

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ГАЗЛАЙТИНГУ ТА ШЛЯХИ
РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖЕРТВ**

Керівник: доктор пед. наук, професор
Мітрасова Олена Петрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: к.психол.н., доцент
Опанасенко Людмила Анатоліївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 666 Мз
Підвисоцька Інна Сергіївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

“ ”

2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Підвисоцька Інна Сергіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи): Психологічні наслідки газлайтингу та шляхи реабілітації жертв

керівник роботи: Мітрясова Олена Петрівна, доктор педагогічних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Мітрясова О.П., д.пед.н., проф.		
Розділ 1	Мітрясова О.П., д.пед.н., проф.		
Розділ 2	Мітрясова О.П., д.пед.н., проф.		
Розділ 3	Мітрясова О.П., д.пед.н., проф.		
Висновки	Мітрясова О.П., д.пед.н., проф.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у подружніх відносинах	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Методи та організація дослідження психологічних наслідків газлайтингу	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Результати дослідження та програма психологічної допомоги та підтримки постраждалих від газлайтингу	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27. 11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	грудень 2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12.2025	

Студент

_____ (підпис)

Підвисоцька І.С.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Мітрясова О.П.

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Підвисоцька І.С. Психологічні наслідки газлайтингу та шляхи реабілітації жертв. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню феномену газлайтингу як однієї з форм психологічного насильства у подружніх стосунках.

Актуальність теми зумовлена зростанням поширеності прихованих форм маніпуляцій у міжособистісних взаєминах, які мають деструктивний вплив на психоемоційний стан особистості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних наслідків газлайтингу, визначення його впливу на рівень самооцінки та емоційної стабільності жертв, а також розробка психокорекційної програми для їхньої психологічної реабілітації. Встановлено, що систематичний вплив газлайтингу зумовлює підвищення рівня тривожності та депресивних станів, зниження самооцінки і формування психологічної залежності від кривдника.

Розроблено та апробовано програму психологічної допомоги, спрямовану на відновлення емоційного балансу, підвищення самооцінки та розвиток навичок саморегуляції жертв газлайтингу.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів-практиків, психотерапевтів і соціальних працівників для розробки програм психокорекції та профілактики психологічного насильства.

Ключові слова: газлайтинг, психологічне насильство, маніпуляція, самооцінка, тривожність, депресія, психоемоційний стан, психологічна реабілітація, подружні стосунки.

ANNOTATION

Pidvysotska I.S. Psychological consequences of gaslighting and ways to rehabilitate victims.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the phenomenon of gaslighting as a form of psychological violence in marital relationships.

The relevance of the topic is due to the growing prevalence of hidden forms of manipulation in interpersonal relationships, which have a destructive effect on the psycho-emotional state of the individual.

The aim of the study is to provide a theoretical justification and empirical study of the psychological consequences of gaslighting, to determine its impact on the level of self-esteem and emotional stability of victims, and to develop a psychocorrectional programme for their psychological rehabilitation. It has been established that systematic exposure to gaslighting leads to increased anxiety and depression, decreased self-esteem, and the formation of psychological dependence on the abuser.

A psychological assistance programme has been developed and tested, aimed at restoring emotional balance, increasing self-esteem, and developing self-regulation skills in victims of gaslighting.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results obtained in the activities of practising psychologists, psychotherapists and social workers to develop programmes for psychocorrection and prevention of psychological violence.

Keywords: gaslighting, psychological violence, manipulation, self-esteem, anxiety, depression, psycho-emotional state, psychological rehabilitation, marital relations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА У ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИНАХ.....	10
1.1. Поняття газлайтингу у психології.....	10
1.2. Ознаки та механізми газлайтинг-маніпуляцій у подружніх стосунках.....	18
1.3. Наслідки газлайтингу для психічного здоров'я жертв.....	28
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ГАЗЛАЙТИНГУ	37
2.1. Методики дослідження.....	37
2.1.1. Авторська анкета.....	38
2.1.2. Опитувальник депресії Бека.....	44
2.1.3. Шкала тривожності Гамільтона.....	45
2.1.4. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн.....	48
2.2. Організація та вибірка дослідження.....	50
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ГАЗЛАЙТИНГУ.....	55
3.1. Результати емпіричного дослідження психологічного стану жертв газлайтингу.....	55
3.2. Програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу.....	70
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної роботи.....	79
3.4. Рекомендації щодо психологічної допомоги та профілактики	

газлайтингу.....	83
Висновки до третього розділу.....	87
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нинішнє суспільство характеризується підвищенням рівня психологічної напруги, соціальної нестабільності та різноманітних міжособистісних суперечностей, що в комплексі створює сприятливий ґрунт для проявів маніпулятивних форм впливу. Одним із найбільш небезпечних і водночас малопомітних явищ є газлайтинг – форма психологічного насильства, яка проявляється через систематичне спотворення реальності, знецінення почуттів, думок і переконань людини. Такий вплив поступово руйнує її впевненість у собі, формує залежність від агресора та призводить до емоційного виснаження, тривожності й навіть депресивних станів.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що газлайтинг є складним і часто прихованим психологічним механізмом, який залишається недостатньо усвідомленим у суспільстві. Його прояви можуть зустрічатися в різних сферах життя: від міжособистісного спілкування до професійного середовища, та мати тривалі негативні наслідки для психічного здоров'я особистості, особливо якщо жертва щоденно піддається психологічному насильству з боку близьких. Вивчення цього феномену є важливим для глибшого розуміння його механізмів, впливу на емоційний стан, самооцінку та соціальну поведінку людини, а також для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики маніпулятивних впливів.

Феномен газлайтингу привернув увагу науковців у галузі психології, соціології та психотерапії. Значний внесок у його вивчення зробили Р. Стерн, Т. Дорпат, Дж. Герман, Л. Вокер, К. Абрамсон та ін., які розглядали газлайтинг як особливу форму емоційного насильства, що спрямована на підриг упевненості жертви у власному сприйнятті дійсності. Серед українських науковців окремі аспекти маніпулятивної поведінки, емоційного тиску та психологічного контролю досліджували О. Бондарчук, О. Мінков, Н. Хропун, О. Кисельова та

інші, підкреслюючи деструктивний вплив цих явищ на особистісний розвиток та емоційне благополуччя.

Попри наявність численних досліджень, проблема газлайтингу залишається багатогранною та недостатньо систематизованою. Особливого значення набуває вивчення його психологічних механізмів, емоційних наслідків і впливу на самооцінку особистості, адже саме ці аспекти визначають глибину та тривалість деструктивного ефекту маніпуляцій.

Об'єкт дослідження – особистість, що зазнає психологічного впливу газлайтингу.

Предмет дослідження – психологічні наслідки газлайтингу та ефективні шляхи психологічної реабілітації жертв.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості газлайтингу та його вплив на психоемоційний стан і самооцінку особистості.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «газлайтинг» у психологічній науці.
- 2) Визначити основні механізми, форми та прояви газлайтингу як способу психологічного впливу.
- 3) Охарактеризувати психологічні наслідки газлайтингу для емоційного стану та самооцінки особистості.
- 4) Провести емпіричне дослідження рівня депресії, тривожності та самооцінки у респондентів, які зазнавали психологічного тиску.
- 5) Розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на зниження наслідків газлайтингу та підвищення самооцінки.
- 6) Надати практичні рекомендації щодо профілактики маніпулятивного впливу та психологічної підтримки постраждалих осіб.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (включали аналіз,

узагальнення та систематизацію наукових джерел), емпіричні (авторська анкета, опитувальник депресії Бека, шкала тривожності Гамільтона та методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн), методи статистичної обробки даних (підрахунок відсоткових частот відповідей, порівняльний аналіз даних, представлення результатів у вигляді таблиць та діаграм).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі БО «БФ Джавелін». Вибірку дослідження склали 30 респондентів віком від 25 до 64 років, з яких 9 чоловіків та 21 жінка.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукового розуміння феномену газлайтингу як складного багаторівневого психологічного явища, що має деструктивний вплив на особистість. У дослідженні уточнено зміст поняття «газлайтинг» у контексті психологічного насильства, окреслено його структурні компоненти, механізми дії та типологічні особливості прояву. Крім того, теоретична значущість також полягає й у розкритті взаємозв'язку між газлайтингом, рівнем самооцінки, емоційною стабільністю та психічним здоров'ям. Результати можуть бути використані для подальшого розвитку психологічних концепцій міжособистісних маніпуляцій, психологічного контролю, насильницьких патернів поведінки та їхнього впливу на становлення особистості. Отже, дослідження має вплив на розвиток теорії психологічного насильства через уточнення понятійно-категоріального апарату і розширення уявлення про механізми та наслідки тривалого психологічного тиску в міжособистісній взаємодії.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних програм психологічної допомоги, психокорекційних заходів та профілактичних тренінгів, спрямованих на подолання наслідків психологічного насильства, підвищення рівня самооцінки та формування адаптивних механізмів саморегуляції. Розроблені в межах дослідження підходи можуть бути застосовані у роботі психологів-практиків, психотерапевтів, соціальних працівників і консультантів,

які здійснюють допомогу особам, що зазнали психологічного тиску чи емоційної маніпуляції.

Результати дослідження можуть стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок розпізнавання маніпуляцій, формування впевненості у собі, підвищення стресостійкості та емоційної грамотності. Крім того, отримані дані можуть бути використані у сфері освітньої та профілактичної роботи – зокрема, у курсах із психології особистості, конфліктології, комунікативної психології, а також у програмах підготовки майбутніх психологів і соціальних педагогів. Практична значущість полягає й у тому, що результати можуть бути застосовані для створення психологічних рекомендацій і посібників для людей, які пережили газлайтинг, з метою відновлення їхнього емоційного стану, підвищення самооцінки та повернення почуття внутрішнього контролю. Отримані результати сприяють розробці комплексної системи психологічної реабілітації, спрямованої на подолання негативних наслідків маніпулятивних впливів і відновлення психологічної цілісності особистості.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: 1) I Міжнародній науково-практичній конференції “Science, technology and global challenges”; 2) VII Міжнародній науковій конференції «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід».

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах, 1 статті та 1 статті категорії «Б»:

1. Астремська І. В., Підвисоцька І. С. Газлайтинг як форма психологічного насильства у подружніх стосунках: прояви та наслідки // Science, technology and global challenges: Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Tokyo, Japan, 11–13 September 2025). – Tokyo, 2025. – С. 145–154.

2. Астремська І. В., Підвисоцька І. С. Вплив газлайтингу на психоемоційний стан жертв у подружніх відносинах // Дніпровський науковий

часопис публічного управління, психології, права. – 2025. – Вип. 4. (подано до друку)

3. Мітрясова О. П., Підвисоцька І. С., Емпіричне дослідження проявів та наслідків газлайтингу як форми психологічного насильства // Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід: матеріали VII Міжнародної наукової конференції (Житомир, Україна, 24 жовтня 2025 р.). – Житомир, 2025. – С. 371–374.

4. Мітрясова О. П., Підвисоцька І. С. Особливості прояву та наслідки газлайтингу як форми психологічного насильства в шлюбі // Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 10–14 листопада 2025 р.). – Миколаїв: Чорномор. нац. ун-т ім. П. Могили, 2025 (подано до друку)

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 129 сторінок, основний зміст викладено на 88 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 2 рисунки та 9 додатків. Список використаних джерел складає 73 праці українських та зарубіжних авторів, з яких 45 – іншомовні.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ

Адаптаційні ресурси особистості – внутрішні можливості та психологічні механізми, що дозволяють людині протидіяти стресу та відновлювати внутрішній баланс.

Газлайтинг – форма психологічного насильства, що проявляється у систематичному запереченні фактів, приниженні почуттів та маніпуляції свідомістю жертви з метою викликати сумніви у власній адекватності, пам'яті та сприйнятті реальності.

Депресія – емоційний розлад, що включає пригнічений настрій, втрату інтересу, зниження активності та негативне ставлення до себе і світу.

Емоційна ізоляція – навмисне обмеження доступу людини до соціальних контактів, спілкування з близькими, що створює залежність від кривдника.

Жертва психологічного насильства – особа, яка зазнала маніпулятивного чи деструктивного впливу, що призвів до зниження її емоційної стійкості, самооцінки та рівня безпеки у стосунках.

Завищена самооцінка – тенденція приписувати собі завищені якості та можливості, що може спричиняти нереалістичні домагання та труднощі у спілкуванні.

Занижена самооцінка – негативне уявлення про себе, що супроводжується невпевненістю, підвищеною чутливістю до критики, схильністю до залежності у стосунках.

Кривдник (аб'юзер) – людина, яка систематично застосовує психологічні або інші форми насильства з метою контролю над партнером.

Маніпуляція почуттями – прихований вплив на емоції іншої людини (почуття провини, страх, сором) з метою досягнення контролю чи підкорення.

Методика Дембо–Рубінштейн – психодіагностична методика, яка вивчає рівень та адекватність самооцінки й особистісні домагання за допомогою графічних шкал.

Опитувальник депресії Бека – психометричний інструмент, що дозволяє

оцінити рівень депресії за 21 категорією симптомів, від легких когнітивних проявів до тяжких соматичних станів.

Програма психологічної реабілітації – спеціально розроблений комплекс корекційно-розвиваючих занять, спрямованих на зменшення наслідків газлайтингу та відновлення психологічної рівноваги.

Психоемоційний стан – інтегральна характеристика емоційної сфери особистості у певний момент, що визначає рівень активності, настрою та адаптивності.

Психологічна підтримка – комплекс професійних заходів (консультування, психотерапія, групова робота), спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, підвищення самооцінки та розвиток ресурсів особистості.

Психологічна стійкість (резилієнтність) – здатність людини витримувати стрес, долати наслідки травматичних подій та швидко відновлювати емоційний баланс.

Психологічне насильство – система цілеспрямованих дій, спрямованих на емоційний тиск, контроль, приниження та обмеження свободи особистості без застосування фізичної сили.

Самооцінка – інтегральне уявлення особистості про власні здібності, можливості та значущість, яке впливає на мотивацію, адаптацію та рівень психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка – допомога з боку родини, друзів чи суспільства, що сприяє зменшенню негативних наслідків психологічного насильства.

Тривожність – психоемоційний стан, що характеризується передчуттям небезпеки, внутрішньою напругою та емоційним дискомфортом.

Шкала тривожності Гамільтона – тест, що вимірює рівень тривожності за 14 критеріями, включаючи психічні й соматичні симптоми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА У ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИНАХ

1.1. Поняття газлайтингу у психології

Газлайтинг є однією з витончених і водночас руйнівних форм психологічного насильства. Він проявляється через систематичне маніпулювання реальністю, аби змусити людину – «жертву» сумніватися у власних відчуттях, спогадах та навіть здоровому глузді. Хоча термін «газлайтинг» набув широкого поширення лише в XX–XXI століттях, проте його витоки сягають значно давнішого часу. Ще в античності мислителі, такі як Платон і Арістотель, розмірковували над природою влади, контролю та впливу на психіку інших людей, описуючи приховані методи переконання і підкорення, що можна вважати ранніми прообразами сучасного розуміння терміну «газлайтинг» [33].

Упродовж тривалого часу наукова увага до цього феномену була зосереджена переважно у психіатрії та психоаналізі, де газлайтинг розглядали як прояв патологічної поведінки чи механізм, що пов'язаний із психічними розладами. Лише відносно недавно дослідження поширилися на психологію, філософію та соціологію, що дозволило розглядати газлайтинг не лише як клінічний феномен, але й як соціально-психологічну проблему. Власне такий міждисциплінарний підхід дає змогу аналізувати не тільки поведінку агресора, але й внутрішній досвід жертви, механізми впливу, а також соціальні та культурні чинники, які сприяють поширенню цього явища.

Якщо спершу газлайтинг залишався темою академічних дискусій і практично не виходив за межі наукових публікацій, то вже з 2010-х років цей термін дедалі частіше зустрічається у публічному дискурсі, медіа та

повсякденному спілкуванні. Це свідчить про зростання усвідомлення суспільством проблем психологічного насильства, важливість його раннього розпізнавання та необхідність розробки методів підтримки та захисту жертв.

Отже, газлайтинг можна розглядати не лише як історично обґрунтований феномен психологічного впливу, але й як сучасну соціально-психологічну проблему, що стає все більш актуальною в умовах складних міжособистісних і соціальних взаємодій.

Простежуючи за розширенням сфери наукових інтересів щодо феномену газлайтингу можна відзначити кілька тенденцій: починаючи з 1961 року, дослідники зосереджували увагу переважно на постатях газлайтерів та особливостях їхньої особистості, що висвітлювалося насамперед у психіатричній літературі. А вже у 1981 році з'являються поодинокі наукові статті у сфері психології [42, с. 270], які поступово розширюють дослідницьке поле. Від 2014 року відбувається якісний зсув: поняття «газлайтинг» виходить за межі суто академічного контексту та починає активно обговорюватися у засобах масової інформації, а сам термін закріплюється у політичному та суспільному дискурсі, до речі, завдяки нинішньому президенту США Дональду Трампу, який активно використовував термін під час своєї передвиборчої кампанії [37].

Сам термін «газлайтинг» (від англ. *gaslighting*) походить від назви п'єси «*Gas Light*» британського драматурга Патріка Гамільтона, написаної у 1938 році. У п'єсі чоловік намагається переконати свою дружину, що вона божевolis, змінюючи дрібні деталі в домі, зокрема приглушуючи світло газових ламп, і заперечуючи ці зміни, коли вона про них говорить. Така поведінка змушує героїню сумніватися у власній пам'яті та розумі, що і стало основою терміну [33].

У 1940-х роках за мотивами п'єси було знято два фільми, зокрема відома голлівудська версія 1944 року з Інґрід Бергман у головній ролі. Власне термін «газлайтинг» увійшов у повсякденний ужиток після виходу на екрани фільму Джорджа Кьюкора «Газове світло» (*Gaslight*, 1944). Згодом він закріпився за специфічною формою психологічного насильства, що являє собою сукупність

маніпулятивних дій, спрямованих на руйнування психіки та особистості людини. Поведінка газлайтера та його жертви викликала інтерес науковців і протягом кількох десятиліть залишалася предметом ретельного і всебічного аналізу в різних галузях гуманітарного знання.

Газлайтинг належить до провідних механізмів психологічного тиску в аб'юзивній поведінці та виступає однією з базових засад сімейного насильства. Його можна розглядати як складну форму психологічного примусу, коли одна особа цілеспрямовано маніпулює іншою, прагнучи змусити її сумніватися у власній адекватності та достовірності сприйняття дійсності. Такий різновид маніпуляції є характерним інструментом аб'юзерів, оскільки дозволяє встановити повний контроль над жертвою і поступово ізолювати її від зовнішнього світу.

Єдиного загальноприйнятого визначення газлайтингу на сьогодні не існує, однак дослідники відзначають кілька ключових елементів, які повторюються майже у всіх описах цього явища.

Газлайтинг можна розглядати як специфічну, цілеспрямовану форму взаємодії між «маніпулятором» і його «жертвою», у якій агресор намагається підірвати здатність жертви адекватно сприймати реальність, власні думки, емоції та поведінку. Іншими словами, жертва навмисно переводиться у стан епістемічної некомпетентності, коли вона сумнівається у власних судженнях і не довіряє власному досвіду [33]. У контексті газлайтингу епістемічна некомпетентність формується тоді, коли кривдник постійно викривлює реальність, і жертва починає сумніватися у власних спостереженнях, перестає довіряти собі та фактично втрачає здатність розпізнавати істину.

Газлайтер досягає цього за допомогою різних маніпулятивних прийомів. Найпоширеніші тактики включають прямі звинувачення у неадекватності, психічній нестабільності чи «божевіллі», систематичне заперечення подій, що відбулися, або перекручування фактів таким чином, щоб жертва почала сумніватися у власних спогадах. Газлайтинг не обмежується лише вербальними

методами: він може проявлятися через невербальні сигнали, інтонацію, поведінку, емоційний тиск або метакомунікацію, які створюють у жертви відчуття постійної невпевненості та сумнівів у собі.

Важливо зазначити, що газлайтинг – це динамічний процес, у якому важливу роль відіграє взаємодія між двома сторонами. Жертва, навіть неусвідомлено, може частково сприяти маніпуляції, прагнучи уникнути конфлікту або отримати схвалення агресора. У результаті формується замкнене коло, у якому психологічний контроль і маніпуляції газлайтера підсилюють сумніви, тривогу та залежність жертви, що робить її більш вразливою до подальших форм психологічного насильства. І вирватися з цього «кругообігу» часто самотійно жертві не вдається, оскільки вона починає сприймати все, що з нею відбувається як норму.

Отже, газлайтинг – це не просто окремі прояви психологічного тиску або конфлікту, а складний комплекс маніпуляцій, які руйнують емоційний та когнітивний баланс жертви, послаблюючи її здатність адекватно оцінювати реальність і захищати власні межі.

Разом із тим, газлайтинг може проявлятися у різноманітних формах і не обмежується лише взаємодією між двома людьми. Маніпулятор може використовувати соціальні ідентичності жертви – такі як расова, гендерна, вікова чи професійна належність – щоб підривати її авторитет, знецінювати її думку або ставлення до конкретних подій. Наприклад, у робочих колективах це може проявлятися в ситуаціях, коли керівник або колеги не враховують думку людини через її стать, вік або посаду, висловлюючи неповагу та підриваючи впевненість у собі [22, с. 31].

Такі практики особливо характерні для авторитарного стилю керівництва, коли влада використовується для контролю, підпорядкування та підтримки ієрархії за рахунок приниження та маніпуляцій. У таких випадках жертва газлайтингу починає сумніватися не лише у власних оцінках і судженнях, а й у власній компетентності, здатності приймати рішення та відстоювати свої права.

Поступово виникає психологічна залежність, коли людина намагається адаптуватися до нав'язаних норм і оцінок, навіть якщо вони суперечать її власним переконанням.

Відтак, соціально орієнтований газлайтинг демонструє, що цей феномен не обмежується лише особистими стосунками, а може мати системний характер, проявляючись у колективах, організаціях і навіть на рівні соціальних інституцій. Це підкреслює важливість розуміння газлайтингу як комплексного явища, яке включає як індивідуальні, так і соціальні механізми впливу.

Дискусії навколо феномену газлайтингу в науковій літературі та перші спроби його концептуалізації, що з'явилися у британських психіатричних журналах наприкінці 1960-х років, заклали основу для його тлумачення як навмисної маніпулятивної стратегії, спрямованої на те, щоб під хибним приводом помістити психічно здорову людину до психіатричної установи [19]. Упродовж перших десяти років наукового вивчення газлайтингу він розглядався саме у цьому контексті, при цьому мало уваги приділялося його епістемічним аспектам та глибоким емоційно-травматичним наслідкам, які лише поступово почали виходити на передній план у подальших дослідженнях [41; 42].

У низці подальших досліджень концепція, вперше запропонована Бартоном і Вайтгедом [31] у 1969 році, зазнала суттєвого розширення. Основною метою таких робіт стало попередження медичних працівників про можливі випадки, коли члени сім'ї намагалися помістити родича до психіатричної лікарні з вигаданих причин, прагнучи досягти власних матеріальних чи особистих цілей, наприклад, розлучення або заволодіння майном. При цьому опис психологічного стану жертви та самого газлайтера у цих працях був дуже обмеженим або взагалі відсутнім.

Таке вузьке бачення газлайтингу підкреслювало його ризики як клінічного явища, проте не враховувало більш широких психологічних і соціальних наслідків маніпуляцій. Жертва в таких випадках залишалася поза увагою дослідників як суб'єкт психологічного впливу, що ускладнювало

розуміння того, як саме газлайтинг впливає на емоційний стан, самооцінку та здатність людини захищати свої права.

Таким чином, ранні наукові публікації заклали основу для формування загального уявлення про газлайтинг, яке збереглося і в сучасних дослідженнях, хоча останні значно розширили його розуміння. Наприклад, первісна увага приділялася насамперед інституціоналізації, тобто примусовому поміщенню жертв до психіатричних закладів. Сьогодні цей аспект більше не вважається обов'язковим складником газлайтингу. Крім того, сучасні дослідження показали, що мотиви газлайтера не обмежуються прагненням до матеріальної вигоди: часто вони пов'язані з бажанням емоційно пригнітити, контролювати або маніпулювати жертвою [64; 66].

Перші роботи на тему газлайтингу розглядали феномен переважно у контексті взаємодії з владними особами та інституціями. Згодом акцент змістився на індивідуальний досвід жертв та на те, як постійні звинувачення у «неадекватності», «помилковому мисленні» або «слабкості» з боку близького оточення впливають на психіку людини, формують сумніви у власних судженнях і знижують самооцінку [33].

