

УДК 316.6

# ТОКСИЧНОСТЬ И ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**ХЕТАГУРОВА М.Г.,**

ст. IV курса АРХБ-20

СКГМИ(ГТУ)

**КАСАЕВА Л.В.**

кандидат социологических наук, доцент кафедры философии и

социально-гуманитарных технологий

СКГМИ(ГТУ)

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются основные проявления токсичного поведения, с которым сталкиваются люди в различных сферах жизни, и возможные пути преодоления негативных последствий. Токсичными считают людей, которые своими комментариями или действиями вызывают негативные эмоции, что часто приводит к разрушению психического и физического здоровья человека.

**Ключевые слова:** токсичность, инициация, продуктивность, моббинг, абьюзивные отношения, гиперопека, позитив.

## TOXICITY AND ITS MANIFESTATIONS IN VARIOUS AREAS OF HUMAN LIFE

**Khetagurova M.G.,****Kasaeva L.V.**

**Abstract:** This article examines the main manifestations of toxic behavior that people face in various areas of life, and possible ways to overcome negative consequences. People who, through their comments or actions, evoke negative emotions are considered toxic, which often leads to the destruction of a person's mental and physical health.

**Key words:** toxicity, initiation, productivity, mobbing, abusive relationships, overprotection, positivity.

Прежде всего токсичностью можно назвать негативные чувства и проявления, которые могут ухудшать жизнь окружающим людям, разрушая при этом физическое и психическое здоровье человека. Но подобное понятие не применимо к оценке человека, потому что «ядовитых» людей, подобно змеям или мухаморам, не бывает. А вот концептуальные идеи, на которых строится человеческое поведение, они могут быть токсичными, потому что несут за собой крайне неблагоприятные последствия. Необходимо задумываться о том, соответствует ли твоя идея по смыслу происходящей ситуации или нет? Подобное поведение распознается у человека в ситуациях, когда он драматизирует, жалуется, любит говорить о себе и обесценивать проблемы окружающих, спорить и сплетничать. Зачастую токсичность проявляется по отношению к самому себе, и примером этого является токсичная продуктивность, которая присутствует чаще всего на работе. Продуктивность сама по себе показывает, насколько человек эффективен при выполнении своей задачи. А токсичная идея продуктивности заключается в желании быть работоспособным всегда, даже если это наносит тебе физический или психический вред. В Японии даже существует термин «кароси», который трактуется, как «смерть от переработки». Проблема в том, что такой вид работы бывает нацелен на достижение результатов, игнорируя при этом, что живые существа утомляются. Это приводит к потере удовольствия, а вследствие к выгоранию, лени, прокрас-

тинации и депрессии. За продуктивностью нужно понимать не количество рабочих часов, не количество полезных занятий, а выход годного за единицу времени КПД. Врачи выявили, что шести часов в день достаточно для выполнения полезного объёма работы. Не нужно себя ни с кем сравнивать, ведь у каждого человека может быть свой тайминг и вид деятельности для отдыха. Главное помнить, что для плодотворной работы для начала необходим перерыв. Важным является находить время для него, даже если на данный момент у вас очень загруженный график. Очень часто встречается проявление токсичности: окружающие люди выражают по отношению к одному человеку. Чаще всего такое происходит на работе, и связано с переходом индивидуума на новую степень развития в рамках какой-либо социальной группы, то есть инициацией. Существует три этапа инициации: первый – из ребенка во взрослого; второй – выбор места в будущем, чем человек будет заниматься; третий – посвящение в вожди, правители. Зачастую под токсичной инициацией можно наблюдать форму психологического насилия с стороны групп лиц над одним человеком, то есть моббингом. Почему моббинг может присутствовать на рабочем месте? Причины могут быть различные: плохая атмосфера среди сотрудников, отсутствие культуры; личные конфликты двух сотрудников внутри коллектива; непроработанный рабочий план [людям больше нечем заняться]; застой компании, исключающий рост сотрудников; близкие родственные отношения в коллективе; неприятие мнения сотрудников. Постоянный стресс на работе может изменить черты личности, сделать его вспыльчивым, грубым и нервным. Бывают ситуации, когда люди не имеют возможности уйти с работы, которая приносит им стресс. Тогда необходимо действовать по-другому, чтобы минимизировать ущерб: можно игнорировать или создать иллюзию игнорирования, чтобы нападки со стороны коллег прекратились; попытаться найти союзников, которые тоже сталкиваются с такими проблемами; обратиться за поддержкой к близким и родным, а также специалисту психологу. Нужно помнить, что молчать о такой проблеме не стоит, ведь токсичные отношения на работе могут привести к нервным срывам, снижению самооценки, а в тяжелых случаях привести к суициду. Большинство людей считает, что токсичность проявляется у человека в ситуациях, где он выливает открытый негатив своими словами или действиями. Но бывают случаи, когда человек, не говоря ничего плохо, приносит нам вред своими высказываниями, которые вообще-то должны были нас ободрить. Такие действия можно назвать токсичным позитивом. Позитив для людей символизирует что-то положительное. Негативное проявление позитива в основном зависит от излишнего чувства радости, от эйфории – состояния, которое приводит к отрыву от реальности. Токсичным позитивом можно назвать склонность людей избегать любых негативных эмоций. Излишне позитивные люди проявляют не сочувствие, а своими словами обесценивают переживания, прикрываясь этим позитивом. «Всё всегда должно быть хорошо, а плохо не должно». Позитивисты всегда уходят в оценку это хорошо, даже если это не так, из-за этого появляется привычка к самообману. Такие люди могут чувствовать себя виноватыми за свои чувства и эмоции, поэтому стараются скрыть их и вести себя так, будто вовсе не испытывают негатив. Токсично позитивное мышление отдаляет от других людей, потому что позитивиста во многих ситуациях слушать не захотят, возможно потеря уважения. А если произойдет действительно что-то плохое, у него не найдется позитивного ответа на этот вопрос – это его сломает, и будет намного хуже, чем если бы отношение ко всему изначально было реалистичное. Ситуация может вогнуть в депрессию, а некоторые начинают употреблять наркотические вещества, потому что самостоятельно невозможно поддерживать позитив, поэтому начинается использование каких-то сторонних ресурсов. При адекватном позитиве происходит приспособление терпеть неприятные переживания, то есть человек не отрицает их наличие, способен найти решение проблемы и преодолеть всё. Также токсичность можно наблюдать в романтических отношениях. Отношение – влияние друг на друга, где ты меняешь меня, а я меняю тебя. Токсичными считаются отношения, в которых один партнёр испытывает негативные эмоции – страх, тревогу, неуверенность, беспокойство, переутомление. Проявления таких отношений могут быть различными: партнёр все время критикует одежду, вкусы, стили и т. п. – это может быть демонстрацией хронического неудовлетворения второй половинкой; партнёр раздражён на всё вокруг – это признаки невроза обиды; вас намеренно избегают – потому что человек не так воспитан, чтобы критиковать; постоянно контролирует и чрезмерно ревнует – причиной может быть страхи и неуверенности в себе; партнёр не берёт ответственности за свои действия и слова; оскорбляет, в том числе шу-

