

УДК 159.9:316.473.45

DOI 10.32755/sjeducation.2021.02.137

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА У СІМ'Ї

Руденок Алла Іванівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
(29000, Україна, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11,
e-mail: rudenok-alla@ukr.net)
ORCID: 0000-0003-1197-0646

Петяк Олена Віталіївна, доктор філософії,
старший викладач кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
(29000, Україна, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11,
e-mail: lenapetyak@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-0635-493X

Ігумнова Ольга Борисівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет
(29000, Україна, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11,
e-mail: igumnovaolga@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-4758-2082

У статті розкрито проблему психологічного насильства у сім'ї та розглянуто гендерні аспекти маніпулятивного феномена газлайтинг. Маніпуляції націлені на те, щоб змусити інших людей виконувати саме ті дії, які потрібні маніпулятору. Ці дії призводять до визначених наслідків, які маніпулятор хоче отримати відповідно до своїх мотивів. У сімейних стосунках партнеру-газлайтеру не важливо, чого хоче і що прагне партнер-жертва. Йому важливо, щоб інші підкорювались. Оскільки партнер-жертва не завжди погоджується підкорюватись цьому тиску, газлайтер застосовує маніпуляції, щоб побічно вплинути на мотивацію, рішення і дії партнера-жертви. Маніпулятивні прийоми часто завуальовані таким чином, щоб жертва не могла зрозуміти шкодливого впливу, який чинить на неї партнер.

Метою дослідження було вивчення поняття «газлайтинг» у середовищі міжособистісних стосунків шлюбних партнерів; дослідження гендерних особливостей газлайтингу; виявлення характерних для газлайтера вербальних та невербальних засобів вияву маніпуляції; розробка практичних рекомендацій щодо способів протидії газлайтеру.

Результати нашого дослідження показали, що деструктивні висловлювання партнерам-жертвам характеризують специфіку газлайтингу як різновиду психологічного, емоційного насильства в сімейних стосунках. Жінкам

більше говорять висловлювання про їхнє психічне нездоров'я, неповноцінність, принижують гідність, успіхи. Чоловіки в свою адресу частіше чують від партнерок висловлювання стосовно неправильного сприйняття реальності. Найпоширенішими виявами газлайтингу в сімейних стосунках респондентів є: приниження особистості партнером(кою), знецінення почуттів і значення важливих подій, а також перекидання відповідальності на партнера(ку). Стосовно маніпулятивних дій, які застосовували партнери-газлайтери до респондентів, ми виокремили: звинувачення зі сторони партнерів, ігнорування почуттів, вербальні ображення та неприйняття способу життя партнерів-жертв. Ключовими стратегіями вирішення конфліктів в сім'ї, які застосовують респонденти, визначено суперництво та пристосування. Загалом за результатами ми встановили, що у використанні шлюбними партнерами газлайтингу в сімейних стосунках відсутні гендерні варіації – адже як жінки, так і чоловіки рівнозначно стикаються з виявами цього феномена в сім'ї.

Ключові слова: газлайтинг, маніпулятор, партнер-газлайтер, партнер-жертва, психологічне насильство, сімейні стосунки.

GENDER ASPECTS OF GASLIGHTING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN THE FAMILY

Rudenok Alla, PhD. in Psychology, Assistant Professor,
Khmelnytskyi National University
(11, Instytutska street, 29000, Ukraine, Khmelnytskyi,
e-mail: rudenok-alla@ukr.net)
ORCID: 0000-0003-1197-0646

Petyak Olena, PhD. in Psychology, Senior Lecturer,
Khmelnytskyi National University
(11, Instytutska street, 29000, Ukraine, Khmelnytskyi,
e-mail: lenapetyak@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-0635-493X

Igumnova Olga, PhD. in Psychology, Assistant Professor,
Khmelnytskyi National University
(11, Instytutska street, 29000, Ukraine, Khmelnytskyi,
e-mail: igumnovaolga@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-4758-2082

The article reveals the problem of psychological violence in the family and considers the gender aspects of the manipulative phenomenon of gaslighting. Manipulations are aimed at forcing other people to perform exactly the actions that the manipulator needs. These actions lead to certain consequences that the manipulator wants to get in accordance with his motives. In a family relationship, the gaslight partner does not care what the victim partner wants and aspires to. It is important to him that others obey. Because the victim partner does not always agree to submit to this pressure, the gaslighter uses manipulation to indirectly influence the motivation, decisions and actions of the victim partner. Manipulative techniques

are often veiled in such a way that the victim cannot understand the harmful effects that the partner has on him.

