

М. А. Одинцова

# МНОГОЛИКОСТЬ «ЖЕРТВЫ», ИЛИ НЕМНОГО О ВЕЛИКОЙ МАНИПУЛЯЦИИ

Система работы  
Диагностика  
Тренинги

*Учебное пособие*



ФЛИНТА



МПСИ



БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГА

Библиотека психолога (Флинта)

Мария Одинцова

**Многоликость «жертвы», или  
Немного о великой манипуляции  
(система работы, диагностика,  
тренинги). Учебное пособие**

«ФЛИНТА»

2016

УДК 177.7=316.6(075.8)  
ББК 88.52я73

**Одинцова М. А.**

Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги). Учебное пособие / М. А. Одинцова — «ФЛИНТА», 2016 — (Библиотека психолога (Флинта))

В центре внимания данного учебного пособия – такая важная и недостаточно исследованная в психологии проблема – проблема «жертвы». В пособии детально анализируется понятийный аппарат, некоторые понятия вводятся впервые. Предлагается авторский подход к классификации видов «жертвы» с точки зрения социальной психологии. Рассматриваются характерные особенности человека с установкой «жертвы», обсуждаются разнообразные социальные и игровые роли «жертвы». Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, включающими тестовые задания, игры, упражнения, работу в группах по отдельным проблемам. Для студентов, преподавателей, практикующих психологов.

УДК 177.7=316.6(075.8)  
ББК 88.52я73

© Одинцова М. А., 2016  
© ФЛИНТА, 2016

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Мария Антоновна Одинцова

## Многоликость «ЖЕРТВЫ», или Немного о ВЕЛИКОЙ МАНИПУЛЯЦИИ (система работы, диагностика, тренинги)

*Посвящаю эту книгу моему мужу Лишневу Виталию Викторовичу,  
главному помощнику и вдохновителю*

### ВВЕДЕНИЕ

В эпоху глобальных социально-экономических и культурных перемен, связанных с безработицей, материальными трудностями, нестабильностью в обществе, с осознанием последствий различных трагедий и катастроф, в том числе и мировых, все более актуальной становится проблема переживания человеком сформировавшейся в результате установки, которую часто в криминалистике, медицине, психологии называют «жертвой».

Проблема психологии «жертвы» неисчерпаема и остается одной из самых неизученных на сегодняшний день. Актуальность ее не вызывает сомнений. Современная государственная политика направлена на создание многочисленных программ, где, кроме традиционных вопросов, решаются проблемы сексуального здоровья населения, вопросы снижения смертности, борьбы против наркотиков, возможностей доступа к информации, создания служб, действующих в интересах народа, и т. п. Но проблеме инфантилизма, пассивности, иждивенчества, которая назревает сегодня, уделяется недостаточное внимание. Хотя именно инфантилизм может обернуться в дальнейшем «глобальной экзистенциальной драмой», предупреждает И. М. Ильинский.

Действительно, современное общество «болеет» пассивностью и иждивенчеством. Особенно «болезнь» эта обострилась в настоящее время, так как люди оказались не готовы к стремительным переменам. Современный человек видит в окружающем мире источник опасности, чувствует себя беспомощным. Думаем, что известное понятие «выученной беспомощности», введенное некогда в психологию М. Селигманом, можно применить к сегодняшней ситуации, поменяв всего несколько букв не «выученная», а «выМУченная беспомощность». Данный термин не является продуктом кабинетной работы психологов, он родился в языковой среде, и очень точно отражает суть происходящего. Пьянство, наркомания, иждивенчество и прочие регрессивные формы поведения – это реакция человека на любую трудную ситуацию. Установки «Я – жертва!» «Помогите мне, дайте мне!» «Я – несчастный!» – типичный лозунг многих неудачников, не умеющих быстро перестраиваться в меняющихся условиях. Человек начинает жить «мертвой жизнью» – жизнью «жертвы» событий, ситуаций, людей, самого себя. Его «любимый вид спорта» – плавание по течению, вид искусства – пение жалоб, вид работы – «поколачивание груш», – говорит устами одного из своих героев М. Веллер.

Как видим, в настоящее время, время нависших угроз над человеком (информационных, экономических, социальных, экологических и др.), ему не просто выбрать конструктивные формы реагирования. Человек стоит перед выбором: пассивное «плавание по течению» и превращение в «жертву» – вечно «скулящее существо», или активное, жизненное творчество. Эта проблема стала настолько актуальной, что в криминалистике не так давно даже появилась специальная дисциплина – виктимология (от англ. *victim* – жертва). Но люди, которым свойственна данная психология, встречаются не только в криминальном мире, они живут среди нас.

Кто же такой человек-«жертва», какими характерными особенностями он обладает, насколько многолика данная позиция? Как, каким образом найти в себе силы для преодоления этой разрушительной установки и стать гениальным «автором» своей жизни?

На эти и другие вопросы мы попытаемся дать ответ в предлагаемой книге, имеющей форму учебного пособия, в котором сочетаются теоретические наработки с практическими упражнениями, тестами, творческими заданиями. Каждая тема сопровождается психологическими практикумами, включающими тесты, игры, упражнения, варианты работы в группах по отдельным проблемам.

Книга богата разнообразными «продуктами народного творчества» – теми наработками, которые рождались студентами на занятиях, клиентами в тренинговых группах и индивидуальной работе, стажерами курсов повышения квалификации. Хочется выразить признательность всем нашим помощникам, благодаря которым возникло много новых идей, нашедших свое воплощение в практике и описанных в данной книге. Особая благодарность авторам, любезно согласившимся предоставить свои творческие работы, обогатившие предлагаемое издание.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.