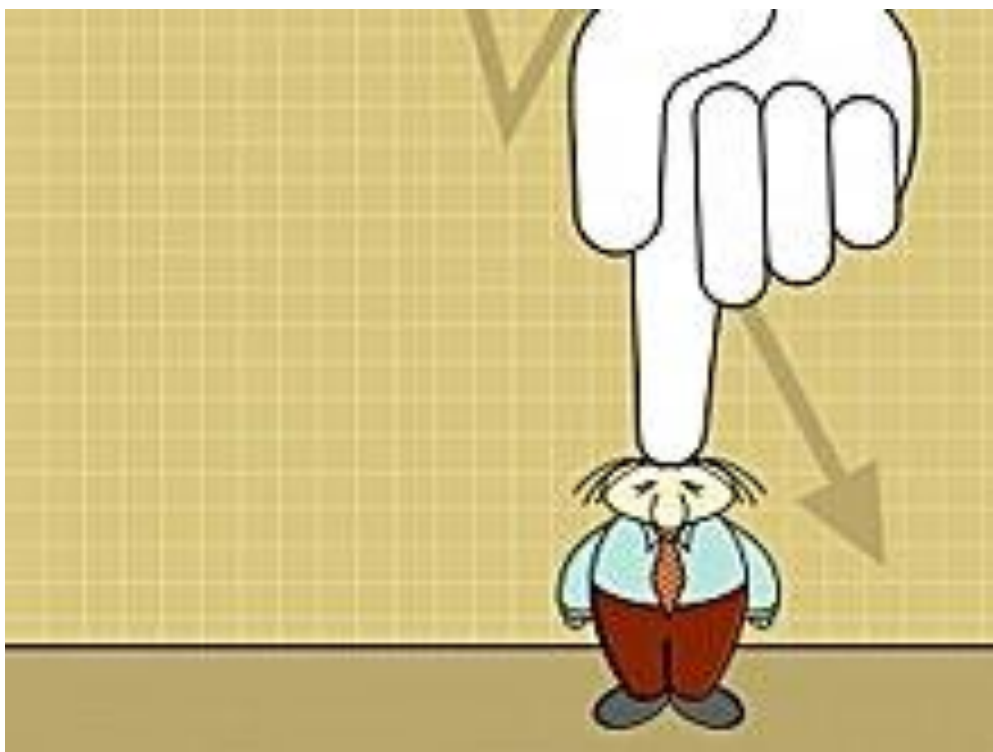


# Давление



## Из словаря

**Социальное давлéние** (англ. Peer pressure) — (психологическое) воздействие коллектива, оказывающее влияние на характер поведения членов группы и приводящее их личные привычки, установки, ценности и нормы поведения в соответствие с групповыми. Примерами таких групп являются объединения с формальным членством (политические партии, профсоюзы) или неформальные группировки, в частности, в среде тинейджеров (одноклассников, однокурсников, одногруппников), например, неформалы в России конца XX в.

Социальное давление не зависит от желания личности принадлежать к той или иной группе и может проявляться по-разному, в том числе, толкать на поступки, которые в норме люди не совершают, например, курить, принимать наркотики, вступать в сексуальные отношения, жениться, поступать на работу, заводить детей, покупать ненужные вещи, в том числе дорогостоящие (автомобили, дома, яхты) и т.д.

*По материалам Википедии*

## Притча в тему

Я получила сегодня цветы.

Сегодня не день моего рождения, да и не какой-то другой особенный день. Вчера мы впервые поссорились ночью. Его слова были такими жесткими. Я на самом деле обиделась. Но я знаю, что он сожалеет, ведь сегодня он прислал мне цветы.

Я получила сегодня цветы.



Сегодня не наша годовщина или какой-то другой особенный день. Вчера вечером он душил меня, прижав к стене. Это было похоже на тот ночной кошмар, когда просыпаешься и понимаешь, что был сон. Утром болело все тело от его вчерашних ударов. Но я знаю, что он сожалеет, ведь сегодня он прислал мне цветы.

Я получила сегодня цветы.

Сегодня не Валентинов день или какой-то другой особенный день. Вечером он меня ударил и угрожал убить. После вчерашней ссоры ни макияж, ни длинный рукав не могли скрыть ссадины и синяки, которые он

мне нанес. Я не могу сегодня пойти на работу, потому что там все поймут, что произошло. Но я знаю, что он сожалеет, ведь сегодня он прислал мне цветы.