У наступних дослідженнях фокус на вивченні газлайтингу в міжособистісних стосунках дедалі частіше опирався на психодинамічні підходи. Важливим кроком стала стаття Калефа [32, с.45] і Вайншеля (1981), у якій газлайтинг описувався як поведінка, що змушує людину сумніватися у власних думках, почуттях і сприйнятті реальності. Автори підкреслювали, що мотиви такої поведінки можуть бути як свідомими, так і несвідомими, при цьому свідомі пояснення часто виконують роль виправдання глибших, соціально неприйнятних бажань. По суті, газлайтинг розглядався ними як спосіб самоствердження невпевненої у собі людини, яка принижує і контролює іншого, щоб приховати власні проблеми або страхи.

Газлайтинг як форма психологічного насильства у сімейному контексті вперше був більш глибоко проаналізований у рамках вивчення домашнього

насильства. Дослідниця у цій сфері, Ленор Вокер, у своїй праці «The Battered Woman» (1979) розглядає циклічну природу аб'юзивних стосунків, у якій газлайтинг часто виступає початковим етапом, що призводить до подальшого насильства [69, с. 354].

Наприкінці 1990-х років з'явився новий погляд на газлайтинг у психоаналітичній літературі. У монографії Теодора Дорпата [34, с.154] (1996) він визначається як прихована форма контролю. Автор виділяв дві ключові умови: дії газлайтера мають бути спрямовані на підпорядкування іншої людини собі, а самі ці дії залишаються непомітними. Дорпат підкреслював, що прихований контроль є дуже поширеним у суспільстві, а газлайтинг – одна з його найбільш частих форм. Він зазначав, що подібні стратегії можуть використовувати не лише окремі люди, а й цілі інституції – психотерапевти, релігійні лідери, секти, державні структури та тоталітарні режими. На його думку, у процесі газлайтингу відбувається передача тривожного несвідомого змісту від агресора до жертви. У результаті цього у постраждалих часто виникають тривога, занижена самооцінка, плутанина у мисленні, депресія тощо.

Сучасне наукове розуміння газлайтингу сформувалося завдяки психологині Робін Стерн, яка у своїй книзі «The Gaslight Effect» описує основні механізми цього явища та його вплив на психіку жертви [71, с. 87]. Вона визначає газлайтинг як повторювану модель емоційної маніпуляції, що призводить до втрати впевненості у собі, залежності від партнера та зниження самооцінки. Так, процес газлайтингу має три послідовні етапи, що проявляються у стосунках будь-якого типу. Перший етап – стадія заперечення: жертва починає помічати дивні зміни в поведінці партнера, але пояснює їх випадковістю та вірить, що подібне більше не повториться. Другий етап характеризується наростанням сумнівів у власних оцінках та відчуттях; у цей час постраждала особа намагається аргументувати свою позицію, довести її газлайтеру та переконати його. Третій етап – повне прийняття нав'язаного образу реальності: жертва визнає свою провину в усіх подіях і починає щиро вірити у правоту агресора.

Газлайтинг часто є частиною ширшого патерну насильницьких відносин, про що свідчать численні дослідження, присвячені темі аб'юзу в родині. Як зазначає Джудіт Герман, одним із ключових інструментів утримання жертви у токсичних стосунках є саме психологічна дестабілізація, що забезпечується газлайтингом [4, с. 201]. У таких парах жінки (а іноді й чоловіки) можуть десятиліттями жити у стані хронічного стресу, заниженої самооцінки, почуття провини та залежності, навіть не усвідомлюючи, що є жертвами насильства. Особливо складною ситуація стає у разі наявності дітей, які можуть виступати як свідки, а іноді й об'єкти подібного емоційного тиску.

Згідно К. Абрамсон, газлайтинг не пов'язаний безпосередньо зі статтю, хоча жінки, зазвичай, частіше стають жертвами психологічного насилля порівняно з чоловіками, які, в свою чергу, і застосовують газлайтинг [29, с. 48]. Абрамсон 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 підриг чийхось поглядів, переконань, реакцій і сприйняття [29, с. 15–17]. К. Абрамсон говорив, що заключна «стадія» газлайтингу – важка, велика клінічна депресія. Інший науковець Х. Ліндемманн говорив стосовно жінок, що в таких випадках здатність жертви протистояти маніпуляції залежить від її здатності довіряти своїм власним судженням [38].

Сучасними зарубіжними дослідниками газлайтингу є психологи М. Адам, Т. та Дж. Туччі, А. Лів, Дж. Лоурі, Голдсміт, Е. Рейчел, Дж. Дженніфер, Г. Крумінс, Л. Бенкрофт, Л. Уолкер, М. Осборн та Р. Стерн. Соціолог П. Суїт вивчав газлайтинг у контексті соціальної нерівності та домашнього насильства і підкреслював, що його тактики часто пов'язані з гендерними аспектами та жіночою статтю [67, с. 46].

В українському науковому дискурсі феномен газлайтингу переважно розглядається як прояв маніпулятивних стратегій у подружніх і близьких міжособистісних стосунках [14], а також у контексті гендерної нерівності та

соціально-психологічних аспектів влади [9]. Дослідники, серед яких – Мінков О. А., Хропун Н. В., Кисельова О. І., Юр'єва С. В., Сапогова Є. Є., Ромек В., Бондарчук О. І., Ільїна Є. П., підкреслюють, що газлайтинг у сімейному середовищі не лише руйнує самооцінку жертви, але й серйозно знижує її здатність приймати власні рішення, формує недовіру до оточуючих, провокує тривожні та депресивні стани, а також інші емоційні розлади.

Водночас, попри окремі наукові роботи, системне дослідження газлайтингу в Україні та його впливу на психіку жертв потребує більш глибокого вивчення та залучення професійної спільноти психологів, аби створити комплексне уявлення про цей феномен і розробити ефективні програми підтримки постраждалих.

Таким чином, газлайтинг – це не лише маніпулятивна поведінка, але й психологічна стратегія домінування, яка має глибокі історичні, культурні та соціальні корені. Його вивчення є особливо актуальним у контексті зростаючої уваги до проблеми домашнього насильства та захисту прав людини в Україні.

1.2. Ознаки та механізми газлайтинг-маніпуляцій у подружніх стосунках

Газлайтинг у подружніх стосунках – це прихована, але глибоко деструктивна форма психологічного насильства, яка порушує психічну рівновагу особистості та призводить до втрати віри у власні судження, почуття та реальність. Його небезпека полягає у складності виявлення: на відміну від фізичного насильства, газлайтинг часто виглядає як звичайна комунікація, а іноді – як «турбота», «захист» або навіть «любов». Насправді це системна маніпуляція, спрямована на тотальний і всебічний психологічний контроль над партнером.

Маніпуляції, що лежать в основі газлайтингу, є складно структурованими та можуть поєднувати різні прийоми, серед яких – перекручування фактів, заперечення очевидного, нав'язування альтернативного бачення подій,

мінімізацію емоцій («ти перебільшуєш»), приписування жертві психічних проблем («з тобою щось не так»). Така форма поведінки слугує інструментом екзистенційного контролю у стосунках, коли один із партнерів не просто домінує, а формує нову «реальність» або ж «буття» для іншого [33].

У психологічних дослідженнях виділяють кілька основних етапів маніпуляції, що характеризують процес газлайтингу. Зокрема, за класифікацією Робін Стерн [70, с. 78] виділяють три ключові фази: 1) початкову недовіру жертви, коли її сприйняття реальності ставиться під сумнів; 2) захисну реакцію, що проявляється у спробах захистити себе від маніпуляцій; 3) розвиток депресивних станів, пов'язаних із втратою віри у власні судження.

Інший підхід, запропонований Н. Престоном [54], передбачає більш детальний і послідовний процес маніпуляції, що включає: 1) обман і перебільшення фактів; 2) систематичне повторення маніпулятивних дій; 3) ескалацію викликів для посилення психологічного тиску; 4) поступове виснаження жертви; 5) формування співзалежних стосунків, коли жертва стає психологічно прив'язаною до агресора; 6) демонстрацію помилкових надій і обіцянок, що створює ілюзію контролю; 7) остаточне встановлення домінування та контролю над життям жертви.

Таким чином, різні автори пропонують свої моделі етапів газлайтингу, однак усі вони підкреслюють поступовий і цілеспрямований характер маніпуляції та наростання психологічного тиску на жертву, що веде до її емоційного виснаження та залежності від агресора.

Особливо небезпечним є той факт, що жертви газлайтингу не завжди усвідомлюють факт насильства, оскільки зовні агресор може виглядати «турботливим», «раціональним» і навіть переконувати у своїх діях з добрих намірів. Це ускладнює виявлення проблеми, а також перешкоджає зверненню за допомогою до психолога абощо.

Науковці відзначають, що з газлайтингом перетинаються такі явища, як: звичайні розбіжності в думках, брехня, примусовий контроль, жорстоке

поводження, насильство з боку інтимного партнера, конформізм тощо. Враховуючи поширеність терміна «газлайтинг» сьогодні, іноді його прояви можуть помилково сприйматися як звичайні суперечки між людьми, проте дослідники підкреслюють, що це різні явища. Так, зокрема, Еван Старк підкреслює, що якщо люди ведуть звичайну дискусію, вони здатні реагувати на докази, обговорювати позиції, і їхні стосунки залишаються рівноправними [69].

Ще однією сферою, яка перетинається з газлайтингом, є взаємодія, пов'язана з брехнею. Варто зазначити, що хоча газлайтинг часто включає брехню, існують випадки, коли він не пов'язаний із відкритою неправдою. Брехня визначається як твердження, у яке той, хто його вимовляє, сам не вірить, але намагається, щоб повірили інші [33]. Проте газлайтинг не обмежується лише прямою брехнею: він може проявлятися через питання, невербальні сигнали чи напруження, що виникає, коли метакомунікація газлайтера суперечить його цілям.

Ще одним явищем, що перетинається з газлайтингом, є конформізм. На відміну від інших явищ, про які йшлося раніше і які стосуються поведінки газлайтера, конформізм стосується переживань жертви. Його зазвичай визначають як пристосування власних думок, оцінок або дій до думки інших людей (American Psychological Association, 2015). Проте хоча газлайтинг включає елемент конформізму, він не повністю відображає досвід жертви.

Конформіст може зовні погоджуватися з думкою групи або іншої людини, але всередині залишатися при власній позиції і мати можливість її перевірити. Натомість жертва газлайтера приймає (частково чи повною мірою) його погляд на реальність і починає сумніватися у власних переконаннях.

Основна мета маніпулятора – отримання контролю над іншим, поступово послаблюючи його психологічну стійкість та емоційну автономію. Цей процес не є одномоментним – він розгортається поступово, набуваючи різноманітних форм, що можуть виглядати цілком звично у контексті побутового життя.

У шлюбних стосунках газлайтинг проявляється як комплекс прихованих

деструктивних стратегій, спрямованих на поступове підривання психоемоційного стану партнера. Такі маніпуляції з часом формують психологічну залежність жертви від кривдника, знижують її самооцінку, підривають довіру до власних відчуттів і суджень, а також створюють умови для постійного контролю та емоційного тиску.

Основні серед них:

1. Заперечення реальності. Маніпулятор постійно відмовляється визнавати факти, які реально мали місце: події, розмови, домовленості. Типові фрази: «Я цього не казав», «Тобі здалося». Жертва поступово починає сумніватися у власній пам'яті й адекватності сприйняття.

2. Систематична брехня. Газлайтер легко вигадує неправдиву інформацію, подає її впевнено, що створює плутанину між правдою, напівправдою та вигадкою. Часте повторення таких епізодів формує у партнера стан розгубленості й недовіри до самого себе.

3. Знецінення емоцій. Почуття жертви постійно принижуються: «Ти перебільшуєш», «Не плач через дрібниці». У результаті формується недовіра до власних емоційних реакцій і почуття сорому за прояви переживань.

4. Приписування психічної неадекватності. Агресор може натякати чи прямо заявляти, що партнер «ненормальний», потребує психіатричної допомоги. Це підриває впевненість жертви та ізолює її від соціальної підтримки, адже оточення може теж почати сумніватися у її адекватності.

5. Атака на вразливі місця. Маніпулятор використовує важливі для партнера сфери (родину, дітей, особисті цінності) як предмет критики, тим самим руйнуючи внутрішні опори й підсилюючи невпевненість у собі.

6. Поступове виснаження. Газлайтинг зазвичай діє не одноразово, а накопичується крок за кроком: дрібні зауваження, образи, брехня з часом трансформуються у відчуття повної дезорієнтації.

7. Невідповідність слів і дій. Для газлайтера характерно казати одне, а робити інше. Його обіцянки, виправдання чи «турбота» часто не мають підтвердження у реальності.

8. Фальшива похвала. Після періоду критики та принижень агресор може несподівано похвалити жертву. Це створює відчуття нестабільності та дезорієнтації, адже людині складно зрозуміти, які з оцінок партнера є щирими.

9. Ідеалізація і девальвація. Газлайтинг часто має циклічний характер: після «медового місяця» з турботою і ніжністю настає фаза контролю, знецінення та принижень. Такі емоційні «гойдалки» формують залежність, подібну до адиктивної.

10. Маскування контролю під турботу. Обмеження та заборони подаються як прояв любові: «Я забороняю тобі йти на роботу, бо хвилююся за твоє здоров'я». Турбота стає інструментом влади.

11. Навмисне створення суперечностей. Газлайтер може сьогодні говорити одне, а завтра – протилежне, а потім дорікати партнеру у «неуважності» чи «дурості». Це породжує хронічне сум'яття та залежність від позиції агресора як «джерела істини».

12. Звинувачення і провина. Жертву постійно змушують почуватися винною навіть за власні захисні реакції: «Я розлютився через тебе», «Ти сама мене спровокувала». Відтак агресор уникає відповідальності, перекладаючи її на партнера.

13. Ізоляція від соціального оточення. Газлайтер поступово віддаляє жертву від родини та друзів: «Вони тобі заздрять», «Твої подруги погано на тебе впливають». В умовах інформаційного вакууму жертва змушена сприймати світ очима маніпулятора.

14. Налаштування інших проти жертви. Агресор здатен об'єднувати навколо себе «союзників», переконуючи їх у неспроможності партнера. Це ще більше посилює ізоляцію та залежність.

15. Тотальне створення сум'яття. Кінцева мета газлайтера полягає у повному підриві впевненості жертви у власних думках і відчуттях. Постійні сумніви й дезорієнтація роблять людину вразливою і контрольованою.

Газлайтинг працює завдяки поступовій ерозії самооцінки та здатності людини самостійно мислити. Це досягається через повторення одних і тих самих психологічних впливів, які, з часом, змінюють сприйняття реальності.

У процесі здійснення газлайтингу агресор задіює і використовує низку психологічних механізмів, спрямованих на підрив і трансформацію внутрішнього світу жертви:

- Проєктивні механізми. Маніпулятор схильний приписувати партнерові власні негативні риси чи небажані вчинки. Так, особа, яка сама вдається до обману чи зради, може звинувачувати у цьому свого партнера, знімаючи з себе відповідальність та формуючи у жертви почуття провини.

- Маніпуляції через страх і тиск. Будь-яка спроба жертви поставити під сумнів твердження агресора блокується через загрозу емоційного вибуху, шантажу мовчанням, ігноруванням або іншими прихованими формами покарання. Це створює атмосферу тривоги й непередбачуваності, у якій людина починає уникати конфлікту будь-якою ціною.

- Інтерналізація негативних настанов. Під впливом постійних зауважень та критики жертва поступово сприймає слова кривдника як об'єктивну істину. У результаті формується занижена самооцінка та переконання у власній неспроможності, що робить людину ще більш уразливою до маніпуляцій.

- Синдром вивченої безпорадності. За умов тривалого психологічного тиску у жертви складається переконання, що будь-які дії не здатні змінити ситуацію. Вона перестає чинити опір навіть тоді, коли переживає серйозну загрозу безпеці чи здоров'ю.

- Циклічне або інтермітуюче підкріплення. Чередування фаз приниження, критики та агресії з епізодами уваги, похвали чи проявів удаваної

турботи формує стійку емоційну залежність. Це явище відоме в психології як інтермітуюче підкріплення, яке є однією з найпотужніших форм утримання контролю над поведінкою людини.

Таким чином, газлайтинг спирається на комплекс взаємопов'язаних механізмів: від проєкції та маніпуляцій страхом до формування безпорадності й залежності. В сукупності вони створюють деструктивну динаміку, у якій жертва втрачає здатність об'єктивно оцінювати себе і ситуацію, що посилює владу агресора та ускладнює вихід із токсичних стосунків [55].

Газлайтер часто свідомо створює ситуації, в яких партнер обмежений у доступі до правди та змушений сумніватися у власних оцінках, хвилюватися і шукати «помилку в собі». Наприклад, агресор може змінити розклад зустрічі або події, а потім заперечувати це, стверджуючи: «Я ж тобі казав, просто ти не звертаєш уваги». Унаслідок таких маніпуляцій жертва починає сумніватися у власній уважності, логіці та адекватності сприйняття дійсності. Ця техніка є класичною і детально описана у працях Джудіт Герман [4] та Робін Стерн [70], які підкреслюють, що подібні стратегії поступово руйнують самооцінку та психоемоційний стан жертви, формуючи залежність від маніпулятора.

Психологиня Робін Стерн у своїй книзі «The Gaslight Effect» детально описує «цикл газлайтингу», який розгортається поступово та має кілька етапів. На початку агресор ідеалізує партнера, створюючи атмосферу прихильності та довіри. Потім настає етап поступового емоційного віддалення та підриву підтримки, після чого маніпуляції стають більш явними: газлайтер контролює поведінку жертви, спотворює реальність і підриває її самооцінку. У фіналі цього циклу жертва втрачає відчуття власної ідентичності, стає залежною від агресора і не здатною адекватно оцінювати події та власні емоції [70, с. 247].

Науковці, зокрема Мінков А. О., підкреслюють, що маніпуляції, характерні для газлайтингу, рідко є імпульсивними вчинками. Частіше вони становлять навмисну стратегію, спрямовану на підтримку влади та контролю у стосунках [14, с. 26]. У такому контексті газлайтинг виступає як прихована форма

домінування: фізичне насильство може бути відсутнє, але психологічна залежність жертви стає максимально глибокою та тривалою.

Суттєвим фактором, що сприяє розвитку газлайтингу, є також соціально-культурне середовище, яке нормалізує приниження, пасивну агресію та домінування одного з партнерів, переважно чоловіка. У суспільствах із традиційними гендерними стереотипами емоційність жінки часто сприймається як «слабкість» або «істерія», що створює сприятливі умови для маніпуляцій та підвищує ризик психологічного насильства у сім'ї [40].

Хропун Н. В. звертає увагу на те, що тривале перебування у подібному маніпулятивному середовищі призводить до формування явища, відомого як «вивчена безпорадність». Жертва поступово втрачає здатність приймати самостійні рішення та постійно шукає схвалення, дозвіл або підтвердження власних дій від кривдника [22, с.32]. До речі, цей ефект особливо яскраво проявляється у сім'ях із жорстко патріархальною структурою, де чоловік займає роль «головного» та не визнає рівноправності у партнерстві, що створює сприятливі умови для психологічного контролю та маніпуляцій.

Таким чином, ознаки та механізми газлайтингу у подружніх стосунках формують цілісну та складну структуру прихованого психологічного насильства. Воно діє не через явний примус, фізичне насильство чи заборони, а через систематичне викривлення реальності, приниження, контроль і поступове формування залежності жертви. Особливо небезпечним цей вид насильства є через його невидимість: жертва не отримує фізичних ушкоджень, відсутні крики, сварки чи сцени відкритої агресії, а маніпуляції часто маскуються під звичайні розмови, жарти, турботу, прояви «любові» або побутові дрібниці.

Газлайтинг діє тонко, створюючи відчуття, що провина за будь-які проблеми чи конфлікти лежить на жертві. Постійна підозра у власних судженнях, сумніви у спогадах, відчуття, що «все не так, як я думаю», поступово руйнують внутрішнє «Я». Внаслідок цього людина втрачає здатність довіряти власним відчуттям і емоціям, стає залежною від оцінок і реакцій кривдника, а її

світогляд спотворюється під впливом маніпулятивної конструкції.

Окрім того, газлайтинг має накопичувальний ефект: тривалі психоемоційні маніпуляції призводять до постійного стресу, тривожності, депресивних станів, зниження самооцінки та розвитку психосоматичних проблем. Жертва потрапляє у своєрідну «емоційну пастку», коли будь-яка спроба відстояти власну позицію викликає сумнів у собі та почуття провини. Цей процес розмиває межі між реальністю і спотвореним світом, створеним газлайтером, що робить психологічний вплив особливо руйнівним і довготривалим, а вихід із стосунків – складним і травматичним.

Жертва газлайтингу поступово втрачає здатність адекватно оцінювати власні емоції, думки, дії та мотиви інших людей. Постійний психологічний тиск, маніпуляції та систематичні приниження з боку кривдника формують у жертви сумніви у власній адекватності та здоровому глузді. З часом вона починає знецінювати власні переживання, відчуває невпевненість у своїх судженнях і критично мислити стає все важче. Поступово формується стійке відчуття власної неповноцінності та безпорадності.

Під впливом газлайтингу жертва часто починає сприймати кривдника як «єдине джерело істини», його оцінки і судження стають для неї орієнтиром у всіх питаннях. Навіть очевидні прояви насильства можуть виправдовуватися нею, що ще більше зміцнює психологічну залежність і ускладнює розуміння токсичності стосунків. Людина поступово втручається в замкнутий цикл, де власна думка та емоції постійно підміняються думками та оцінками агресора.

З часом жертва живе у своєрідній «емоційній капсулі», яка відокремлює її від реального світу. Постійне внутрішнє напруження, хронічний стрес і тривога стають нормою її щоденного життя. Внутрішній світ наповнюється провинною, соромом, страхом та відчуттям безсилля. У багатьох випадках оточення не помічає цих проявів психологічного насильства через відсутність фізичних ознак або видимих конфліктів, сприймаючи стосунки як «звичайні сварки», «сімейні труднощі» або «емоційні непорозуміння».

Жертви довгий час можуть не усвідомлювати, що вони піддаються психологічному насильству. Вони часто звинувачують себе, вважаючи власну поведінку «неадекватною», надмірно чутливою або причиною проблем у стосунках. Така самокритика лише поглиблює внутрішній дискомфорт і відчуття ізоляції.

Наслідки газлайтингу залишають глибокий і тривалий психологічний слід. Жертва розвиває хронічну недовіру до себе та оточення, відчуває емоційну відстороненість і не може встановлювати близькі та довірливі стосунки. Постійні маніпуляції і приниження часто призводять до розвитку тривожних і депресивних станів, психосоматичних розладів, проблем із концентрацією та прийняттям рішень. Втрата самостійності і труднощі у соціальній адаптації стають звичними, а повернення до емоційної рівноваги вимагає значних зусиль.

Ще однією особливістю газлайтингу є те, що його наслідки можуть проявлятися роками після припинення контактів із кривдником. Жертва зберігає стійкі патерни емоційної вразливості, залежності від чужої думки та самоприниження. Її світогляд, оцінка себе та взаємин з іншими людьми змінюються настільки, що відновлення психологічної рівноваги потребує комплексної підтримки, часу і, часто, професійної допомоги.

Загалом газлайтинг – це не просто тимчасовий конфлікт чи сварка, а систематичне психологічне насильство, яке поступово руйнує особистість, емоційну стабільність і здатність до самостійного мислення. Його вплив проникає в усі сфери життя жертви, включаючи роботу, сімейні стосунки та соціальні контакти, залишаючи довготривалі наслідки для психічного і фізичного здоров'я.

Таким чином, газлайтинг не лише підриває психоемоційний стан і самооцінку жертви, а й створює довготривалі зміни у способі сприйняття себе та навколишнього світу, що потребує спеціалізованої психологічної підтримки та реабілітації.

1.3. Наслідки газлайтингу для психічного здоров'я жертв

Газлайтинг має потужний психологічний ефект, який часто залишається непомітним оточенню, але глибоко руйнує особистість жертви. У подружніх стосунках ця форма насильства може проявлятися роками, поглиблюючи залежність жінки або чоловіка від маніпулятора та призводячи до серйозних психічних наслідків. Особливо складним є те, що жертва часто не усвідомлює, що є об'єктом маніпуляцій, оскільки агресія завуальована під «турботу», «жарти» або навіть «любов».

Одним із найпоширеніших наслідків є втрата зв'язку з реальністю та самовідчуттям. Постійне заперечення її досвіду (емоцій, думок, фактів) призводить до деформації внутрішньої картини світу, порушення здатності розпізнавати, що є істинним, а що нав'язаним. У жертв розвивається когнітивний дисонанс, тобто суперечність між тим, що вони бачать і відчувають, та тим, що їм систематично повторює партнер. Це веде до дезорієнтації, плутанини та глибокого стресу.

Іншим важливим наслідком є розвиток глибокої емоційної залежності. Жертва прив'язується до аб'юзера через змінну динаміку «любов–приниження». Це своєрідна емоційна «гойдалка», що формує ефект травматичного зв'язку. Людина починає асоціювати емоційне напруження із близькістю, а відсутність конфлікту – з байдужістю. Вона не вміє відрізнити здорові стосунки від токсичних, що створює ризик повторного потрапляння в аналогічні моделі в майбутньому [33].