тит обидные шутки, которые только унижают; может присутствовать физическое насилие при общении. Последствиями токсичных отношений могут стать: низкая самооценка, высокая тревожность при общении с окружающими, страх вступать в новые отношения и отказ от них. Зачастую в абьюзивные отношения попадает человек, который вырос в семье, где применялось агрессивное поведение. Главное, попав в такую ситуацию, обратиться к специалисту, который сможет высказать своё экспертное мнение. Ведь люди, становящиеся жертвами эмоционального насилия, не могут отстоять себя, потому что на протяжении долгого времени их обвиняли, и им важно обрести веру в себя с помощью независимого мнения. В здоровых отношениях партнёр готов идти на контакт, присутствует доверие друг к другу, есть общие интересы и помощь. В таких отношениях присутствуют неприятные переживания, но оба лица заинтересованы в том, чтобы работать над ними и преодолевать все трудности. Еще одно частое проявление токсичных отношений – это отношения между ребёнком и матерью, так называемая гиперопека. При гиперопеке родительское поведение способствует формированию чрезмерной зависимости, в результате которой возникает тревога. Откуда она берётся? Если мама или папа самостоятельно не справляются с этой жизнью, если они сами боятся жить, то естественно, что не могут научить этому своего ребёнка. Тревога с годами будет нарастать, а ребёнок не сможет ничего сделать самостоятельно. При гиперопеке дети часто сбегает к друзьям, бабушке или пропадают совсем. Как показывает статистика, повзрослев, человек не всегда может работать по профилю. Родители начинают упрекать, что дали образование, а ребёнок вырос почему-то не самостоятельным. А ребёнок не может быть самостоятельным, ведь его никто этому не учил. Проявляется токсичная забота по-разному: чрезмерное внимание к ребёнку; стремление оградить своего сына или дочь от любой опасности; желание иметь тотальный контроль над детьми; стремление навязать ребёнку свою картину мира, потому что она верная и безопасная; зависимость ребёнка от настроения родителей; отсутствие возможностей решать проблемы и трудности самостоятельно. Для того, чтобы родителю уйти от гиперопеки, нужно задуматься о последствиях. Здоровая опека по мере взросления ребёнка должна уменьшаться, а в моментах, когда нужна помощь нужно быть готовым подхватить и помочь. А если это ситуация, которая вредит жизни ребёнка, показать на примере, что это может привести к плохим последствиям. Взрослым необходимо ограждать детей от негативного опыта, когда они сами не знают, что с этим опытом делать. Токсичные люди не только сеют негатив вокруг себя и разрушают отношения с окружающими людьми. От их «ядовитости» страдают в первую очередь они сами. Но все можно исправить, проработав свои проблемы со специалистом. Ведь неспособность сдерживать отрицательные эмоции нередко может приводить к самоизоляции и одиночеству.

#### Список источников

1. Гудман Утни. (перевод Лаирова А.) Токсичный позитив. Как перестать подавлять негативные эмоции оставаться самим собой. МИФ 2022 год.
2. Тесса Уэст. (перевод Рудницкая Н.) Токсичные коллеги. Как работать с невыносимыми людьми. МИФ 2022 год.
3. Араби Шахида (перевод Ципилева Е.) Токсичные люди. Как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов. МИФ 2021 год.