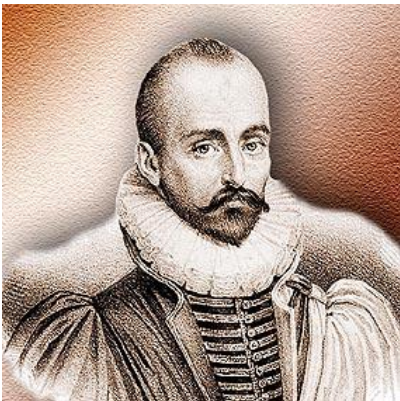
Я получила сегодня цветы.

Сегодня не день матери или какой-то другой особенный день. Вечером он опять меня бил, но на этот раз намного сильнее. Если я все-таки его брошу, что я буду делать? Как я одна выращу детей? А если нам будет не хватать денег? Я его очень боюсь, но я настолько от него завишу, что боюсь бросить его. Я знаю, что он сожалеет, ведь сегодня он прислал мне цветы.

Я получила сегодня цветы.

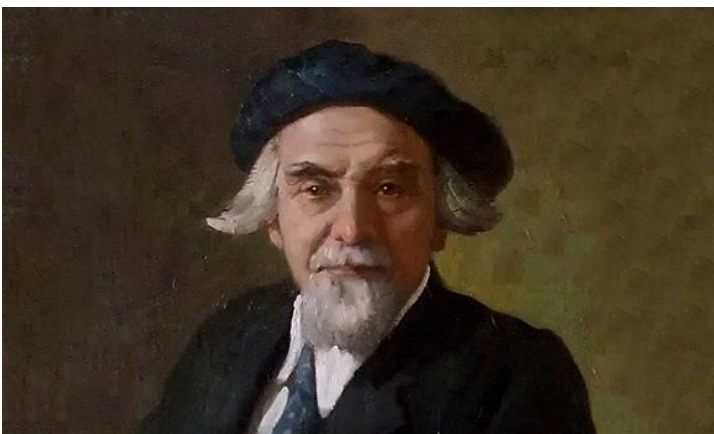
Сегодня особенный день. Это день моих похорон. Вечером он все-таки убил меня. Он меня бил пока я не умерла. Если бы я раньше что-то изменила, сегодня бы мне не прислали цветов.

## **Цитата в тему**



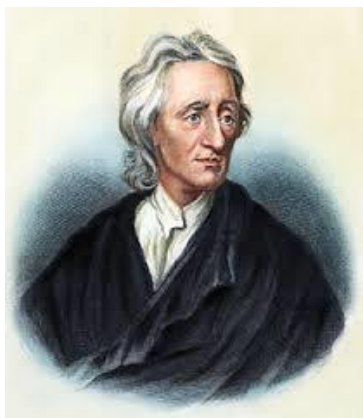
**«Я осуждаю всякое насилие при воспитании юной души, которую растят в уважении к чести и свободе. В суровости и принуждении есть нечто рабское, и я нахожу, что то, чего нельзя сделать с помощью разума, осмотрительности и умения, никак нельзя добиться силой».**

*Мишель Монтень*



**«Акт насилия есть жест слабости».**

*Николай Бердяев*



**«Давление и насилие могут вызывать отвращение, но не в силах излечить его».**

*Джон Локк*

## **Кстати**



- **Моббинг** (от англ. mob — толпа) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

- **Кибермоббинг** — это термин, пришедший (от англ. Cyber-Mobbing) английского языка, так же Интернет-моббинг (Internet-mobbing), кибербуллинг

(Cyberbullying), под которым понимают намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

- Кибермоббинг осуществляется в информационном пространстве через информационно-коммуникационные каналы и средства. В том числе в Интернете посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями (Instant Messenger, например ICQ) в социальных сетях, а также через



размещения на видеопорталах (YouTube, Vimeo других) непристойных видеоматериалов, либо посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений или надоедливых звонков).