Також значного поширення набуває так званий «синдром жертви» – хронічна недовіра до себе, відчуття постійної провини, страх приймати рішення, уникнення ініціативи. Людина починає мислити категоріями аб'юзера: «Я сама винна, що він злий», «Я дійсно перебільшую», «Я погана дружина/чоловік». Це супроводжується самозвинуваченням, соромом та зниженням самоповаги [39].

Психологічні наслідки часто виходять за межі особистого досвіду і

впливають на якість взаємодії з соціальним середовищем. Людина може почати уникати друзів, втрачати соціальні зв'язки, втрачати інтерес до професійного розвитку. Зниження самооцінки та емоційна виснаженість можуть також викликати відчуження від дітей, колег, родичів, призводити до депресивної відчуженості або агресивного вибуху в ситуаціях стресу.

На рівні клінічної психології зафіксовані численні випадки розвитку різних психічних розладів серед людей, які стали жертвами газлайтингу. Найбільш поширеними серед них є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та психосоматичні порушення.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших наслідків газлайтингу. Виявляється він через серію симптомів, таких як флешбеки, тривожні сновидіння, реакції уникнення та емоційну глухоту.

- Флешбеки – це інтенсивні та яскраві спогади про травматичний досвід, які можуть з'являтися без явних тригерів. Вони змушують людину переживати той самий страх і болісні емоції, що і під час пережитої ситуації насильства.

- Тривожні сни або кошмари – це ще один важливий симптом ПТСР. Вони відтворюють сцени газлайтингу або інші стресові події, що підсилює емоційний і фізичний біль.

- Реакції уникнення – постраждалі намагаються уникати ситуацій, людей або місць, що можуть нагадати їм про пережите насильство. Це призводить до соціальної ізоляції та обмеження повсякденних активностей.

- Емоційна глухота – втрата здатності переживати емоції або відчуття відчуженості від інших людей. Цей стан часто є захисною реакцією організму, що дозволяє жертві уникати емоційного болю, але також може спричиняти довготривале відчуження та погіршення якості життя.

У свою чергу, тривожні розлади є ще однією поширеною категорією наслідків газлайтингу. Газлайтинг може спричиняти розвиток таких розладів, як генералізована тривога, соціофобія та obsесивно-компульсивні симптоми.

- Генералізована тривога проявляється у вигляді постійного відчуття тривоги, що виникає без явних причин або підстав. Це може супроводжуватися фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, пітливість і відчуття паніки.

- Соціофобія – це надмірний страх перед соціальними ситуаціями, що з'являється в результаті постійної маніпуляції сприйняттям реальності та сумнівів щодо власних дій. Людина може боятися соціальних оцінок або відчувати себе непотрібною або невидимою в соціумі.

- Обсесивно-компульсивні симптоми – проявляються у вигляді нав'язливих думок або обов'язкових дій, які людина змушена виконувати, щоб зменшити внутрішнє напруження. Це може бути результатом неперервного соматичного чи психічного стресу, що виникає через газлайтинг.

Депресія є ще одним серйозним наслідком газлайтингу. Одним із найтяжчих наслідків систематичного газлайтингу є розвиток депресивного стану у жертви. Цей психоемоційний розлад формується не раптово, а поступово – як відповідь на тривалий тиск, знецінення та внутрішній конфлікт, який людині доводиться переживати щоденно. На відміну від ситуативного поганого настрою, депресія є патологічним процесом, що охоплює як психічну, так і фізіологічну сферу.

У процесі газлайтингу жертва поступово починає вірити в те, що її переживання – неважливі, думки – неправильні, а сама вона – неспроможна, що веде до глибокого почуття власної нікчемності. Постійне відчуття вини, сорому, страху помилитися або бути покараною за власні емоції викликає хронічне емоційне виснаження, на тлі якого й виникає депресія.

Основні симптоми депресії, що виникає як наслідок газлайтингу, включають:

- Стійке зниження настрою (глибока пригніченість, байдужість до життя);
- Втрата інтересу до звичних занять, хобі, соціального життя;

- Порушення сну (інсомнія або гіперсомнія), часті пробудження вночі;
- Зниження апетиту або, навпаки, його надмірне підвищення;
- Відчуття провини, безнадійності, внутрішньої порожнечі;
- Зниження концентрації уваги, труднощі з прийняттям рішень;
- Соматичні скарги без медично обґрунтованих причин (болі, слабкість);
- Суїцидальні думки або поведінка в тяжких випадках [55].

Особливістю депресії, що виникає після газлайтингу, є її малопомітність як для самої жертви, так і для оточення. Людина може пояснювати свій стан «звичайною втомою», вважати себе «недостатньо хорошою» або переконувати, що сама винна у власних труднощах і невдачах. Внутрішнє прийняття «картини світу» кривдника блокує усвідомлення психологічного насильства, через що звернення по допомогу затягується, а підтримка з боку близьких або фахівців приходить занадто пізно.

Клінічні дослідження показують, що депресія після газлайтингу часто рецидивує, особливо якщо жертва перебуває у соціальній ізоляції або не отримує належної підтримки [42]. Така депресія може поєднуватися з іншими психологічними розладами: тривожними станами, панічними атаками, залежностями від алкоголю, лікарських засобів або інших речовин, а також порушеннями харчової поведінки.

Під впливом газлайтингу депресивний стан поглиблює відчуття безсилля, провини та сорому. Жертва стає більш вразливою до стресу, відчуває внутрішню порожнечу та емоційну відстороненість, що ще більше ускладнює відновлення психічного здоров'я. Навіть після припинення контактів із кривдником ці симптоми можуть зберігатися тривалий час, формуючи стійкі негативні патерни мислення та поведінки.

Таким чином, депресія після газлайтингу – це не тимчасовий стан пригніченості, а складний психологічний процес, який глибоко впливає на самооцінку, емоційний стан та здатність до нормальних соціальних взаємодій.

Усвідомлення цього явища та своєчасна професійна підтримка є критично важливими для відновлення особистості та її психологічної рівноваги.

Газлайтинг не лише психологічно травмує жертву, але й може спричиняти значні фізичні наслідки через психосоматичні порушення. Постійний стрес, тривога та емоційна напруга впливають на роботу всього організму і можуть провокувати розвиток різних захворювань. Одним із основних механізмів такого впливу є те, що стресові гормони, які постійно підвищені у жертви газлайтингу, негативно впливають на серцево-судинну систему, травну систему та імунітет, а також сприяють хронічному фізичному виснаженню.

Серцево-судинна система страждає перш за все через постійну емоційну напругу. Жертва газлайтингу може відчувати часті прискорені серцебиття, підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму, а у довгостроковій перспективі – розвиток ішемічної хвороби серця чи інших серцево-судинних патологій.

Травна система також піддається впливу психоемоційного стресу. Довготривалий психологічний тиск може спричиняти гастрит, синдром подразненого кишечника, печію, нудоту або інші порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Це відбувається через те, що стресові гормони змінюють моторику шлунка та кишківника, впливають на вироблення шлункового соку і порушують нормальну мікрофлору кишечника.

Хронічна втома – ще один частий наслідок газлайтингу. Людина постійно відчуває слабкість, виснаження і нестачу енергії, навіть після відпочинку. Це стан фізичного і психічного виснаження, який розвивається на фоні тривалого емоційного стресу, відчуття безсилля та постійного самоконтролю, що характерно для жертв психологічного насильства.

Психосоматичні прояви газлайтингу можуть бути дуже різноманітними та серйозними. Вони включають часті головні болі, порушення сну, підвищену чутливість до болю, проблеми з шлунково-кишковим трактом, а також ослаблення імунної системи, що робить організм більш вразливим до інфекцій,

хронічних захворювань та загострення вже наявних хронічних проблем. Довготривалий стрес, який переживає жертва, запускає складні фізіологічні процеси: підвищується рівень стресових гормонів, змінюється кровообіг, порушується нормальна робота внутрішніх органів і систем, що у комплексі поглиблює як фізичне, так і психологічне виснаження.

Взаємозв'язок між психікою і тілом у таких випадках створює замкнене коло: постійний психологічний тиск погіршує фізичний стан, а фізичні симптоми, у свою чергу, підсилюють відчуття тривоги, депресії, безпорадності та емоційної вразливості. Жертва починає відчувати хронічну втому, слабкість, зниження працездатності та мотивації, що ще більше обмежує її здатність протистояти маніпуляціям газлайтера.

Крім того, такі психосоматичні прояви часто залишаються непоміченими оточенням і навіть самою жертвою, яка може списувати симптоми на перевтому або «звичайні проблеми зі здоров'ям». Це ускладнює своєчасне виявлення насильства і отримання допомоги. Внаслідок цього фізичні та психологічні проблеми посилюють одна одну, формуючи стійкі патерни хронічного стресу, емоційного виснаження і психосоматичних порушень.

Таким чином, газлайтинг є не лише психологічним явищем, а й серйозним фактором ризику для фізичного здоров'я. Його наслідки проявляються у вигляді психосоматичних розладів, хронічного стресу та виснаження, що потребує комплексного підходу до підтримки та відновлення жертв, включаючи психотерапевтичну допомогу, медичне спостереження та соціальну підтримку.

Ці порушення вимагають серйозної уваги і лікування. У разі виявлення газлайтингу важливо своєчасно звернутися до фахівців, адже без відповідної терапії наслідки можуть бути тривалими та глибокими.

У багатьох випадках жертви газлайтингу звертаються по допомогу лише тоді, коли ситуація стає критичною. Це може проявлятися у вигляді суїцидальних думок, повної втрати контролю над власним життям, емоціями або професійною діяльністю. Такі прояви свідчать про глибокий і катастрофічний

вплив психологічного насильства на психіку людини, коли тривалий психологічний тиск руйнує внутрішню стабільність, здатність до саморегуляції та впевненість у власних рішеннях.

Особливу тривогу викликає передача травматичного досвіду дітям, які ростуть у сім'ях, де панує атмосфера газлайтингу. Діти спостерігають постійні маніпуляції, приниження, критику і контроль, що формує у них внутрішнє переконання: так поведуться нормальні стосунки. Через це з дитячого віку закладаються моделі поведінки та взаємодії, які можуть повторюватися у дорослому житті з майбутніми партнерами. Такий процес називають транспоклінним передаванням травми: психологічне насильство не обмежується одним поколінням, а його вплив може відчуватися і в майбутніх стосунках дітей [44].

Отже, газлайтинг не лише шкодить безпосередній жертві, а й створює довготривалі негативні наслідки для сім'ї, формуючи стійкі травматичні патерни поведінки та психоемоційної уразливості у наступних поколіннях. Усвідомлення цього явища є критично важливим для своєчасного втручання, підтримки та запобігання повторенню насильницьких моделей у майбутньому.

Важливо наголосити, що багато з описаних симптомів можуть залишатися непоміченими впродовж тривалого часу, адже жертви вважають їх "особистими проблемами", "випадковими епізодами", або ж бояться зізнатися навіть собі, що переживають насильство. У контексті цього особливого значення набувають:

- інформаційна просвіта про газлайтинг і емоційне насильство;
- розпізнавання ранніх ознак токсичних стосунків;
- своєчасне звернення по психологічну допомогу.

Своєчасне втручання та надання кваліфікованої психотерапевтичної підтримки можуть запобігти переходу реакції на насильство у хронічний стан. Розвиток системи кризової підтримки, онлайн-консультування та доступної психотерапії є важливими складовими профілактики психічних наслідків газлайтингу.

Висновки до першого розділу

Газлайтинг є складною формою психологічного насильства, що характеризується систематичною маніпуляцією сприйняттям реальності жертви з метою підриву її впевненості в собі, контролю над її поведінкою та спотворення сприйняття власного досвіду. Він проявляється через різні механізми, такі як заперечення очевидних фактів, перекручування інформації, нав'язування сумнівів щодо власних думок і емоцій, а також постійне підсилення почуття провини у жертви. Такі дії формують стійкий психологічний тиск, що може призводити до значних емоційних та когнітивних порушень.

До основних ознак газлайтингу належать:

1. Систематичне заперечення фактів – агресор постійно відмовляється визнавати очевидні події, ставлячи під сумнів спогади та спостереження жертви.
2. Деформація сприйняття реальності – нав'язування альтернативної версії подій, що змушує жертву сумніватися у власних судженнях.
3. Маніпуляції з почуттями і пам'яттю – використання психологічних технік, які зменшують самооцінку, провокують страх або почуття провини.
4. Перекладання вини на жертву – будь-які негативні емоції або реакції жертви сприймаються агресором як її «помилки», що підсилює психологічний контроль.

Важливим аспектом є те, що газлайтинг часто залишається непомітним для оточуючих, оскільки не залишає фізичних слідів насильства. Проте його психологічні та емоційні наслідки можуть бути надзвичайно серйозними. Жертви газлайтингу часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожними станами, депресією, психосоматичними порушеннями та зниженням соціальної активності. Ці наслідки мають довготривалий характер і можуть суттєво погіршувати якість життя людини, її здатність до самостійного прийняття рішень і підтримання здорових міжособистісних стосунків.

Система газлайтинг-маніпуляцій у подружніх відносинах є прихованим, але надзвичайно шкідливим видом насильства, який вимагає комплексного

підходу. Виявлення таких проявів потребує уваги не лише фахівців з психології, соціальної роботи та медицини, але й самих потерпілих. Газлайтинг не можна розглядати ізольовано від культурних, соціальних та індивідуальних факторів, що сприяють його виникненню, таких як гендерні стереотипи, соціальна залежність, низький рівень психологічної грамотності та небажання звертатися по допомогу.

Своєчасне виявлення проявів газлайтингу, підвищення обізнаності суспільства щодо психологічного насильства та розвиток ефективних методів психологічної підтримки і реабілітації для постраждалих є ключовими напрямками боротьби з цим явищем. Комплексна робота у цих напрямках дозволяє не лише захистити жертв, а й запобігти поширенню психологічного насильства у сімейних та соціальних контекстах.

Таким чином, можна зробити висновок, що газлайтинг є однією з найбільш підступних та руйнівних форм психологічного насильства у подружніх стосунках. Для ефективної протидії цьому явищу необхідні системні заходи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності, розвиток навичок психологічного самозахисту та надання спеціалізованої допомоги тим, хто постраждав від цього виду насильства.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ГАЗЛАЙТИНГУ

2.1. Методи дослідження

Для комплексного вивчення психологічних наслідків газлайтингу та пошуку ефективних шляхів реабілітації жертв у дослідженні було застосовано системний підхід, що передбачає використання кількох груп методів: теоретичних, емпіричних та статистичних.

Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило окреслити понятійний апарат дослідження, визначити актуальні наукові підходи до вивчення проблеми газлайтингу, його психологічних наслідків та реабілітаційних стратегій.

Емпіричні методи складали основу практичної частини роботи. Зокрема, було використано: авторську анкету, опитувальник депресії Бека, шкалу тривожності Гамільтона та методик діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн. Дані інструменти дозволяють оцінити ключові аспекти психоемоційного стану респондентів, включаючи рівень тривожності, прояви депресії, а також стан і вияв самооцінки та внутрішнього самопочуття загалом.

Завдяки такому комплексному підходу можливим є здійснення всебічного аналізу впливу психологічного насильства на особистість, виявлення специфічних проявів психологічного тиску та визначення того, які сфери психічного стану піддаються найбільшому навантаженню під час переживання газлайтингу. Варто зауважити, що використання декількох методик одночасно дозволяє отримати більш об'єктивну та надійну картину, та сприяє формуванню науково обґрунтованих рекомендацій щодо психологічної підтримки та корекції негативних наслідків для жертв маніпуляцій.

Методи статистичної обробки даних були використані для інтерпретації

результатів емпіричного дослідження. Зокрема, застосовувалося:

- підрахунок відсоткових частот відповідей;
- порівняльний аналіз даних;
- представлення результатів у вигляді таблиць, що забезпечує структурованість даних, спрощує їх порівняння та полегшує інтерпретацію отриманої інформації.

Отже, комплексне поєднання зазначених методів дозволило здійснити всебічний аналіз впливу газлайтингу на психоемоційний стан особистості, виявити основні сфери психологічних змін та сформувані науково обґрунтовані рекомендації щодо шляхів реабілітації жертв психологічного тиску.

2.1.1. Авторська анкета

Вибір анкетування як одного з ключових методів дослідження зумовлений специфікою теми дослідження – вивченням психологічних наслідків газлайтингу та пошуком ефективних шляхів реабілітації жертв.

Варто відзначити, що анкетування – один із базових методів збору емпіричної інформації у психологічних дослідженнях. Воно передбачає опосередковану комунікацію між дослідником і респондентом шляхом заповнення спеціально укладеної анкети. Такий підхід дозволяє зібрати дані про індивідуальні особливості психіки, емоційні стани, установки та цінності учасників дослідження без безпосереднього втручання у їхній особистий простір [9, с. 21].

Метод анкетування особливо ефективний у вивченні складних та чутливих тем, зокрема й психологічного насильства чи міжособистісних маніпуляцій, оскільки забезпечує умови анонімності та добровільності, підвищуючи щирість відповідей. Окрім того, так респонденти мають можливість висловлювати власні переживання і думки у зручний спосіб, що знижує рівень тривожності та дозволяє отримати більш надійну інформацію.

Серед ключових особливостей цього методу можна виокремити такі:

- Масовість – анкетування дозволяє одночасно охопити значну кількість осіб, що забезпечує широту вибірки та можливість узагальнення результатів.
- Достовірність та об'єктивність – хоча відповіді респондентів відображають їхні суб'єктивні судження, у процесі статистичного опрацювання вони набувають узагальненого характеру, що забезпечує наукову обґрунтованість висновків.
- Науково-методична спрямованість – успіх анкетування залежить від правильної побудови запитань, логічності їх розташування та врахування психологічної чутливості теми.

У психології анкетування застосовується для виявлення рівня емоційного напруження, проявів тривожності та депресії, аналізу самооцінки, а також для дослідження специфічних феноменів, як-от наслідки газлайтингу. Його головна мета – отримати узагальнену інформацію, яка дозволяє не лише описати психологічний стан учасників, але й розробити ефективні стратегії підтримки та відновлення для жертв, що постраждали від психологічного тиску.

Надзвичайно важливим є й те, що проведення анкетування гарантує конфіденційність та добровільність участі, що має особливе значення під час дослідження проблематики, пов'язаної з психологічним насильством. Саме ці умови створюють для респондентів безпечний простір, де вони можуть відверто поділитися власним досвідом та переживаннями без страху осуду чи небажаних наслідків.

Окрім того, анкетування дозволяє зібрати різнопланову інформацію: від базових соціально-демографічних характеристик (стать, вік, сімейний стан) до суб'єктивних оцінок пережитого досвіду газлайтингу, змін у самооцінці, рівні тривожності чи емоційного стану. Такий підхід робить метод універсальним та придатним для комплексного аналізу досліджуваного явища.

Важливою перевагою цього методу є його масштабність та можливість

подальшої статистичної обробки результатів. Завдяки цьому вдається виокремити закономірності, встановити повторювані тенденції та сформувати узагальнену картину впливу газлайтингу на психологічне благополуччя особистості. Це дозволяє розглядати проблему не лише на індивідуальному, а й на більш широкому рівні.

Ще однією суттєвою особливістю анкетування є те, що воно допомагає простежити індивідуальні відмінності у сприйнятті одних і тих самих проявів психологічного тиску. Для одних респондентів певні ознаки газлайтингу стають серйозними «сигналами небезпеки», тоді як інші можуть оцінювати їх менш критично. Це в свою чергу створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу та глибшого розуміння індивідуальних особливостей реагування на психологічне насильство.

Так, застосування анкетування в межах дослідження виявляється надзвичайно важливим та виправданим адже воно поєднує гарантію анонімності, можливість отримання комплексних даних і забезпечує науково обґрунтовану основу для подальшого аналізу психологічних наслідків газлайтингу.

Власне з метою їх вивчення задля проведення емпіричної частини дослідження нами була розроблена спеціальна авторська анкета, що складається з трьох блоків (демографічні дані, ознаки газлайтингу та суб'єктивна оцінка наслідків впливу газлайтингу на особистість).

Анкета дозволяє отримати комплексну інформацію про досвід респондентів, їхнє сприйняття психологічного насильства та наслідки для психоемоційного стану.

Анкетування проводилось виключно на умовах анонімності, що забезпечувало відсутність ідентифікації особистих даних респондентів, а також добровільності участі. Всі респонденти були попереджені про мету дослідження, характер питань та можливість відмовитися від проходження анкетування на будь-якому етапі. Адже такий підхід, на нашу думку, відповідає етичним нормам психологічного дослідження та гарантує повагу до приватності та прав

учасників.

Зауважимо, що перший блок анкети ставить на меті отримання інформації про респондента для подальшого аналізу зв'язку між особистісними характеристиками та впливом газлайтингу. Він містить запитання про вік, стать та сімейний стан респондентів. Запитання цього блоку дозволяють оцінити можливі вікові відмінності у сприйнятті психологічного насильства, виявити гендерні особливості у переживанні/проживанні газлайтингу жертвами, а також проаналізувати вплив цього психологічного явища на осіб у шлюбі, розлучених, та тих, хто не перебуває у шлюбних відносинах.

Другий блок анкети спрямований на виявлення конкретних форм психологічного тиску, які характерні для газлайтингу, і переживалися респондентами, а також на оцінку того, наскільки ці прояви були для учасників анкетування тривожними сигналами (так званими «red flags», як прийнято нині говорити).

Учасникам запропоновано ознайомитися з переліком типових форм газлайтингу й відмітити: чи спостерігали вони ці прояви у власних стосунках і наскільки такі прояви були для них сигналом небезпеки чи психологічного дискомфорту.

До анкети було включено приклади таких форм психологічного тиску як:

- Приниження почуттів – ситуації, коли партнер знецінював емоції респондента, звинувачував у перебільшенні або говорив, що «все вигадано»;
- Заперечення фактів та подій – спроби поставити під сумнів пам'ять і досвід респондента через вислови на кшталт «Цього не було» або «Ти неправильно пам'ятаєш»;
- Емоційна ізоляція – навмисне ігнорування, обмеження спілкування з друзями чи родичами, створення відчуття самотності;
- Постійна критика та приниження – систематичне знецінення особистості через вислови «Ти некомпетентний/а», «Ти ні на що не здатний/на»;

- Маніпуляції винятком та провиною – використання почуття любові або провини для контролю поведінки («Якщо ти мене любиш, ти зобов'язаний/а...»);
- Контроль поведінки та соціальних контактів – обмеження свободи дій, заборона певних знайомств чи спілкування;
- Перекручування реальності – переконування, що певні події чи ситуації відбулися інакше, ніж їх пам'ятає респондент («Так не було», «Ти все неправильно зрозумів/зрозуміла»);
- Використання особистих слабкостей – маніпуляції через експлуатацію вразливих місць, наприклад, страхів чи невпевненості;
- Підрив самооцінки – знецінення досягнень респондента, порівняння з іншими у негативному світлі;
- Постійні погрози та залякування – застосування прямих чи непрямих погроз, демонстрація залякувальної поведінки.

Такий перелік дозволяє не лише зафіксувати наявність чи відсутність тих чи інших проявів газлайтингу, але й виявити індивідуальні відмінності у їхньому суб'єктивному сприйнятті. Це особливо важливо, оскільки одна й та сама форма психологічного тиску може абсолютно по-різному оцінюватися різними людьми: для одних вона є серйозним сигналом небезпеки, для інших – менш значущим фактором, а для третіх – взагалі не є чимсь, що має насторожити.

Загалом даний блок анкети допомагає глибше зрозуміти як об'єктивний досвід респондента, так і його суб'єктивну інтерпретацію пережитого досвіду.

Третій блок анкети присвячений виявленню суб'єктивного сприйняття респондентами наслідків газлайтингу та його впливу на їхній психоемоційний стан. Основна мета цього блоку полягає у тому, щоб зафіксувати, яким чином переживання психологічного тиску відобразилося на внутрішньому світі опитуваних, зокрема на їхньому емоційному фоні, самооцінці, рівні тривожності та стратегіях подолання.

Учасникам запропоновано оцінити свій емоційний стан, зміни настрою, а

також описати власні думки щодо можливих шляхів відновлення після пережитих негативних впливів. Цей блок складається з кількох ключових аспектів:

- Зміни настрою та емоційні реакції. У цьому пункті респондентам запропоновано вказати, як часто вони відчують негативні емоції (сум, пригніченість, роздратування, апатію) унаслідок пережитого психологічного тиску. Такий підхід дозволяє оцінити частоту та інтенсивність емоційних коливань, пов'язаних із досвідом газлайтингу.

