

ГАЗЛАЙТИНГ. МАНИПУЛЯЦИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ.

*Маматкулова Сарвиноз Садбаровна**студентка 3-курса ТерГПИ**Хазраткулова Шоира Норалиевна**Преподаватель кафедры методики**начального образования, ТерГПИ**Узбекистан, г. Термез*

Аннотация. Статья посвящена явлению газлайтинга. В статье рассматриваются основные аспекты газлайтинга, включая его определение, проявления и последствия для жертв. Автор анализирует психологические механизмы газлайтинга, его влияние на жертву и способы преодоления этого явления. Статья основана на актуальных исследованиях в области психологии и социологии, а также содержит практические рекомендации для тех, кто сталкивается с газлайтингом или хочет помочь другим в этой ситуации.

Ключевые слова: газлайтинг, психологическое насилие, манипуляция, эмоциональное злоупотребление, психологическая агрессия, жертва газлайтинга, ложь и обман, токсичные отношения, психологическая манипуляция.

Газлайтинг - это форма психологического насилия, при которой один человек использует манипуляции для запугивания другого, заставляя его сомневаться в своих способностях, суждениях и даже в собственных воспоминаниях. Термин происходит от пьесы Патрика Гамильтона "Газовый свет" и ее экранизации 1944 года с участием Ингрид Бергман. В этой истории женщина становится жертвой манипуляций со стороны своего мужа - первого газлайтера в истории. Он переставляет предметы, зажигает газовое освещение, чтобы создать эффект мерцания света, и настойчиво утверждает, что это все лишь иллюзия его жены. Все это делается для того, чтобы убедить ее в собственной невменяемости и безнаказанно ограбить ее.

"Газлайтинг в отношении детей: Как родители могут невзначай наносить психологический вред"

Пример: Мальчик получает пятерку по химии - предмету, который ему дается с трудом. По возвращении домой он с нетерпением показывает свою оценку отцу, ожидая похвалы. Однако вместо этого он слышит: "Ну и что? Чему ты так радуешься? Тоже мне великое достижение! У меня в твои годы были одни пятерки. Ты недостаточно стараешься".

Итог: Отец считает, что мотивирует сына к лучшим результатам, но на самом деле ребенок начинает сомневаться в своих способностях и чувствах, что может привести к низкой самооценке и неуверенности в себе.

К сожалению, газлайтинг может проявляться и среди детей в школе. Например, один ребенок может утверждать, что другой ребенок забыл пригласить его на свой день рождения, хотя это не было правдой. Затем первый ребенок начинает распространять эту ложь среди общих знакомых, убеждая их в том, что второй ребенок был неблагодарным или невнимательным. При этом второй ребенок может чувствовать себя виноватым и путаться в своих воспоминаниях, не понимая, что произошло.

Это типичный пример газлайтинга среди детей, когда один ребенок целенаправленно искажает реальность, чтобы вызвать у другого ребенка чувство неверия

к самому себе и своим переживаниям. Это может привести к психологическим проблемам у жертвы, а также к нарушению ее отношений с окружающими.

Чем опасен газлайтинг?

Газлайтинг - это не просто психологическое воздействие, это настоящая эмоциональная и психологическая манипуляция, которая может иметь серьезные последствия для жертвы.

Одной из опасностей газлайтинга является потеря доверия к собственным ощущениям и чувствам. Жертва начинает сомневаться в своей способности различать реальность от вымысла, что делает ее уязвимой для манипуляций. В результате человек теряет связь с самим собой, становится зависимым от мнения и настроения газлайтера, что может привести к эмоциональной зависимости.

Длительное воздействие газлайтинга может привести к серьезным психологическим последствиям. Жертва начинает чувствовать, что все ее чувства обманчивы или неправильны, что может привести к повышенной тревожности, снижению самооценки и даже к развитию клинической депрессии. Более того, газлайтинг может стать провоцирующим фактором для развития серьезных психологических расстройств, таких как шизофрения, ОКР, деперсонализация и дереализация.

Важно осознать наличие газлайтинга и предпринять шаги для его преодоления, чтобы сохранить свое психическое здоровье и самоуважение.

