

ГАЗЛАЙТИНГ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

В. Ю. Лис, А. А Боровко

*ГУО «Институт бизнеса
Белорусского государственного университета», Минск;
teryblack42@gmail.com; alyona_borovko@mail.ru;
науч. рук. – Э. В. Рыбакова, ст. преп.*

В статье рассматривается один из видов деструктивного поведения – газлайтинг. Приводятся примеры газлайтинга в рабочем коллективе. Выделяются причины проявления газлайтинга. Даются рекомендации по противостоянию газлайтеру. Определяются пути решения проблем газлайтинга в рабочих коллективах.

Ключевые слова: газлайтинг; газлайтер; деструктивное поведение; признаки газлайтинга; жертва газлайтинга; рабочий коллектив.

Личность – это сложная концепция, которая определяется как относительно устойчивый набор психологических характеристик, управляющих поведением человека. С течением времени поведение каждого сотрудника создает соответствующие ожидания у коллег, которые могут влиять на результаты компании самым непредсказуемым образом.

В современном мире качество персонала и его трудовые отношения становятся основным фактором конкурентоспособности организации и ее выживаемости на рынке. Под влиянием изменений население вынуждено меняться. Менять привычные для себя модели социального поведения.

Результатом трансформации трудового сознания оказалось распространение разнообразных форм деструктивного трудового поведения, обладающего крайне негативным потенциалом. Такой образ действий привел к снижению темпов производства, конфликтам между работниками и работодателями, напряженным отношениям в рабочем коллективе, что в свою очередь ставит под угрозу стабильность организации. Для эффективного управления персоналом, руководству необходимо понимать причину подобного явления, чтобы не допускать дальнейшего его распространения и развития внутри коллектива. [1]

В данной статье раскрывается такой вид деструктивного поведения, как – газлайтинг. Термин «газлайтинг» имеет интересную этимологию.

Термин произошел от названия пьесы «Газовый свет» (Gaslight) 1938 года, по которой в 1944 году был снят одноимённый фильм. По сюжету муж главной героини приписывает ей мысли, которых у нее нет, и действия, которые она не совершала, включая при этом газовое освещение в доме. Муж героини настаивает, что ей это кажется, параллельно убеждая, что она совершала поступки, о которых ничего не помнит, изо-

лирует ее от других людей – в итоге героиня считает, что теряет рассудок. Так что же такое «Газлайтинг»?

Газла́йтинг – это форма психологического насилия и социального паразитизма, главная задача которого – заставить человека усомниться в адекватности своего восприятия окружающей действительности через постоянные обесценивающие шутки, обвинения и запугивания. Психологическая манипуляция призвана выставить индивида «не в своем уме». Типичные фразы-примеры: «Тебе кажется» и «Такого не было». [2]

Рассмотрим психологический портрет газлайтера.

Газлайтер всегда подбирает фразы, ориентируясь на ситуацию. Он знает, как сильнее ранить свою «жертву», и использует различные приемы [3]:

Постоянно негативно высказывается о работе и способностях «жертвы». Чаще всего данные характеристики основаны на личных суждениях, а не на фактах;

Газлайтера отличают стойкий негативный юмор и сарказм. Он демонстрирует враждебность, замаскированную под юмор;

Делает все, чтобы изолировать свою «жертву», ограничить ее возможности взаимодействия с коллегами, развитию. Безосновательно лишает ее других профессиональных возможностей, невзирая на способности и квалификацию;

Постоянно демонстрирует несправедливое отношение по сравнению с другими сотрудниками с аналогичным или меньшим опытом и достижениями, несмотря на послужной список «жертвы» и заслуживающий внимания вклад в работу.

Любое слово газлайтера надолго оседает в душе в виде неприятного осадка, вызывая неприятные эмоции. Именно эффект фраз выдает газлайтера: это вызванное чувство вины у жертвы и нарастающие сомнения в себе. Ко фразам, которые идентифицируют газлайтера, можно отнести следующие:

«Не понимаю, как Вы смогли занять эту должность»;

«Не уверен, что вы сможете справиться с этой задачей»;

«Я такого не помню, значит этого не было.»