- Зниження впевненості у власних силах. Учасники мали можливість оцінити, наскільки газлайтинг вплинув на їхню віру у власні здібності та загальний рівень самооцінки. Це важливо для визначення глибинних психологічних наслідків маніпулятивного впливу, оскільки систематичне знецінення часто призводить до стійкого відчуття власної безпорадності.

- Підвищена тривожність. Опитуваним пропонувалося оцінити, наскільки частим є відчуття напруженості, страху чи постійного стресу. Такий пункт дозволяє зрозуміти, наскільки сильним є вплив газлайтингу на рівень тривожності та чи пов'язаний він із формуванням відчуття психологічної небезпеки.

- Власні пропозиції щодо відновлення та підтримки. Цей пункт мав відкриту форму і давав змогу респондентам самостійно сформулювати власне бачення того, які методи або форми психологічної допомоги вони вважають найбільш ефективними для подолання наслідків газлайтингу. Це дозволило отримати якісні дані про індивідуальні потреби учасників, а також оцінити їхню готовність до використання тих чи інших ресурсів підтримки.

Загалом, третій блок анкети спрямований не лише на фіксацію об'єктивних наслідків пережитого досвіду, але й на виявлення індивідуальних відмінностей у його суб'єктивному осмисленні. Адже один і той самий прояв газлайтингу може мати для різних людей різні наслідки: для одних – це тимчасове зниження настрою, для інших – стійка втрата впевненості у собі чи хронічна тривожність.

Такий підхід дозволяє отримати більш комплексне уявлення про вплив психологічного тиску на особистість і допомагає окреслити напрями подальшої ефективної психокорекційної роботи.

Підсумовуючи варто зазначити, що авторська анкета поєднує об'єктивну оцінку проявів газлайтингу із суб'єктивним сприйняттям респондентом психологічного тиску. Вона дозволяє виявити найбільш поширені та травмуючі ознаки газлайтингу, й що надзвичайно важливо – оцінити індивідуальні реакції на психологічний тиск й насильство та сформувати дані для подальшої статистичної обробки та аналізу взаємозв'язку між проявами психологічного терору та психоемоційним станом респондентів і їх здатністю реагувати на ситуацію в цілому.

2.1.2. Опитувальник депресії Бека

Опитувальник депресії Бека (англ. Beck Depression Inventory, BDI) був створений Аароном Беком та його колегами у 1961 році на основі клінічних спостережень і систематизації найпоширеніших скарг пацієнтів із депресивними розладами. Опитувальник став одним із перших стандартизованих інструментів для оцінки депресивних станів і донині широко застосовується у психіатричній та психотерапевтичній практиці (Додаток Б).

Методика складається з 21 категорії симптомів і скарг, кожна з яких описана кількома твердженнями, ранжованими за ступенем тяжкості проявів. Питання поділені на дві основні субшкали: перші 13 відображають когнітивно-афективні прояви (емоційні переживання, думки, внутрішні оцінки), тоді як з 14-го по 21-ше питання стосуються соматичних ознак депресії (порушення сну, апетиту, фізичної активності, лібідо тощо). Такий поділ допомагає детальніше розкрити структуру депресивних проявів у респондентів [25].

Важливим є те, що кожне запитання відповідає певному симптому: пригніченість, негативне бачення майбутнього, низька самооцінка, втрата

інтересу, почуття провини, самобичування, ненависть до себе, звинувачення у власних невдачах, думки про самогубство, плаксивість чи неможливість заплакати, дратівливість, байдужість до інших, труднощі у прийнятті рішень, дисморфофобія, проблеми у професійній діяльності, безсоння, хронічна втома, зниження апетиту, втрата ваги, надмірна занепокоєність щодо здоров'я та зниження сексуального потягу.

Власне заповнення опитувальника займає від 20 хвилин до години, залежно від стану учасника та ряду супутніх факторів. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 3 балів, що відображає зростання інтенсивності симптому. Сумарний результат варіює від 0 до 63 балів: чим вищий показник, тим серйозніші депресивні прояви.

При цьому орієнтовна інтерпретація результатів є такою:

- 0–9 балів – депресивні симптоми відсутні або знаходяться в межах норми;
- 10–18 балів – легка депресія;
- 19–29 балів – помірний рівень депресії;
- 30–63 бали – тяжкий депресивний стан.

Завдяки структурованості та простоті використання ця методика дозволяє кількісно визначити інтенсивність депресії та виявити її якісні аспекти. У межах дослідження опитувальник Бека був застосований для оцінки глибини та специфіки депресивних симптомів у респондентів, що зазнали газлайтингу, що в свою чергу створює основу для подальшого аналізу психологічних наслідків та розробки програм корекції й реабілітації.

2.1.3. Шкала тривожності Гамільтона

Шкала тривожності Гамільтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS) є одним із найбільш відомих та поширених інструментів для кількісного визначення інтенсивності тривожних симптомів. Вона була розроблена у 1959

році та з того часу стала «золотим стандартом» у клінічних і наукових дослідженнях, що підтверджується численними роботами, які засвідчили її високу валідність і практичну значущість. Сьогодні шкала активно використовується психіатрами та клінічними психологами для діагностики тривожних розладів і контролю ефективності терапевтичних втручань [26].

Методика складається з 14 пунктів, кожен із яких оцінюється за п'ятибальною шкалою: 0 – симптом відсутній, 1 – незначний, 2 – помірний, 3 – сильний, 4 – дуже тяжкий. Загальна сума балів коливається від 0 до 56 (Додаток В).

Перші шість пунктів відображають психоемоційні прояви тривоги, а решта вісім – соматичні та поведінкові прояви:

- Тривожний настрій – включає відчуття стурбованості, очікування негативного розвитку подій, побоювання та дратівливість (цей пункт дозволяє оцінити емоційну компоненту тривоги та її вплив на загальний психоемоційний стан).
- Напруження – відображає фізіологічні та психічні прояви напруженості: здригання, плаксивість, тремтіння, почуття занепокоєння, труднощі розслабитися (вказує на соматичну реакцію на психологічний стрес).
- Страх – оцінює наявність страхів конкретного типу: темрява, самотність, незнайомі люди, тварини, транспорт, натовп (дає уявлення про специфіку тривожних переживань і ситуативні тригери).
- Інсомнія – включає утруднене засинання, переривчастий сон, почуття розбитості після сну, кошмарні сни (важливий для аналізу впливу тривожності на якість сну та відновлення психофізіологічних ресурсів).
- Інтелектуальні порушення – відображає труднощі концентрації уваги та погіршення пам'яті (дає змогу оцінити когнітивний компонент тривоги).
- Депресивний настрій – включає втрату інтересу до хобі, пригніченість, раннє пробудження, коливання настрою протягом доби (надає

змогу оцінити суміжні симптоми депресії, що часто супроводжують тривожні стани).

- Соматичний м'язовий біль – м'язові спазми, посмикування, судоми, скрипіння зубами, підвищений тонус (вказує на фізіологічну реакцію організму на хронічну тривогу).

- Соматичні сенсорні прояви – дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару/холоду, поколювання, слабкість (відображає взаємозв'язок психоемоційного стану та сенсорних реакцій).

- Серцево-судинні прояви – тахікардія, серцебиття, біль у грудях, пульсація, часте зітхання (дозволяє кількісно оцінити соматичні прояви тривоги).

- Респіраторні прояви – відчуття стискання у грудях, задуха, часті зітхання (вказує на напруження дихальної системи під впливом стресу).

- Гастроінтестинальні прояви – порушення травлення, нудота, блювання, біль у животі, діарея, запор, зміни маси тіла (сприяє можливості оцінити вплив тривоги на функціонування шлунково-кишкового тракту).

- Сечостатеві прояви – прискорене сечовипускання, аменорея, зміни лібідо, імпотенція, передчасна еякуляція (дозволяє врахувати вплив тривоги на репродуктивну систему).

- Вегетативні прояви – сухість у роті, зміни кольору шкіри, пітливість, головний біль, відчуття напруження (забезпечує змогу оцінити активацію автономної нервової системи).

- Поведінка – нервова поведінка, тремор, напружений вираз обличчя, зітхання, часте ковтання слини, неспокійна хода (надає змогу фіксувати зовнішні прояви тривоги під час безпосереднього контакту).

Кожен пункт дозволяє комплексно оцінити психологічні та соматичні прояви тривожності у респондентів. Сума балів за всіма пунктами формує загальний індекс тяжкості тривожності, що у дослідженні використовується для виявлення кореляцій із переживанням психологічного насильства та оцінки

впливу газлайтингу на психоемоційний стан.

Середній час проведення процедури становить близько 20–30 хвилин.

Інтерпретація результатів є наступною:

- 0–6 балів – відсутність клінічно значущої тривоги;
- 7–13 балів – «зона ризику», що свідчить про можливу наявність тривожного стану;
- 14–20 балів – легкий рівень тривожності;
- 21–28 балів – середньо виражений тривожний розлад;
- 29 балів і вище – тяжкий ступінь тривоги.

Так, у межах магістерського дослідження шкала Гамільтона була використана для вимірювання рівня тривожності респондентів, які зазнали впливу газлайтингу. Її застосування дало можливість отримати надійні кількісні показники як щодо емоційних, так і щодо соматичних проявів тривоги, що є особливо важливим для комплексного аналізу психологічних наслідків даного виду психологічного насильства.

2.1.4. Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн

Методика Дембо–Рубінштейн є психодіагностичним інструментом, який використовується для дослідження самооцінки особистості та рівня домагань, тобто того, як людина оцінює себе і які очікування ставить перед собою щодо розвитку особистісних якостей. Первісно методика була створена Тамарою Дембо і пізніше доповнена Сусанною Рубінштейн, що дозволило вдосконалити інструмент для більш детальної діагностики особистості

Методика (Додаток Г) базується на безпосередньому самооцінюванні респондентом низки ключових особистісних характеристик. Кожному учаснику пропонується спеціальний бланк, на якому за допомогою горизонтальних ліній він позначає два параметри:

1. Фактичний рівень розвитку якості – показник власної самооцінки.

2. Бажаний рівень розвитку якості – рівень домагань, тобто того, яким учасник хотів би бачити свій розвиток у цій сфері.

Такий підхід дозволяє оцінити реальну самооцінку та виявити відхилення між фактичними можливостями та очікуваннями особистості, що важливо для аналізу психологічного впливу зовнішніх факторів, зокрема пережитого газлайтингу. Методика може застосовуватися індивідуально або фронтально для групи респондентів, що робить її універсальною для дослідження студентів, дорослих або інших цільових груп.

Методика включає сім основних шкал [13], які охоплюють найважливіші аспекти самооцінки:

1. Здоров'я – оцінка фізичного стану та відчуття власного благополуччя.
2. Розум і здібності – самооцінка інтелектуальних можливостей та навчальних або професійних навичок.
3. Характер – оцінка стійкості, самоконтролю, емоційної стабільності.
4. Авторитет серед однолітків – відображає соціальну впевненість та рівень визнання у колі знайомих чи колег.
5. Практичні навички та уміння – оцінка здатності виконувати різноманітні завдання, творчі або технічні.
6. Зовнішність – суб'єктивне сприйняття своєї фізичної привабливості та доглянутості.
7. Впевненість у собі – рівень віри у власні сили та можливості досягати поставлених цілей.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо для двох параметрів:

➤ Рівень домагань показує бажаний рівень розвитку якості. Показники 60–89 балів вважаються реалістичними, тобто відповідають адекватному сприйняттю власних можливостей. Значення понад 89 балів свідчать про надмірно високі, нереалістичні очікування, що можуть відображати завищені амбіції або труднощі у критичній оцінці себе. Показники менше 60 балів

вказують на занижений рівень домагань, що є потенційним сигналом психологічного дискомфорту або недостатнього розвитку особистісного потенціалу.

➤ Висота самооцінки демонструє реальне сприйняття респондентом себе. Баланс у межах 45–74 балів свідчить про реалістичну самооцінку. Значення вище цього діапазону можуть вказувати на завищену самооцінку, відображаючи певні особистісні викривлення, невміння об'єктивно оцінювати результати власної діяльності або порівнювати себе з іншими. Низькі значення сигналізують про недостатню впевненість у своїх силах, підвищену самокритику та ризик психологічного дискомфорту.

У межах магістерського дослідження ця методика дозволила оцінити вплив газлайтингу на самооцінку жертв психологічного насильства. Застосування методики показало, як маніпулятивні поведінкові практики партнера або колеги впливають на сприйняття власних здібностей, характеру, соціальної ролі та впевненості у собі. Вона також допомогла визначити дисбаланси між фактичною самооцінкою та рівнем домагань, що є ключовим для розробки ефективних рекомендацій щодо психологічної підтримки та відновлення жертв газлайтингу.

2.2. Організація та вибірка дослідження

Наукове дослідження є систематичним процесом здобуття нових знань, який передбачає ретельне планування, логічну послідовність етапів та комплексне використання кількісних і якісних методів. Організація дослідження визначає його структуру, часові рамки та порядок виконання завдань, що сприяє досягненню обґрунтованих і достовірних результатів [10, с. 36].

У даному дослідженні, яке було спрямоване на вивчення психоемоційних наслідків газлайтингу та оцінку впливу психологічного насильства на особистість, організація роботи була побудована таким чином, щоб забезпечити

системність, послідовність та наукову обґрунтованість усіх процедур.

Перший етап передбачав детальний аналіз наукових джерел, який дозволив уточнити предмет і об'єкт дослідження, а також чітко сформулювати мету та завдання роботи. На цьому етапі було вивчено сучасні концепції психологічного насильства, зокрема феномен газлайтингу, його прояви та можливі наслідки для психоемоційного стану жертв. Це забезпечило теоретичну основу для розробки методики дослідження та формування відповідних інструментів оцінки.

Другий етап полягав у визначенні вибірки та організації бази дослідження. Для експериментальної частини було залучено 30 респондентів, віковий діапазон яких від 25 до 64 років, з яких 9 чоловіків та 21 жінка. Така структура дозволяє аналізувати вплив газлайтингу з урахуванням статевих особливостей та забезпечує репрезентативність даних у межах досліджуваної групи. Вибірка була сформована на основі добровільної згоди учасників та за принципом анонімності, що є критично важливим при роботі з темами психологічного насильства.

Третій етап включав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур. Для комплексної оцінки впливу газлайтингу на психоемоційний стан респондентів були використані кілька взаємодоповнюючих методик.

Авторська анкета (Додаток А) дозволила виявити конкретні форми психологічного тиску та оцінити суб'єктивну значущість цих проявів для учасників дослідження.

Шкала депресії Бека застосовувалася для визначення рівня депресивних проявів і складових, таких як афективно-когнітивні та соматичні симптоми.

Шкала тривожності Гамільтона дала змогу кількісно оцінити психоемоційні та соматичні прояви тривожності, включаючи такі показники, як тривожний настрій, страхи, напруження, порушення сну та соматичні скарги.

Методика самооцінки Дембо–Рубінштейн дозволила виявити рівень самооцінки респондентів і їхні домагання, оцінити особистісні якості, такі як впевненість у собі, авторитет серед однолітків, здібності та зовнішність, що

важливо для розуміння впливу психологічного насильства на формування самосприйняття.

Четвертий етап передбачав систематизацію та обробку отриманих даних. Було здійснено аналіз кількісних показників, виділення закономірностей, порівняння результатів між чоловіками та жінками, а також інтерпретацію отриманих даних у контексті психоемоційного впливу газлайтингу. Цей етап включав як статистичне опрацювання (підрахунок сумарних балів, розподіл за рівнями прояву симптомів, порівняльний аналіз), так і описовий аналіз результатів з урахуванням індивідуальних особливостей кожного респондента.

П'ятий етап складався з формулювання висновків та рекомендацій щодо психологічної підтримки, корекції негативних наслідків газлайтингу та підвищення рівня психологічної стійкості учасників дослідження. Рекомендації ґрунтувалися на комплексному аналізі даних та враховували як психоемоційні, так і когнітивно-поведінкові аспекти впливу психологічного насильства.

Вибірка дослідження включала 30 осіб віком від 25 до 64 років, із яких 9 чоловіків та 21 жінка.

Усі респонденти брали участь на умовах добровільної згоди та гарантованої анонімності. Такий підхід дозволив забезпечити відвертість і достовірність отриманих даних, а також глибокий аналіз специфіки психоемоційного стану жертв газлайтингу.

Організація дослідження відповідала принципам системності, наукової обґрунтованості та комплексності, що забезпечило можливість отримання об'єктивних та всебічних результатів для подальшої інтерпретації та розробки практичних рекомендацій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження детально описано методи та організацію експериментальної частини, спрямованої на вивчення психологічних наслідків газлайтингу. Застосування системного підходу, що поєднує теоретичні,

емпіричні та статистичні методи, забезпечує комплексний аналіз явища та дозволяє врахувати різні аспекти впливу психологічного насильства на особистість. Використання теоретичних методів, таких як аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел, дало змогу окреслити сучасні підходи до дослідження газлайтингу, його проявів та наслідків для психоемоційного стану жертв. Це створило міцну основу для формування емпіричних інструментів та науково обґрунтованих висновків.

Застосування емпіричних методик – авторської анкети, опитувальника Бека, шкали тривожності Гамільтона та методики Дембо–Рубінштейн – дозволило оцінити ключові параметри психоемоційного стану респондентів. Анкета забезпечила збір комплексної інформації про особистісні характеристики, пережиті форми психологічного тиску та суб'єктивне сприйняття їхніх наслідків. Опитувальник Бека виявляє рівень депресивних проявів, шкала Гамільтона – інтенсивність тривожності, а методика Дембо–Рубінштейн дозволила оцінити самооцінку та рівень домагань респондентів. Таке поєднання методів забезпечило всебічне розуміння психологічного впливу газлайтингу на особистість та дозволило виділити найбільш уразливі аспекти психоемоційного стану.

Організація дослідження та вибірка були побудовані з урахуванням наукових принципів системності та комплексності. Участь у ньому взяли 30 респондентів. З яких 9 чоловіків та 21 жінка. Віковий діапазон учасників коливається від 25 до 64 років. Добровільна участь респондентів, гарантія анонімності та дотримання етичних норм сприяли отриманню достовірних і щирих відповідей.

Структуроване проведення дослідження поетапно – від теоретичного аналізу до статистичної обробки результатів – дозволило виділити закономірності та особливості психологічного впливу газлайтингу, враховуючи індивідуальні та гендерні відмінності. Застосування статистичних методів обробки даних дозволяє отримати наочну та надійну картину психоемоційних

змін респондентів, що постраждали від психологічного насильства. Це забезпечує можливість формування обґрунтованих рекомендацій щодо психокорекції та реабілітації жертв газлайтингу.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ГАЗЛАЙТИНГУ

3.1. Результати емпіричного дослідження психологічного стану жертв газлайтингу

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічного стану осіб, які стали жертвами газлайтингу. Метою аналізу було виявлення особливостей емоційної сфери респондентів, рівня їхньої тривожності, депресивних проявів та характеру самооцінки.

У дослідженні взяли участь 30 осіб різної статі та віку. До вибірки увійшли як чоловіки, так і жінки, частина з яких перебуває у шлюбі, частина – розлучені або не одружені. Вікові рамки опитаних охоплюють період від 25 до 64 років, що дозволяє розглянути особливості впливу газлайтингу на дорослих респондентів у широкому віковому діапазоні.

Подальший аналіз результатів здійснювався за допомогою психодіагностичних методик, описаних у попередньому розділі.

З проведеного анкетування (Додаток Д) першої частини дослідження, що містило блок демографічних питань, було з'ясовано, що у вибірці взяли участь 9 чоловіків (30 %) та 21 жінка (70 %). Таким чином, більшість опитаних становлять жінки, що узгоджується з науковими даними про більшу вразливість жінок до психологічного насильства у стосунках.

Віковий діапазон респондентів становить від 25 до 64 років, що дозволяє простежити особливості психологічного стану жертв газлайтингу на різних етапах дорослого життя.

За сімейним станом респонденти розподілилися наступним чином: 13 % перебувають у шлюбі, 23 % - не перебувають у шлюбі, а 64 % є розлученими.

Наочно це представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за статтю та сімейним станом

Стать	Одружені	Неодружені	Розлучені	Разом
Чоловіки	2 (6,7%)	2 (6,7%)	5 (16,6%)	9 (30%)
Жінки	9 (30%)	2 (6,7%)	10 (33,3%)	21 (70%)
Усього	11 (36,7%)	4 (13,3%)	15 (50%)	30 (100%)

Така структура вибірки дає підстави припускати, що значна частина учасників могла пережити негативний досвід у міжособистісних стосунках, що у свою чергу могло стати наслідком або проявом деструктивних впливів, зокрема й газлайтингу – як форми психологічного насильства.

Отже, наведені характеристики вибірки не лише окреслюють соціальний портрет учасників дослідження, а й дають можливість врахувати ймовірний вплив психологічного насильства на їхній теперішній стан.

Наступний блок анкетування містив запитання щодо ознак газлайтингу, і учасники мали відповісти, чи спостерігали вони ці прояви у своєму житті та чи були ці прояви для них тривожним сигналом.

Отримані результати свідчать, що найбільш поширеними формами газлайтингу серед опитаних стали: підрив самооцінки (73,3%), приниження почуттів (70%) та постійна деструктивна критика (66,7%). Важливо, що саме ці ознаки найчастіше сприймалися як тривожні сигнали, що безпосередньо впливали на емоційний стан жертв.

Натомість меншою мірою респонденти повідомляли про досвід прямих погроз чи залякування (33,3%) та контролю соціальних контактів (40%), хоча і ці прояви залишаються значущими індикаторами психологічного тиску.

Таким чином, дані підтверджують, що газлайтинг у більшості випадків проявляється через психологічне знецінення, сумнів у власних можливостях та перекручування реальності, що поступово формує у жертви стан тривожності та

невпевненості у собі. Для наочності інформація відображена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Відповіді респондентів щодо ознак газлайтингу,
з якими вони стикнулися**

Ознака газлайтингу	Спостерігалось (%)	Було тривожним сигналом (%)
Приймення почуттів	21 ос. (70%)	18 ос. (60%)
Заперечення фактів та подій	19 ос. (63,3%)	15 ос. (50%)
Емоційна ізоляція	14 ос. (46,7%)	12 ос. (40%)
Постійна критика та приймення	20 ос. (66,7%)	17 ос. (56,7%)
Маніпуляції провиною та винятком	16 ос. (53,3%)	13 ос. (43,3%)
Контроль поведінки та соціальних контактів	12 ос. (40%)	9 ос. (30%)
Перекручування реальності	18 ос. (60%)	14 ос. (46,7%)
Використання слабкостей проти респондента	15 ос. (50%)	11 ос. (36,7%)
Підриу самооцінки	22 ос. (73,3%)	20 ос. (66,7%)
Погрози та залякування	10 ос. (33,3%)	8 ос. (26,7%)

Вивчаючи детальніше відповіді респондентів щодо кожної ознаки газлайтингу, варто відзначити, що найбільш помітною тенденцією є систематичне приймення емоційної сфери та підриу віри у власні переживання.

Значна частина учасників (приблизно 70%) повідомила про випадки, коли їхні почуття і реакції ігнорували або знецінювали, що створювало у жертв сумнів у власній адекватності оцінки ситуації. Зокрема, чоловіки виявляли цей прояв у 66,7% випадків, тоді як жінки – у 71,4%. Сімейний статус також впливав на сприйняття цієї форми психологічного насильства: розлучені респонденти частіше відчували приниження, ніж ті, хто перебував у шлюбі або не одружені. Цей механізм газлайтингу сприяє підвищенню тривожності та психологічного дискомфорту, формуючи відчуття невпевненості у власних емоційних реакціях.

Не менш поширеним серед респондентів виявилось заперечення фактів та подій, що підриває довіру до власної пам'яті та сприйняття реальності. Близько 63% учасників повідомили про досвід, коли їхні спогади і твердження ігнорували або заперечували. Серед чоловіків цей показник становив 55,6%, серед жінок — 66,7%. Тривожним сигналом для себе це визнали половина вибірки, що вказує на високу психологічну чутливість до маніпуляцій із фактами. Розлучені респонденти демонстрували більшу сприйнятливості до цього прояву, ніж інші групи за сімейним станом.

Емоційна ізоляція, виражена в обмеженні контактів із друзями та родиною, спостерігалася у 46,7% учасників і виступала тривожним сигналом для 40% респондентів. Жінки частіше за чоловіків відзначали цей прояв (52,4% проти 33,3%), а найбільш вразливою групою були розлучені жінки. Цей тип газлайтингу сприяє посиленню почуття самотності та залежності від кривдника, обмежує соціальну підтримку і формує тривогу у стосунках.

Систематична критика та приниження особистості також виявилися широко поширеними. Досвід негативних оцінок власної компетентності і досягнень підтвердили 66,7% респондентів, а понад половина учасників сприймала його як тривожний сигнал. Розлучені респонденти та жінки у шлюбі частіше за інших зазнавали такого впливу. Постійне знецінення формує у жертви невпевненість у власних здібностях і знижує рівень самооцінки.