The aim of the study was to study the concept of "gaslighting" in the environment of interpersonal relationships of marital partners; studies of gender features of gaslighting; identification of verbal and nonverbal means of manipulation characteristic of a gaslighter; development of practical recommendations on ways to counteract the gaslighter.

The results of our study showed that destructive statements to victim partners characterize the specifics of gaslighting as a kind of psychological, emotional violence in family relationships. Women are more told about their mental illness, inferiority, humiliation, success. Men in their address more often hear from partners statements about the wrong perception of reality. The most common manifestations of gaslighting in the family relationships of respondents are: humiliation of the person by the partner, devaluation of feelings and the importance of important events, as well as the transfer of responsibility to the partner. Regarding the manipulative actions used by gaslight partners towards the respondents, we highlighted accusations from partners, ignoring feelings, verbal insults and rejection of the lifestyle of partner victims. The key strategies for resolving family conflicts that respondents use are rivalries and adaptations. In general, based on the results, we found that there is no gender variation in the use of gaslighting by marital partners in family relationships - since both women and men are equally faced with the manifestations of this phenomenon in the family.

Key words: *gaslighting, manipulator, gaslighter partner, victim partner, psychological violence, family relations.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останнє десятиліття насильство в міжособистісних стосунках стало серйозною і масштабною проблемою, яка може породжувати безліч різних соціальних і психологічних негараздів: зниження самооцінки, втрата впевненості в собі, формування ноогенного неврозу, наявність депресивного стану, зловживання психоактивними речовинами, спотворення реалістичного сприйняття, формування спотвореного образу партнера, себе і своїх рис, а також наявність симптомів посттравматичного стресового розладу.

Відсоткова кількість випадків насильства над жінками зі сторони їх партнерів у різних регіонах світу за 2018 рік становить: Північна і Південна Америки – 29,8 %, Західна Африка – 36,6 %, Східне Середземномор'я – 37 %, Західна Європа – 25,4 %, Південно-Східна Азія – 37,7 %, регіони західного узбережжя Тихого океану – 24,6 % [1]. Статистичні дані звернень

щодо насильства у сім'ях України в 2020–2021 роках свідчать: 66 % жінок, що піддавалися психологічному, сексуальному, фізичному або економічному насильству; 36 % жінок піддавалися фізичному і психологічному насильству; 7 % жінок перенесли всі форми насильства одночасно; більше 70 % жінок заявили, що страждають від тієї чи іншої форми психологічного дискомфорту; 51 % жінок вислуховували погрози стосовно себе [2; 3]. Загалом близько 47 % усіх жінок піддавалися тій чи іншій формі насильства в шлюбі зі сторони свого партнера, проте залишається тенденція до збільшення відсотків, що пов'язано із складною епідеміологічною ситуацією в країні та світі через пандемію Covid-19.

Жертви насильства, зазвичай, відчують депресивне пригнічення, апатію, стан посттравматичного стресу, постійні або періодичні відчуття тривоги і страху. З'являється синдром емоційної залежності і надзвичайна потреба в любові. На фоні почуття невпевненості в собі може виникнути нехтування своїми потребами. У жінок-жертв психологічного насильства нерідко формується алкогольна і навіть наркотична залежність, не виключаються і спроби суїциду.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, насильство – це навмисне застосування фізичної сили або влади, дійсне або у вигляді загрози, спрямоване проти себе, проти іншої особи або групи осіб, результатом якого є тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різні збитки [3]. Найпоширенішим серед усіх форм є домашнє насильство, яке включає такі види: фізичне, сексуальне, економічне, емоційне і психологічне насильство. Ці форми насильства взаємопов'язані один з одним. Психологічне насильство є «ядром» і вихідною формою для фізичного і сексуального насильства [4, с. 182–187]. Психологічне, або ж емоційне, насильство – це форма впливу на емоції або психіку партнера шляхом залякування, погроз, образ, критики, осуду тощо [5, с. 26].

