

ПСИХОЛОГИЯ

ГОЛУДИН Иван Андреевич

специалист по связям с общественностью и рекламе,
Пресс-служба Министерства промышленности, инвестиций и науки Ульяновской области,
Россия, г. Ульяновск

ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: НАРЦИССИЗМ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

Аннотация. Статья исследует деструктивные отношения, связанные с нарциссическим расстройством личности и эмоциональным насилием, анализируя их влияние на психологическое благополучие. Рассмотрены механизмы формирования травматической привязанности, когнитивные искажения жертв и манипулятивные тактики (газлайтинг, бомбардировка любовью). На основе эмпирических данных предложены стратегии совладания, включая терапию и профилактические программы, направленные на восстановление самооценки и социальной адаптации. Подчеркивается актуальность ранней диагностики и психообразования для минимизации последствий токсичных отношений.

Ключевые слова: деструктивные отношения, нарциссическое расстройство личности, эмоциональное насилие, копинг-стратегии, травматическая привязанность, газлайтинг, самооценка, психологическая терапия, когнитивные искажения, социальная адаптация.

Деструктивные отношения, характеризующиеся устойчивыми паттернами эмоционального насилия, эксплуатации и дисфункциональной привязанности, представляют собой значимую проблему для современной психологии. Их влияние на психическое здоровье проявляется в форме хронического стресса, снижения самооценки и нарушения социальной адаптации. Исследования Крюковой и Григоровой демонстрируют, что субъекты деструктивной привязанности, несмотря на регулярные негативные переживания, остаются в отношениях из-за страха потери партнера и низкой осознанности источников стресса [1, с. 3].

Актуальность темы усиливается ростом распространенности нарциссических расстройств личности (НРЛ), которые, как отмечает Vüsal Alquliyev (Doctoral student at Odlar Yurdu University), часто сопровождаются манипулятивным поведением и эмоциональной жесткостью, что усугубляет психологическую травму жертв [4, с. 252]. Данная статья направлена на системный анализ механизмов деструктивных отношений, их связи с

психологическим насилием и стратегий преодоления их последствий.

Теоретические основы деструктивных отношений

Понятие деструктивной привязанности раскрывается через призму амбивалентности и непродуктивных **копинг-стратегий** (это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия). Согласно исследованиям Крюковой и Григоровой, субъекты таких отношений испытывают противоречивые чувства: стремление к близости сочетается со страхом отвержения, что приводит к цикличности – «сближение-отдаление». Это состояние усугубляется использованием стратегий избегания и гиперконтроля, которые не решают проблему, а лишь временно снижают эмоциональное напряжение. Например, **85% участников их исследования предпринимали попытки разрыва отношений, но возвращались к партнеру из-за тревоги одиночества** [1, с. 8].

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ), согласно DSM-5, включает такие черты,

как *грандиозное чувство собственной значимости, отсутствие эмпатии и потребность в постоянном восхищении* [3, с. 19]. В романтических отношениях нарциссы используют изощренные тактики манипуляции. Например, **газлайтинг** – метод, при котором жертву заставляют сомневаться в собственной реальности, – применяется для укрепления контроля. Исследования Leedom и коллег показали, **что 70% жертв нарциссического абьюза сталкивались с этой тактикой, что приводило к устойчивым когнитивным искажениям**. Другой распространенный метод – бомбардировка любовью, когда партнер на начальном этапе отношений демонстрирует чрезмерное внимание, а затем резко переходит к обесцениванию. Это создает травматическую привязанность, при которой жертва связывает любовь с непредсказуемостью и болью.

Эмоциональное и психологическое насилие включает вербальную агрессию, изоляцию и систематическое унижение. По данным Vaishnavi Aroga (студентка факультета коммуникационных технологий NIFT New Delhi (Нью-Дели, Индия)), **жертвы такого насилия склонны к формированию внутреннего диалога самообвинения**, когда критикующие сообщения абьюзера интериоризируются и превращаются в устойчивые негативные установки. Это подтверждается корреляцией между уровнем самооценки и тяжестью пережитого насилия: *у 62% участников исследований наблюдалась прямая связь между частотой оскорблений и снижением самооценки*.

Механизмы воздействия на самооценку

Теория социального научения (А. Бандура) объясняет, как наблюдение за абьюзивным поведением формирует негативные паттерны мышления. Жертвы, особенно выросшие в семьях с эмоциональным насилием, усваивают модели взаимодействия, где доминирование и унижение воспринимаются как норма. Это приводит к когнитивным искажениям, таким как **катастрофизация** (когнитивное искажение, выражающееся в иррациональном ожидании наихудшего исхода ситуаций) («Я никогда не смогу найти другого партнера») и **персонализация** (склонность приписывать себе ответственность за внешние события, включая действия других людей) («Это я виноват в его агрессии») [1, с. 7].