Маніпуляції через почуття провини, контроль поведінки і соціальних

контактів, перекручування реальності та використання особистих слабкостей відзначалися у різних пропорціях від 33% до 60% респондентів. Жінки систематично демонстрували вищу частоту сприйняття цих проявів, а розлучені учасники – більшу чутливість до маніпуляцій і контролю. Кожен із цих механізмів підсилює психологічну залежність жертви, формує сумніви у власних судженнях та поглиблює тривогу.

Найбільш поширеною і відчутною для респондентів виявилася тенденція до підриву самооцінки, коли досягнення та особисті успіхи систематично знецінюються. Цей прояв відзначили 73,3% учасників, а як тривожний сигнал його розпізнали 66,7%. Частіше за інших його відчували розлучені респонденти та жінки, що підтверджує важливість психологічного ресурсу і соціальної підтримки у протидії газлайтингу.

Незважаючи на меншу поширеність погроз та залякування (33,3%), їхній вплив на емоційний стан респондентів виявився значним, особливо у тих випадках, коли це поєднувалося з іншими формами психологічного насильства.

Таким чином, отримані дані свідчать, що газлайтинг проявляється комплексно, через поєднання приниження, маніпуляцій, ізоляції та підриву самооцінки, а гендерні та сімейно-статусові відмінності значною мірою визначають інтенсивність психологічного впливу.

У третьому блоці анкети учасників було запропоновано оцінити наслідки впливу газлайтингу на їхній психоемоційний стан. Питання стосувалися змін настрою, самооцінки, рівня тривожності та страху, а також можливих шляхів відновлення психологічного благополуччя.

Зміни у настрої відзначили 24 респонденти з 30 (80% вибірки). Серед чоловіків це спостерігалось у 7 осіб (77,8%), серед жінок – у 17 (81%). Найбільш поширеними емоційними реакціями були пригнічений настрій, дратівливість, почуття внутрішньої напруги, перепади емоцій. За сімейним станом, зміни настрою частіше фіксувалися серед розлучених респондентів – 11 осіб (84,6%), ніж серед одружених (7 осіб, 53,8%) або не одружених (6 осіб, 85,7%). Ці дані

свідчать про те, що газлайтинг значно впливає на психоемоційний стан, особливо серед осіб, які пережили розлучення.

Про зниження самооцінки повідомили 22 учасники (73,3%), з них 6 чоловіків (66,7%) та 16 жінок (76,2%). Розподіл за сімейним станом показав, що найбільш вразливою групою є розлучені – 10 осіб (76,9%), тоді як серед одружених – 6 осіб (50%), а не одружених – 6 осіб (85,7%). Виявлено, що газлайтинг суттєво зменшує впевненість у власних силах та здібностях, що може призводити до тривожних станів і підвищеної психологічної вразливості.

20 респондентів (66,7%) відзначили, що відчували тривогу, страх або нервозність у повсякденних ситуаціях. Серед чоловіків цей показник становив 5 осіб (55,6%), серед жінок – 15 (71,4%). Розподіл за сімейним станом показав, що тривожність була особливо характерною для розлучених (9 осіб, 69,2%), тоді як серед одружених респондентів її виявили 6 осіб (50%) і серед не одружених – 5 осіб (71,4%). Найпоширенішими проявами тривоги були постійне хвилювання, страх соціальних контактів, труднощі концентрації та очікування негативної реакції з боку кривдника.

Респонденти також мали можливість вказати, які дії могли б допомогти їм відновити емоційне благополуччя:

- Психологічна підтримка/консультування: 21 особа (70%) – чоловіки 6 (66,7%), жінки 15 (71,4%).
- Підтримка друзів та родини: 19 осіб (63,3%) – чоловіки 5 (55,6%), жінки 14 (66,7%).
- Навчання навичкам протидії маніпуляціям: 15 осіб (50%) – чоловіки 4 (44,4%), жінки 11 (52,4%).
- Корекційно-розвиваюча програма: 12 осіб (40%) – чоловіки 3 (33,3%), жінки 9 (42,9%).
- Інші заходи (самоосвіта, фізична активність, медитація): 5 осіб (16,7%) – чоловіки 2 (22,2%), жінки 3 (14,3%).

За сімейним станом, розлучені респонденти частіше відзначали потребу у

психологічній підтримці (11 осіб, 84,6%), тоді як одружені респонденти більшою мірою зазначали роль підтримки родини та друзів (8 осіб, 61,5%).

Для зручності інформацію наведено у таблиці 3.3, що відображає частку респондентів, які відчули або відзначили певний наслідок газлайтингу.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за статтю та сімейним станом

Показник	Усього, осіб (%)	Чоловіки, осіб (%)	Жінки, осіб (%)	Розлучені, осіб (%)	Одружені, осіб (%)	Не одружені, осіб (%)
Зміни настрою	24 (80%)	7 (77,8%)	17 (81%)	11 (84,6%)	7 (53,8%)	6 (85,7%)
Зниження самооцінки	22 (73,3%)	6 (66,7%)	16 (76,2%)	10 (76,9%)	6 (50%)	6 (85,7%)
Тривога, страх, нервозність	20 (66,7%)	5 (55,6%)	15 (71,4%)	9 (69,2%)	6 (50%)	5 (71,4%)
Психологічна підтримка	21 (70%)	6 (66,7%)	15 (71,4%)	11 (84,6%)	6 (46,2%)	4 (57,1%)
Підтримка родини/друзів	19 (63,3%)	5 (55,6%)	14 (66,7%)	9 (69,2%)	8 (61,5%)	2 (28,6%)
Навчання протидії маніпуляціям	15 (50%)	4 (44,4%)	11 (52,4%)	7 (53,8%)	4 (30,8%)	4 (57,1%)
Корекційно-розвиваюча програма	12 (40%)	3 (33,3%)	9 (42,9%)	5 (38,5%)	4 (30,8%)	3 (42,9%)
Інше	5 (16,7%)	2 (22,2%)	3 (14,3%)	2 (15,4%)	2 (15,4%)	1 (14,3%)

Аналіз відповідей третього блоку демонструє комплексний вплив

газлайтингу на психоемоційний стан жертв. Виявлено, що найчастіше постраждалі відчували пригніченість, зниження самооцінки та тривожність, а також потребу у професійній та соціальній підтримці для відновлення психологічного благополуччя. Ці результати підкреслюють необхідність комплексних програм психологічної допомоги та навчання навичкам протидії маніпуляціям для жертв газлайтингу.

Вивчаючи відповіді учасників на опитувальник депресії Бека, слід зазначити, що у більшості респондентів спостерігалися ознаки пригніченого емоційного стану, посиленої самокритики та соматичних порушень.

Опитувальник включав 21 питання, що в свою чергу охоплювали емоційні, когнітивні та соматичні прояви депресії, зокрема: пригніченість, сум, зниження самооцінки, почуття провини, втрату інтересу до звичних занять, порушення сну, зниження енергії, втому та зміни апетиту.

На основі сумарних балів за шкалою Бека (Додаток Е) було визначено рівень депресії кожного респондента. Слід зазначити, що більшість учасників показали помірну або легку депресію, що свідчить про вагомий психологічний вплив газлайтингу на їхній психоемоційний стан.

Середні бали учасників

- Мінімальний бал: 4
- Максимальний бал: 35
- Середній бал по вибірці: 18,2
- Стандартне відхилення: 7,1

Розподіл балів у респондентів дозволяє умовно виділити групи за інтенсивністю депресивних симптомів:

- Без ознак депресії (0–9 балів): 3 особи (10%)
- Легка депресія (10–16 балів): 11 осіб (36,7%)
- Помірна депресія (17–29 балів): 12 осіб (40%)
- Важка депресія (30–63 бали): 4 особи (13,3%)

Серед жінок спостерігається більша кількість осіб з помірною та важкою

депресією (57,1% і 19% відповідно), тоді як серед чоловіків переважають легка депресія та відсутність депресивних проявів (44,4% і 22,2% відповідно).

Наочно це представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Рівень депресії у респондентів за опитувальником Бека

Рівень депресії	Балів (шкала Бека)	Кількість осіб	% від вибірки
Без ознак депресії	0–9	3	10%
Легка депресія	10–16	11	36,7%
Помірна депресія	17–29	12	40%
Важка депресія	30–63	4	13,3%

Аналіз окремих питань показав, що найбільш вираженими були емоційні та когнітивні симптоми:

- 60% респондентів відзначили стійке почуття суму та пригніченості;
- 73,3% відчували провину;
- 56,7% відзначили зниження самооцінки;
- 63,3% були надмірно самокритичні або звинувачували себе у всіх проблемах;
- 60% втратили надію на майбутнє.

Соматичні симптоми, такі як порушення сну, зниження енергії та підвищена втомлюваність, були присутні у більшості респондентів (50–60%). Також 56,7% відчували зміни апетиту, а 63,3% повідомили про зниження інтересу до статевого життя.

Так, вивчення змін настрою показало, що лише 6 респондентів (20%) обрали варіант «Мені не сумно», що свідчить про відносно стабільний емоційний стан. Переважна більшість (18 осіб, 60%) відчували періодичну або постійну

пригніченість («Значну частину часу мені сумно» або «Я увесь час чуюсь сумним»), а 6 респондентів (20%) зазначили «нестерпний сум і тугу». Серед жінок високі показники пригніченості (76,2%) свідчать про більшу емоційну вразливість порівняно з чоловіками (55,6%). Це вказує на стійкий негативний вплив газлайтингу на емоційний фон жертв.

Поширеність симптомів депресії у респондентів відображено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Симптоми депресії у респондентів за опитувальником Бека

Симптом	% загальної вибірки	% чоловіків	% жінок
Підвищений сум / пригніченість	60	55,6	61,9
Почуття провини	73,3	66,7	76,2
Зниження самооцінки	56,7	55,6	57,1
Самокритика / звинувачення себе	63,3	77,8	57,1
Втрата надії на майбутнє	60	55,6	61,9
Порушення сну / зниження енергії	50–60	44,4	57,1
Зміни апетиту	56,7	44,4	61,9
Зниження інтересу до сексуального життя	63,3	55,6	66,7

46,7% учасників вказали, що відчують, що «заслужують покарання» або що «доля їх карає», ще 30% лише допускають власну провину. Лише 23,3% респондентів не відчували провини. Серед розлучених жінок цей показник

перевищував 70%, що демонструє тенденцію до інтерналізації негативних послань кривдника. Такі результати свідчать про високий рівень самопокарання та внутрішньої вини, що часто спостерігається у жертв психологічного насильства.

Проблеми з оптимізмом у майбутньому зафіксовано у 18 респондентів (60%), які вважали, що їхнє майбутнє не принесе нічого доброго. Ще 9 осіб (30%) відчували підвищене занепокоєння, і лише 3 респонденти (10%) залишалися спокійними. Такий результат узгоджується зі зниженням надії та прогнозованого песимізму у жертв тривалого психологічного насильства.

56,7% учасників (17 осіб) визнали, що відчують розчарування у собі або себе «невдахою». 26,7% (8 осіб) обрали варіант «моє життя – низка невдач», а 10% (3 особи) – «абсолютний невдаха». Лише 16,6% (5 осіб) не вважали себе невдахами. Найвищі показники спостерігалися серед розлучених учасників, що відображає прямий зв'язок між газлайтингом і зниженням самооцінки.

21 респондент (70%) повідомив про зниження або втрату задоволення від звичних занять; з них 8 осіб (26,7%) не отримували задоволення взагалі. Лише 9 осіб (30%) зберігали попередній рівень задоволення. Це підкреслює втрату мотивації та інтересу, що є типовим симптомом депресивних станів у жертв психологічного насильства.

Посилена самокритика та звинувачення себе були притаманні 19 респондентам (63,3%): серед них 7 чоловіків (77,8%) і 12 жінок (57,1%). Така поведінка підсилює внутрішній стрес і підтримує цикли тривожності та низької самооцінки.

Часте чи постійне почуття провини відзначили 22 респонденти (73,3%). Це свідчить про тенденцію до самозвинувачення та внутрішнього сорому, характерну для жертв психологічного насильства, що підсилює ризик розвитку депресивних симптомів.

У 4 респондентів (13,3%) спостерігалися думки про самогубство без наміру їх реалізувати, а ще 2 особи (6,7%) зазначили бажання смерті або можливість

суїциду. Решта (80%) не мали таких думок. Незважаючи на відносно низький показник, наявність подібних думок підкреслює необхідність психологічної підтримки.

Близько половини (15 осіб, 50%) респондентів повідомили про зміни сну (спання більше або менше, ніж зазвичай). Зниження енергії та підвищена втомлюваність були у 18 осіб (60%). Ці соматичні прояви підкреслюють комплексний вплив газлайтингу на психофізіологічний стан.

Труднощі з концентрацією відзначили 20 осіб (66,7%), зміни апетиту – 17 осіб (56,7%), переважно у вигляді його зниження. Зменшення інтересу до сексуального життя спостерігалось у 19 респондентів (63,3%). Ці показники демонструють типовий психосоматичний ефект пригніченого стану, що охоплює когнітивні, фізіологічні та соціальні сфери.

Натомість проведене дослідження за шкалою тривожності Гамільтона (Додаток Ж) показало, що серед респондентів рівень тривожності варіювався від легкого до сильного, що свідчить про значний психологічний вплив газлайтингу на емоційний стан постраждалих. Легка тривожність (14–17 балів) виявлена у 26,7% учасників (8 осіб), серед яких було 6 жінок та 2 чоловіки. Переважно це респонденти, які перебували у шлюбі або не одружені, що може пояснюватися меншою емоційною залежністю та певними ресурсами для психологічної підтримки.

Найчисельнішою групою стали учасники з помірним рівнем тривожності (18–24 бали), що становили 40% вибірки (12 осіб). Серед них більшість – розлучені жінки, які відзначали підвищене відчуття неспокою, внутрішнє напруження, періодичні труднощі зі сном і концентрацією уваги. Ця група є показовою, оскільки демонструє прямий зв'язок між досвідом психологічного насильства та формуванням стійкого рівня тривожності.

Виражена тривожність (25–30 балів) зафіксована у 20% учасників (6 осіб), з них двоє чоловіків і четверо жінок. Для цих респондентів характерними були не лише емоційні симптоми – тривога, неспокій, очікування небезпеки, – а й

соматичні прояви: серцебиття, головні болі, шлунково-кишкові розлади. Особливо високі показники виявлені серед розлучених респондентів, що підтверджує сильний вплив стресових стосунків на фізичне та психічне здоров'я.

Сильна тривожність (понад 30 балів) виявлена у 13,3% респондентів (4 особи), причому виключно серед жінок, які пережили розлучення. Для них характерними були напади паніки, відчуття постійної загрози, порушення сну та значне зниження працездатності. Такий рівень тривожності потребує спеціалізованої психокорекції, оскільки без професійної допомоги існує високий ризик переходу тривожних розладів у хронічну форму.

Для наочності результати представлено у вигляді таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів за рівнем тривожності (шкала Гамільтона)

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Легкий	8	26,7%
Помірний	12	40,0%
Виражений	7	23,3%
Тяжкий	3	10,0%
Разом	30	100%

Таким чином, узагальнені результати демонструють, що понад дві третини респондентів (73,3%) мають принаймні помірний рівень тривожності, що підтверджує негативний вплив газлайтингу на психоемоційний стан особистості. Особливої уваги потребує група з вираженим і тяжким рівнем тривожності, оскільки саме вони перебувають у зоні високого ризику розвитку депресивних і тривожних розладів. Загалом результати тесту за шкалою тривожності Гамільтона демонструють, що лише незначна частина учасників перебуває у

відносно стабільному емоційному стані, тоді як більшість респондентів виявляють середній та високий рівень тривожності.

Це дозволяє зробити висновок, що пережитий досвід газлайтингу істотно впливає на психоемоційне благополуччя, а його наслідки проявляються як на емоційному, так і на соматичному рівні.

Наступне проведене дослідження із застосуванням методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (Додаток І) дало змогу виявити особливості сприйняття респондентами власної особистості та рівня задоволеності собою. Ця методика є цінним інструментом для аналізу не лише реальної та ідеальної самооцінки, а й ступеня розбіжності між ними, що дозволяє оцінити внутрішню гармонію чи, навпаки, напруження, яке відчуває людина.

Отримані результати свідчать, що у значної частини учасників спостерігається занижений рівень самооцінки, який проявляється у низькому оцінюванні власних якостей та здібностей.

Отримані дані дослідження наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Розподіл респондентів за результатами дослідження за методикою
діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн**

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	9	30,0%
Середній	12	40,0%
Високий	6	20,0%
Завищений	3	10,0%
Разом	30	100%

Так, 30% опитаних оцінили свою реальну самооцінку нижче середнього рівня, що може вказувати на наявність внутрішньої невпевненості та

недостатньої віри у власні можливості. Ще 40% продемонстрували середні показники, що є типовим для осіб, які прагнуть до стабільності, проте схильні сумніватися у собі під час нових викликів. Водночас 20% респондентів показали високий рівень реальної самооцінки, демонструючи позитивне ставлення до себе та адекватну впевненість. Лише 10% мали надто завищені показники, що може свідчити про тенденцію до ідеалізації власної особистості.

Важливим результатом є аналіз розриву між реальною та ідеальною самооцінкою. У більшості респондентів (приблизно 60%) спостерігається суттєва різниця між оцінкою себе та бажаним рівнем. Це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, незадоволеність власними досягненнями, відчуття невідповідності між реальними можливостями та очікуваннями. Такий розрив часто є чинником розвитку тривожності та може знижувати загальний психологічний комфорт. Натомість у 40% учасників різниця між реальною та ідеальною самооцінкою була незначною, що вказує на внутрішню гармонію та стабільність у сприйнятті власного «Я».

Таким чином, результати за методикою Дембо–Рубінштейн підтвердили, що для значної частини опитаних характерна тенденція до заниження самооцінки та внутрішнього конфлікту між реальним та бажаним образом себе. Це вказує на потребу у психологічній підтримці, спрямованій на розвиток впевненості у власних силах, формування адекватного ставлення до власних досягнень і підвищення рівня особистісної самоприйнятності.

Отримані дані дають підстави для висновку, що низький та середній рівні самооцінки переважають у вибірці, що є характерним для осіб, які переживають психологічний тиск чи маніпулятивний вплив у стосунках.

Підсумовуючи, варто зазначити, що проведене емпіричне дослідження із застосуванням авторської анкети, опитувальника депресії Бека, шкали тривожності Гамільтона та методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн дозволило комплексно оцінити психологічний стан учасників.

Отримані результати свідчать, що значна частина респондентів демонструє

ознаки емоційного виснаження, підвищеного рівня тривожності та схильності до депресивних проявів, що може бути пов'язано з досвідом психологічного тиску та маніпуляцій у міжособистісних стосунках. Дослідження також показало наявність тенденції до заниженої або нестабільної самооцінки у більшості учасників, що відображає внутрішній конфлікт між реальним образом «Я» та бажаним ідеалом.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що вплив газлайтингу та інших форм психологічного тиску проявляється у комплексі – через зниження впевненості у собі, формування почуття тривоги, появу депресивних симптомів та внутрішню дисгармонію. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок протидії маніпуляціям та відновлення адекватної самооцінки.

3.2. Програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу

Газлайтинг як одна з найпідступніших форм психологічного насильства завдає глибокої шкоди психоемоційному благополуччю особистості. Його характерною особливістю є систематичне перекручення реальності, приниження почуттів, знецінення думок і досвіду жертви. Людина, яка зазнає тривалого впливу газлайтингу, починає сумніватися у власному сприйнятті подій, втрачає здатність довіряти собі, відчуває зростаючу залежність від агресора. Такий досвід логічно призводить до формування почуття безпорадності, тривожності, внутрішньої нестабільності, розвитку депресивних станів та зниження самооцінки.

Наслідки газлайтингу виходять далеко за межі конкретних стосунків і здатні суттєво ускладнити подальше життя постраждалої особи. Жертви стикаються з труднощами у міжособистісних відносинах, втрачають довіру до оточення, відчувають брак внутрішніх ресурсів для подолання проблем і побудови здорових моделей поведінки. Соціальна ізоляція, що часто

супроводжує газлайтинг, лише поглиблює відчуття самотності та безнадії.

У таких умовах психологічна реабілітація постає не лише як допоміжний, а як критично необхідний етап відновлення. Її значення полягає у поверненні людині відчуття власної цінності, у відновленні внутрішньої цілісності та впевненості у собі, у формуванні здатності до конструктивної саморегуляції та подолання наслідків психотравматичного досвіду.

Програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу створена з урахуванням особливостей пережитого досвіду насильства і спрямована на поступове відновлення психоемоційної рівноваги. Вона поєднує психоедукаційний компонент, розвиток практичних навичок емоційної регуляції та самопідтримки, а також елементи корекційно-розвивальної роботи. Особлива увага приділяється підвищенню самооцінки, оскільки саме вона найбільше страждає під впливом газлайтингу, а також формуванню внутрішніх механізмів (кордонів) психологічного захисту, які у майбутньому допоможуть протидіяти новим спробам маніпуляції.

Головна мета програми полягає у створенні безпечного простору для відновлення особистості після пережитого психологічного аб'юзу, допомозі у поверненні почуття власної гідності та у формуванні стійкості до подальших життєвих викликів. Завдяки системності та структурованості реабілітаційного процесу жертви газлайтингу отримують можливість не лише позбутися травматичних наслідків, а й сформувати нову якість життя, засновану на впевненості, внутрішній силі та здатності будувати здорові стосунки.

Програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу (Додаток К) складається з 10 тематичних зустрічей, які побудовані за принципом поступового переходу від усвідомлення проблеми до активного відновлення та самостійного застосування набутих навичок у повсякденному житті. Така послідовність дозволяє учасникам спершу усвідомити вплив газлайтингу на психоемоційний стан та самооцінку, а далі – навчитися методам самозахисту, емоційної регуляції та відновлення внутрішньої стабільності.

Кожна зустріч програми структурована за трьома взаємопов'язаними блоками: вступною, основною та рефлексійною частинами, що забезпечує системність та цілісність реабілітаційного процесу.

Вступна частина спрямована на створення безпечного й підтримуючого середовища, яке дозволяє учасникам відкрито обговорювати власний досвід та емоційні реакції. На цьому етапі застосовуються вправи на самопізнання, дихальні та релаксаційні техніки для зниження напруженості та підготовки до активної роботи. Вступ включає короткий огляд теми зустрічі та її цілей, що дозволяє учасникам зрозуміти, на що буде спрямована основна частина та які результати очікуються. Створення довірчої атмосфери на початку кожної зустрічі особливо важливе для жертв газлайтингу, оскільки воно допомагає відновити відчуття безпеки та власного контролю.

Основна частина є ключовою складовою зустрічі та включає психоедукацію, практичні вправи, роботу з індивідуальним досвідом, а також навчання технік емоційної саморегуляції. Психоедукаційний компонент допомагає учасникам усвідомити природу газлайтингу, його психологічні наслідки та механізми маніпуляції, що сприяє кращому розумінню власного стану та зменшенню почуття вини чи сорому. Практичні вправи спрямовані на розвиток навичок самопідтримки, подолання тривоги, управління стресом та підвищення самооцінки. Основна частина також передбачає індивідуальні та групові обговорення, що дозволяє учасникам ділитися досвідом, аналізувати власні реакції на травматичні ситуації та знаходити ефективні способи протидії маніпуляціям.

Рефлексійна частина забезпечує інтеграцію отриманих знань і навичок, дозволяє учасникам осмислити свій досвід протягом зустрічі, обговорити нові відкриття та інсайти, а також отримати підтримку від групи та ведучого. На цьому етапі використовуються різні методики, такі як обговорення «кругу думок», арт-терапевтичні вправи, ведення щоденників емоцій або рольові ігри, що допомагають закріпити практичні навички самозахисту та емоційної

стабільності. Рефлексія сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного досвіду та розвитку здатності планувати подальші дії для подолання наслідків газлайтингу.

Завдяки такій структурі кожної зустрічі, учасники програми отримують можливість послідовно працювати над відновленням своєї внутрішньої стабільності, підвищенням самооцінки та формуванням навичок психологічного захисту. Структурована робота у безпечному середовищі групи дозволяє не лише отримати знання і практичні інструменти, але й відновити довіру до інших, що є ключовим елементом соціальної адаптації після пережитого насильства. Такий підхід забезпечує системність, послідовність та комплексність реабілітаційного процесу, що значно підвищує ефективність програми та сприяє стійкому відновленню психоемоційного стану жертв газлайтингу.

