаукові світоглядні ідеї-принципи, які є смисловими антагоністами неадаптивних думок і переконань; 2. Ці ідеї-принципи можна донести до людини через системне послідовне сугестивне переконування, в процесі спеціального психотерапевтичного діалогу; 3. Конфронтаційне зіткнення ідей-принципів із неадаптивними думками та переконаннями провокує стан когнітивного дисонансу та призводить до корекції неадаптивних когнітивних утворень.

До найбільш значущих світоглядних ідей-принципів слід віднести ідеї-принципи безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Саме вони дозволяють найкраще долати смислову обмеженість, нелогічність, упередженість неадаптивного мислення, та відновлювати цілісне сприйняття світу та безперервність його природної еволюції. Для досягнення стійкого позитивного ефекту необхідно, щоб будь-яка нова адаптивна ідея спиралася на стенічну емоцію.

Метод психотерапевтичної конфронтаційної сугестії є однією з основ Мультимодальної сугестивної психотерапії, проте він не є єдиним методом психотерапевтичного впливу на когнітивну сферу людини. Крім психотерапевтичної конфронтаційної сугестії до дієвих методів мультимодального сугестивного впливу можна, також, віднести комплексну верифікація умовиводів, занурення в реальність, психотерапевтичні гіпотези, настановну сугестію, сугестивне моделювання майбутнього, провокацію фізіологічного та психологічного стресу, сугестивний режимний пресинг, актуалізацію креативності, психотерапевтичне подорожування наодинці.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що тільки комплексний мультимодальний сугестивний вплив дозволяє досягти стійкого психотерапевтичного ефекту та реально підвищити гнучкість та загальну адаптивність мислення (Manilov, 2025b). Відбувається це за рахунок того, що комплексний мультимодальний сугестивний вплив дозволяє активізувати процеси формування стійких універсальних переконань, які виконують функції саногенних структур-атракторів. Стійкі структури-атрактори задають спрямованість процесам обробки вже наявної, а також нової інформації. Виникає ефект заданості кінцевого результату. Така структура-атрактор певним чином нав'язує результат. Відбувається неминуче узгодження, упорядкування, асиміляція колишніх та нових ідей. Сугестія допомагає розгойдувати та готувати когнітивну систему до змін. Далі вже запускається мимовільний процес

модифікації неадаптивної когнітивної структури з її подальшим переходом у новий, більш універсальний стан метастабільної рівноваги.

До основних модальностей психотерапевтичного сугестивного впливу в системі МСП віднесено: «психічний статус», «когнітивні процеси», «стан соми», «рефлекторні спонукання-дії», «актуальні потреби», «стратегії подолання». На кожному психотерапевтичному сеансі відбувається певна експрес-оцінка клієнта за цими модальностями. Таким чином виявляються умовно патогенні чинники життєдіяльності, тобто все те, що може породжувати та підживлювати наявну проблему. На основі їх оцінки визначається ситуативно-актуальний профіль проблеми. Цей профіль визначає стратегію роботи на кожному психотерапевтичному сеансі. Усереднення багатьох локальних профілів проблеми дозволяє визначити загальну стратегію мультимодального сугестивного психотерапевтичного впливу.

При аналізі різноманітних когнітивних процесів було зроблено деякі запозичення із загальної теорії систем. Такі її принципи та закони, як «гіпотеза семіотичної безперервності», «принцип зворотного зв'язку», «принцип прогресуючої сегрегації», «принцип організаційної безперервності», «закон необхідного розмаїття», «принцип зовнішнього доповнення», «закон досвіду» було використано при розробці процесуальних моделей психотерапевтичного сугестивного впливу.

Під час розробки теоретичної бази МСП був відмічений той факт, що проблеми клієнта завжди виникають на тлі якогось певного, властивого лише йому способу або стилю життя. Стиль життя, це узагальнене поняття, що включає всі індивідуальні особливості життєдіяльності людини – поведінку, уявлення про себе та світ, способи обробки інформації, звички, уподобання, рівень повсякденних фізичних навантажень, стилі комунікації, тобто те, на що людина може безпосередньо чи опосередковано впливати.