Как понять, что вас газлайтят

1. Постоянное сомнение: Если вы постоянно начинаете сомневаться в своих действиях, мыслях и решениях, это может быть признаком газлайтинга. Жертва начинает сомневаться в своей адекватности, правильности принятых решений и своей личности в целом.

2. Ощущение единственной правоты партнера: Если вы начинаете ощущать, что мнение вашего партнера является единственно верным, а ваше собственное мнение начинает казаться несущественным, это может быть признаком газлайтинга.

3. Постоянное внутреннее напряжение: Жертва газлайтинга часто ощущает постоянное внутреннее напряжение, которое не проходит, а только нарастает. Это состояние может быть усугублено тем, что жертва начинает избегать общения с другими людьми из-за стыда или неудобства.

4. Вера в заботу газлайтера: Жертва начинает верить, что газлайтер искренне заботится о ней и желает только добра, даже если его действия противоречат этому убеждению.

Согласно исследованиям психоаналитика Робина Стерна, любая жертва газлайтинга проходит через три стадии.

- Начальная стадия: Жертва замечает странности в поведении злоупотребителя, но не хочет признавать, что это может быть серьезной проблемой.

- Сомнение и сопротивление: Жертва начинает сомневаться в себе и своем восприятии, но пытается противостоять газлайтеру и переубедить его.

- Убеждение в правоте злоупотребителя: На этой стадии жертва начинает верить в правоту злоупотребителя, подстраиваясь под его ожидания и пытаясь соответствовать его требованиям.

Помните, что осознание наличия газлайтинга - первый шаг к его преодолению.

Как бороться с газлайтингом?

Газлайтеры, несмотря на свою склонность унижать других, часто испытывают глубокую неуверенность в себе. Они могут бояться, что кто-то начнет указывать им на собственные недостатки или слабости, и поэтому реагируют на любые обвинения очень болезненно. Часто они прибегают к выдвиганию обратных упреков и обид, чтобы защитить свое ранимое самолюбие.

Газлайтеры могут быть очень харизматичными, но за этой маской скрывается часто низкая самооценка и страх быть обнаруженным в своих слабостях. Их поведение направлено на контроль и манипуляцию другими, чтобы скрыть свои собственные недостатки и подавить чувства неуверенности.

Список использованной литературы

1. "Газлайтинг: как распознать и защититься" - Джордж Саймон
2. "Психологическое насилие: как распознать и преодолеть" - Лиза Фонтес
3. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. 2007
4. Солсо Р. Когнитивная психология /— 6-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 589 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
5. Mukhtarova L.A. Ways of formation of ecological culture in children of primary age // AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research Journal. Vol 10, Issue 4, April, 2021. - Pp 648-652. (Impact Factor 7.699).
6. Mukhtarova, L. A. (2021). THE USE OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF A CULTURE OF ENVIRONMENTAL SAFETY. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 792-797.
7. Mukhtarova Lobar Abdimannabovna. (2021). POSSIBILITIES OF AN INTEGRATIVE APPROACH TO THE FORMATION OF A CULTURE OF ENVIRONMENTAL SAFETY. *European Scholar Journal*, 2(11), 43-44.
8. Muxtarova, L. A. (2021). Use of multimedia technologies in the educational process. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(4), 1781-1785.
9. Мухтарова, Л. А. (2018). Пути Использования Возможностей Мультимедиа В Повышении Качества И Эффективности Уроков Чтения В Начальных Классах. *Научные горизонты*, (11-1), 247-252.
10. Мухтарова, Л. А. (2018). Развитие И Формирования Критического Мышления У Школьников Начальных Классах. *Гуманитарный трактат*, (24), 13-14.
11. Мухтарова, Л. А. (2018). Развитие творческого мышления у школьников начальных классов. *Гуманитарный трактат*, (24), 9-10.
12. Kulmuminov, U., & Mukhtarova, L. (2023). POSSIBILITIES OF CREATIVE THINKING AND ITS MANIFESTATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Open Access Repository*, 4(02), 81-84.
13. Lobar Mukhtarova, & Shahnoza Isakova. (2023). METHODOLOGY OF SPEECH DEVELOPMENT OF VISUALLY IMPAIRED STUDENTS. *Academia Repository*, 4(10), 360–371. Retrieved from
14. Mukhtarova Lobar Abdimannabovna, & Saidakhmatova Nafisa Soatmurod kizi. (2023). DEVELOPMENT OF READING UNDERSTANDING SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. *Academia Science Repository*, 4(04), 18–22. Retrieved from