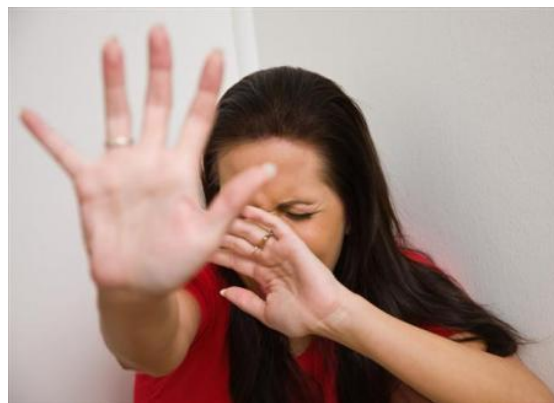
- Лица, совершающие данные хулиганские действия, — которых часто называют «Булли» или «Мобберы» — действуют анонимно, так что жертва не знает, от кого проистекают агрессивные действия.



- **Домашнее насилие**, также семейное или бытовое насилие — это повторяющееся насилие одного партнёра по отношению к другому в близких отношениях, в первую очередь в браке. Может выражаться в форме физического, психологического, сексуального и экономического

насилия. Домашнее насилие часто сопровождается насилием над детьми и жестоким обращением с животными.

- По определению Национального центра по предотвращению насилия «Анна», **«семейное насилие** — это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля». Домашнее насилие имеет явные гендерные признаки: его жертвами чаще всего становятся женщины.
- Общественная терпимость и законодательная наказуемость домашнего насилия различается в разных странах. Почти во всех западных странах и во многих странах бывшего СССР домашнее насилие является отдельным преступлением. В России в настоящее время нет закона о домашнем насилии, хотя соответствующий законопроект обсуждается в Госдуме и Общественной Палате.



- **Шантаж и манипуляция** — разновидности психологического насилия. Простая формула шантажа - сделай мне это, тогда я сделаю то. Шантаж — угроза — не сделаешь X, будешь иметь негативные последствия Y. Шантаж может быть гласным и негласным и является скорее разновидностью более широкого понятия — манипуляция.

- **Информационно-психологическое воздействие** — комплекс специальных психологических операций, мероприятий и акций, проводимых с помощью информации, пропаганды и агитации, подготовленной соответствующим образом и доводимой до объекта (групп объектов) воздействия с

помощью различных форм психологического воздействия (печатными средствами, радио- и телевещанием, изобразительными средствами, через непосредственное общение, материальными акциями, через информационные компьютерные сети).

- **Психологическая война** (син. психологические операции) — психологическое воздействие на войска противника и население с целью их деморализации и склонения к прекращению сопротивления. Может проводиться в ходе подготовки к проведению военных операций и/или в их ходе. В СССР в том же значении использовался термин **спецпропаганда**.
- **Психологическая защита** — ситуативные действия и приемы, снижающие душевное напряжение, защищающие от душевной боли или других неприятных переживаний. Сравни: **личностная защита** - действия, защищающие личность не в конкретной ситуации, а от самого трудного и болезненного процесса жизни, защищающие личностное ядро.

- **Психологическая амортизация** — неожиданное немедленное согласие с доводами партнера, ставящее его в тупик. Автор термина и основной разработчик этого вопроса — Михаил Литвак.

Психологическая амортизация — боевой вариант техники Тотального Да, один из распространенных приемов психологической защиты, отражения

психологической атаки. Относится к техникам психологического айкидо.



*Пример из книги «Похождения бравого солдата Швейка»:*

«Шредер остановился перед Швейком и принялся его разглядывать. Результаты своих наблюдений полковник резюмировал одним словом:

— Идиот!

— Осмелюсь доложить, господин полковник, идиот! — ответил Швейк».

По материалам: Википедии, [www.psyonline.ru](http://www.psyonline.ru), [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru), [www.psychologos.ru](http://www.psychologos.ru)

## Полезные ресурсы

### ВИДЕО



- Психологическая защита — <http://www.youtube.com/watch?v=YVoMW7JnjpK>
- Психологическая защита человека — <http://www.youtube.com/watch?v=6RvjwJsZ9JM>
- Лекция-тренинг «Психологические игры «вампинов» — <http://www.youtube.com/watch?v=PKVB51YvPBg>
- А. Ф. Бондаренко о психологическом вампиризме — <http://www.youtube.com/watch?v=zPak6xNoosQ>
- Театральная школа им. А. А. Гончарова.

