

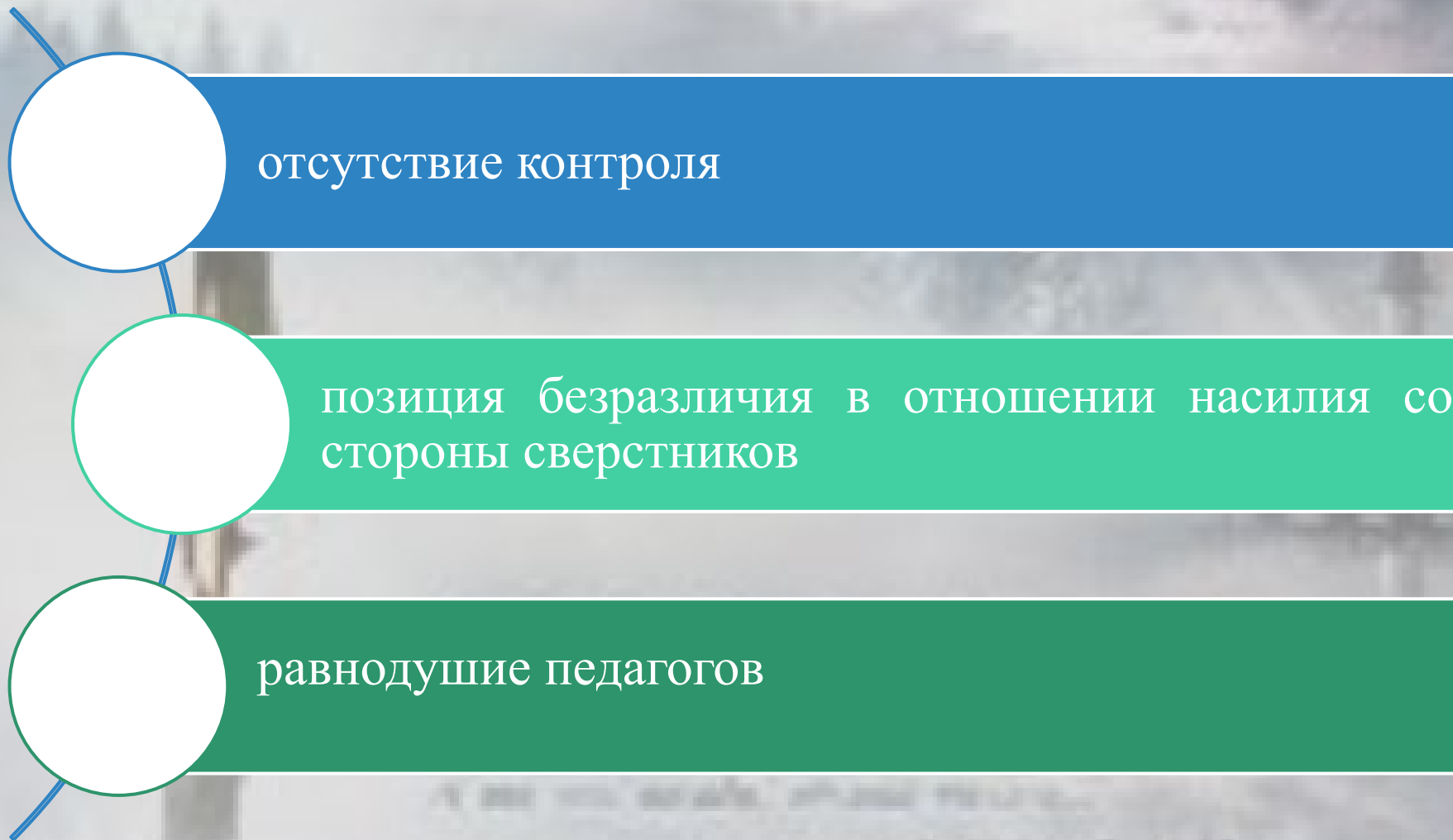
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЛМЫЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Б.Б. ГОРДОВИКОВА»
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**

БУЛЛИНГ И АБЬЮЗ И В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ВУЗА

Элиста, 2026 г.

Буллинг — это (от английского bullying «запугивание», «издевательство», «травля») — это систематические акты агрессии (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв. Это форма жестокого обращения, когда физически или психически сильный индивид или группа таковых получает удовольствие, причиняя боль или насмехаясь, добиваясь покорности и уступок, завладевая имуществом более слабого.