Структура програми психологічної реабілітації жертв газлайтингу подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Структура програми психологічної реабілітації жертв газлайтингу

№ з/п	Назва зустрічі	Етапи зустрічі	Мета зустрічі
1	Усвідомлення феномену газлайтингу	Що таке газлайтинг? Аналіз власного досвіду	Розуміння сутності газлайтингу та його впливу на особистість
		Вправа «Мої межі»	Усвідомлення власних кордонів та їхнього порушення
2	Відновлення самооцінки	Що таке самооцінка?	Аналіз впливу маніпуляцій на самооцінку
		Вправа «Мої сильні сторони»	Формування позитивного образу «Я»

Продовження таблиці 3.8

№ з/п	Назва зустрічі	Етапи зустрічі	Мета зустрічі
3	Робота з емоціями	Усвідомлення пригнічених емоцій	Розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій
		Техніки емоційної саморегуляції	Подолання тривожності та відновлення емоційної стабільності
4	Відновлення довіри до себе	Вправа «Мій внутрішній голос»	Розвиток здатності довіряти власним відчуттям і переконанням
		Арт-терапевтична практика «Моє справжнє Я»	Відновлення внутрішньої автентичності
5	Подолання почуття провини	Обговорення «Чиї це слова?»	Відокремлення власних думок від нав'язаних установок агресора
		Техніка «Лист собі»	Зняття почуття провини та формування внутрішньої підтримки
6	Відновлення ресурсів	Вправа «Мої джерела сили»	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання наслідків травми
		Техніка релаксації та візуалізації	Формування відчуття безпеки та опори
7	Формування здорових кордонів	Вправа «Стоп-право»	Навчання асертивної поведінки та уміння захищати власні межі
		Рольові ігри «Відмова без провини»	Розвиток навичок відстоювання себе

Продовження таблиці 3.8

№ з/п	Назва зустрічі	Етапи зустрічі	Мета зустрічі
8	Соціальна підтримка	Вправа «Моє коло підтримки»	Усвідомлення ролі соціальних зв'язків у процесі відновлення
		Тренінг комунікативних навичок	Формування нових моделей міжособистісної взаємодії
9	Інтеграція змін	Аналіз досягнень	Усвідомлення власного прогресу та формування позитивної динаміки
		Вправа «Мій шлях уперед»	Планування майбутніх змін та стратегій самопідтримки
10	Підсумки та завершення	Рефлексія здобутого досвіду	Аналіз індивідуальних досягнень і закріплення позитивних змін
		Розробка індивідуальних рекомендацій	Підготовка до самостійного використання набутих навичок

На першій зустрічі учасники програми мали можливість познайомитися один з одним та встановити правила безпечної взаємодії. Основною метою було формування довіри та створення атмосфери, в якій кожен почуватиметься комфортно для відкритого обговорення власного досвіду. Для цього використовувалися інтерактивні вправи «Знайомство через асоціації» та «Правила групи», що допомагали визначити очікування та особисті межі учасників. Рефлексійна частина включала обговорення емоційних реакцій на групову взаємодію та перші враження від програми. Очікуваним результатом було підвищення почуття безпеки та готовності до активної участі у наступних

зустрічах.

На другій зустрічі учасники зосередилися на аналізі власного досвіду та розпізнаванні проявів психологічного насильства. Основною метою було допомогти учасникам усвідомити вплив газлайтингу на емоційний стан, самооцінку та поведінку. Використовувалися методи психоедукації, аналіз життєвих ситуацій, а також вправи «Ланцюжок впливу» та «Мапа маніпуляцій», що дозволяли візуалізувати взаємозв'язки між діями аб'юзера та емоційною реакцією жертви. Рефлексійна частина включала обговорення відкриттів та перших усвідомлень щодо власного досвіду. Очікуваним результатом було підвищення усвідомленості та здатності розпізнавати маніпуляції у минулому та майбутньому.

Третя зустріч була присвячена вивченню власних емоцій та навичок їх регуляції. Основною метою було навчити учасників ідентифікувати емоційні стани, розпізнавати тригери та ефективно справлятися з ними. Використовувалися вправи «Емоційний щоденник», «Техніка зупинки та дихання», а також медитації на усвідомлене дихання. Рефлексійна частина включала обговорення відчуттів під час виконання вправ та аналіз змін у сприйнятті власних емоцій. Очікуваним результатом було формування базових навичок саморегуляції та підвищення емоційної стійкості.

На четвертій зустрічі учасники спрямували увагу на підвищення самооцінки та формування позитивного внутрішнього діалогу. Основною метою було допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони та ресурси, відновити почуття власної цінності. Для цього застосовувалися вправи «Скарбниця досягнень», «Афірмації власної сили» та обговорення прикладів особистих успіхів. Рефлексійна частина передбачала обмін досвідом щодо змін у сприйнятті себе та перші ознаки підвищення впевненості. Очікуваним результатом було зміцнення самооцінки та формування позитивного образу себе.

П'ята зустріч була присвячена вивченню типових тактик газлайтингу та їхнього психологічного впливу. Основною метою було допомогти учасникам

зрозуміти, як маніпуляції формують емоційні та поведінкові реакції, та навчитися критично оцінювати ситуації. Використовувалися вправи «Аналіз маніпуляцій», обговорення життєвих кейсів та рольові ігри для відпрацювання навичок протидії. Рефлексійна частина передбачала обговорення відчуттів під час виявлення маніпуляцій та аналіз внутрішніх реакцій. Очікуваним результатом було підвищення усвідомленості щодо маніпулятивної поведінки оточуючих.

На шостій зустрічі учасники вчилися чітко визначати та захищати власні межі. Основною метою було формування навичок асертивної поведінки та навчання відстоювати свої права без агресії. Використовувалися вправи «Мої межі», «Вираження «ні» без провини» та рольові ігри для відпрацювання різних життєвих ситуацій. Рефлексійна частина включала обговорення труднощів у встановленні меж та досягнень учасників. Очікуваним результатом було підвищення впевненості у власних рішеннях та здатності захищати себе.

Сьома зустріч була спрямована на розробку практичних стратегій подолання негативних наслідків психологічного насильства. Основною метою було навчити учасників формувати план дій для відновлення психоемоційного балансу. Використовувалися вправи «Моя карта відновлення», «Сценарії майбутнього» та групові обговорення шляхів подолання внутрішньої тривожності. Рефлексійна частина передбачала обмін досвідом щодо успіхів у використанні стратегій. Очікуваним результатом було формування індивідуального плану відновлення та зміцнення внутрішніх ресурсів.

На восьмій зустрічі увага була зосереджена на розвитку внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки. Основною метою було навчити учасників використовувати власні ресурси для підтримки емоційної стабільності та підвищення стійкості. Використовувалися вправи «Мій ресурсний набір», «Робота з внутрішнім наставником» та групові дискусії про способи подолання стресу. Рефлексійна частина включала аналіз ефективності використання ресурсів та обговорення особистих відкриттів. Очікуваним результатом було

зміцнення внутрішньої опори та здатності до самопідтримки.

На дев'ятій зустрічі учасники зосередилися на відновленні довіри та побудові здорових взаємин у майбутньому. Основною метою було навчити ефективній комунікації, встановленню взаємоповаги та підтримки в стосунках. Використовувалися вправи «Комунікаційні сценарії», «Побудова здорових стосунків» та обговорення прикладів з особистого життя. Рефлексійна частина передбачала обмін досвідом щодо зміни поведінки у спілкуванні та аналіз позитивних змін. Очікуваним результатом було відновлення соціальних зв'язків та здатність будувати здорові стосунки.

На десятій зустрічі учасники програми мали можливість проаналізувати свої досягнення та рефлексувати над отриманим досвідом. Основною метою цієї зустрічі було обговорення результатів програми, визначення впливу навичок на самооцінку та підготовка до самостійного використання здобутих знань. Учасники ділилися враженнями, обговорюючи, які зміни вони помітили в собі, зокрема в зростанні самооцінки та зменшенні апатії. Для поглибленого аналізу було використано методи, такі як рефлексійний круг та підсумкове анкетування. Рольова гра «Ситуація з майбутнім» дала змогу попрактикуватися у вирішенні проблем у умовах невизначеності. На завершення учасники розробили індивідуальні плани дій, що включали конкретні кроки для підтримки позитивних змін, техніки релаксації та ресурси для емоційної саморегуляції.

Отож, програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу забезпечує комплексний підхід до відновлення особистості після пережитого психологічного насильства. Вона передбачає систематичну та послідовну роботу над відновленням психоемоційного стану, підвищенням самооцінки та формуванням навичок ефективного психологічного захисту. Завдяки структурованості та поетапності учасники не лише усвідомлюють механізми газлайтингу та його вплив на психіку, а й отримують практичні інструменти для подолання наслідків маніпуляцій у майбутньому.

3.3. Аналіз ефективності психокорекційної роботи

Після проведення програми психологічної реабілітації жертв газлайтингу було здійснено повторне діагностування серед респондентів за методиками оцінки депресії, тривожності та самооцінки. Аналіз проводився за шкалою депресії Бека, шкалою тривожності Гамільтона та методикою Дембо–Рубінштейн.

Це дозволило оцінити ефективність корекційної програми та визначити, наскільки вона сприяла зменшенню негативних психоемоційних проявів, характерних для жертв газлайтингу.

Так, до проведення програми більшість респондентів мали помірні та легкі прояви депресії: без ознак депресії – 10%, легка депресія – 36,7%, помірна – 40%, важка – 13,3%. Це свідчить про високий рівень емоційного стресу та схильність до негативних переживань у жертв психологічного насильства.

Після проведеної корекційної програми спостерігалось зниження рівня депресивних проявів та збільшення частки респондентів без ознак депресії, що свідчить про позитивний вплив заходів на психоемоційний стан.

Оновлені дані у порівнянні з попередніми відображено на Рис. 3.1.

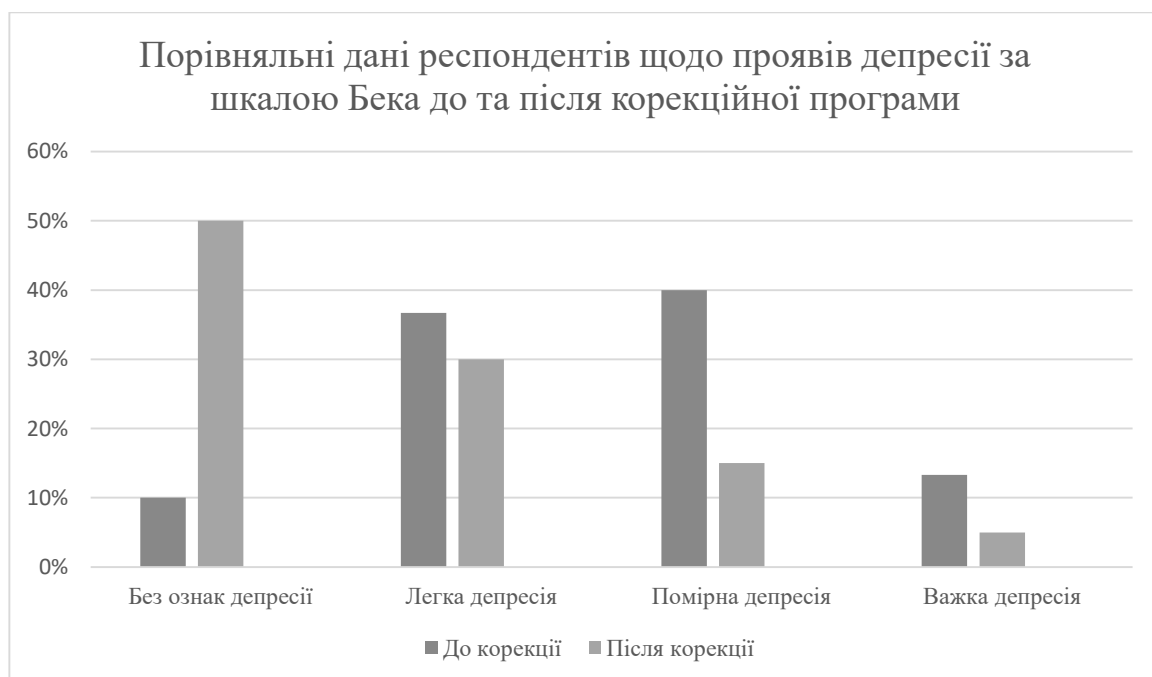


Рис. 3.1. Результати дослідження проявів депресії за шкалою Бека

Отож, після проведення корекційної програми спостерігалось суттєве зниження рівня депресивних проявів. Частка респондентів без ознак депресії зросла до 50%, що демонструє значне поліпшення загального психоемоційного стану. Легка депресія залишилася у 30% респондентів, помірна – знизилася до 15%, а важка депресія спостерігалася лише у 5% учасників. Такі зміни свідчать про ефективність корекційних заходів у зниженні симптомів пригніченості, підвищенні самооцінки та формуванні ресурсів для подолання психологічного тиску.

Зниження рівня депресії у більшості респондентів можна пояснити як прямим впливом психокорекційних методик (психотерапевтичні вправи, техніки саморегуляції та когнітивна робота з негативними переконаннями), так і формуванням нових стратегій поведінки у стосунках із аб'юзером. Значне зростання частки учасників без ознак депресії демонструє, що програма сприяла відновленню емоційної стабільності, зменшенню почуття безпорадності та підвищенню внутрішньої мотивації до активних дій.

Окрім цього, після проведення програми корекції психоемоційних станів у жертв газлайтингу було здійснено повторне діагностування за шкалою Гамільтона. До програми більшість респондентів демонстрували помірний та легкий рівень тривожності, що відображає стійкий психоемоційний дискомфорт, характерний для осіб, які піддавалися психологічному насильству та маніпуляціям.

До корекції спостерігалися такі показники:

- Легкий рівень тривожності – 8 осіб (26,7%), що проявлявся хвилюванням, неспокоєм та легкою емоційною нестійкістю;
- Помірний рівень – 12 осіб (40,0%), характеризувався труднощами концентрації, підвищеною збудливістю та частими страхами;
- Виражений рівень – 7 осіб (23,3%), з дратівливістю, напруженістю та труднощами адаптації у стресових ситуаціях;

➤ Тяжкий рівень – 3 особи (10,0%), що свідчило про критичне психоемоційне навантаження та значні порушення адаптації.

Після проведення корекційної програми спостерігалось значне покращення психоемоційного стану респондентів, але частина учасників зберегла помірні та виражені прояви тривожності:

➤ Легкий рівень – 10 осіб (33,3%), що свідчить про помітне зниження напруги та покращення самоконтролю;

➤ Помірний рівень – 12 осіб (40,0%), зберігаючи залишкові прояви тривожності, характерні для жертв газлайтингу;

➤ Виражений рівень – 5 осіб (16,7%), що відображає стійкі залишкові прояви тривожності;

➤ Тяжкий рівень – 3 особи (10,0%), які потребують додаткової психокорекційної підтримки.

Для порівняння дані наведено на Рис. 3.2.



Рис. 3.2. Результати дослідження рівнів тривожності за шкалою Гамільтона

Отримані результати підтверджують ефективність психокорекційної

програми у зниженні тривожності у жертв газлайтингу та підкреслюють важливість подальшого спостереження й підтримки психоемоційного стану.

Газлайтинг суттєво впливає й на самооцінку жертв, підбиваючи відчуття власної цінності та адекватності. До проведення дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн більшість респондентів демонстрували середній та низький рівень самооцінки, що свідчить про емоційний дискомфорт, внутрішні сумніви та занижену впевненість у власних здібностях:

- Низький рівень самооцінки – 9 осіб (30,0%): відчуття власної неповноцінності, невпевненість у діях та сумніви щодо власної цінності;
- Середній рівень – 12 осіб (40,0%): нестійка впевненість у собі, коливання самооцінки, часті самокритичні думки;
- Високий рівень – 6 осіб (20,0%): адекватна оцінка власних можливостей, проте схильність до внутрішньої напруги;
- Завищений рівень – 3 особи (10,0%): переоцінка власних можливостей, можлива компенсаторна реакція на психологічний тиск від партнера.

Після проведення психокорекційної програми спостерігалось поліпшення рівня самооцінки, що свідчить про поступове відновлення психоемоційного балансу після пережитого газлайтингу:

- Низький рівень – 5 осіб (16,7%): часткове відновлення впевненості;
- Середній рівень – 10 осіб (33,3%): стабільна самооцінка, краща адаптація у взаєминах;
- Високий рівень – 10 осіб (33,3%): стійке відчуття власної цінності та адекватна оцінка можливостей;
- Завищений рівень – 5 осіб (16,7%): відображає процес нормалізації психологічного стану після пережитого психологічного насильства.

Інформацію у порівнянні подано у таблиці 3.9

Таблиця 3.9

**Розподіл респондентів за рівнем самооцінки
(методика Дембо–Рубінштейн) до та після дослідження**

Рівень самооцінки	До дослідження	Після дослідження
Низький	9 (30,0%)	5 (16,7%)
Середній	12 (40,0%)	10 (33,3%)
Високий	6 (20,0%)	10 (33,3%)
Завищений	3 (10,0%)	5 (16,7%)

Отже, результати свідчать, що газлайтинг значно впливає на самооцінку, формуючи низьку або нестійку самооцінку у жертв, а систематичний психологічний супровід або підтримка може частково відновлювати відчуття власної цінності та впевненості.

Отже, після проведення корекційної програми у жертв газлайтингу спостерігалось суттєве покращення психоемоційного стану: депресивні прояви знизилися, рівень тривожності зменшився, тяжка та виражена тривожність практично зникли, самооцінка покращилася, збільшилася частка респондентів з високою та адекватною самооцінкою, що свідчить про ефективність програми у відновленні емоційної стабільності та впевненості у власних силах.

3.4. Рекомендації щодо психологічної допомоги та профілактики газлайтингу

Газлайтинг є однією з форм психологічного насильства, яка спричиняє систематичний негативний вплив на психоемоційний стан жертви. Він знищує почуття власної цінності, формує тривожність, депресивні прояви, занижену або нестійку самооцінку, а також підриває здатність приймати адекватні рішення.

Постраждалі часто відчують безпорадність, втрату контролю над життям та внутрішню напругу, що негативно впливає на їхню соціальну активність та професійну діяльність.

Враховуючи це, психологічна допомога та профілактика газлайтингу неодмінно має бути комплексною, інтегруючи методи психокорекції, розвиток навичок самозахисту, зміцнення соціальної підтримки та формування психоемоційної стійкості. Запропоновані рекомендації спрямовані на відновлення емоційної стабільності, підвищення самооцінки та формування ресурсів для протидії психологічному насильству.

1) Розвиток усвідомленості та емоційної грамотності. Однією з головних причин вразливості до газлайтингу є слабка здатність жертви усвідомлювати власні емоції та відокремлювати їх від маніпуляцій аб'юзера. Відчуження від власних почуттів призводить до емоційної нестабільності, підвищення тривожності та депресивних станів. Розвиток емоційної грамотності дозволяє відстежувати власні реакції на психологічний тиск та ефективніше регулювати емоції.

Приклад техніки – «П'ять почуттів»:

- Зверніть увагу на п'ять предметів, які бачите навколо себе.
- Прислухайтеся до чотирьох звуків у приміщенні або зовні.
- Відчуйте три фізичні дотики (одяг, поверхню стільця, руки).
- Зосередьтеся на двох запахах, що вас оточують.
- Приділіть увагу одному смаку (наприклад, напій або їжа).

Регулярне виконання цієї вправи допомагає повернути контроль над емоціями, зменшує тривожність і підвищує здатність до усвідомлених дій у стресових ситуаціях.

2) Підтримка структурованості та планування дій. Газлайтинг часто спричиняє хаос у житті постраждалої особи, коли відчуття контролю над обставинами втрачається. Структурованість і планування допомагають відновити відчуття стабільності та передбачуваності. Чітке визначення завдань,

створення щоденного або тижневого плану, а також розподіл дій на досяжні етапи знижує психоемоційне навантаження та сприяє підвищенню самооцінки.

Приклад техніки – «Планування на тиждень»:

- Виділіть спокійний час для планування (30–40 хв).
- Запишіть три головні цілі на тиждень.
- Розпишіть конкретні кроки для досягнення кожної цілі.
- Визначте час виконання завдань і внесіть у календар.
- Наприкінці тижня оцініть виконання та зробіть коротку рефлексію.

Такий підхід дозволяє відновити відчуття контролю та поступово зменшити вплив маніпуляцій аб'юзера на психіку жертви.

3) Соціальна підтримка та участь у групах допомоги. Взаємодія з іншими людьми, які пережили подібний досвід, дозволяє зменшити ізолюваність і відчуття підтримки. Групи психологічної допомоги та спільноти створюють середовище, де постраждалі можуть відкрито ділитися переживаннями, отримувати емоційну підтримку та формувати відчуття власної цінності.

Приклад техніки – «Журнал позитивних переживань»:

- Щодня записуйте 3 позитивні моменти, що сталися протягом дня.
- Раз на тиждень обговорюйте записи із друзями або у групі підтримки.
- Ставте запитання один одному про способи повторення позитивного досвіду.

Ця практика допомагає відновити емоційну стабільність, зміцнює самооцінку та формує підтримуюче соціальне середовище.

4) Фізична активність та здоровий спосіб життя. Фізична активність і здоровий режим сну, харчування та відпочинку сприяють підвищенню енергії, виробленню ендорфінів і зниженню рівня стресу. Навіть помірні фізичні навантаження допомагають стабілізувати психоемоційний стан.

Приклад вправи – «30 хвилин активності»:

- Виберіть вид діяльності, що приносить задоволення (йога, прогулянка, біг, спортивні ігри).
- Виділіть конкретний час у графіку для занять.
- Ведіть короткий щоденник самопочуття після активності.
- За можливості залучайте друзів або близьких для спільних занять.

Регулярна активність сприяє відновленню психоемоційного ресурсу та зменшенню наслідків психологічного насильства.

5) Психотерапевтична підтримка та продовження корекційної роботи. Психотерапевтична підтримка є важливою для закріплення результатів. Ведення «Журналу вдячності», регулярні консультації з психологом або участь у терапевтичних групах сприяють стабілізації емоційного стану та відновленню самооцінки.

6) Робота з внутрішніми переконаннями та когнітивними схемами. Газлайтинг формує негативні переконання щодо власних здібностей і цінності. Застосування когнітивно-поведінкових технік дозволяє усвідомлювати автоматичні негативні думки та трансформувати їх у підтримуючі установки.

Приклад вправи – «Афірмації та ведення журналу»:

- Запишіть 3–5 позитивних тверджень про себе.
- Щодня фіксуйте досягнення та успіхи, навіть незначні.
- Регулярно переглядайте записи та афірмації, оцінюючи прогрес.

Такі практики допомагають формувати позитивний наратив власного досвіду, підвищують впевненість у собі та стимулюють активні дії у відновленні психоемоційного благополуччя.

Отже, інтеграція комплексного підходу до психологічної допомоги та профілактики газлайтингу, що включає розвиток емоційної грамотності, планування дій, соціальну підтримку, фізичну активність та психотерапевтичну роботу, сприяє відновленню емоційного балансу, зміцненню самооцінки та формуванню ресурсів для захисту від психологічного насильства, забезпечуючи довготривалу стійкість жертви до негативного впливу аб'юзера.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено та апробовано психокорекційну програму, спрямовану на зменшення негативних психоемоційних наслідків газлайтингу та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Програма включала комплекс заходів, що акцентували увагу на емоційній регуляції, подоланні депресивних і тривожних проявів, зміцненні самооцінки та формуванні адаптивних стратегій поведінки. Основна мета полягала у відновленні психоемоційної рівноваги жертв газлайтингу та розвитку їхньої здатності протистояти маніпулятивному впливу у міжособистісних стосунках.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність програми: показники депресії за шкалою Бека знизилися, частка респондентів без ознак депресії зросла до 50%, рівень тривожності за шкалою Гамільтона суттєво зменшився, тяжкі прояви практично зникли, за методикою Дембо–Рубінштейн зафіксовано підвищення рівня самооцінки та зменшення випадків її заниження. Це вказує на позитивну динаміку психоемоційного стану та підтверджує результативність застосованих психокорекційних заходів.

Аналіз отриманих даних свідчить, що газлайтинг істотно впливає на психологічне благополуччя особистості, знижуючи емоційну стійкість та викривлюючи самосприйняття. Водночас розроблена програма довела, що систематична психокорекційна робота здатна забезпечити відновлення внутрішнього балансу, зниження проявів депресії та тривожності, а також формування більш стійкої та адекватної самооцінки.

Запропоновані рекомендації щодо психологічної допомоги та профілактики газлайтингу спираються на комплексний підхід і передбачають розвиток емоційної грамотності, навичок планування, підтримку соціальних зв'язків, залучення до фізичної активності та опрацювання внутрішніх переконань. Інтеграція цих практик у повсякденне життя жертв газлайтингу сприяє відновленню впевненості у власних силах, формуванню життєстійкості та підвищенню якості життя.