Дослідження газлайтингу в шлюбних, партнерських стосунках як різновиду психологічного насильства та його гендерних аспектів сьогодні особливо актуальне, оскільки партнерові-жертві необхідно вчасно усвідомлювати загрозу та звертатися за допомогою у відповідні служби. Адже зовні психологічне насильс-

тво не помітне, хоча його шкода і деструктивний вплив на особистість можна порівнювати із загрозою фізичної розправи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне насильство та газлайтинг у шлюбних стосунках було розглянуто в кількох дослідженнях доктора філософії та клінічного консультанта С. Саркіс як окрема категорія [6, с. 64–78]. Вона є автором семи книг, у тому числі «Gaslighting: як розпізнати маніпуляторів і емоційних гвалтівників та вирватися на свободу». У своїй практичній діяльності науковиця спостерігає газлайтинг у 30–40 % сімейних пар. Водночас застосування зазначеного виду психологічного насильства однаково представлене в чоловічому та жіночому гендерах.

Дослідженнями газлайтингу займаються такі сучасні зарубіжні психологи, як: М. Адам, Т. і Дж. Туччі, А. Лів, Дж. Лоурі, Goldsmith, E. Rachel, J. Jennifer, G. Krumins, Л. Бенкрофт, Л. Уолкер, М. Осборн, Р. Стерн. Соціолог П. Суїт у контексті соціальної нерівності та домашнього насильства вивчав тактику газлайтингу та стверджував про гендерне обумовлення, асоційоване з жіночою статтю [7, с. 25].

Згідно К. Абрамсон, газлайтинг не пов'язаний безпосередньо зі статтю, хоча жінки, зазвичай, частіше стають жертвами психологічного насильства порівняно з чоловіками, які, в свою чергу, і застосовують газлайтинг [8, с. 48]. Абрамсон К. пояснював це соціальною обумовленістю. На його думку, це частина структури сексизму: жінки повинні бути менш впевнені в собі, більше сумніватися в поглядах, переконаннях, реакціях і сприйнятті, у порівнянні з чоловіками. А газлайтинг спрямований на піддрив чийось поглядів, переконань, реакцій і сприйняття [8, с. 57–69]. Абрамсон К. говорив, що заклочна «стадія» газлайтингу – важка, велика клінічна депресія [8]. Інший науковець Х. Ліндеманн говорив стосовно жінок, що в таких випадках здатність жертви протистояти маніпуляції залежить від її здатності довіряти своїм власним судженням [9, с. 26].

Формування цілей статті. Мета нашого дослідження – вивчити поняття «газлайтинг» на прикладі міжособистісних стосунків шлюбних партнерів; дослідити гендерну специфіку газлайтингу як одного із видів маніпуляції; описати образ газлайтера,

виявити характерні для нього вербальні та невербальні засоби вияву маніпуляції; визначити способи протидії газлайтеру.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Поняття газлайтинг (англ. gaslighting) як різновид емоційного насильства є формою психологічної маніпуляції. Мета газлайтингу – змусити жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну розсудливість та пам'ять. Термін походить від назви п'єси «Газове світло» 1938 року та її екранізації 1944 року (з акторкою І. Бергман), в яких демонструється стійка психологічна маніпуляція, що застосовується головним героєм до своєї дружини.

Газлайтинг є одним з основних елементів психологічного тиску в системі аб'юзивної поведінки, що є психологічною основою сімейного насилля. Газлайтинг – це вища форма психологічного насильства, коли одна людина маніпулює іншою, намагаючись переконати її у власному неадекватному сприйнятті реальності. Цей вид маніпуляції є частим прийомом аб'юзерів: це спосіб встановити тотальний контроль над іншою людиною, бажання домогтися того, щоб їхня жертва втратила зв'язок з навколишнім світом.

