

УДК 159.96

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АБЬЮЗА В ТРУДОВЫХ И ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Мананникова А.С.
Студентка магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)
e-mail: Anna-manannikova@yandex.ru
Научный руководитель:
Дикая Л.А.
к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

Аннотация: В статье приведен клинический анализ абьюза в трудовых и личных отношениях. Описаны психологические портреты жертвы и тирана, а также признаки абьюзивных отношений. Рассмотрены виды абьюза в трудовых коллективах и способы предотвратить злоупотребление.

Ключевые слова: абьюз, психологическое насилие, буллинг, моббинг, жертва, тиран, абьюзер, отношения.

CLINICAL ANALYSIS OF ABUSE IN WORK AND PERSONAL RELATIONSHIPS

Manannikova A.S.

Abstract: The article presents a clinical analysis of the abuse in work and personal relationships. Describes the psychological portraits of the victim and tyrant, as well as characteristics abusive relations. Types of abuse in work collectives and ways to prevent abuse are considered.

Keywords: abuse, psychological violence, bullying, mobbing, victim, tyrant, abuser relations.

Абьюз – относительно новый термин в Российской психологии, который пришел в науку из зарубежной литературы. «Западные психологи, психотерапевты и педиатры наряду с понятием «насилие» используют слово abuse (абьюз), которое означает злоупотребление, притеснение кого-то, использование против его желания, плохое или жестокое обращение, причинение вреда. Абьюз включает в себя широкий спектр, начиная от неодобрения и бестактности, не говоря уже об оскорблении или издевательствах, и заканчивая крайним физическим и сексуальным насилием. Различают физический, сексуальный и психологический абьюз. О насилии

говорят лишь при крайней степени выраженности абьюза, причем сопряженного с физическим воздействием». [1, с. 158-159]. Если рассматривать абьюз, как форму психологического насилия, я бы охарактеризовала абьюз – как изо щренное психологическое насилие, систематическое негативное воздействие на человека замаскированное под заботу, любовь и искренность, проявляющееся в форме – критики, ограничений и злоупотребления, которое приводит к дезориентации, неуверенности и психологической травме.

К проявлениям абьюза относятся действия, вызывающие негативные переживания у жертвы, такие как – вина, гнев, неуверенность, страх. К таким действиям относят: упреки, грубость, оскорбления, критика, допросы, обвинения, холодность, равнодушие к чужой боли, безразличие к чувствам партнера, двойные стандарты в отношениях, принижение успехов, обесценивание достижений, ограничение круга общения, отслеживание перемещений, принуждение, запреты, социальная изоляция и другие действия, направленные на подчинение партнера. Главные отличительные черты абьюза – агрессия без веской причины, систематичность агрессивного поведения, нарастание силы агрессивного воздействия с течением времени.

Везде, где есть отношения между людьми, можно встретить абьюз. «Отношения – сознательно-избирательная, построенная на опыте, психологическая связь с различными сторонами объективной действительности, которая выражается в действиях и переживаниях» [4]. Если говорить о трудовых взаимоотношениях, то есть специальный термин, обозначающий абьюз в коллективе это буллинг, что означает «травить», «гнобить» человека. «Буллеры и их жертвы как бы дополняют друг друга, между ними складываются специфические парные отношения, которые развертываются в системе внутригрупповых взаимоотношений» [1, с. 172]. Буллинг в свою очередь также имеет свои виды. Моббинг – групповой буллинг. Боссинг – регулярные травля со стороны руководителя одного из сотрудников. Сендвич-моббинг – травля одного сотрудника, отдельными

коллегами, зачастую. Хейзинг – это дедовщина. Как видно из описания видов насилия в трудовых взаимоотношениях, абьюзер, это не всегда злой начальник, часто это может быть коллега, который не упускает возможности «по-дружески» пошутить, маскируя свои нападки под искренность, или откровенно унижить жертву в присутствии коллег. В коллективе распознать абьюз гораздо легче, чем в личных отношениях, так как отсутствует эмоциональная составляющая, которая и мешает диагностировать абьюз самостоятельно. Усугубляет ситуацию желание некоторых людей, во что бы то ни стало, находится в отношениях, ради чего человек терпит абьюз, находя оправдания всем негативным воздействиям. Как правило, на начальном этапе отношений абьюзер окружает жертву любовью, вниманием и заботой, зачастую форсирует события, пытается занять все время и пространство, чтобы ограничить круг общения. Абьюз очень прочно связывает партнеров, такой союз это не только неуважение и унижения, все негативные моменты, очень умело чередуется с проявлениями любви, заботы, понимания. Именно поэтому жертвы могут годами не осознавать своего положения, живя от кризиса до кризиса.