Так же газлайтера выделяют мотивы его действий: желание быть лучшим и самоутвердиться за счет других. Он может придумывать способы подавления другого, но общий психологический портрет газлайтера довольно банален: неадекватная самооценка; страх; чувствительность; зависть. [4]

Но! Не стоит путать обычные проблемы организации с проблемами газлайтинга. От других типов проблем на рабочем месте газлайтинг отличаются следующие признаки:

Индивидуальная или групповая предвзятость и негатив, а не твердые доказательства и факты;

Манипулятор создает вокруг своей «жертвы» негативную информационную ауру и наносит ущерб ее личной или профессиональной репутации. Такое отношение сохраняется в течение определенного периода времени, несмотря на положительные характеристики, вклада и достижений жертвы газлайтинга;

Газлайтер обычно отрицает плохое обращение с «жертвой». В ответ на обвинения в манипуляциях он уходит от прямого ответа: спорит, общается пренебрежительно или уклоняется от разговоров.

Пример газлайтинга на рабочем месте: новый сотрудник получает задание от руководителя. Он записывает все, что необходимо сделать, и берется за работу. Когда поручение выполнено, начальник при всех делает выговор подчиненному. Он утверждает, что просил о другом. Сотрудник показывает записи, но руководитель возмущенно отвечает: «Как я мог дать тебе такое поручение! У тебя все в порядке?»

Итог: после нескольких замечаний работник начинает верить, что неправильно понимает слова руководства. Он запутывается, на совещаниях чувствует себя неуверенно, испытывает чувство вины и постоянно находится в состоянии стресса. В результате производительность сотрудника падает.

Психологическое давление может длиться годами, прежде чем «жертва» сможет понять, что с ней происходит. При этом отношения с газлайтером чаще всего характеризуются как зависимые или созависимые, а значит, закончить такие отношения бывает особенно тяжело. Были разработаны и выявлены советы по противостоянию газлайтингу:

Доверяйте и прислушивайтесь к своим чувствам. Чтобы не стать жертвой газлайтинга, важно четко видеть свои физические и эмоциональные границы. Необходимо понимать, что для вас приемлемо, а что – нет.

Заручитесь поддержкой друзей. Попросите людей, которым вы доверяете, взглянуть на ситуацию со стороны. Задача здесь – получить разнообразие мнений. Возможно, вы увидите, что реальность не так однозначна, как вам ее представляют.

Не позволяйте себя обвинять.

Обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на руководителе организации лежит непростая задача, а именно: обеспечение сотрудникам

достойного места труда и поддержание здоровых отношений в коллективе. Куда хуже дела обстоят тогда, когда газлайтером является руководитель организации. У сотрудников может остаться только один выход избежать газлайтинга в свою сторону – уволиться и найти дружелюбный коллектив в другой компании. Газлайтинг угрожает вашему психическому здоровью, самооценке, а значит, вашей карьере, авторитету среди коллег. Каким бы искусным ни был газлайтер, ему можно и нужно давать отпор. Газлайтер своими действиями может не просто навредить одному человеку, но и полностью разрушить коллектив, нанести удар по имиджу и статусу компании в целом. Именно поэтому важна корпоративная культура и четкие нормы общения, которые должны соблюдать все сотрудники.

Человек, ставший жертвой газлайтинга, перестает доверять своим ощущениям. Со временем из-за действий манипулятора он может всерьез начать думать, что страдает расстройством психики. Кроме того, систематический газлайтинг нередко приводит к настоящим психологическим и эмоциональным проблемам. В их числе – повышенная тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, формирование созависимости. Все это затрудняет выход жертвы из-под влияния манипулятора.

Библиографические ссылки

1. Агафонова М. С., Полянская Е. В. Управление конфликтами в организации // Современные наукоемкие технологии. – № 7–2. – 2014. – С. 134–135.
2. Oxford Dictionary definition of 'gaslighting'. Oxford Dictionaries. Oxford University Press. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gaslighting#:~:text=%5Buncountable%5D,of%20domestic%20violence%20and%20gaslighting>. – Дата доступа: 18.03.2022.
3. Газлайтинг на работе: 4 признака. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://uprav.ru/blog/gazlayting-na-rabote-4-priznaka/>. – Дата доступа: 17.03.2022.
4. Газлайтинг на работе: как распознать газлайтера и защитить свои личные границы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vc.ru/u/550736-g2mechanics/140475-gazlayting-na-rabote-kak-raspoznat-gazlaytera-i-zashchitit-svoi-lichnye-granicy>. – Дата доступа: 29.03.2022.