Спектакль «Чучело» — <http://www.youtube.com/watch?v=Iavj2uf7-IA>

- Масса давит. О моббинге — <http://www.youtube.com/watch?v=gyFZMfZS2AI>
- Наталья Толстая. Разрешайте себе жить! Развод — не повод для шантажа — <http://www.youtube.com/watch?v=6p7KGINf8Bo>
- Урок в школе: Средства манипуляции сознанием — <http://www.youtube.com/watch?v=qPOcNwBpeGs>
- Психологическое насилие. Нина Рубштейн — <http://rutube.ru/video/6492b8783871ffa05a24dc431b02d576/?ref=search>
- Как не поддаваться на агрессию других людей и как самому не быть агрессивным — <http://rutube.ru/video/9ba2357e7a55657fe673a079c1f69df2/?ref=search>

## В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ: ОСОБЕННОСТИ, ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА — <http://www.apriori-nauka.ru/uploads/files/BORISOVA4.pdf>
- Психологическое давление: не дайте себя в обиду! — <http://www.b17.ru/article/11533/>
- Время говорить «Нет» (О психологическом давлении и манипуляциях) — <http://psyfactor.org/lib/psydav2.htm>
- Почему я всем должен? — <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-63480/>
- Виды психологического давления и способы борьбы с ними — <http://www.iarltula.ru/psihdavlenie.html>
- Как бороться с манипуляторами? Правила самообороны — <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-62945/>
- Психологическое давление на человека — <http://digest.subscribe.ru/business/psychology/n254559785.html>
- Современное рабство: как удержать человека навсегда? — <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-60955/>
- Психологическое давление и противодействие — <http://www.rubulat.ru/pdp/>
- ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ: ЕСЛИ СОТРУДНИК «МОНСТР»... СОВЕТЫ ПО УПРАВЛЕНИЮ — [http://www.treko.ru/show\\_article\\_1881](http://www.treko.ru/show_article_1881)
- Как защититься от психологического давления? — <http://www.all-tests.ru/kak-zashhititsya-ot-psihologicheskogo-davleniya.htm>
- 40 ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК И СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИХ — [http://www.syntone.ru/library/books/content/2809.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone.ru/library/books/content/2809.html?current_book_page=all)
- Психологическое насилие: что это и как бороться — [http://www.domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/semejnye-otnosheniya/psihologicheskoe\\_nasilie\\_chno\\_eto\\_i\\_kak\\_borotsya.html](http://www.domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/semejnye-otnosheniya/psihologicheskoe_nasilie_chno_eto_i_kak_borotsya.html)
- Признаки эмоционального насилия — <http://psywindow.ru/?p=1376>
- НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ СЪЕСТЬ — <http://www.elle.ru/Otnosheniya/cariera/Ne-dajte-sebya-s-est/>
- Насилие в картинках. Физическое, психическое, сексуальное. Насилие над женщинами, детьми, животными. Блог доктора-психотерапевта — [http://users.livejournal.com/\\_esina/704132.html](http://users.livejournal.com/_esina/704132.html)

**Искусство**  
**КИНО**



## «С меня хватит» США, 2002

Жизнь официантки Слим коренным образом меняется, когда она встречает богатого незнакомца Митча. Они влюбляются, женятся, покупают красивый домик и у них рождается дочка. Но восхитительной счастливой новой жизни Слим тоже приходит конец.

Ее муж далеко не совершенство, и Слим узнает о его изменах. Оскорбленная поведением мужа, Слим пытается убежать от него, а ожесточившийся Митч теперь представляет смертельную угрозу ей и ее пятилетней дочери. Скрываясь от мужа, Слим решает принять серьезные меры. Она прячет дочь, а сама меняется морально и физически, намереваясь показать Митчу, что с нее довольно...

## ЖИВОПИСЬ



*Edgar Degas L'intérieur (Le Viol) (Интерьер (Изнасилование)).1868-69 гг.  
Philadelphia Museum of Art*

Что касается искусствоведческой информации о картине (думаю, это не повлияет на ваши всплески фантазии!), то известно, что картина написана маслом на холсте и принадлежит к раннему периоду творчества художника (написана в 1868-1869 годах). Впервые Дега представил эту свою работу публике только в июне 1905 года в галерее Дюран-Рюэля в Париже, и то, под названием – «Интерьер». Хотя искусствоведы предполагают, что художник

писал ее для Салона 1869 года. В 1897 году Дега указал эту картину в своем каталоге «Моя жанровая живопись».

