

/ Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004 – 384 С. – ISBN 5-88230-091-6 – Текст: непосредственный.

5. **Гингер, С.** Гештальт: искусство контакта / С. Гингер. Пер. с англ. Т. А. Ребеко. – Изд. 2-е. – М.: Академический Проект; Культура. 2010. – 191 с. – ISBN 978-5-8291-1209-7. – Текст: непосредственный.

6. **Грицай, С.П.** История возникновения гештальт-терапии / С.П. Грицай. – Текст:

электронный. – URL: <https://www.b17.ru/article/326787/?ysclid=lnwupft6aa461691252> (дата обращения: 09.10.2023).

7. **Польстер, И., Польстер, М.** Интегрированная гештальт-терапия контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер. – М.: Независимая фирма «Класс», 1996. – 325 с. – ISBN 5-86375-018-9. – Текст: непосредственный.

УДК 159.9

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.пс.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: epanchuk05@mail.ru
Тикунова Анастасия Дмитриевна,
обучающаяся кафедры «Технология электрохимических процессов»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: tukyniva@gmail.com

АБЬЮЗ КАК ФОРМА НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Panchuk E.Yu., Tikunova A.D.

ABUSE AS A FORM OF DOMESTIC VIOLENCE

Аннотация: Рассмотрены понятия абьюза и абьюзивных отношений, виды и причины абьюза, личностные и поведенческие признаки абьюзера, особенности мужского и женского абьюза. Указаны возможные последствия абьюзивных отношений. Предложены рекомендации для защиты от абьюза.

Ключевые слова: абьюз, абьюзер, абьюзивные отношения, агрессор, жертва.

Abstract: The concepts of abuse and abusive relationships, types and causes of abuse, personal and behavioral characteristics of the abuser, features of male and female abuse are considered. Possible consequences of abusive relationships are indicated. Recommendations for protection from abuse are offered.

Keywords: abuse, abuser, abusive relationship, aggressor, victim.

В последнее время в научной и популярной литературе стали применяться такие термины как «абьюз», «абьюзивные отношения». Актуальная тема неуважительного отношения, насилия со стороны родных и близких людей, вторжения в личные границы в современном обществе звучит особенно остро. Изучать данную проблему важно не только с научной, но и с практической точки зрения, чтобы распознать абьюзера и ограничить себя от негативного влияния.

Для начала рассмотрим основную терминологию касательно данной темы. Сам термин «абьюз» происходит от английского слова «abuse» со значениями «злоупотребление, оскорбление, плохое обращение». Абьюзивные отношения – отношения, в которых партнёр нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает жестокость в

общении и действиях с целью подавления воли жертвы [1, 2]. В таком типе отношений жертва и агрессор не меняются местами, жертва по ряду причин не может выйти из этих отношений. Агрессора в данном случае называют «абьюзер».

Можно выделить несколько распространенных видов абьюза, которые агрессор может совмещать.

Во-первых, психологический абьюз.

Эта форма насилия направлена на подавление воли, обесценивание, понижение самооценки и формирование тотального контроля над жертвой. Рассмотрим основные признаки и методы.

Эмоциональные качели.

Агрессор постоянно дает жертве противоречивые сигналы. Слова о большой любви и привязанности сменяются отторже-

нием и игнорированием («у меня не было времени для тебя!»; «были свои дела, я был занят») или даже оскорблениями, обвинениями. После жестокости снова приходят извинения и уверения в любви. Такие качели сопровождаются сильными перепадами настроения у жертвы – от эйфории до острой душевной боли. Цель такой техники насилия – ее также называют «приближение и отдаление» – истощить жертву морально, сформировать хроническую тревожность, «подсадить» на потребность в одобрении и выработать эмоциональную зависимость от агрессора.

Манипуляция чувством вины.

В абьюзивных отношениях виновна всегда только жертва. Агрессор переносит на нее ответственность за все ссоры и происшествия, и даже за свое собственное нездоровое поведение. Привыкая к такому отношению жертва начинает обвинять себя сама. Также агрессором стимулируется самобичевание жертвы: «Догадайся сама! А ты как думаешь?...»

Гиперопека и социальная изоляция.

Для заполнения полного контроля над жертвой, агрессор ограждает ее от внешнего мира, там, где жертва сможет почувствовать свою независимость. Это выдается под видом заботы.

Во-вторых, экономический абюз.