Психоаналітик Р. Стерн у книзі «The Gaslight Effect» виділяє три стадії, через які проходить жертва газлайтингу, незалежно від типу стосунків: перша стадія – заперечення: жертва помічає зміни в поведінці аб'юзера, але при цьому заперечує те, що відбувається, думаючи, що це просто інцидент, який більше не повториться; друга стадія – жертва починає сумніватися в собі і сприйнятті ситуації, але вона захищається від газлайтера з надіями на те, що може довести свою точку зору газлайтеру і переконати його; третя стадія – жертва починає вірити в правоту газлайтера, при цьому визнаючи свою провину в усьому, що відбувається [10, с. 64].

Жертви насильства відчувають симптоми депресивного розладу, стан посттравматичного стресу, постійні або періодичні напади тривоги і страху. Формуються неврози, спотворений образ партнера, себе і своїх якостей, розвивається алкогольна та/чи наркотична залежність, ймовірні спроби суїциду. Маніпуляція

спрямована на те, щоб спонукати інших людей зробити саме ті дії, які потрібні маніпулятору. Дії призводять до певних наслідків [11]. Саме їх маніпулятор хоче отримати відповідно до своїх мотивів, при цьому суб'єкту маніпулювання неважливо, чого хочуть інші люди. Йому потрібно, щоб вони підкорилися його волі. Оскільки не всі і не завжди згодні підпорядковуватися, партнер-газлайтер застосовує маніпуляцію, щоб побічно вплинути на мотивацію, рішення і дії партнера-жертви, які вигідні тільки газлайтеру.

Розглянемо реальні тактики газлайтингу в сімейних стосунках:

1. *Газлайтери говорять брехню.* Найприкріше, що партнер-жертва часто знає та розуміє, що це відверта брехня. Але газлайтер говорить неправду з незворушним виглядом. Чому ж маніпулятори так безсоромно брешуть? Вони створюють прецедент. Одного разу в такій ситуації тотальної і безсоромної брехні партнер-жертва не зможе точно зрозуміти, що зі сказаного правда, що напівправда, що майже правда, а що брехня. Головна мета такої поведінки – сформувані у жертви сумнів і викликати сум'яття [12, с. 39–58].

2. *Газлайтери заперечують, що говорили раніше щось подібне, незважаючи на беззаперечні докази.* Партнер-жертва знає про наміри свого співрозмовника, він йому особисто про них розповів. Однак тепер маніпулятор заперечує, що вимовляв щось подібне, змушуючи жертву засумніватися в реальності того, що відбувається. Жертва починає думати, що розмова, яка відбулась раніше – лише плід її уяви. І чим частіше маніпулятори застосовують такий прийом, тим більше жертви схильні їм вірити.

3. *Маніпулятор «зачіпає найбільчіше», знаючи про важливі для партнера речі.* Наприклад, газлайтеру прекрасно відомо ставлення партнера до власної родини, батьків. І саме це стає приводом для нападок зі сторони маніпулятора. Такий суб'єкт заявить, що батьки партнера не достойні, родина має безліч проблем тощо. А ще він міг би партнера-жертву вважати гідною людиною, але цьому перешкоджає великий список його негативних рис. Маніпулятори атакують основу існування партнера-жертви.

4. *Беруть змором, наполегливістю.* Це одна з відмінних рис газлайтингу: вплив на партнера-жертву здійснюється поетапно,

протягом довгого часу [13]. Одна брехня, потім інша, часті неприємні зауваження тощо. Атака поступово набирає обертів. Навіть розумні і свідомі люди ризикують потрапити в пастку. Починає діяти закон переходу кількісних змін у якісні, і партнер-жертва думає: «Не може ж мій чоловік (дружина) весь час мене обманювати і вводити в оману?».

5. *Слова не збігаються з діями.* Якщо на жертву чинить психологічний вплив газлайтер, варто слідкувати не за його словами, а за вчинками. Не має особливого значення, що говорить маніпулятор – це порожній звук, адже слова не підтверджуються діями.

