

**Ботяновский С.Д.**

## **ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЛИЧНОСТИ В КОЛЛЕКТИВЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.**

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В условиях постоянного межличностного взаимодействия в профессиональных, учебных и личных сферах особую значимость приобретает проблема психологической безопасности. Деструктивные личности, чье поведение систематически истощает эмоциональные и когнитивные ресурсы окружающих, являются скрытой, но серьезной угрозой для психического здоровья коллектива. Поскольку такие люди часто не осознают или отрицают причиняемый ими вред, своевременное выявление проблемы затруднено. Это делает необходимым изучение данного феномена для разработки эффективных профилактических мер.

**Цель:** анализ типов деструктивных личностей, механизмов их влияния на психологический климат в коллективе и обоснование методов самозащиты для сохранения психического здоровья.

**Материалы и методы.** Исследование выполнено в рамках анализа научной литературы, посвящённой проблематике деструктивного межличностного влияния.

**Результаты и их обсуждение.** Деструктивные проявления характеризуются не физическим, а психическим воздействием, которое ведет к разрушению самооценки, истощению эмоциональных резервов, профессиональному выгоранию и психосоматическим нарушениям. Важно подчеркнуть, что люди с деструктивным поведением в большинстве случаев не осознают либо категорически отрицают наносимый ими вред, искренне считая себя нормальными или даже полезными для окружающих. Современная психология выделяет несколько основных типов таких личностей: нарциссический, пассивно-агрессивный, манипулятивный, хронически-негативный и доминирующий. Для эффективной профилактики деструктивного воздействия необходимо не только осознавать проблему, но и выстраивать систему активной самозащиты. В первую очередь следует научиться своевременно распознавать первые признаки психологического давления - чувство опустошённости после общения и навязываемое чувство вины. Важно сознательно ограничивать время взаимодействия с такими людьми, не вступать в бессмысленные споры. Также необходимо развивать навык рефлексии: анализировать, какие именно ситуации вызывают наибольший дискомфорт, и заранее продумывать свою стратегию поведения. Стоит планомерно развивать эмоциональный интеллект и укреплять личные психологические границы через осознание собственных потребностей и права на безопасное общение. В тяжёлых, повторяющихся случаях необходимо обращаться к организационному консультированию или формальным механизмам защиты, предусмотренным в организации.

**Выводы.** Своевременное распознавание деструктивных поведенческих паттернов и системное внедрение профилактических мер помогают надежно сохранить как индивидуальное психологическое здоровье, так и общую здоровую атмосферу в любой группе.