Жертвы абьюза, как правило, имеют низкую самооценку и проблемы в коммуникации, зависят от мнения других людей, не популярны в своих социальных группах, им присущи страх и тревожность, их легко вывести из равновесия. На основе анализа исследований, выделяют ряд психологических особенностей, присущих жертвам: искаженное восприятие и понимание своих переживаний и чувств; выученная беспомощность; расстройства когнитивных функций; ригидность; заниженная самооценка; посттравматическое стрессовое расстройство; нарушение границ «Эго»; психотравмирующий опыт детства; деформированное восприятие себя, противоречивость; невротичность, выражающаяся в уязвимости, тревожности, пассивности, эмоциональной амбивалентности, депрессивных расстройствах. Непонимание сути отношений происходит по причине того, что в результате постоянного стресса и дискомфорта включаются защитные

механизмы, такие как: отрицание, рационализация, изоляция, замещение. Именно эти механизмы защиты ослабляют «Эго», не дают осознать свое поведение, понять свою роль, распознать свои потребности и чувства [3]. Поэтому жертва терпит насилие – «часто жертвы насилия забирают заявление после того, как помирятся с членом семьи, нанесшим побои» [2]. Жертвами абьюза в отношениях могут быть как женщины, так и мужчины. Абьюзеры мужчины, чаще используют сочетание психологического и физического насилия, а женщины – психологическое, эмоциональное насилие и манипуляции.

Абьюзер – это человек, который злоупотребляет своим положением, принуждает, унижает, оскорбляет другого человека. Абьюзерами становятся люди, которые стремятся казаться лучше, за счет унижения других людей, люди склонные к насилию и агрессии, с большим желанием власти и контроля, иногда это люди с психическими расстройствами и жертвы насилия в прошлом. Е. Ильин описал психологические характеристики абьюзеров – повышенная агрессивность, слабый самоконтроль, терпимость к агрессии, как таковой, стремление к доминированию, слабо выраженная эмпатия, средние коммуникативные данные, позитивное отношение к себе, самоуважение. Интересный факт – самооценка тиранов высокая, они ощущают себя успешными, при этом, демонстрируют одну из форм компенсаторного поведения – травля других людей, которая свидетельствует о комплексе неполноценности. Этот факт объясняется тем, что разрыв между желаемым «Я» и актуальной самооценкой значительно больше, чем у других людей, именно это провоцирует желание власти, влияния и занять высокое положение, что в повседневной жизни выражается в склонности к доминированию и тотальному контролю [1]. Абьюзер старается казаться значимее, за счет унижения и обесценивания других людей. Общаясь с людьми, абьюзер быстро понимает, кто может стать жертвой, а кто не позволит злоупотребление в отношении себя. Целостная, здоровая, личность, с адекватной самооценкой при первых симптомах давления и нарушения

границ своего «Эго», дистанцируется от абьюзера. В то время как, личность с психологическими проблемами, сама тянется к людям, склонным к такому типу поведения.

В завершении статьи, хочется отметить, что насилие в отношениях недопустимо, ни один человек не заслуживает такого обращения. Важно: принять на себя ответственность за свою жизнь, не перекладывать ответственность на других; ставить свои цели, не принимать чужие цели за свои; научиться прислушиваться к себе, своим чувствам, пресекать негативные воздействия, уметь сообщать о том, что вам неприятно незамедлительно; не терпеть то, что вызывает у вас негативные переживания. Эти простые правила позволят контролировать свои действия и не стать жертвой абьюза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014 368 с.
2. Красюкова Ю.О. Проблема декриминализации побоев в отношениях близких лиц [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. № 1-2. – С. 12-18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35143626> (дата обращения 30.03.2019).
3. Лефтеров В.А., Вакулич Т.М. Психологические особенности виктимного поведения женщин в ситуациях домашнего насилия [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n2/61022.shtml> (дата обращения: 30.03.2019).
4. Федюнин Д.Г. Трансформация организационных отношений [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. –2015. – №2. – С. 57-61. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25498183> (дата обращения 30.03.2019).