6. *Газлайтери збивають з пантелику фальшивою похвалою.* Партнер-газлайтер тривалий час принижуватиме заслуги і достоїнства жертви, говоритиме, що вона нічого не варта. Згодом починає хвалити роботу партнера-жертви. Така поведінка може збентежити і людина починає думати, що її партнер-маніпулятор, загалом, не такий уже й поганий. Але це ретельно продуманий хід, спрямований на дестабілізацію стану партнера-жертви [14]. Як результат, жертва знову піддає сумніву реальність і те, що відбувається.

7. *Сум'яття робить людину слабшою.* Маніпуляторам відомо, що люди вважають за краще відчуття стабільності і сталості. Їхня мета – викоринити це і змусити жертву постійно сумніватися.

8. *Вони «відводять вогонь від себе».* Газлайтери вдаються до крайніх заходів, постійно звинувачуючи в своїх проблемах партнера. Це відбувається з такою регулярністю, що жертва робить спроби захиститися, а спосіб життя самого газлайтера відходить на задній план [15, с. 127].

9. *Всебічно намагаються налаштувати інших людей проти партнера-жертви.* Газлайтери легко знаходять людей, які будуть їхніми однодумцями і намагаються використовувати їх проти партнера-жертви. Маніпулятори будуть говорити коментарі на кшталт: «Та людина знає, що ви не праві», або «Цій людині теж відомо, що користі від вас ніякої». Вони використовують таку тактику, щоб партнери-жертви розгубилися, не знаючи, кому довіряти. Як результат, така маніпуляція знову приведе жертву до газлайтера, чого він, власне, і прагнув. Ізоляція дає йому більше контролю.

10. Вони заявляють жертві або стороннім, що їхній партнер неадекватний (психічно нестабільний). Це один з найефективніших прийомів газлайтера, який допомагає придушити волю жертви. Маніпулятор знає, що інші люди сумніваються в адекватності жертви. Вони не повірять, якщо партнер-жертва заявить, що газлайтер став агресивним і некерованим. Це «найефективніша» техніка газлайтера.

11. Вони запевняють, що навколо вас одні брехуни. Розповідаючи партнерові-жертві, що всі навколо (його рідні, друзі, колеги, ЗМІ) говорять неправду, маніпулятор змушує в черговий раз сумніватися в реальності того, що відбувається. Таким способом газлайтер змушує партнера-жертву звертатися до нього за, нібито єдино правильною, інформацією.

Таким чином, для дослідження гендерних аспектів газлайтингу в сімейних стосунках ми використали анкетне опитування. Анкетування проводилося в травні 2021 року в онлайн-форматі за допомогою програмного забезпечення Google форми. Опитано було 64 повнолітніх респондента міста Хмельницького та Хмельницької області. Серед респондентів виявилось 24 особи (24,5 %) чоловічої статі і 40 (75,5 %) – жіночої. Більшість опитаних (87 %) стикалися з газлайтингом зі сторони своїх шлюбних партнерів. Найчастіше психологічний тиск чинить або чоловік (43 %), або обидва партнери (45 %). Говорячи про елементи психологічного насильства, респонденти зазначали наступне (див. табл. 1–3).

Таблиця 1 – Елементи психологічного насильства зі сторони шлюбного партнера (%)*

З якими елементами психологічного насильства ви стикались протягом свого сімейного життя (можливо декілька варіантів відповідей)	Жінки	Чоловіки
Коли говорять, що ти неадекватний (психічно хворий, неврівноважений)	37,5	26,4
Коли твої почуття не хочуть сприймати серйозно	73,4	51,2
Коли стверджують, що ти постійно все забуваєш	21,5	33,7
Коли принижують, не поважають, нехтують	92,6	81,4
Коли не зважають на важливі для тебе події	50,3	22,1
Коли говорять, що ти некомпетентний	24,8	13,2
Коли під час неприємної розмови «переводять стрілки» від себе на тебе	54,1	56,9

Джерело: * складено автором.

Таким чином, найбільш розповсюдженими симптомами газлайтингу в сімейних стосунках респондентів є пониження особистості (жінки стосовно себе – 92,6%, чоловіки – 81,4 %), знецінення почуттів (73,4 % жінок і 51,2 % чоловіків з цим стикались) і важливих подій (50,3 % жінок), перекладення відповідальності на партнера (54,1 % жінок і 56,9 % чоловіків). У табл. 2 проаналізовані деструктивні висловлювання партнерів як ознаки газлайтингу.