Було зроблено, а згодом перевірене припущення, що індивідуальний спосіб життя клієнта, тою чи іншою мірою породжує та підтримує існуючу проблему. І якщо це так, то цілеспрямована зміна стилю життя дозволяє

мінімізувати або усунути проблему. Це припущення було прийнято в МСП як одне із базових. З нього закономірно випливає, що важливе стратегічне завдання психотерапевтичного впливу – допомогти клієнтові знайти такий індивідуальний саногенний стиль життя. У МСП цей граничний еталонний конструкт отримав назву Персонально ідеальний стиль життя (ПІСЖ) (Манілов, 2019). В результаті досліджень було встановлено, що ПІСЖ не є остаточним і незмінним. Він досить динамічний і може змінюватись залежно від життєвої ситуації та індивідуально особистісних змін людини, під впливом різних обставин. ПІСЖ можна розглядати як безперервний процес у певних часових і просторових рамках. Для його підтримки потрібні постійні цілеспрямовані зусилля. При цьому зусилля тим менші, що ближче людина до свого ПІСЖ.

Узагальнюючи усе наведене вище, можна сформулювати основні положення Концепції адаптаційної сугестивної модифікації мислення:

1. Успішність процесу психологічної та соціальної адаптації людини залежить від адаптаційних можливостей (адаптивності) її мислення.
2. Мислення доцільно представляти як відкриту нелінійну когнітивну систему-процес, до якої можна застосувати методологічні принципи загальної теорії систем.
3. Психологічній та соціальній адаптації людини перешкоджають ситуативно неадаптивні (дисфункціональні) думки та переконання, які виникають внаслідок різноманітних когнітивних спотворень.
4. Основними джерелами когнітивних спотворень є: Я-центричність свідомості; квазіфінальність висновків; спонтанна редукція когнітивних структур; сукцесивність та фрагментарність сприйняття світу; втрата природньої процесуальності предметів та явищ.
5. Підвищення адаптивності мислення включає опанування прийомів та правил коректного логічного мислення, розширення та універсалізацію загальних уявлень про себе та світ, на основі принципу холізму, засвоєння навичок метакогнітивного мислення.

6. Рівень адаптивності мислення можна підвищувати комплексом методів Мультимодальної сугестивної психотерапії. Провідним методом психокорекційного впливу є психотерапевтична конфронтаційна сугестія.

7. Ефективної позитивної корекції мислення можна досягти лише через комплексний психотерапевтичний сугестивний вплив на такі основні модальності життєдіяльності людини, як: психічний статус, когнітивні процеси, стан соми, рефлекторні спонукання-дії, актуальні потреби, стратегії подолання.

8. Стійке довгострокове підвищення адаптивності мислення можливе за умови наближення людини до її індивідуально оптимального стилю життя, граничним еталонним варіантом якого є Персонально ідеальний стиль життя.

9. Основні етапи сугестивної модифікації мислення, це інформаційне наповнення за допомогою сугестивного переконування; провокація психокорекційного когнітивного дисонансу; спонтанний запуск процесу адаптаційної модифікації дисфункціональних когнітивних процесів.

10. Результатом адаптаційної сугестивної модифікації мислення є поліпшення показників його реалістичності, гнучкості та креативності і, відповідно, підвищення адекватності емоційних та поведінкових реакцій людини.

Представлена у статті Концепція адаптаційної сугестивної модифікації мислення дозволяє упорядкувати та систематизувати базові теоретичні положення Мультимодальної сугестивної психотерапії, та зробити більш логічним та зрозумілим увесь процес психотерапевтичного сугестивного впливу.

Висновки

У статті розглянуто базові теоретичні положення Мультимодальної сугестивної психотерапії (МСП). Показано, що МСП є новою, оригінальною та ефективною системою психотерапевтичної допомоги, а удосконалення і систематизація її теоретичної бази є актуальним напрямком наукових досліджень. Проведено порівняльний аналіз і відбір найбільш логічних та науково обґрунтованих теоретичних положень різних психотерапевтичних підходів та розроблено оригінальну концепцію адаптаційної сугестивної

модифікації мислення. Показано, що психологічна і соціальна адаптація людини залежить від особливостей її мислення. Визначено, що мислення доцільно розглядати як відкриту нелінійну систему-процес, до якої можна застосовувати принципи загальної теорії систем. Запропоновано розвивати адаптаційний потенціал мислення за допомогою комплексної мультимодальної гетерогенної сугестії. Сугестивний психотерапевтичний вплив необхідно спрямовувати, в першу чергу, на неадаптивні думки та переконання. Показано, що основним методом впливу є психотерапевтична конфронтаційна сугестія. Визначено, що існують базові світоглядні ідеї-принципи, які є антагоністами неадаптивних думок. Ці ідеї-принципи треба доносити до людини за допомогою сугестивного переконання. Показано, що основні етапи сугестивної модифікації мислення це інформаційне наповнення, провокація психокорекційного когнітивного дисонансу, спонтанний запуск процесу адаптаційної модифікації неадаптивних когнітивних процесів. Результатом адаптаційної сугестивної модифікації мислення є поліпшення показників його реалістичності, гнучкості, креативності та підвищення адекватності емоційних та поведінкових реакцій людини.