Историки называют ее «самой загадочной работой Дега», поскольку театральный характер композиции подразумевает литературный источник для этого сюжета. Специалисты проштудировали творчество Луи Эдмон Дюранти и Эмиля Золя, в романе которого «Тереза Ракен» (1867) нашли примерный по сюжету и даже по композиции фигур эпизод. Но до сих пор они спорят, выдвигают разные гипотезы и утверждают, что литературный источник все же не найден. Историк Кремер предложил в 2007 году версию, что сюжет картины навеян литографией Поля Гаварни 1841 года с подобным сюжетом. Общеизвестно, что Дега восхищался работами Гаварни и собрал коллекцию из около 2000 его литографий. В литографии Гаварни и картине Дега «совпадают» позы героев, обнаженное плечо женщины, даже в рамках картин в обеих работах и разбросанной одежде видны совпадения. Вот работа Гаварни (для сравнения).



*Paul Gavarni Les Lorettes (lithograph). 1841 г.*

Гаварни назвал свою работу «Лореттес», так обычно в Париже называли проституток, поскольку они жили, как правило, в районе Нотр-Дам-де-ла-



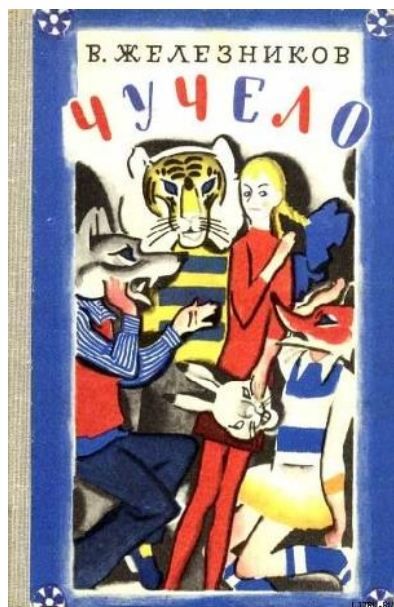
Лорет. Но, думаю, нам с вами нужно отойти от профессии этой женщины, иначе придуманная нами история будет банальна и не совсем логична. О каком изнасиловании (еще в источниках картину Дега называют «Насилие») может идти речь, если дама — проститутка?!

Источник: <http://www.liveinternet.ru/users/2010239/post284123050>

Скрытая коллизия «Интерьера», вероятно, связана с восприятием художником проблем пола. Его отношение к женщинам было далеко не простым, нередко едким и высокомерным. В то же время нельзя считать его женоненавистником. Женское общество ему нравилось, но по каким-то причинам, физиологическим или психологическим, во всех взаимоотношениях с женщинами он не переступал черты, за которой наступает более глубокое сближение, и на всю жизнь остался холостяком. К тому времени, когда писалось ... «Насилие», Дега, по тогдашним представлениям, был уже не молод. Вероятно, возраст заставлял его больше, чем прежде, задумываться о проблемах пола. За отсутствием каких-либо романтических иллюзий оба основных аспекта отношений двух полов, брак и адюльтер, явно вызывали у него слишком много «но». В «Интерьере» они трактованы достаточно негативно: едва ли не с усмешкой в одном случае и с очевидной горечью — в другом... персонажи не общаются и разведены по сторонам. Их изолированность — знак очевидного отчуждения, то привычно обыденного, а то драматического.

Источник: [http://impressionnisme.narod.ru/DEGA/dega51\\_about.htm](http://impressionnisme.narod.ru/DEGA/dega51_about.htm)

## ЛИТЕРАТУРА



В.К. Железников  
«Чучело»