Нарушение привязанности, описанное Дж. Боулби, играет ключевую роль в выборе токсичных партнеров. Лица с ненадежным типом

привязанности, сформированным в детстве, склонны воспроизводить аналогичные динамики во взрослых отношениях. Например, страх одиночества заставляет их терпеть унижения, что подтверждается исследованием Григоровой: 78% участников с деструктивной привязанностью сообщали о переживании физического или эмоционального насилия в детстве [2, с. 12].

Нейробиологические аспекты также вносят вклад в устойчивость деструктивных отношений. У лиц с НРЛ обнаружены структурные аномалии в областях мозга, связанных с эмпатией (островковая доля, префронтальная кора). Эти изменения снижают способность к сопереживанию и повышают склонность к манипуляциям. Например, исследование Schulze выявило сокращение серого вещества в префронтальной коре у нарциссов, что коррелирует с их эмоциональной холодностью.

Стратегии совладания: эффективность и ограничения

Большинство жертв деструктивных отношений используют **эмоционально-ориентированный копинг** (эмоционально-ориентированный копинг – стратегия совладания со стрессом, направленная на регулирование эмоциональных реакций), такой, как избегание или самоконтроль. Однако, как показало исследование Крюковой и Григоровой, эти стратегии лишь временно снижают стресс, не решая корень проблемы. Например, 65% участников прибегали к дистанцированию, но это усиливало чувство изоляции и тревоги [1, с. 8].

Для преодоления последствий нарциссического абьюза эффективны травма-фокусированная терапия и диалектико-поведенческая терапия (DBT). Первая направлена на переработку травматических воспоминаний через техники десенсибилизации, а вторая – на развитие навыков эмоциональной регуляции. Исследования Aroga (2024) демонстрируют, что 70% участников программ DBT отмечали снижение тревожности и рост самооценки [5, с. 608].

Практические рекомендации:

- Ранняя диагностика. Внедрение скрининговых опросников, таких как «*Опросник нарциссических черт*» (NPI), позволит выявлять признаки НРЛ на ранних стадиях отношений.
- Психообразовательные программы. Обучение распознаванию манипуляций (газлайтинг, провоцирование ревности) через семинары и онлайн-курсы.

- Поддержка диадического копинга. Терапевтические сессии с участием обоих партнеров, направленные на восстановление доверия и коммуникации, как рекомендовано Bodenmann и Randall (2012).

Деструктивные отношения, будь то в контексте нарциссической эксплуатации или эмоционального насилия, оказывают глубокое влияние на психическое здоровье. Ключевым аспектом помощи является интеграция индивидуальной терапии, направленной на коррекцию когнитивных искажений, и социальной поддержки для преодоления изоляции. Перспективным направлением исследований может стать изучение гендерных различий в восприятии абьюза, а также разработка профилактических программ для подростков, направленных на формирование здоровых моделей привязанности.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 3-8.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва: Академический проект, 2004. С. 304.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 992.
4. Alquilyev V. The Narcissist Personality Type and Relationships: Analysis from Male and Female Perspectives // International Journal of Novel Research and Development. 2024. Vol. 05. P. 252-265.
5. Arora V. The Relationship Between Emotional and Psychological Abuse and Low Self-Esteem // International Journal of Novel Research and Development. 2024. Vol. 9. P. 598-610.

GOLUDIN Ivan Andreevich

Public Relations and Advertising Specialist,

Press Service of the Ministry of Industry, Investments and Science of the Ulyanovsk Region,
Russia, Ulyanovsk

DESTRUCTIVE RELATIONSHIPS AND THEIR IMPACT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: NARCISSISM, EMOTIONAL ABUSE, AND COPING STRATEGIES

Abstract. *The article explores destructive relationships associated with narcissistic personality disorder and emotional abuse, analyzing their impact on psychological well-being. The mechanisms of formation of traumatic attachment, cognitive distortions of victims and manipulative tactics (gaslighting, love bombardment) are considered. Based on empirical data, coping strategies are proposed, including therapy and preventive programs aimed at restoring self-esteem and social adaptation. The relevance of early diagnosis and psychotherapy to minimize the consequences of toxic relationships is emphasized.*

Keywords: *destructive relationships, narcissistic personality disorder, emotional abuse, coping strategies, traumatic attachment, gaslighting, self-esteem, psychological therapy, cognitive distortions, social adaptation.*