У найближчій перспективі на основі викладених концептуальних положень планується розробити процесуальну модель системи Мультимодальної сугестивної психотерапії.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

У статті було використано положення оригінальної розробки автора, а саме системи Мультимодальної сугестивної психотерапії. Літературних джерел по даній системі психотерапевтичної допомоги обмежена кількість, тому автор посилається на власні наукові статті.

Застосування штучного інтелекту

Штучний інтелект при наукових дослідженнях та написанні статті не використовувався.

References

1. Beck, A.T., & Alford, B.A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
2. Beck, A.T., Davis, D., & Freeman, A. (Eds). (2014). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed). New York: Guilford Press.
3. Beck, A.T., & Haigh E.A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
4. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2rd ed). New York: Guilford Press.
5. de Oliveira, I. (2014). *Trial-based cognitive therapy: A manual for clinicians*. New York: Routledge.
6. Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (2rd ed). Secaucus, NJ: Carol.
7. Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feeling, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Amherst, NY: Prometheus Books.
8. Haken, H. (2004). *Synergetics. Introduction and Advanced Topics*. Berlin: Springer.
9. Krupelnytska, L. (2018). *Napriamy suchasnoi psykhoterapii. Navchalnyi posibnyk*. [Directions of modern psychotherapy. Textbook]. Interservis. [In Ukrainian]
10. Kurdyumov, S.P. (1990). Evolution and Self-organization Laws in Complex Systems. *International Journal of Modern Physics*, 4, 299-327.
11. Lazarus, A. (2001). *Kratkosrochnaya multimodalnaya psihoterapiya [Brief But Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way]* SP: Rech
12. Leahy, R.L. (2015). *Emotional schema therapy*. New York: Guilford Press.
13. Likhy, R.L. (2023). *Tekhniky kohnityvnoi terapii. Posibnyk psykhoterapevta*. [Cognitive therapy techniques. A psychotherapist's guide]. (Savinova O.M., Per.) OOO «Naukovyi Svit». [In Ukrainian]
14. Manilov, I. (2019). Personalno idealnyi styl zhyttia yak psykhoterapevtychnyi konstrukt. [Personally ideal lifestyle as a psychotherapeutic construct]. *Aktualni*

- problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. XI(20), 147-158. [In Ukrainian]*
15. Manilov, I. (2020). Psykhoterapevtychna konfrontatsiina suhestiia: teoretychne obgruntuvannia ta osoblyvosti realizatsii. [Psychotherapeutic confrontational suggestion: theoretical justification and implementation features]. *Psykholohichni chasopys: naukovyi zhurnal. 3(6), 84-94. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.8> [In Ukrainian]*
 16. Manilov, I. (2025a). Psykhoterapevtychna konfrontatsiina suhestiia ta kohnityvna psykhoterapiia. [Psychotherapeutic confrontational suggestion and cognitive psychotherapy]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia «Psykholohiia»: zhurnal. 7(53), 1439–1449. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1439-1449](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1439-1449) [In Ukrainian]*
 17. Manilov, I. (2025b). Mozhlyvosti udoskonalennia verbalnoho psykhoterapevtychnoho naviiuvannia. [Possibilities for improving verbal psychotherapeutic suggestion]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia «Psykholohiia»: zhurnal. 10(56), 1710–1721. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1710-172](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1710-172) [In Ukrainian]*
 18. Prigogine, I. & Stengers, I. (2005). *Order out of chaos. Man's new dialogue with nature*. Heinemann. London.
 19. Slobodianyuk, O.P. (1983). *Psykhoterapiia, naviiuvannia, hipnoz*. [Psychotherapy, suggestion, hypnosis]. Zdorovia. [In Ukrainian]
 20. Yalom, I. (2026). *Ekzystentsiina psykhoterapiia*. [Existential psychotherapy]. Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. [In Ukrainian]
 21. Zeig, K. (Ed.). (1980). *Teaching seminar with Milton H. Ericson, m.d.* BRUNNER/MASEL Publishers New York.