Факторы проявления буллинга



Мотивации:

- чувство неприязни,
- нейтрализация соперника,
- восстановление справедливости,
- борьба за власть,
- подчинение лидеру,
- зависть,
- самоутверждение,
- месть, и даже удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей.



Цель — вызвать *страх* у объекта травли, подчинить его себе.

Социальная структура буллинга:

- преследователь (булли),
- жертва,
- наблюдатель.

БУЛЛИНГ И АБЬЮЗ

ФОРМА НАСИЛИЯ	ЦЕЛЬ	ПРИЗНАКИ
БУЛЛИНГ	ЗАПУГАТЬ И УНИЗИТЬ ЖЕРТВУ	ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ, НАСМЕШКИ, КРИТИКА, ПРОВОКАЦИИ
АБЬЮЗ	ПОДАВИТЬ ЖЕРТВУ И ПОДЧИНИТЬ ЕЁ СЕБЕ	ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ, УГРОЗА, ОСКОРБЛЕНИЯ, МАНИПУЛИЦИИ

Термин «абьюз»

- ▶ 1. *Абьюз* — это форма физического, психологического, экономического или сексуального насилия. Дословно термин «abuse» означает холодное и жестокое отношение к человеку.
- ▶ 2. *Абьюз*, или абьюзивные отношения — это ролевая модель «агрессор — жертва». Агрессор, нарушая личные границы жертвы, применяет эмоциональные, физические, сексуальные и другие виды насилия оказывает психологическое влияние на оппонента.