15. Khazratkulova Shoira Noralieva. (2022). USE OF MODERN TEACHING METHODS IN EDUCATION OF STUDENTS IN PRIMARY SCHOOLS. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 8(2), 123–126. Retrieved from
16. Sh. N. Khazratkulova. (2023). EDUCATION DIRECTED TO STUDENTS IN TEACHING THE SCIENCE OF EDUCATION IN PRIMARY GRADES DISTINCTIVE ASPECTS. *Academia Science Repository*, 4(04), 644–646. Retrieved from
17. Xazratkulova, S., & Abdiraxmonov, S. (2023). ABDULLA AVLONIY ASARLARIDA TA'LIM-TARBIYANING O'RNI. *Interpretation and researches*, 2(1).
18. Хазраткулова Ш.Н. «Совершенствование методов воспитания на занятиях в начальных классах». Международной научно-практической конференции. АЭТЕРНА. УФА. 1 августа 2022 г.
19. Sh.N.Xazratkulova “Boshlang'ich sinflarda tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy kompetentligini rivojlantirishga qo'yiladigan talablar” Zamonaviy boshlang'ich ta'lim: innovatsiyalar, muammolar va rivojlanish istiqbollari. Том 2 № 1 (2023) 855-859-с. <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/issue/view/14>
20. Nafisa Saidakhmatova, & Lobar Mukhtarova. (2023). THE SIGNIFICANCE OF A ARTWORK IN THE FORMATION OF LEARNING SKILLS. *Academia Science Repository*, 4(04), 176–180. Retrieved from
21. Pardayeva Gulbahor Jalgashevna, & Mukhtarova Lobar Abdimannabovna. (2023). PEDAGOGICAL POSSIBILITIES OF TEACHING NATURAL SCIENCES BASED ON STEAM TECHNOLOGY. *World Bulletin of Social Sciences*, 21, 109-111. Retrieved from
22. Gulbahor Pardayeva. (2023). THE IMPORTANCE OF STEAM TECHNOLOGY AND ITS USE IN TEACHING NATURAL SCIENCES. *Academia Repository*, 4(10), 18–23. Retrieved from
23. Daminova Dilbar Melimurodovna, & Mukhtarova Lobar Abdimannabovna. (2023). PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES OF FORMING MATHEMATICAL LITERACY SKILLS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS. *Open Access Repository*, 4(3), 971–976.
24. Shonazarova, S. . . (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TABIIY GEOGRAFIK FANLARNING NAZARIY MUAMMOLARI. *Наука и технология в современном мире*, 2(22), 4–6. <https://in-academy.uz/index.php/zdift/article/view/22756>
25. Nilufar BOYNAZAROVA. (2023). NATURE AND HUMAN HARMONY IN PERSONAL MORAL DEVELOPMENT. *World Bulletin of Social Sciences*, 27, 6-9. Retrieved from
26. Erdanova Zamira Olimovna. (2023). ILLUMINATION OF THE PROBLEM OF USING THE PEDAGOGICAL APPROACHES OF AL-HAKIM AT-TERMIZI IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM. *World Bulletin of Social Sciences*, 27, 13-17. Retrieved from
27. Erkin Babamuratov, Dzhuraeva Ulmashon, & Zhovliev Zhurabek. (2023). METHODS OF IDEOLOGICAL WORK FOR YOUTH WITH IDEOLOGICAL DEPRESSION. *World Bulletin of Social Sciences*, 27, 136-143.
28. Jorabek Jovliev. (2023). EDUCATION OF PRIMARY CLASS STUDENTS IN THE SPIRIT OF NATIONAL AND GENERAL HUMAN VALUESTECHNOLOGY. *Open Access Repository*, 10(10), 51–55.
29. www.tdpu.Uz
30. www.pedagog.Uz