Деструктивні висловлювання, які партнери говорили респондентам, характеризують вияви газлайтингу як психологічного насильства та маніпуляцій. Найчастіше з фразами стосовно власного психічного нездоров'я стикались жінки (71,7 %) і власної неповноцінності, пониженням гідності (64,5 %). Чоловіки в свою адресу частіше чули висловлювання стосовно неправильно сприйняття реальності (67,9 %).

Таблиця 2 – Деструктивні висловлювання – ознаки газлайтингу зі сторони шлюбного партнера (%)*

Виберіть із запропонованих висловлювань ті, які вам говорив партнер (можливо декілька варіантів відповідей)	Жінки	Чоловіки
Ти постійно все забуваєш, губиш речі	41,5	37,9
Не втрачай розуму, досить говорити маячню	71,7	50,8
Без мене ти ніхто, нічого не досягнеш у цьому житті	64,5	21,7
Що з тебе взяти, ти поводишся як дитина	72,6	41,4
Досить скиглити, треба було думати раніше	54,3	32,1
Я такого не казав (ла), цього не було	41,8	36,2
Ти все неправильно зрозумів (ла)	56,1	67,9

*Джерело:** складено автором.

У табл. 3 проаналізовані дії, що характеризують наявність газлайтингу між партнерами в сімейних стосунках.

Таблиця 3 – Дії, які характеризують газлайтинг у сім'ї (%)*

Які дії застосовував ваш партнер? (можливо декілька варіантів відповідей)	Жінки	Чоловіки
Звинувачення	64,5	51,4
Залюкування	65,4	21,2
Переконання в моїй некомпетентності	27,5	39,7
Ігнорування моїх почуттів	88,6	57,4
Пониження моїх успіхів	47,3	30,1
Погрози	29,8	17,2
Неприйняття мого способу життя	54,7	59,8

Примушування до виконання непосильних завдань	21,5	13,2
Переконання в ненормальності (психічному нездоров'ї)	37,1	28,3
Образи	39,6	42,5
Інше	3,8	2,5

Джерело: * складено автором.

Газлайтинг – це не лише образливі слова та висловлювання, це ще й постійні дії стосовно жертви, які спочатку викликають стан заперечення, потім жертва намагається чинити опір, а далі розвивається залежність – жертва починає щиро вірити, що маніпулятор правий. Більшість респондентів стикались зі звинуваченнями зі сторони партнерів (64,5 % жінок та 51,4 % чоловіків), ігноруванням почуттів (88,6 % жінок та 57,4 % чоловіків), образами (39,6 % жінок та 42,5 % чоловіків) та неприйняттям способу життя (54,7 % жінок та 59,8 % чоловіків відповідно).

У наступному питанні в анкеті досліджувались стратегії вирішення конфліктних ситуацій (табл. 4).

Таблиця 4 – Стратегії вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї (%)*

У випадку конфлікту з моїм партнером я обираю частіше:	Жінки	Чоловіки
Суперництво	20,0	17,0
Пристосування	14,9	9,0
Компроміс	6,4	6,6
Співробітництво	3,1	3,4
Уникнення	12,3	7,3

Джерело: * складено автором.

Найефективнішу модель вирішення конфліктів – співробітництво – вибрали лише 6,5 % респондентів (чоловіків та жінок сумарно), стосовно яких вчиняли газлайтинг. Водночас респонденти були більше схильні до суперництва (37,0 %) і пристосування (23,9 %). Таким чином, з результатів дослідження випливає висновок: жертви психологічного тиску в звичайних конфліктах вестимуть себе інакше, ніж звичайні люди – вони готові до протистоянь, схильні поступитися своїми інтересами на користь суперника, замість того, щоб обговорити проблему і знайти компроміс.

Також були виявлені відмінності в питанні про емоції, які переживають жертви маніпуляцій. Найбільше відповіді респон-

дентів розподілилися між варіантами «я хвилювався (ась), почував (а) себе некомфортно» і «я сильно ображався (ась), відчував (а) себе приниженим (ою)» (по 28,0 % кожен).