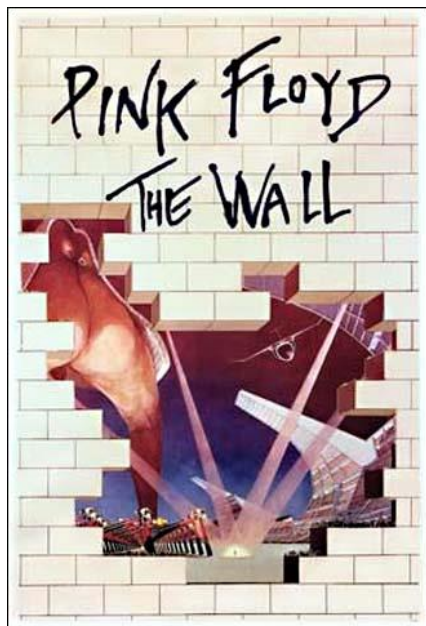
Повесть о девочке-шестикласснице, которая попала в трудное положение — одноклассники объявили ей бойкот. Застенчивая, нерешительная девочка оказалась стойким, мужественным человеком, и ребята поняли, что те моральные ценности, которые несет в себе она и ее дедушка, и есть то добро, во имя которого надо сражаться.



К\*  
Михаил Лермонтов  
Я не унижусь пред тобою;  
Ни твой привет, ни твой укор  
Не властны над моей душою.  
Знай: мы чужие с этих пор.

Ты позабыла: я свободы  
Для заблужденья не отдам;  
И так пожертвовал я годы  
Твоей улыбке и глазам,  
И так я слишком долго видел  
В тебе надежду юных дней,  
И целый мир возненавидел,  
Чтобы тебя любить сильнее.  
Как знать, быть может, те мгновенья,  
Что протекли у ног твоих,  
Я отнимал у вдохновенья!  
А чем ты заменила их?  
Быть может, мыслию небесной  
И силой духа убежден  
Я дал бы миру дар чудесный,  
А мне за то бессмертье он? —  
Зачем так нежно обещала  
Ты заменить его венец?

## МУЗЫКА



### Pink Floyd – The Wall

1982

<http://rutube.ru/video/c8522395716ae5c9d2cbdd7a10f24c20/>

Мы сыты по горло учебой,  
Мы не хотим, чтобы на наши мысли набрасывали  
узд,у,  
С нас довольно черного сарказма учителей.  
Учителя, оставьте детей в покое!  
Эй, учитель, оставь нас в покое!  
В целом это всего лишь еще один кирпич в стене.  
В целом ты — лишь еще один кирпич в стене.  
(перевод Игоря Кукушкина)

## Тесты



- Тест «Измерь свой вампиризм» — <http://psylist.net/test/328.htm>
- Тест: подвергаетесь ли вы насилию — <http://zdorovie.com/psychology/test-podvergaetes-li-vy-nasiliyu/16417>
- Быстрый психологический тест — <http://yourlife.com.ua/archives/3043>
- Склонна ли ты осложнять себе жизнь? — <http://www.all-tests.ru/14>
- Насколько Вы агрессивны? —

<http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=character&num=21>

- Текущее психологическое состояние человека —

<http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=persona&num=34>

- Душевное равновесие — <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=character&num=9>

- Тест: Имеете ли Вы склонность попадать в зависимость? —

<http://psitest.com.ru/test.php?id=56&cid=7>

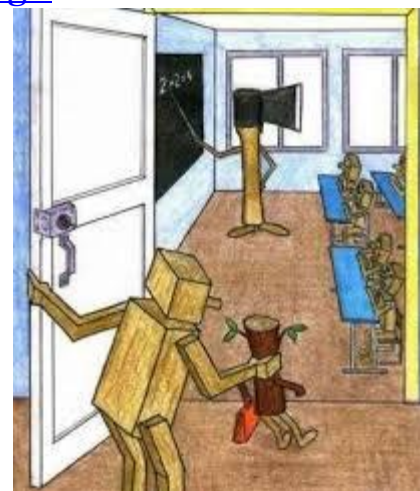
- Подвержены ли мы манипуляции? —

<http://www.7ya.ru/tests/test38/>

- Тест «Можете ли Вы манипулировать другими?» — [http://www.businessstest.ru/test.asp?id\\_test=20](http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=20)

- Тест «устойчивость к манипуляции» —

<http://www.kramola.info/video/protivostojanie/test-ustojchivost-k-manipuljicii>



***Дорогие друзья!***

***Тема эта, к сожалению, бесконечна...***

***Дай нам Бог каждому не встречаться с давлением:  
ни быть объектом психологического насилия,  
ни самому ни на кого не давить.***

***Давайте уважать друг друга и договариваться по любому,  
пусть даже самому сложному и важному, поводу.***

***Берегите друг друга!***