Отже, проведене дослідження підтверджує ефективність запропонованої психокорекційної програми у зниженні негативних психоемоційних проявів, властивих жертвам газлайтингу. Вона є дієвим інструментом відновлення психологічної рівноваги та може бути використана у практиці психологічної допомоги для подолання наслідків психологічного насильства. Крім того, програма допомагає виробити стабільні стратегії, застосовні у повсякденному житті, що сприяє зміцненню життєстійкості та емоційної рівноваги.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

За умов сучасних міжособистісних стосунків, де психологічне насильство, зокрема газлайтинг, набуває прихованих та підступних форм, психоемоційне благополуччя особистості зазнає значної шкоди. Газлайтинг, як систематичне перекручування реальності та знецінення досвіду жертви, здатен не лише підірвати самооцінку, але й призвести до хронічної тривожності, депресивних станів, соціальної ізоляції та повної втрати довіри до власного сприйняття. Зростаюча поширеність цієї форми маніпуляції вказує на критичну необхідність глибшого дослідження її психологічних наслідків та розробки цілеспрямованих програм психологічної допомоги для відновлення внутрішньої цілісності, впевненості у собі та здатності будувати здорові стосунки. Це є важливим кроком у формуванні психологічної стійкості особистості.

Відповідно до зазначених завдань визначеного дослідження було встановлено:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу психологічної літератури було досліджено поняття газлайтингу як форми психологічного насильства, його механізми та вплив на особистість. Встановлено, що газлайтинг проявляється через систематичне приниження почуттів, заперечення фактів, постійну критику та підриг самооцінки, що призводить до сумнівів жертви у власній адекватності. Особливо вразливою до цих впливів є самооцінка, яка стає динамічно нестабільною під впливом деструктивних соціальних чинників.

2. Результати емпіричного дослідження психологічного стану жертв газлайтингу (вибірка з 30 осіб) підтвердили комплексний негативний вплив цього явища. Було виявлено, що:

➤ Найпоширенішими ознаками газлайтингу, які сприймалися як тривожні сигнали, були підриг самооцінки (73,3%) та приниження почуттів (70%).

- Переважна більшість респондентів (понад 73%) відчули зниження самооцінки, зміни настрою та підвищений рівень тривоги.

- За результатами психодіагностичних методик, більшість учасників мають ознаки легкої (36,7%) та помірної (40%) депресії (Опитувальник Бека) та помірної (40%) і вираженої (23,3%) тривожності (Шкала Гамільтона), а також схильність до заниженої самооцінки та внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним «Я» (Методика Дембо–Рубінштейн).

3. Встановлено, що гендерні та сімейно-статусні відмінності впливають на інтенсивність переживання наслідків газлайтингу: жінки демонструють вищу частоту сприйняття проявів насильства, а розлучені респонденти виявилися найбільш вразливою групою із найвищими показниками депресії, тривожності та потреби у психологічній підтримці. Це підтверджує, що досвід газлайтингу часто є чинником, який призводить до значних порушень психоемоційного благополуччя у постконфліктний період.

4. На основі отриманих емпіричних даних, що засвідчили високу потребу у професійній допомозі, було розроблено та структуровано Програму психологічної реабілітації жертв газлайтингу, яка складається з 10 тематичних зустрічей. Програма має на меті:

- Психоедукацію (усвідомлення механізмів газлайтингу);
- Роботу з емоційною сферою (подолання тривожності та провини);
- Відновлення самооцінки та довіри до себе;
- Навчання навичкам асертивної поведінки та формування здорових психологічних кордонів для протидії маніпуляціям у майбутньому.

5. Очікувана ефективність та успіхи програми базуються на її комплексному підході, що включає роботу з ключовими наслідками газлайтингу. Очікується, що завдяки послідовному застосуванню корекційно-розвивальних технік програма забезпечить статистично значуще зниження рівня тривожності та депресивних проявів у постраждалих, а також підвищення реальної самооцінки та зменшення розриву між реальним та ідеальним «Я». Формування

навичок протидії маніпуляціям та встановлення кордонів має забезпечити стійкість до повторного психологічного насильства, що підтвердить високу ефективність розробленої програми у відновленні психоемоційного благополуччя жертв.

6. Розроблені рекомендації щодо психологічної підтримки жертв газлайтингу базуються на комплексному підході і включають: необхідність професійного консультування, підтримку соціальних зв'язків, навчання навичкам протидії маніпуляціям та залучення до корекційно-розвивальних програм. Ці заходи спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів та відновлення адекватної самооцінки, що є ключовим для подолання довгострокових наслідків психологічного насильства.

Проведене дослідження підтверджує, що газлайтинг завдає глибокої шкоди психологічному здоров'ю особистості, проте цілеспрямована, структурована психологічна допомога є ефективним інструментом для відновлення, оскільки сприяє не лише усуненню симптомів (тривожності, депресії), але й формуванню стійкого почуття власної цінності та здатності до самозахисту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Підвисоцька І. С. Газлайтинг як форма психологічного насильства у подружніх стосунках: прояви та наслідки // Science, technology and global challenges: Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference (Tokyo, Japan, 11–13 September 2025). – Tokyo, 2025. – С. 145–154.
2. Астремська І. В., Підвисоцька І. С. Вплив газлайтингу на психоемоційний стан жертв у подружніх відносинах // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2025. – Вип. 4. (подано до друку)
3. Безлюдний О. І. Насильство сім'ї: теоретичні розвідки американських дослідників // Педагогіка і психологія. 2009. № 3. С. 121–131.
4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства- від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
5. Данильян О. Г., Дзьобань О. П. Методологія наукових досліджень : підручник. Харків : Право, 2019. 368 с.
6. Животовська Л. В., Скрипнікова А. М., Сокіл А. А., Бойко Д. І. Афективні порушення при віддалених наслідках посттравматичного стресу // Вісник проблем біології і медицини. 2019. Вип. 1. Т. 1. С. 32–35.
7. Зборовська О. П., Прохоренко Т. Г., Носирєва Г. А. Гендерний аспект проблеми насильства в сім'ї і суспільстві // Вісник Міжнародного Слов'янського Університету. Соціологічні науки. 2006. № 1. С. 45–57.
8. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки : навчальний посібник. Тернопіль : ТНЕУ, 2013. 138 с.
9. Конверський А. Основи методології та організації наукових досліджень. Київ : ЦУЛ, 2019. 352 с.

10. Краус Н. М. Методологія та організація наукових досліджень : навчально-методичний посібник. Полтава : Оріяна, 2012. 183 с.
11. Матвєєва О. Л., Тихенко О. М., Трофімов І. Л. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Київ : НАУ, 2018. 195 с.
12. Медвідь В. Ю., Данько Ю. І., Коблянська І. І. Методологія та організація наукових досліджень (у структурно-логічних схемах і таблицях). Суми : СНАУ, 2020. 220 с.
13. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_diaagnostika_samoocenki_dembo-rubinshteyn._modifikaciya_prihozhan.htm (дата звернення: 10.09.2025).
14. Мінков А. О. Маніпуляція у подружніх відносинах у контексті екзистенційно гуманістичного підходу. Київ : АКМЕ, 2021. 68 с.
15. Мітрясова О. П., Підвисоцька І. С., Емпіричне дослідження проявів та наслідків газлайтингу як форми психологічного насильства // Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід: матеріали VII Міжнародної наукової конференції (Житомир, Україна, 24 жовтня 2025 р.). – Житомир, 2025. – С. 371–374.
16. Мітрясова О. П., Підвисоцька І. С. Особливості прояву та наслідки газлайтингу як форми психологічного насильства в шлюбі // Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: матеріали XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 10–14 листопада 2025 р.). – Миколаїв: Чорномор. нац. ун-т ім. П. Могили, 2025 (подано до друку)
17. Паніотто В., Харченко Н. Методи опитування. Київ, 2017. 338 с.
18. Панько Т. В., Явдак І. О., Колядко С. П. та ін. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих : клінічний посібник / під ред. П. В. Волошина. Харків : Арсіс, 2001. 303 с.
19. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

20. Руденок А. І., Петяк О. В., Ігумнова О. Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї // Науковий вісник Сіверщини. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки». 2021. № 2(7). С. 137.
21. Тихонова О. І. Міжкультурний підхід до проблеми сімейних відносин // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Філософія. Культурологія. Політологія. Соціологія». 2021. № 12 (286). Т. 24 (65), № 1–2. С. 252.
22. Хропун Н. В. Газлайтинг як вид психологічних маніпуляцій у навчальному колективі // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 31–34.
23. Шапар В. Психологічний тлумачний словник : близько 2500 термінів / В. Шапар. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
24. Шевяков Ю. А. Соціально-етичні аспекти маркетингу взаємовідносин в умовах сталого розвитку // Практичний маркетинг. 2020. С. 286.
25. Шкала депресії Бека. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka> (дата звернення: 19.09.2025).
26. Шкала тривожності Гамільтона. URL: <https://clincasequest.academy/ham-a-hars/> (дата звернення: 27.09.2025).
27. Шостак І. В. Анкетування: методичні рекомендації щодо організації та проведення соціологічного дослідження. Острого, 2021. 40 с.
28. Шукшина Л. В. Основні види насильства в сім'ї над жінками // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. 2025. № 11-2.
29. Abramson K. Turning up the Lights on Gaslighting // Philosophical Perspectives. 2014. Vol. 28. P. 1–30. DOI:10.1111/phpe.12046.
30. Ahern K. Institutional Betrayal and Gaslighting // The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing. 2018. Vol. 32, no. 1. P. 59–65. DOI:10.1097/JPN.0000000000000306.

31. Barton R., Whitehead J. A. The gas-light phenomenon // *The Lancet*. 1969. Vol. 293, no. 7608. P. 1258–1260. DOI:10.1016/S0140-6736(69)92133-3.
32. Calef V., Weinshel E. M. Some Clinical Consequences of Introjection: Gaslighting // *The Psychoanalytic Quarterly*. 1981. Vol. 50, no. 1. P. 44–66. DOI:10.1080/21674086.1981.11926942.
33. Conrad M. What Is Gaslighting And How Do You Deal With It? // *Forbes Health*. 2021. URL: <https://www.forbes.com/health/mind/what-is-gaslighting/> (дата звернення: 11.09.2025).
34. Dorpat T. L. Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Psychoanalysis. Northvale : Jason Aronson Inc., 1996. 278 p.
35. Echterhoff G., Schmalbach B. How shared reality is created in interpersonal communication // *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 23. P. 57–61. DOI:10.1016/j.copsyc.2017.12.005.
36. Edwards S. L., Rapee R. M., Kennedy S. J., Spence S. H. The assessment of anxiety symptoms in preschool-aged children: the revised Preschool Anxiety Scale // *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.* 2010. Vol. 39, no. 3. P. 400–409.
37. Fakhoury W., Priebe S. Deinstitutionalization and reinstitutionalization: major changes in the provision of mental healthcare // *Psychiatry*. 2007. Vol. 6, no. 8. P. 313–316. DOI:10.1016/j.mppsy.2007.05.008.
38. Ghitis F. Donald Trump is “gaslighting” all of us // *CNN*. 2017. URL: <https://edition.cnn.com/2017/01/10/opinions/donald-trump-is-gaslighting-america-ghitis/> (дата звернення: 05.09.2025).
39. Gilad A. 37 Warning signs of emotional abuse in a relationship // *Vixen Daily*. URL: <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotional-abuse-relationship/5/> (дата звернення: 15.09.2025).
40. Gordon Sh. Is Someone Gaslighting You? Look Out For These Red Flags // *Verywell Mind*. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/is-someone-gaslightingyou-4147470> (дата звернення: 07.09.2025).

41. Graves C. G., Samp J. A. The power to gaslight // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021. Vol. 38, no. 11. P. 3378–3386. DOI:10.1177/02654075211026975.
42. Hailes H. P. “They’re Out to Take Away Your Sanity”: An Ecological Investigation of Gaslighting in Intimate Partner Violence. Diss. PhD. Boston : Boston College, 2022. 165 p. URL: <https://dlib.bc.edu/islandora/object/bc-ir:109473> (дата звернення: 13.09.2025).
43. Holmes J. G. The Exchange Process in Close Relationships // In Lerner M. J., Lerner S. C. (eds.). *The Justice Motive in Social Behavior: Adapting to Times of Scarcity and Change*. New York : Springer, 1981. P. 261–284.
44. Hoskin M. N., Gillihan S. Gaslighting: What It Is and How to Know if It’s Happening to You // *Everyday Health*. 2024. URL: <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/gaslighting-what-it-is-and-how-to-know-its-happening-to-you/> (дата звернення: 23.09.2025).
45. Huizen J. Examples and signs of gaslighting and how to respond // *Medical News Today*. 2024. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/gaslighting#where-it-occurs> (дата звернення: 29.09.2025).
46. Ibrahim I. M., Haikal A., Ali K. M. et al. Cognitive impairment in children with chronic Hepatitis C Virus: Case control study // *Clin. Child Psychol. Psychiatr.* 2021. Vol. 26, no. 2. P. 381–392.
47. Klein W., Li S., Wood S. A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships // *Personal Relationships*. 2025. Vol. 30, no. 4. P. 1316–1340. DOI:10.1111/per.12510.
48. Klein W., Wood S., Bartz J. You Think I’m Insane: An Integrative Review and Novel Theoretical Framework for Studying the Phenomenon of Gaslighting // *PsyArXiv*. 2025. 92 p. DOI:10.31234/osf.io/g55mp.

49. Kukreja P., Pandey J. Workplace gaslighting: Conceptualization, development, and validation of a scale // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 14, article ID 1099485. DOI:10.3389/fpsyg.2025.1099485.

50. Lund C. A., Gardiner A. Q. The Gaslight Phenomenon — An Institutional Variant // *The British Journal of Psychiatry*. 1977. Vol. 131, no. 5. P. 533–534. DOI:10.1192/bjp.131.5.533.

51. March E., Kay C. S., Dinić B. M., Wagstaff D., Grabovac B., Jonason P. K. “It’s All in Your Head”: Personality Traits and Gaslighting Tactics in Intimate Relationships // *Journal of Family Violence*. 2025. DOI:10.1007/s10896-023-00582-y.

52. Miano P., Bellomare M., Genova V. G. Personality correlates of gaslighting behaviours in young adults // *Journal of Sexual Aggression*. 2021. Vol. 27, no. 3. P. 285–298. DOI:10.1080/13552600.2020.1850893.

53. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York : Guilford Publications, 2010. 578 p.

54. Ni Preston. 7 Stages of Gaslighting in a Relationship // *Psychology Today*. 2017. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201704/7-stages-gaslighting-in-relationshi> (дата звернення: 14.09.2025).

55. Rajesh Sh. Unravelling the Shadows: Exploring Gaslighting’s Twisted Deception and Empowering Solutions // *Medium*. 2025. URL: <https://medium.com/@svk0316/unravelling-the-shadowsexploring-gaslightings-twisted-deception-and-empoweringsolutions-17a75bf4358f> (дата звернення: 06.09.2025).

56. Riggs D. W., Bartholomaeus C. Gaslighting in the context of clinical interactions with parents of transgender children // *Sexual and Relationship Therapy*. 2018. Vol. 33, no. 4. P. 382–394. DOI:10.1080/14681994.2018.1444274.

57. Roberts T., Andrews D. J. C. A Critical Race Analysis of the Gaslighting Against African American Teachers: Considerations for Recruitment and Retention // In Andrews D. J. C., Tuitt F. (eds.). *Contesting the Myth of a ‘Post Racial’ Era: The*

Continued Significance of Race in U.S. Education. New York : Peter Lang, 2013. P. 69–94.

58. Rossignac-Milon M., Bolger N., Zee K. S., Boothby E. J., Higgins E. T. Merged minds: Generalized shared reality in dyadic relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 120, no. 4. P. 882–911. DOI:10.1037/pspi0000266.

59. Rossignac-Milon M., Higgins E. T. Grounding together: Shared reality and cleansing practices // *Behavioral and Brain Sciences*. 2021. Vol. 44, article ID e20. DOI:10.1017/S0140525X20000539.

60. Sarkis S. M. *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People — and Break Free*. Boston : Da Capo Lifelong Books, 2018. 272 p.

61. Sebring J. C. H. Towards a sociological understanding of medical gaslighting in western health care // *Sociology of Health & Illness*. 2021. Vol. 43, no. 9. P. 1951–1964. DOI:10.1111/1467-9566.13367.

62. Shear M. K., Vander Bilt J., Rucci P. et al. Reliability and validity of a structured interview guide for the Hamilton Anxiety Rating Scale (SIGH-A) // *Depress. Anxiety*. 2001. Vol. 13. P. 166–178. DOI:10.1002/da.1033.

63. Sheikh I. H. The Misuse of Psychiatry: the ‘Gas Light’ Phenomenon // *International Journal of Social Psychiatry*. 1979. Vol. 25, no. 2. P. 131–132. DOI:10.1177/002076407902500209.

64. Smith C. G., Sinanan K. The ‘Gaslight Phenomenon’ Reappears: A Modification of the Ganser Syndrome // *The British Journal of Psychiatry*. 1972. Vol. 120, no. 559. P. 685–686. DOI:10.1192/bjp.120.559.685.

65. Sodoma K. A. Emotional Gaslighting and Affective Empathy // *International Journal of Philosophical Studies*. 2022. Vol. 30, no. 3. P. 320–338. DOI:10.1080/09672559.2022.2121894.

66. Spear A. D. Epistemic dimensions of gaslighting: Peer-disagreement, self-trust, and epistemic injustice // *Inquiry*. 2025. Vol. 66, no. 1. P. 68–91. DOI:10.1080/0020174X.2019.1610051.

67. Spence S. H., Rapee R., McDonald C., Ingram M. The structure of anxiety symptoms among preschoolers // *Behav. Res. Ther.* 2001. Vol. 39. P. 1293–1316.
68. Stark C. A. Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression // *The Monist*. 2019. Vol. 102, no. 2. P. 221–235. DOI:10.1093/monist/onz007.
69. Stark E., Hester M. Coercive Control: Update and Review // *Violence Against Women*. 2019. Vol. 25, no. 1. P. 81–104. DOI:10.1177/1077801218816191.
70. Stern R. *The Gaslight Effect*. New York : Morgan Road Books, 2020. 269 p.
71. Swann Jr. W. B., Read S. J. Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1981. Vol. 17, no. 4. P. 351–372. DOI:10.1016/0022-1031(81)90043-3.
72. Sweet P. L. The Sociology of Gaslighting // *American Sociological Review*. 2019. Vol. 84, no. 5. P. 851–875. DOI:10.1177/0003122419874843.
73. Walker L. E. *The battered woman*. New York : Harper and Row, 1979. 469 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Психологічні наслідки газлайтингу»

Інструкція:

Анкета анонімна. Будь ласка, відповідайте чесно. Відповіді допоможуть зрозуміти вплив психологічних маніпуляцій на психоемоційний стан людини та розробити ефективні шляхи підтримки жертв газлайтингу.

Демографічні дані

1. Вік: _____ років
2. Стать: ☐ Чоловік ☐ Жінка
3. Сімейний стан: ☐ Не одружений/Не заміжня ☐ Одружений/Заміжня ☐
Розлучений/Розлучена ☐ Спільне проживання без шлюбу

Ознаки газлайтингу

Нижче наведені різні форми психологічного тиску, характерного для газлайтингу. Відмітьте, чи спостерігали Ви це у своїх стосунках та наскільки для Вас це було **тривожним сигналом**.

Ознака газлайтингу	Спостерігалось? (так/ні)	Була тривожним сигналом для Вас? (так/ні)
Прийиження ваших почуттів (сказав/ла, що ви «перебільшуєте» або «все вигадуєте»)	☐ ☐	☐ ☐
Заперечення фактів та подій («Цього не було», «Ти неправильно пам'ятаєш»)	☐ ☐	☐ ☐
Емоційна ізоляція (ігнорування, обмеження спілкування з друзями та родиною)	☐ ☐	☐ ☐
Постійна критика та прииження («Ти некомпетентний/а», «Ти ні на що не здатний/на»)	☐ ☐	☐ ☐
Маніпуляції винятком та провиною («Якщо ти мене любиш, ти...»)	☐ ☐	☐ ☐

Контроль поведінки та соціальних контактів	☐ ☐	☐ ☐
Перекручування реальності («Так не було», «Ти все неправильно зрозумів/зрозуміла»)	☐ ☐	☐ ☐
Використання ваших слабкостей проти вас	☐ ☐	☐ ☐
Підриг вашої самооцінки (знецінення досягнень, порівняння з іншими)	☐ ☐	☐ ☐
Постійні погрози, залякування або залякувальна поведінка	☐ ☐	☐ ☐

Оцінка наслідків

1. Чи помічали Ви у себе зміни в настрої після взаємодії з цією людиною?
☐ Так ☐ Ні
Якщо так, опишіть коротко: _____
2. Чи відчували Ви зниження впевненості в собі або самооцінки?
☐ Так ☐ Ні
3. Чи відчували Ви тривогу, страх або нервозність у повсякденному житті через ці стосунки?
☐ Так ☐ Ні
4. На Вашу думку, які дії допомогли б Вам відновити психологічний стан? (можна обрати кілька варіантів)
☐ Психологічна підтримка/консультування
☐ Підтримка від друзів та родини
☐ Навчання навичкам протидії маніпуляціям
☐ Корекційно-розвиваюча програма
☐ Інше: _____

Додаток Б**Опитувальник депресії Бека**

Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день.

1.

- Мені не сумно
- Значну частину часу мені сумно
- Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
- Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.

- Я не вважаю, що заслуговую покарання
- Я допускаю, що заслуговую покарання
- Я вважаю, що маю бути покараний
- Я відчуваю, що доля карає мене

3.

- Я спокійно думаю про майбутнє
- Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
- Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
- Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.

- Я не відчуваю себе невдахою
- В минулому я мав би менше зазнавати невдач
- Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок
- Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

5.

- Я в основному задоволений тим, ким я є
- Я втратив впевненість у собі
- Я розчарований в собі
- Я не люблю себе

6.

- Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
- Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
- Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
- Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.

- Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
- Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
- Я критикую себе за всі свої помилки
- Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.

- Я не відчуваю відчуття провини
- Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
- Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини
- Мене мучить постійне відчуття провини

9.

- У мене не виникає думок про самогубство
- У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
- Я хочу вмерти і планую самогубство
- Якщо б була нагода, я б зробив самогубство

10.

- Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
- Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно

- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити

11.

- Я не плачу більш часто, ніж звичайно
- Я плачу частіше, ніж звичайно
- Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
- Я хочу плакати, але не можу

12.

- Я не втратив цікавості до інших людей і занять
- Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше
- Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
- Мене важко чимось зацікавити

13.

- Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
- Я дратуюся легше, ніж звичайно
- Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
- Я постійно відчуваю роздратування

14.

- Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
- Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
- Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
- Я не в стані приймати жодних рішень

15.

- Мій апетит не змінився
- Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит дещо підвищений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит значно знижений у порівнянні з минулим
- Мій апетит значно підвищений у порівнянні з минулим
- У мене зовсім нема апетиту

- Я постійно хочу їсти

16.

- Я не відчуваю себе нікчемним
- Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
- Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
- Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.

- Я так само добре можу зосередитися, як завжди
- Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
- Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
- Я не можу зосередитися ні на чому

18.

- Я так само енергійний, як зазвичай
- У мене менше енергії, ніж зазвичай
- У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
- У мене немає сил ні на що

19.

- Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
- Я втомлююся значно легше, ніж раніше
- Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справ
- Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справ

20.

- Я сплю так само, як завжди
- Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
- Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
- Я сплю значно більше, ніж зазвичай
- Я сплю значно менше, ніж зазвичай
- Я сплю більшу частину дня
- Я пробуджуюся на 1–2 години раніше, ніж звичайно, і мені важко знову заснути

21.

- Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
- Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Інтерпретація результатів шкали депресії Бека

0–9 балів – Відсутність або мінімальний рівень депресії.

10–15 балів – Легка депресія (субдепресія).

16–19 балів – Помірна депресія.

20–29 балів – Виражена депресія (середньої тяжкості).

30–63 бали – Важка депресія.

Додаток В**Шкала Гамільтона (HARS)****Оцінка рівня тривоги**

Оцініть, наскільки кожен із симптомів був вам притаманний протягом останнього тижня. Обирайте варіант, який найточніше відображає ваші відчуття.