Таким чином, ми розробили практичні рекомендації для шлюбних партнерів щодо протидії газлайтингу в сімейних стосунках:

1. Насамперед варто визначити, хто, як і коли газлайтить. Подумайте над тим, яким чином партнер змушує вас відчувати себе психічно неврівноваженим. Запишіть все, що спадає на думку. Вам потрібні факти та підтвердження, перш ніж ви зможете рухатися далі.

2. Звертайте увагу на ознаки газлайтингу, наприклад, відчуття, що вас недооцінюють, принижують, маніпулюють вами. Глибоко дихайте, очистіть свій розум і сконцентруйтеся на собі. Частіше практикуйте концентровану медитацію, щоб залишатися об'єктивним навіть у складних ситуаціях.

3. Вирішіть, чи варто вам продовжувати стосунки з цією людиною. Спробуйте оцінити, чи є сенс залишатися в сім'ї. Якщо піти немає можливості, зведіть всі вербальні контакти до мінімуму, поки не відчуєте себе досить упевненим.

4. Поговоріть з близькою людиною, якій ви довіряєте. Ви також можете звернутися до психолога або іншого фахівця соціального профілю.

5. Подивіться на все з іншого погляду і уявіть себе не жертвою, а переможцем, що володіє власними силами.

Газлайтинг – один з найнебезпечніших психологічних прийомів. Це жорстока маніпуляція, яка спрямована на знищення особистості (особистостей) і перетворення її в безвольного раба. Слід знати про те, що маніпуляція має намір стати життєвою позицією, стратегією діяльності людини, яка завжди її застосує в особливих ситуаціях, що передбачають досягнення поставлених цілей будь-якою ціною.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок цього напрямку. З результатів проведеного нами дослідження випливає висновок, що вважати газлайтинг невидимим насильством не зовсім правильно. Він кваліфікований респондентами як психологічне насильство, маніпулятивна техніка.

Серед жителів м. Хмельницького та Хмельницької області газлайтинг у сімейних стосунках шлюбних партнерів поряд з іншими видами психологічного насильства досить поширений.

Згідно з отриманими результатами, нами було встановлено, що деструктивні висловлювання партнерам-жертвам характеризують специфіку газлайтингу як форми психологічного насильства. Жінки більше чули фрази про власну психічну неповноцінність, приниження гідності, тоді як чоловіки в свою адресу частіше чули висловлювання стосовно неправильно сприйняття реальності. Найпоширенішими симптомами газлайтингу в сімейних стосунках респондентів ми виявили: приниження особистості партнером (кою), знецінення почуттів і важливих подій, а також перекладення відповідальності на партнера (ку). Стосовно дій, які застосовували партнери-газлайтери до респондентів, були встановлені звинувачення зі сторони партнерів, ігнорування почуттів, образи та неприйняття способу життя. Провідними стратегіями вирішення конфліктів у сім'ї визначено суперництво та пристосування. Згідно з результатами дослідження ми встановили, що у застосуванні шлюбними партнерами газлайтингу в сімейних стосунках відсутні гендерні варіації – як жінки, так і чоловіки рівнозначно стикаються з виявами цього феномена в сім'ї. Перспективи подальших досліджень ми бачимо в напрямі поглиблення вивчення проблеми газлайтингу в міжособистісних стосунках чоловіків та жінок у період дошлюбного етапу.

Список використаних джерел

1. Этьен Г. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире. Москва: Весь Мир, 2003. 376 с.
2. Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. *Психолог в детском саду*. Москва, 2000. № 2–3. С. 182–187.
3. Зборовська О. П., Прохоренко Т. Г., Носирева Г. А. Гендерний аспект проблеми насильства в сім'ї і суспільстві. *Вісник Міжнародного Слов'янського Університету*. Харків: Соціологічні науки, 2006. № 1. С. 45–57.
4. Аптикиева Л. Р. Последствия психологического насилия для разных возрастных категорий. *Вестник ОГУ*. Оренбург, 2020. № 1. С. 224–239.