Экономический абюз-агрессор пытается лишить жертву собственного дохода и контролировать ее финансовое положение, чтобы в неоднозначных ситуациях можно было этим попрекать. Таким образом, жертве отрезан путь отступления и ей некуда идти. Начиная с заботы, агрессор делает свою жертву экономически зависимой, далее идут оскорбления и унижение личности: «Я для тебя все делаю, а ты меня не ценишь, неблагодарная!» [3].

Зачастую применение абьюзивных техник совершается по циклической схеме, которая постепенно расшатывает психику жертвы, «взламывает» ее личные границы и подавляет волю. Цикл включает следующие этапы:

1) Нагнетание атмосферы.

Начинается с проявления психологического насилия – агрессор начинает с придиорок и эмоциональных качелей. Тревожность увеличивается.

2) Грубые формы насилия.

Достигнув максимума уровня напря-

жения, начинается «разрядка» – агрессор переходит на крик и ярые оскорбления, унижения, физическое насилие.

3) Примирение.

Чтобы жертва не соскочила с «крючка», агрессор делает все возможное: извиняется и говорит, что больше такого поступка не повторится, или же вовсе переносит свою вину за случившуюся ситуацию на жертву. Нередко применяется техника газлайтинга. Газлайтингом называют форму психологической манипуляции, когда обидчик пытается контролировать жертву, искажая её чувство реальности. Например, партнёр отрицает, что делал что-то оскорбительное и пытается в этом убедить жертву.

После примирения вновь следует первый этап цикла. На фоне таких регулярных циклов у некоторых жертв в долгосрочных абьюзивных отношениях даже формируется потребность ускорить наступление фазы «грубого насилия» – ведь за ним гарантированно наступит период приятного и безопасного затишья [4].

В начале отношений абьюзер может скрывать свои наклонности и заметить проявления бывает нелегко. Важно научиться распознавать симптомы нездорового поведения, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Рассмотрим признаки, по которым можно распознать абьюзера:

- перепады настроения, неустойчивый эмоциональный фон;
- ревность, контроль переписки, звонков, круга общения жертвы, ограничение контактов, особенно с людьми противоположного пола;
- бесконечная необъективная критика со стороны агрессора: недовольство поведением, внешностью жертвы и прочее;
- требование отчетов о проведенном времени;
- распространенной чертой абьюзера является склонность к манипуляциям;
- невыполнение обещанного;
- постоянные нравоучения, стремление поучать;
- обвинения: только жертва виновата в существующих проблемах;
- угрозы разного рода;
- регулярные изменения, которые абьюзер не пытается скрывать.

Агрессор демонстрирует физическое превосходство, предъявляет завышенные требования ко второй половине, во время

общения повышает голос, кричит, обвиняет, проявляет недоверие к сказанному.

При появлении подобных признаков поведения близкого стоит насторожиться, а при наличии угрозы здоровью желательно прекратить опасные отношения.

Зачастую агрессорами становятся люди с тяжелыми нарушениями психики (психопатия, химическая зависимость, нарциссизм) или выросшие в дисфункциональных семьях, где царил обесценивание, нарушение личных границ и применение насилия к близким. Происходящее в абьюзивных отношениях полностью вписывается в их систему ценностей.

В 90% случаев абьюзерами являются мужчины. Это связано с доминирующей ролью мужчин на протяжении многих веков и с наличием у них высокого уровня гормона тестостерона, ответственного за агрессию. Признаки абьюзера-мужчины:

- у него разные требования к себе и к своей партнерше: то, что не позволительно женщине, он считает позволительным для себя;
- во время конфликта использует повышение голоса, крик;
- демонстрирует свое физическое превосходство, угрожает физической расправой;
- оставляет в одиночестве в незнакомом месте;
- обвиняет партнершу во лжи, проявляет недоверие к ее словам;
- контролирует телефонные разговоры партнерши, проверяет сообщения;
- абьюзер-мужчина ревнует к любому человеку, с которым общается партнерша. Чем лучше общение, тем больше ревность.

В абьюзивных отношениях негативную роль может играть и женщина. Так как она слабее мужчины физически, абьюзер-женщина применяет другие способы для унижения и насилия над партнером. В ее арсенале присутствуют такие методы:

- свою агрессию женщина-абьюзер направляет на предметы партнера, бьет посуду, технику, портит одежду;
- полностью контролирует жизнь супруга, чтобы об этом знали все окружающие его люди;
- все встречи начинаются с допроса,

где и с кем был;

- регулярное недовольство поведением супруга;
- ставит под сомнение способности партнера, критикует личность [5].

