

УДК 159.9

І.М. Періг, кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ЯК РОЗПІЗНАТИ «ТОКСИЧНІ» ВІДНОСИНИ?

I. Perig, Ph. D. (Psychology), Assoc. Prof.

HOW TO RECOGNIZE A «TOXIC» RELATIONS?

Для задоволення своїх потреб і інтересів людина завжди вступає у взаємозв'язок з іншими членами суспільства. Соціальний зв'язок – соціальна дія, що виражає залежність і сумісність людей або груп. Це сукупність особливих залежностей одних соціальних суб'єктів від інших, їх взаємні відносини, які об'єднують людей у відповідні соціальні спільноти і свідчать про їх колективне існування. Це поняття, що означає будь-які соціокультурні обов'язки індивідів або груп індивідів відносно один одного.

В сучасній західній соціології поняття «соціальна взаємодія» є одним з ключових. Через соціальну взаємодію різні автори прагнуть пояснити механізми функціонування і змін суспільства. Представники символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Г. Блумер) вважають, що поведінка людей стосовно один одного і предметів оточуючого світу визначається тим значенням, яке вони їм надають. Е. Гоффман, представник соціальної драматургії, уявив реальну поведінку людей так, ніби вона відбувається на театральній сцені. Е. Гоффман порівнює людину з актором, яка в кожній конкретній ситуації виконує певну роль.

Важливою формою вияву соціальних зв'язків є соціальні відносини. Соціальні відносини – це відносно стійкі зв'язки між індивідами і соціальними групами, обумовлені їх неоднаковим положенням в суспільстві та роллю в суспільному житті.

Головним чинником виникнення і функціонування соціальних відносин є соціальний статус кожного з індивідів, розподіл цих статусів у суспільстві, у межах яких і з позицій яких вступають у взаємодію між собою та з суспільством індивіди, наповнюючи свої відносини реальним змістом статусної взаємодії.

В сучасній психологічній лексиці великої актуальності набуло поняття токсичного спілкування. Токсичність – метафора «душевного отруєння», яка охоплює цілий ряд різноманітних ознак та пов'язана з оціночними судженнями. Простіше кажучи, токсичністю називають в людях все, що призводить до стресів і депресії оточуючих, причому, без особливої об'єктивної причини.

«Токсичні» люди (часто несвідомо) заповнюють наш життєвий простір, впливаючи і на самопочуття, і на продуктивність, і навіть на самооцінку. Така категорія людей не здатна цінувати позитивне навколо себе і замість цього вони зосереджуються на тому, щоб все ускладнювати. Дуже важливо вміти визначати токсичних особистостей, адже вони можуть бути перепорою в пошуку вирішень складної ситуації.

Токсичною людиною може бути ваш співробітник, який одночасно скаржиться на погоду, нежить, зарплату, холодний чай, отруюючи іншим настрої. Або ваш знайомий, який любить пожартувати, але будь-який його жарт звучить як знущання і приниження на вашу адресу, а ви не можете нічого заперечити.

До токсичних особистостей належать наступні типи:

1) людина, яка використовує інших. До таких належать: маніпулятори й ті, які хочуть, щоб їх жаліли. Перші використовують свій соціальний статус, уміння та можливості, щоб змушувати почуватися гіршими або залежними від них. Вони можуть займати домінуючу позицію, щоб змусити інших людей виконувати свої бажання, навіть якщо ті не хочуть цього. З іншого боку, люди які шукають жалості, прагнуть

затягнути вас у пастку співчуття, щоб отримати допомогу у вирішення власних проблем або змусити вас зробити це;

2) люди, які уникають відповідальності. Той, хто не може визнати свої помилки або перекладає відповідальність і провину на інших, здійснює негативний вплив. Такі люди зазвичай незрілі та не здатні самотужки вирішувати свої проблеми й долати труднощі;

3) люди, яким ви не подобаєтеся;

4) люди, які не можуть вийти зі своєї зони комфорту.

Якщо ви хочете жити життям, сповненим пригод і нових вражень, краще тримати подалі тих, хто не здатен залишити власну зону комфорту. Такі люди всього бояться і вони намагатимуться вселити цей страх невідомого у вас;

5) ті, хто нагадують про ваші невдачі. У кожного бувають невдачі й іноді думка збоку допомагає подолати їх і стати кращими.

Якщо ви знаєте когось, хто любить тицяти пальцем на ваші помилки та критикувати їх, але ніколи не визнає чужих досягнень, це тип токсичних людей, які рано чи пізно зруйнують вашу самооцінку;

6) люди, які змушують вас сумніватися. Іноді поруч потрібно мати людину, яка допоможе побачити ризики, пов'язані з певними ситуаціями або справами. Утім існують токсичні типи, які лише шукають нагоди посіяти зерна сумніву та заблокувати бажання інших;

7) ліниві люди. Лінощі – це дуже заразний стан. Навіть найсильніші люди можуть потрапити в цю пастку, коли поруч з ними ті, хто не бачать потреби бути активними і робити щось. Якщо ви будете спілкуватися з лінивцями, які затягують власні проекти, то й ваша продуктивність може знизитися.

Будь-якому із цих типів токсичних людей слід перешкоджати їм негативно впливати на ваші рішення, роботу чи задоволення від життя.

Марк Чернофф відзначив найпоширеніші типи токсичних відносин, яких слід уникати:

1. Відносини будуються і керуються однією людиною.

2. Відносини, які мають «заполонити» вас.

3. Відносини, які побудовані на взаємозалежності.

4. Відносини, які базуються на ідеалістичних очікуваннях.

5. Відносини, коли минулі провини використовуються, щоб виправдати нинішню ситуацію.

6. Відносини, побудовані на щоденній брехні

7. Відносини, де відсутнє прощення і готовність відновити довіру.

8. Відносини, в яких пасивна агресія витісняє комунікацію.

9. Відносинами керує емоційний шантаж.

При емоційному шантажі застосовують емоційне покарання проти вас, коли ви не робите те, що хоче інша сторона. Ключовою умовою тут є те, що ви повинні змінити свою поведінку проти вашої волі в результаті емоційного шантажу.

10. Відносини, які завжди ставляться на задній план.

Протягом останніх декількох десятиліть проведено багато наукових досліджень про конструктивні відносини, які дозволили людям дізнатися, як активізувати свої ресурси, щоб уникнути токсичних відносин і токсичної поведінки у стосунках.

Література

1. Філоненко М.М. Психологія спілкування: підручник / М.М. Філоненко. К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 224 с.
2. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: навчальний посібник / І.М. Цимбалюк. К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.