5. Пузанкова И. Е., Дическул О. М. Психологическое насилие в семье: что это такое и как с ним бороться. *Вестник Прикамского социального института*. Прикамск, 2020. № 1. С. 85–97.

6. Саркис С. Газлайтинг. Как распознать эмоциональное насилие и вырваться на свободу из токсичных отношений. Москва: Феникс. 2016. 304 с.

7. Савка О. І. Правові засади протидії насильству в сім'ї. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія юридична. Львів, 2011. № 2.

8. Романов Д. В. Газлайтинг как современный социально-психологический феномен. *Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов*. Кинель: РИО СГСХА, 2018. С. 127–138.

9. Савина А. Газлайтинг: зачем мужчины внушают женщинам, что они не в себе. URL: <http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/226936-gaslighting> (дата звернення: 26.05.2021).

10. Stern R. *The Gaslight effect*. New-York: Morgan road books, 2007. 163 p.

11. Стерн Р. Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью. *STOP газлайтинг*. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 304 с.

12. Бэнкрофт Л. Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость. Москва: Эксмо, 2012. 460 с.

13. Фажжонато Д. Убийства женщин: чрезвычайная ситуация в мире. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/gazeta031.php> (дата звернення: 12.06.2021).

14. Коломоець О. Д. Світовий досвід протидії насильству в сім'ї. *Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского*. Серія «Юридические науки». Сімферополь, 2011. Т. 24 (63). № 1.

15. Кочетков Я. Газлайтинг: насилие, о котором не говорят. URL: <https://www.psychologies.ru/standpoint/gazlayting-nasilie-o-kotorom-ne-govoryat/> (дата звернення: 15.05.2021).

References

1. Etienne, G. (2003), *Violence and its impact on health. World Situation Report*, Ves Mir, Moscow.

2. Orlov, A. B. (2000), "Psychological violence in the family - definition, aspects, main directions of providing psychological assistance", *Psychologist in kindergarten*, No. 2–3, pp. 182–187.

3. Zborovska, O. P., Prokhorenko, T. G., Nosireva, G. A. (2006), "Gender aspect of the problem of violence in the family and suspensions", *Bulletin of the International Slovenian University*, Kharkiv, No. 1, pp. 45–57.

4. Aptikieva, L. R. (2020), "The consequences of psychological abuse for different age categories", *OSU Bulletin*, Orenburg, No. 1, pp. 224–239.

5. Puzankova, I. E., Dicheskul, O. M. (2020), "Psychological violence in the family: what it is and how to deal with it", *Bulletin of the Prikamsky Social Institute*, Prikamsk, No. 1, pp. 85–97.

6. Sarkis, S. (2016), *Gaslighting. How to recognize emotional abuse and break free from toxic relationships*, Phoenix, Moscow.

7. Savka, O. I. (2011), "Legal ambush against violence in the family", *Scientific list of Lviv State University of Internal Reference. Seria is legal*, Lviv, No. 2.

8. Romanov, D.V. (2018), "Gaslighting as a modern socio-psychological phenomenon", *Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex: collection of scientific papers*, Kinel, pp. 127–138.

9. Savina, A. (2021), *Gaslighting: why do men inspire women that they are not themselves*, available at: <http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/226936-gaslighting> (last accessed 26. 05. 2021).

10. Stern, R. (2007), *The Gaslight effect*, Morgan road books, New York.

11. Stern, R. (2020), *Hidden manipulations to control your life. STOP gaslighting*, Publisher: Peter.

12. Bancroft, L. (2012), *Tyrant husbands. How to Stop Male Violence*, Eksmo, Moscow.

13. Faggionato, D. (2021), *The murder of women: an emergency in the world*, available at: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/gazeta031.php> (last accessed 14.05.2021).

14. Kolomoets, O. D. (2011), "Svitovy admonition against violence in the family", *Scientific notes of the Tavrichesky National University named after V. I. Vernadsky Series "Legal Sciences"*, Simferopol, Vol. 24 (63), No. 1.

15. Kochetkov, J. (2021), *Gaslighting: Violence Not to Talk About*, available at: <https://www.psychologies.ru/standpoint/gazlayting-nasilie-otkotorom-ne-govoryat/> (last accessed 05.05.2021).