К последствиям абьюзивных отношений относится чрезвычайно низкая самооценка, самобичевание, недоверие к противоположному полу. Нередко возникают нарушения сна и пищевого поведения, депрессивные расстройства, тревожность, зависимости разного рода, психосоматические заболевания на фоне хронического стресса. В социальном плане может сформироваться социальная изоляция, крайне узкий круг общения или полное отсутствие друзей, отсутствие источников самостоятельного дохода, кредиты и другие финансовые трудности.

Для того чтобы справиться с болезненной ситуацией, необходимо научиться правильно давать выход эмоциям. При желании причинить боль партнеру, следует переключать внимание на что-либо другое, например, увлечение, хобби, занятия спортом, прогулки.

Положительное действие оказывает ведение дневника, изложение своих мыслей на бумаге. Это занятие дает возможность посмотреть на свое поведение со стороны, понять причину агрессии.

Существуют также рекомендации для противостояния и защиты от агрессора:

- ограничить общение с человеком, причиняющим боль;
- не винить себя в происходящем;
- не отказываться от помощи окружающих людей;
- расширять кругозор, заниматься любимым делом.

В заключении необходимо отметить следующее. Не важно, какие обстоятельства привели к отношениям с абьюзером, главное понимать ситуацию и стараться оградить себя от влияния, в идеале – прервать данные отношения. Как бы ни было тяжело, нужно отвлечься, заняться саморазвитием, иначе качество жизни и психологическое состояние будет с каждым днем снижаться. Лучший способ избежать и не допускать насилия и абьюза в своей жизни – заняться самообразованием, карьерой, развивать самооценку, самодостаточность, иметь точку опоры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Реснянская, А.А., Чернова, А.А.** Абыюзивные отношения у людей до 20 лет / А.А. Реснянская, А.А. Чернова. – Текст: электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 12-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/abyuzivnye-otnosheniya-u-lyudey-do-20-let> (дата обращения: 10.10.2023).
2. **Форвард, С., Бак, К.,** Токсичные родители / С. Форвард С., К. Бак. – СПб.: Питер. 2015. – 336 с. – Текст: непосредственный.
3. **Садыков, Р.М., Большакова, Н.Л.** Насилие в семье: сущность и виды / Р.М. Садыков, Н.Л. Большакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №7-2. – Текст: непосредственный.
4. **Игнатова, Е.С., Разводова, Е.Д.** Взаимосвязь негативных черт личности и склонности к абьюзingu в межличностных отношениях между женщиной и женщиной / Е.С. Игнатова, Е.Д. Разводова // СГН. - 2019. - №1 (3). – Текст: непосредственный.
5. **Хаидов, С.К., Шалагинова, К.С.** Специфика абьюзивных отношений, последствия женского насилия в семье / С.К. Хаидов, К.С. Шалагинова. – Текст: электронный // МНИЖ. – 2022. – №3-3 (117). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-abyuzivnyh-otnosheniy-posledstviyazhenskogo-nasiliya-v-semie/viewer> (дата обращения: 13.10.2023).

УДК 378.811

Ситосанова Ольга Владимировна,

*к.филол.н., доцент, заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: violets-f@mail.ru*

ИГРА КАК СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Sitosanova O.V.

GAME AS A WAY OF TEACHING A FOREIGN LANGUAGE

Аннотация. В статье рассматривается один из основных методов, который используется на уроках английского языка – игра. Игра – это хороший материал для введения, закрепления и дальнейшей типизации действий учеников с обучающим материалом.

Ключевые слова: игра, лексические упражнения, грамматические упражнения, младший школьник, мотивация, иностранный язык.

Abstract. The article discusses one of the main methods used in English lessons – the game. The game is a good material for introducing, consolidating and further typifying the actions of students with teaching material.

Keywords: game, lexical exercises, grammar exercises, primary school student, motivation, foreign language.

Постоянно повышать интерес учащихся к уроку – задача каждого педагога. Для этого можно использовать один из наиболее достигающих целей методов на начальном этапе обучения – игру. Игра – это один из методов, который используется на уроках английского языка, во время которого дети очень активны, эмоциональны, хорошо запоминают, у них формируются навыки устной речи. Игра – это хороший материал для введения, закрепления и дальнейшей типизации действий учеников с обучающим материалом.

Игра – это не только развлечение, но и один из способов передачи знаний. Игра – как способ обогащения учеников новыми знаниями, умениями и навыками. Игра используется с целью обучения.

Пассов И.Е. рассматривает игру как деятельность, мотивированность, отсутствие к принуждению, обучение и воспитание в коллективе и через коллектив, развитие психических функций и способностей. Игра – средство, которое помогает учителю превратить процесс обучения в увлекательное занятие [4, с. 38].