АНАТОМИЯ АБЬЮЗЕРА

Внешне выглядит очаровательно

Притворяется глупым, чтобы избежать вины

Никогда не признает свою вину

Игнорирует твои чувства

Ищет эмоциональных и уязвимых людей

Использует пассивную агрессию

Эксперт по лжи и отрицанию

Заставляет тебя сомневаться в себе и своем здравомыслии

Одержим собой

Контроль

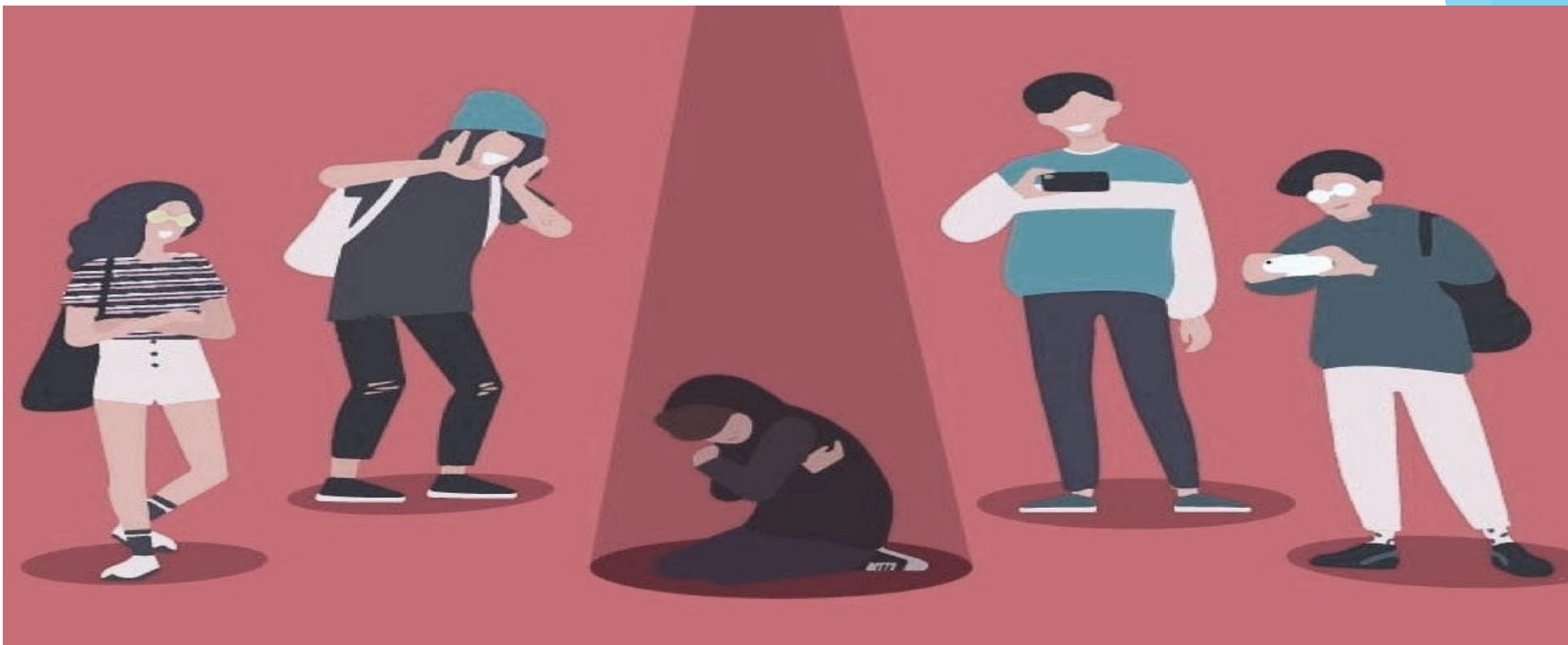
Манипулирует чувством вины

Высмеивает тебя и осуждает

Использует наказание молчанием или игнорирование, чтобы добиться своего

Изолирует тебя от других, настраивает против твоих друзей, семьи и т.д.





Термин абьюз схож с буллингом, но имеет кардинальные отличия. В широком смысле абьюз - это форма физического, психологического, экономического или сексуального насилия. Если переводить дословно “abuse” - жестокое холодное отношение к человеку.

Абьюз – это насилие, поэтому узнать этот вид отношений легко. В абьюзивных отношениях могут использоваться различные методы, цель которых унижить и оскорбить личность партнёра.

Абьюзивные отношения - это ролевая модель “агрессор - жертва”. Агрессор нарушает границы жертвы, применяет эмоциональные, физические и другие виды насилия, оказывая психологическое влияние на человека.

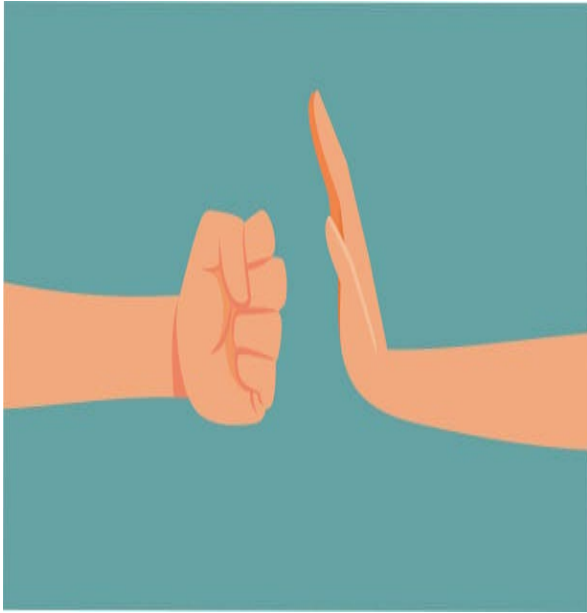
ВИДЫ АБЬЮЗ

**Психологический
абьюз**

**Физический
абьюз**

**Сексуальный
абьюз**

**Экономический
абьюз**



Психологический абьюз – скрытое или прямое насилие над партнёром психологического плана.

Физический абьюз – физическое насилие над человеком.

Сексуальный абьюз – принуждение к физической близости без учёта желаний и физического состояния.

Экономический абьюз – партнёра ставят в полную зависимость путём контроля финансовых средств.

Психологический абьюз проявляется в угрозах, унижении, оскорблении личности.

Спутнику внушается, что он «никчёмный», неинтересный, глупый, ни на что не способный. Такое отношение приводит к снижению самооценки у партнера, появлению подавленного и депрессивного настроения, нежеланию общаться с другими людьми.

Виды психологического любовного абьюза

Открытый абьюз

Абьюзер проявляет своё негативное отношение к спутнику жизни в открытом виде в присутствии других людей, может при всех заявить, что его партнёр является глупым и «никчёмным», обладает негативными качествами характера и ужасными привычками

Скрытый абьюз

Абьюзер крайне обходителен с партнером на людях, но деспотичен наедине, постоянно предъявляет претензии к партнёру, выражает недовольство по поводу его поведения, указывает на недостатки, говорит оскорбительные слова, унижает

Как

Как распознать абьюзера в начале отношений?

те

- Торопит отношения, быстрый переход к сексу, совместному быту, браку
- Рассказывает драматические истории, провоцирует вас на чувство вины, желание "спасать" и доказывать, что вы "не такой плохой, как все они"
- Делает двойные комплименты, оставляющие неприятный осадок (хорошо выглядишь для своего возраста, но и подобные)
- Критикует по поводу внешности, манеры речи и т.д.