1. Тривожний настрій (стурбованість, неспокій, очікування найгіршого, тривожне очікування, роздратованість)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

2. Напруження (легко виникаюча плаксивість, тремтіння, почуття неспокою, неможливість розслабитися)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

3. Страх (темноти, незнайомих, самотності, тварин, комах, натовпу, транспорту)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

4. Безсоння (утруднене засинання, часті прокидання, невідновлюючий сон з відчуттям розбитості та слабкості при пробудженні, кошмари)

- Немає

- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

5. Інтелектуальні порушення (труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

6. Депресивний настрій (втрата інтересу, почуття задоволення, пригнічений фон настрою, пробудження раніше ніж потрібно, коливання настрою протягом дня)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

7. Соматичні м'язові симптоми (болі, посмикування м'язів, підвищений м'язовий тонус, напруженість, скрипіння зубами, судоми, зривистий голос)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

8. Соматичні сенсорні симптоми (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару чи холоду, відчуття слабкості, поколювання)

- Немає

- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

9. Серцево-судинні симптоми (тахікардія, біль у грудях, відчуття серцебиття, відчуття пульсації судин)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

10. Респіраторні симптоми (відчуття стиснення в грудях, відчуття задишки, часті зітхання)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

11. Гастроінтестинальні симптоми (здуття, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунку, нудота, блювання, діарея, закрепи, зниження ваги тіла)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

12. Сечостатеві симптоми (часте сечовипускання, сильні позиви до сечовипускання, зниження лібідо; для жінок – відсутність менструації, рясні менструальні виділення, фригідність; для чоловіків – передчасне

сім'явиверження, імпотенція)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

13. Вегетативні симптоми (сухість у роті, почервоніння або блідість шкіри, пітливість, головокружіння, головні болі з відчуттям напруги)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

14. Поведінка при проходженні тесту (постійна зміна пози, непосидючість, неспокій, тремтіння, напружене чи нахмурене обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини)

- Немає
- Слабко
- Помірно
- Значно виражено
- В тяжкому ступені

Загальні принципи інтерпретації

0–6 балів: Відсутність тривожних симптомів або їх незначна вираженість.

7–13 балів: Можуть бути присутні тривожні розлади, що потребують спостереження.

14–20 балів: Наявність тривоги, яка може бути причиною дискомфорту.

21–28 балів: Симптоматична тривога, що вже суттєво впливає на життя.

Понад 29 балів: Виражений тривожний стан.

Додаток Г

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн

На кожній лінії рисою (—) відмітьте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу. Після цього хрестиком (×) відмітьте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

						
Здоров'я	Розум і здібності	Характер	Авторитет у ровесників	Уміння робити щось своїми руками	Зовнішність	Упевненість у собі

Додаток Д

**Результати анкетування «Психологічні наслідки газлайтингу»
(узагальнені дані)**

1. Демографічні дані респондентів

Показник	Кількість осіб	%
Стать: Чоловіки	9	30%
Стать: Жінки	21	70%
Вік	25–64 років	—
Сімейний стан: Одружені	11	36,7%
Сімейний стан: Не одружені	4	13,3%
Сімейний стан: Розлучені	15	50%

2. Ознаки газлайтингу (узагальнені дані)

Ознака газлайтингу	Спостерігалось (осіб / %)	Було тривожним сигналом (осіб / %)
Приймення почуттів	21 (70%)	18 (60%)
Заперечення фактів та подій	19 (63,3%)	15 (50%)
Емоційна ізоляція	14 (46,7%)	12 (40%)
Постійна критика та приймення	20 (66,7%)	17 (56,7%)
Маніпуляції провиною та винятком	16 (53,3%)	13 (43,3%)
Контроль поведінки та соціальних контактів	12 (40%)	9 (30%)
Перекручування реальності	18 (60%)	14 (46,7%)
Використання слабкостей проти респондента	15 (50%)	11 (36,7%)

Підри́в самооці́нки	22 (73,3%)	20 (66,7%)
Погрози та залякування	10 (33,3%)	8 (26,7%)

3. Наслідки газлайтингу для психоемоційного стану респондентів

Показник	Усього (осіб / %)	Чоловіки (осіб / %)	Жінки (осіб / %)	Розлучені (осіб / %)	Одружені (осіб / %)	Не одружені (осіб / %)
Зміни настрою	24 (80%)	7 (77,8%)	17 (81%)	11 (84,6%)	7 (53,8%)	6 (85,7%)
Зниження самооцінки	22 (73,3%)	6 (66,7%)	16 (76,2%)	10 (76,9%)	6 (50%)	6 (85,7%)
Тривога, страх, нервозність	20 (66,7%)	5 (55,6%)	15 (71,4%)	9 (69,2%)	6 (50%)	5 (71,4%)
Психологічна підтримка	21 (70%)	6 (66,7%)	15 (71,4%)	11 (84,6%)	6 (46,2%)	4 (57,1%)
Підтримка родини/друзів	19 (63,3%)	5 (55,6%)	14 (66,7%)	9 (69,2%)	8 (61,5%)	2 (28,6%)
Навчання протидії маніпуляціям	15 (50%)	4 (44,4%)	11 (52,4%)	7 (53,8%)	4 (30,8%)	4 (57,1%)
Корекційно- розвиваюча програма	12 (40%)	3 (33,3%)	9 (42,9%)	5 (38,5%)	4 (30,8%)	3 (42,9%)
Інше (самоосвіта, фізична активність)	5 (16,7%)	2 (22,2%)	3 (14,3%)	2 (15,4%)	2 (15,4%)	1 (14,3%)

Додаток Е

Результати за психодіагностичним комплексом методик дослідження

Шкала депресії Бека

№	Стать	До корекції	Після корекції
1	жін	18	12
2	жін	16	11
3	жін	32	18
4	чол	14	6
5	чол	19	13
6	жін	15	7
7	жін	17	11
8	жін	28	18
9	чол	10	4
10	жін	18	12
11	жін	31	19
12	жін	13	7
13	жін	16	12
14	жін	15	8
15	жін	18	13
16	чол	11	5
17	чол	19	14
18	чол	12	6
19	жін	30	18
20	жін	13	7
21	жін	16	12
22	чол	12	6
23	жін	18	14
24	жін	19	13

25	жін	17	12
26	чол	14	6
27	жін	18	11
28	жін	29	12
29	жін	8	6
30	чол	7	5

Додаток Ж

Результати за психодіагностичним комплексом методик дослідження

Шкала тривожності Гамільтона

№	Стать	Рівень тривожності до	Бал до	Рівень тривожності після	Бал після
1	жін	Легкий	15	Легкий	14
2	жін	Легкий	16	Легкий	14
3	жін	Легкий	17	Помірний	19
4	чол	Легкий	15	Легкий	13
5	чол	Легкий	14	Помірний	19
6	жін	Легкий	16	Легкий	15
7	жін	Помірний	20	Помірний	21
8	жін	Помірний	18	Помірний	20
9	чол	Помірний	21	Виражений	25
10	жін	Помірний	22	Помірний	22
11	жін	Помірний	20	Помірний	19
12	жін	Помірний	19	Виражений	24
13	жін	Помірний	21	Помірний	23
14	жін	Виражений	27	Помірний	21
15	жін	Виражений	26	Помірний	19
16	чол	Виражений	25	Виражений	23
17	чол	Тяжкий	30	Помірний	18
18	чол	Легкий	17	Легкий	15
19	жін	Виражений	29	Помірний	20
20	жін	Помірний	22	Помірний	21
21	жін	Помірний	20	Легкий	16
22	чол	Легкий	16	Легкий	14
23	жін	Виражений	27	Помірний	21

24	жін	Виражений	26	Помірний	22
25	жін	Помірний	21	Виражений	25
26	чол	Легкий	15	Легкий	13
27	жін	Виражений	26	Помірний	23
28	жін	Тяжкий	31	Помірний	20
29	жін	Легкий	16	Легкий	15
30	чол	Легкий	14	Легкий	14

Додаток И

Результати за психодіагностичним комплексом методик дослідження

Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн

№	Стать	Здоров'я (–) до	Здоров'я (×) до	Здоров'я (–) після	Здоров'я (×) після	Розум і здібності (–) до	Розум і здібності (×) до	Розум і здібності (–) після	Розум і здібності (×) після	Характер (–) до	Характер (×) до	Характер (–) після	Характер (×) після	Авторитет (–) до	Авторитет (×) до	Авторитет (–) після	Авторитет (×) після	Уміння (–) до	Уміння (×) до	Уміння (–) після	Уміння (×) після	Зовнішність (–) до	Зовнішність (×) до	Зовнішність (–) після	Зовнішність (×) після	Упевненість (–) до	Упевненість (×) до	Упевненість (–) після	Упевненість (×) після	Рівень самооцінки
1	ж	3	5	4	5	4	6	5	6	2	4	3	5	4	7	5	7	3	6	4	6	5	7	6	7	2	5	3	5	Середній
2	ж	4	6	5	6	5	7	6	7	3	5	4	5	5	8	6	7	3	6	4	7	4	7	5	7	2	6	3	6	Низький
3	ж	5	7	6	7	6	8	7	8	4	6	5	7	5	8	6	8	4	7	5	7	6	9	7	8	3	7	4	7	Низький
4	ч	2	4	3	4	3	5	4	5	1	3	2	4	2	5	3	5	2	4	3	5	3	6	4	6	1	3	2	4	Низький
5	ч	4	6	5	7	4	7	6	7	3	5	4	6	4	7	5	7	3	6	4	6	3	7	5	7	2	5	3	6	Середній
6	ж	3	5	4	5	4	6	5	6	3	4	3	5	3	6	4	6	3	4	3	6	4	6	5	7	3	5	4	6	Високий
7	ж	3	5	4	6	5	6	6	7	3	5	4	6	4	7	6	7	3	6	4	7	4	7	6	8	2	6	3	6	Середній
8	ж	4	6	5	7	5	7	6	8	4	6	5	7	5	7	6	8	4	7	5	7	5	7	6	8	3	7	4	7	Високий
9	ч	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	5	2	5	4	6	2	4	3	6	3	6	4	7	2	5	3	6	Середній
10	ж	4	6	5	7	4	7	6	7	3	5	4	7	3	6	5	7	3	6	4	7	4	7	6	8	3	6	4	7	Середній
11	ж	3	5	4	6	4	7	5	6	3	4	3	6	4	7	5	7	3	5	4	6	4	6	5	7	3	5	3	6	Високий
12	ж	3	5	4	5	5	6	6	7	3	5	4	5	4	7	5	7	3	6	4	7	4	7	5	7	2	6	3	6	Середній
13	ж	4	6	5	6	5	7	6	7	3	5	4	6	3	7	4	7	3	5	4	6	3	7	4	7	2	6	3	6	Завищений
14	ж	3	5	3	6	4	6	5	7	3	4	3	6	4	7	5	7	3	6	4	7	3	7	5	8	3	6	4	7	Високий
15	ж	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	5	2	6	3	6	2	5	3	5	2	6	3	6	1	4	2	5	Низький
16	ч	3	5	3	6	4	6	5	7	3	5	4	6	4	7	6	8	3	6	4	7	4	7	6	8	2	6	3	6	Високий
17	ч	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	5	2	5	3	6	2	4	3	5	3	6	4	7	2	5	3	6	Низький
18	ч	4	6	5	7	4	7	6	8	3	5	4	6	3	6	4	6	3	5	4	6	3	7	5	7	3	6	4	7	Середній
19	ж	3	5	4	6	4	6	5	7	3	5	4	7	4	7	5	7	3	6	4	7	4	7	6	8	3	6	4	7	Високий
20	ж	4	6	5	7	5	7	6	8	3	6	5	7	4	7	6	8	4	7	5	7	4	7	6	8	3	7	5	7	Середній

21	ж	3	5	4	6	4	6	5	7	3	5	4	6	3	6	4	7	3	6	4	7	4	7	6	8	3	6	4	7	Средний
22	ч	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	5	2	6	3	6	2	5	3	6	2	5	3	6	2	5	3	6	Низкий
23	ж	3	5	4	6	5	7	6	8	4	6	5	7	4	7	5	7	4	7	5	7	5	7	6	8	4	7	5	7	Высокий
24	ж	3	5	4	6	4	7	5	7	3	5	4	6	4	7	5	7	3	6	4	7	4	7	5	7	3	6	4	7	Средний
25	ж	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	6	3	6	4	7	3	6	4	6	3	7	4	7	2	6	3	7	Низкий
26	ч	3	5	4	6	4	6	5	7	3	5	4	6	4	7	6	8	3	6	4	7	4	7	6	8	3	6	4	7	Средний
27	ж	4	6	6	7	5	7	6	8	4	6	6	7	5	7	7	8	4	7	6	8	5	7	6	8	4	7	5	8	Завищен- ный
28	ж	4	6	5	7	5	7	6	8	4	6	5	7	4	7	6	7	4	7	5	7	4	7	5	8	4	7	5	7	Высокий
29	ж	3	5	4	6	4	6	5	7	3	5	4	6	3	6	5	7	3	6	4	7	4	7	5	7	3	6	4	7	Завищен- ный
30	ж	2	4	3	5	3	5	4	6	2	4	3	5	3	6	4	6	2	5	3	5	3	6	4	6	2	5	3	6	Высокий

Додаток К**Програма психологічної реабілітації жертв газлайтингу****ЗУСТРІЧ 1. Усвідомлення феномену газлайтингу**

Мета зустрічі: Розуміння сутності газлайтингу та його впливу на особистість; усвідомлення власних кордонів і їхнього порушення.

Завдання зустрічі:

- Усвідомити поняття газлайтингу та його прояви.
- Виявити власні кордони та моменти їх порушення.
- Розпочати процес усвідомлення психологічного впливу маніпуляцій.

1. Вступна частина

Коротке введення у феномен газлайтингу, обговорення особистого досвіду учасників у безпечній атмосфері.

2. Вправа «Мої межі»

- Учасники складають список власних меж (емоційних, фізичних, психологічних).
- Записують ситуації, коли ці межі порушувалися, і які емоції при цьому виникали.
- Обговорення в парах та групі: аналіз реакцій, які межі було порушено найбільше, як це вплинуло на самооцінку.

3. Методика «Визначення зон впливу»

- Учасники малюють кола впливу (власні, зовнішні, маніпуляції партнера).
- Визначають, що підконтрольне, а що ні, та обговорюють стратегії захисту.

4. Рольова гра «Відновлення меж»

- В парах один учасник відтворює ситуацію порушення кордонів, інший практикує способи адекватного реагування (вербально чи невербально).
- Обговорення емоцій і ефективності обраних стратегій.

5. Заключна рефлексія

Групова дискусія про те, що вдалося усвідомити, почуття безпеки під час обговорення, та план дій для захисту меж у повсякденному житті.

6. Домашнє завдання

Записати три ситуації з життя, де можна застосувати навички визначення та відстоювання меж.

ЗУСТРІЧ 2. Відновлення самооцінки

Мета зустрічі: Аналіз впливу маніпуляцій на самооцінку та формування позитивного образу «Я».

Завдання зустрічі:

- Усвідомити власні сильні сторони та досягнення.
- Сформувати позитивний образ «Я».
- Розвинути навички самопідтримки.

1. Вступна частина

Короткий аналіз результатів попередньої зустрічі, обговорення почуттів щодо власних меж.

2. Вправа «Мої сильні сторони»

- Кожен учасник складає список досягнень і сильних рис.
- Обговорення у парах: як ці риси допомагають долати життєві труднощі.

3. Методика «Афірмації для себе»

- Створення 5 персональних афірмацій, що підкреслюють ресурси і досягнення.
- Практика повторення їх вголос, обговорення змін у відчутті себе.

4. Рольова гра «Підтримка позитивного Я»

- В парах один учасник відтворює негативні думки про себе, інший – підтримує і допомагає сформулювати позитивні установки.
- Аналіз ефективності комунікації та внутрішніх реакцій.

5. Заключна рефлексія

Групова дискусія про зміни у відчутті себе та план використання афірмацій у повсякденному житті.

6. Домашнє завдання

Продовжувати практикувати афірмації та записати три дії, що зміцнюють позитивне «Я».

ЗУСТРІЧ 3. Робота з емоціями

Мета зустрічі: Розвиток навичок розпізнавання, вираження та регуляції емоцій; зменшення тривожності.

Завдання зустрічі:

- Усвідомити пригнічені емоції.
- Розвинути навички саморегуляції.
- Практично відпрацювати вираження емоцій.

1. Вступна частина

Обговорення емоційного стану після двох попередніх зустрічей.

2. Вправа «Мої емоційні хвили»

- Складання списку емоцій, що виникають у відповідь на події минулого.
- Виявлення найчастіше пригнічених або прихованих емоцій.

3. Методика «Контроль дихання»

- Навчання дихальним технікам для зменшення тривожності.
- Практичне тренування 5–10 хвилин.

4. Арт-терапія «Моя емоційна палітра»

- Малювання емоцій на аркуші паперу, обговорення, що символізує кожен колір і форму.
- Взаємне обговорення результатів у малих групах.

5. Заключна рефлексія

Групова дискусія: що вдалося відчути та виразити, план практики технік саморегуляції на тиждень.

6. Домашнє завдання

Щодня практикувати дихальні вправи та записувати емоції в щоденник.

ЗУСТРІЧ 4. Відновлення довіри до себе

Мета зустрічі: Розвиток здатності довіряти власним відчуттям і переконанням; відновлення внутрішньої автентичності.

Завдання зустрічі:

- Усвідомити власний внутрішній голос.
- Відновити відчуття автентичності.
- Практично відпрацювати довіру до власних рішень.

1. Вступна частина

Обговорення результатів попередніх зустрічей, акцент на емоційному стані та прогресі у самопідтримці.

2. Вправа «Мій внутрішній голос»

- Кожен учасник записує власні відчуття та думки щодо прийнятих рішень.
- Обговорення у малих групах: що допомагає слухати себе і довіряти власним оцінкам.

3. Арт-терапевтична практика «Моє справжнє Я»

- Малювання або створення колажу, що відображає внутрішню автентичність.
- Представлення роботи іншим, обговорення власного процесу і емоцій.

4. Рольова гра «Внутрішній голос»

- У парах один учасник грає себе, інший – критику або сумніви; завдання – навчитися чути себе, не піддаватися зовнішньому тиску.

5. Заключна рефлексія

Обговорення змін у відчутті довіри до себе; планування застосування вправ на практиці.

6. Домашнє завдання

Щодня слухати власні відчуття, записувати рішення, що приймаються на основі внутрішнього голосу.

ЗУСТРІЧ 5. Подолання почуття провини

Мета зустрічі: Відокремлення власних думок від нав'язаних установок агресора; формування внутрішньої підтримки.

Завдання зустрічі:

- Усвідомити чужі та власні думки.
- Подолати почуття провини.
- Розвинути навички внутрішньої підтримки.

1. Вступна частина

Обговорення попереднього досвіду, емоційних реакцій на внутрішній голос та афірмації.

2. Обговорення «Чиї це слова?»

- Учасники записують фрази, які відчували як критику чи маніпуляцію.
- Визначають, що належить їм, а що нав'язане іншими.

3. Техніка «Лист собі»

- Написання листа собі, де учасник висловлює підтримку, відпускає провини і формує позитивне ставлення до себе.
- Обговорення в малих групах, аналіз відчуттів.

4. Рольова гра «Відділення чужого впливу»

- Один учасник відтворює нав'язану критику, інший тренує формулювання внутрішньої відповіді без провини.

5. Заключна рефлексія

Обговорення ефективності вправ, відчуття внутрішньої підтримки та план дій для зміцнення «Я».

6. Домашнє завдання

Щодня писати короткий лист собі, формулюючи підтримку та відпускаючи провину.

ЗУСТРІЧ 6. Відновлення ресурсів

Мета зустрічі: Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання наслідків травми; формування відчуття безпеки.

Завдання зустрічі:

- Виявити внутрішні джерела сили.
- Практикувати релаксацію та візуалізацію.
- Розвинути відчуття опори і стабільності.

1. Вступна частина

Обговорення прогресу у подоланні провини та самопідтримки.

2. Вправа «Мої джерела сили»

- Складання списку внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки (друзі, хобі, навички).
- Обговорення, як ці ресурси можна залучити у складних ситуаціях.

3. Техніка релаксації та візуалізації

- Проведення 10-хвилинної сесії з уявним «місцем сили».
- Аналіз відчуттів та способів використання у повсякденному житті.

4. Рольова гра «Використання ресурсів»

- В парах один учасник грає складну життєву ситуацію, інший пропонує, як використати ресурси.

5. Заключна рефлексія

Обговорення емоційної стабільності, відчуття безпеки, план застосування ресурсів на практиці.

6. Домашнє завдання

Щодня практикувати релаксацію та записувати три ресурси, використані протягом дня.

ЗУСТРІЧ 7. Формування здорових кордонів

Мета зустрічі: Навчитися визначати та захищати власні психологічні та емоційні межі; розвинути асертивну поведінку.

Завдання зустрічі:

- Усвідомити власні межі та права у взаємодії з іншими.
- Практикувати навички асертивного відмовляння та відстоювання себе.
- Розвинути впевненість у встановленні здорових кордонів.

1. Вступна частина

- Обговорення попередніх результатів самопідтримки та внутрішніх ресурсів.
- Коротке введення у тему здорових кордонів та асертивності.

2. Вправа «Стоп-право»

- Мета: Навчити говорити «ні» та відстоювати власні межі без почуття провини.
- Хід вправи:
 1. Кожен учасник формулює особисту межу у вигляді простого твердження («Я не погоджуюсь...», «Мені некомфортно, коли...»).
 2. Практика озвучення цих тверджень у групі з підтримкою фасилітатора.
 3. Обговорення емоційних реакцій та відчуттів у процесі встановлення меж.

3. Рольові ігри «Відмова без провини»

- Мета: Розвинути навички відмови у складних соціальних ситуаціях.
- Хід вправи:
 1. У парах один учасник грає ситуацію, яка порушує межі іншого (наприклад, прохання виконати зайве завдання).
 2. Другий учасник практикує асертивну відмову, використовуючи техніку «Відмова без провини».

3. Обговорення: які слова і тон допомогли захистити межі, які складнощі виникли.

4. Колективна рефлексія

- Обговорення важливості здорових кордонів у повсякденному житті та стосунках.

- Виявлення особистих труднощів у відстоюванні себе.

5. Домашнє завдання

- Щодня відпрацьовувати одну ситуацію, де можна встановити особисту межу, та записувати свої відчуття після практики.

- Підготувати приклади ситуацій, де асертивна поведінка була ефективною.

ЗУСТРІЧ 8. Соціальна підтримка

Мета зустрічі: Усвідомлення ролі соціальних зв'язків у процесі відновлення; формування нових моделей взаємодії.

Завдання зустрічі:

- Виявити власне коло підтримки.
- Розвинути навички комунікації.
- Закріпити відчуття підтримки та взаємодії.

1. Вступна частина

Обговорення використання внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки протягом попередніх зустрічей.

2. Вправа «Моє коло підтримки»

- Малювання схеми соціальних зв'язків.
- Обговорення, хто є джерелом підтримки і як їх залучати.

3. Тренінг комунікативних навичок

- Розбір ситуацій, коли складно звернутися по допомогу.
- Практичне відпрацювання звернення за підтримкою, активного слухання та вираження потреб.

4. Рольова гра «Запит підтримки»

➤ Один учасник моделює звернення по допомогу, інший – підтримує та надає ресурси.

➤ Обговорення ефективності комунікації.

5. Заключна рефлексія

Обговорення, як соціальна підтримка допомагає відновлюватися, план практичного застосування.

6. Домашнє завдання

Скласти список 3 людей, з якими можна обговорювати складні ситуації, і спробувати звернутися за підтримкою.

ЗУСТРІЧ 9. Інтеграція змін

Мета зустрічі: Усвідомлення власного прогресу та формування позитивної динаміки змін.

Завдання зустрічі:

- Проаналізувати досягнення.
- Закріпити позитивні зміни у самооцінці, емоціях і ресурсності.
- Сформулювати стратегії самопідтримки.

1. Вступна частина

Обговорення всіх навичок і технік, що були опановані.

2. Аналіз досягнень

- Кожен учасник складає список змін у собі за час програми.
- Обговорення в групі: що принесло найбільший ефект.

3. Вправа «Мій шлях уперед»

- Планування наступних кроків для підтримки змін.
- Визначення ресурсів, які допомагають рухатися вперед.

4. Рольова гра «Майбутні виклики»

- Моделювання складних ситуацій і застосування опанованих навичок.

5. Заключна рефлексія

Обговорення позитивних змін, планування практики самопідтримки.

6. Домашнє завдання

Розробити щоденний план підтримки змін і фіксувати успіхи.

ЗУСТРІЧ 10. Підсумки та завершення

Мета зустрічі: Аналіз індивідуальних досягнень і закріплення позитивних змін; підготовка до самостійного застосування навичок.

Завдання зустрічі:

- Проаналізувати результати програми.
- Підготувати індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку.
- Закріпити механізми психологічного захисту та підтримки.

1. Вступна частина

Обговорення досвіду всієї програми, короткий аналіз прогресу.

2. Рефлексійний круг

- Кожен учасник ділиться своїми досягненнями та інсайтами.

3. Підсумкове анкетування

- Оцінка змін у самооцінці, ресурсності та емоційній стабільності.

4. Рольова гра «Ситуація з майбутнім»

- Моделювання проблем у майбутньому та застосування навичок саморегуляції, підтримки і відстоювання власних меж.

5. Розробка індивідуальних планів дій

- Кожен учасник визначає конкретні кроки для підтримки позитивних змін, включаючи техніки релаксації та самопідтримки.

6. Заключна рефлексія

Обговорення важливості регулярної практики для збереження позитивних змін, підкреслення тривалого процесу розвитку та самопідтримки.