

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

**Психологические составляющие восприятия токсичных отношений у  
современного представителя юношеского возраста**

**Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич**

**Осипова Анастасия Сергеевна**

*E-mail: nastena.osipova.2024@bk.ru*

В последнее время стало модно говорить о токсичных отношениях. Появилось даже отдельное слово, определяющее токсичных людей - «токсики». Но слово токсичный применяется так часто, что уже не совсем понятно, о чём идёт речь.

Что же подразумевают токсичные отношения? Токсичные отношения — это отношения, которые построены на манипуляции, доминировании, в которых одна или обе стороны испытывают негативные переживания, связанные с отсутствием безопасности в процессе коммуникации. Угроза может быть реальной, но также и переживаемой субъективно, затрагивая эмоциональный и физический уровни взаимодействия. То есть под категорию токсичного поведения попадает любое поведение, начинающееся с обидных шуток, буллинга, высмеивания и заканчивающееся причинением физического насилия.

По каким признакам можно вычислить токсичного человека? Отношения с токсичным человеком деструктивны, они эмоционально истощают и сильно изматывают. Распознать «ядовитую» личность можно **по следующим критериям:**

- постоянная жалость к себе и жертвенность;
- уверенность в своей правоте;
- излишний драматизм;
- чрезмерная критика окружающих;
- обсуждение других за их спиной;
- эгоизм

Шахида Араби в своей книге «Токсичные люди» выделяет следующие **их признаки:**

- Игнорирование и наказание молчанием.
- Отсутствие эмпатии и использование людей в своих целях.
- Патологическая ложь
  
- Явные и скрытые унижения.
- Изолирующее или контролирующее поведение.
  
- Саботаж.
- Публичные оскорбления, разрушение репутации, распространение слухов - это явные признаки токсичного человека.
  
- Сексуальное принуждение, жестокость, физическое насилие.
  
- Финансовое насилие.
- Преследование.

Классификаций токсичных людей существует очень много, поэтому утверждать, что токсичная личность проявляет все перечисленные признаки, нельзя. Психология

не разделяет токсичные отношения на определенные виды. Более того, этот термин даже нельзя назвать строго научным. Он скорее относится к массовой культуре. Одна из самых распространенных классификаций деструктивных отношений основана на типах поведения «ядовитого» человека.

**Аддикты.** Addict — наркоман или зависимый. Не важно, к чему он испытывает непреодолимую тягу: алкоголь, еда, работа, азартные игры или даже сами отношения. Связь с аддиктом выматывает всех участников и часто превращает их жизнь в борьбу за спокойствие и счастье.

**Абьюзеры.** Люди, склонные к эмоциональному или физическому насилию. Абьюзеры могут вести себя открыто, проявлять искреннюю заботу и участие, но их основная цель — подчинить себе личность другого человека и самоутвердиться за его счет.

**Нытики.** Каждый из нас периодически жалуется на жизнь, но есть те, кто превратил свои дифирамбы недовольству в цель жизни. Люди, которые говорят человеку, как плохи все остальные, однажды перенесут обвинения и на этого человека.

**Инфантилы.** «Он такой еще ребенок», — фраза с двумя смысловыми оттенками. Радоваться вашему появлению как ребенок или вести себя так, будто все вокруг обязаны проявлять любовь и понимание? Инфантилы препятствуют любому качественному развитию отношений, ведь тогда им придется повзрослеть.

**Бесчувственные.** Все испытывают потребность в любви, но закрытые люди скрывают это настолько хорошо, что окружающие легко путают их холодность с равнодушием. Отношения с человеком, который принимает эмоциональное тепло, но сам его не отдает — как минимум односторонние и потребительские.

**Нарциссы.** Красавец из греческих мифов погиб, любясь своим отражением в воде. В реальной жизни на такую «смерть» обречены любые отношения, которые строят Нарциссы, ведь их совершенно не интересуют интересы других людей.

**Истерические перфекционисты.** Правильно ли стремиться к идеалу? Определенно, да. Следует ли дотошно добиваться его во всё? Определенно, нет. Люди, которые во что бы то ни стало, хотят построить совершенный мир, неминуемо начинают указывать остальным на их недостатки, не важно, просили их об этом или нет.

Всегда недовольный начальник на работе, родители или партнёр контролирует каждый шаг, подруга или сестра говорит только «правду» — всё это примеры токсичных отношений, которые разрушают. Итак, ядовитые и отравляющие отношения. Это дискомфорт и неудовлетворение, манипуляции и шантаж. Это противоположность любви, партнерства и уважения.

Иными словами, в токсичных отношениях нет чёткого распределения ролей жертвы и агрессора. В них оба партнёра могут отравлять друг другу жизнь (хотя может и кто-то один) и способствовать тому, что в отношениях появляется негатив: один стремится уколоть другого побольнее. При этом люди часто не понимают, что причиняют друг другу дискомфорт

В ходе нашего исследования организован массовый опрос обучающихся ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж», который был направлен на выявление основных черт токсичных отношений. Опрос содержит в себе открытые и закрытые вопросы, что позволит нам выяснить основные качества, которые современные представители юношеского возраста воспринимают как опасные для взаимодействия. На следующем этапе планируется проведение серии групповых занятий, в ходе которых раскроются теоретические основы изучения токсичных отношений, а также будут практически отработаны приемы противостояния разрушительных отношений.

## Источники и литература

- 1) Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – 3-е. – М.: Речь, 2016. – 344 с. – Текст: непосредственный
- 2) Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор: перевод с английского / Эверетт Шостром, [предисл. Л.А. Карпенко, А.В. Петровского]. – Минск; Москва: ТПЦ Полифакт, 1992. – 127 с. – Текст: непосредственный.