

УДК 159.9.

Розборська К. ст. гр. БП-31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ В СТОСУНКАХ

Науковий керівник: ст. викладач Сівчук П.І.

Rozborska K.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University. Ukraine

PSYCHOLOGICAL MANIPULATIONS IN RELATIONSHIPS

Психологічна маніпуляція - різновид соціального впливу, який використовується для прихованого впровадження в психіку жертви цілей, бажань, намірів, відносин або установок маніпулятора, які не збігаються з актуально-існуючими потребами потерпілого. Це приховане управління людьми та їх поведінкою.

В стосунках маніпуляції можуть використовуватись для: контролю, домінування, уникнення відповідальності за свої дії або вчинки, отримання бажаного. Потрібно знати, що не всі люди що використовують маніпуляції є маніпуляторами. Деякі люди можуть несвідомо їх використовувати у випадках коли емоції заповняють розум, але якщо це повторюється не одноразово, перед вами маніпулятор.

Можна виокремити такі методи маніпуляцій: 1) приховане залякування – маніпулятор змушує потерпілого захищатись, використовуючи завуальовані загрози. 2) Використання відчуття провини - впевнення партнера у його легковажному відношенні до нього, егоїстичності і т. д. 3) Гра на емоціях, а саме – викликає сором, провину, страх. 4) Перекручення фактів – доведення своєї «правди» зміненням фактів на свою користь, применшення фактів протилежної сторони, образу назвати невдалим жартом. 4) Мовчання – використовує як спосіб покарання. 5) Газлайтинг- це форма психологічного насильства, при якій маніпулятор намагається змусити потерпілого сумніватися у власній адекватності. Вони можуть заперечувати те, що сказали або зробили, або змушувати людину відчувати себе божевільною. 6) Контроль, а саме – можуть прагнути контролювати всі аспекти життя своїх партнерів, включаючи їхні фінанси, спілкування навіть те, що вони одягають. 7) Заперечення (спростування) – маніпулятор відмовляється визнати, що він зробив якусь кривду. 8) Раціоналізація – виправдання, яке робить маніпулятор щодо невідповідної поведінки. 9) Ізоляція, може намагатися ізолювати свого партнера від друзів, родини та інших джерел підтримки.

Таке нездорове відношення маніпулятора може змусити потерпілого відчувати себе самотнім та залежним від нього, він намагається впевнити його у власній безпомічності, для того щоб збільшити свою цінність у очах партнера, чим «прив'язує» людину до себе.

Підсумовуючи вищевказане, можна зробити висновок, що суть маніпуляцій зводиться до того, щоб викликати у людини страх, сором або почуття провини та використати її для задоволення своїх цілей. Усі ці методи маніпуляцій корегують думки та свідомість потерпаючого партнера у стосунках, та роблять його зручним для маніпулятора. Якщо ви постійно стикаєтеся з кимось, хто використовує ці тактики, щоб контролювати або експлуатувати вас, важливо звернутися за допомогою до фахівця.