- Торопит отношения, быстрый переход к сексу, совместному быту, браку
- Рассказывает о себе драматические истории, провоцирует вас на чувство вины, желание "спасать" и доказывать, что вы "не такой плохой, как все они"



Слово «абьюз» имеет английские корни и переводится как «жестокое обращение», «насилие», «оскорбление». Абьюзер – это человек, который издевается над своей второй половинкой, притесняет его, подавляет или игнорирует его желания, оскорбляет, принуждает к определенным поступкам или проявляет к нему физическое насилие.

- Говорит то, что вы хотите услышать, но слова расходятся с действиями
- Нарушает ваше личное пространство, иногда с первой встречи
- Давит на жалость с целью заставить вас менять свои планы так, как удобно/хочется ему
- Контролирует вас 24/7, требуя буквально поминутного отчёта

о, что вы слышать, но ходятся с ли

ваше

ство, первой

жалость с ставить вас ои планы добно/му

рует вас уя

ого отчёта

Признаки абьюзивных отношений

Ревность

Партнёр старается контролировать общение своего супруга или супруги, особенно, если речь идет о коммуникации с человеком противоположного пола

Придирки

Мелочные придирки абьюзера по любому поводу способны довести партнёра до суицидальных мыслей, агрессивного состояния или депрессии

Обидчивость

Абьюзер обижается по любому поводу, а шага к примирению всегда ждёт от партнёра

Допросы

Партнёр требует постоянных отчётов по поводу того, чем занимался, где был и когда

Обвинения

В абьюзивных отношениях один партнёр всегда является виноватым во всех проблемах или виновным в том, что абьюзеру пришлось неверно поступить

Лабильность настроения

Настроение абьюзера может меняться по любому поводу, зачастую в сторону негативного и агрессивного. После всплеска эмоций он быстро успокаивается, в то время, как партнёр может ещё долго отходить от его эмоциональной или физической вспышки



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 партнёрше: то, что не позволительно женщине, он считает позволительным для себя;**
- **во время конфликта использует повышение голоса, крик;**
- **демонстрирует своё физическое превосходство, угрожает физической расправой;**
- **оставляет в одиночестве в незнакомом месте;**
- **обвиняет партнёршу во лжи, проявляет недоверие к её словам;**
- **контролирует телефонные разговоры партнёрши, проверяет сообщения;**
- **абьюзер ревнует к любому человеку, с которым общается партнёрша. Чем лучше общение, тем больше ревность.**

Как вести себя с абьюзером?

Абьюз в отношениях — это причина, по которой стоит разорвать отношения и начать новую жизнь. Человек, ставший абьюзером, не может без помощи специалиста изменить своё поведение и перестать унижать партнёра и проявлять агрессию.

Чем больше партнёр старается подстроиться под обидчика и ничем не вызывать его гнев, тем дальше абьюзер заходит.

Такой вариант семейных отношений является тяжелым для всех членов семьи, поэтому наилучшим выходом из ситуации является разрыв таких отношений.



Признаки травматической привязанности

- Отношения напряжённые и непостоянные, вы постоянно ощущаете взлёты и падения. Это те самые "эмоциональные качели"
- Вы знаете, что человек "иногда" ведёт себя "плохо" (оскорбляет, бьёт, пугает и т.д.), но отрицаете это, оправдываете и покрываете его
- Когда вы пытаетесь противостоять такому отношению и защитить себя - всё становится только хуже



Травматическая привязанность - сохранение отношений с человеком с деструктивным поведением (абыюз).

Такие отношения цикличны, за этапом жестокого отношения наступает период внимания и вознаграждения, который со временем становится всё короче...

- Вы оправдываете поведение человека его травматичным прошлым, негативным опытом, воспитанием в детстве, заботитесь о нём, несмотря на его абыюзивное поведение
- Партнёр не держит своих обещаний, подводит вас
- Вы чувствуете, что любви и доверия уже нет, но тем не менее вы не можете уйти

► **Как перестать быть абьюзером?**

Человеку, ставшему абьюзером, тяжело самостоятельно справиться с собой. Он считает своё поведение вынужденным, вызванным неправильным поведением партнёра. Первое, что необходимо сделать для того, чтобы перестать быть абьюзером, - это осознать проблему. Ему следует понять, что основная причина кроется в нём самом, а не в окружающих людях.

► **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, НЕ ВСТУПАЙТЕ В АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ!**



Спасибо за внимание !