



پیام روانشناس

میراث قلدری و ضعیف کشی

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آس س ر/ ۵۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

تاثیر روی فرضیات:

باید مردم تایید کنند، تنها راه ایمن ماندن از قلدرها این است که پیش از آنکه زده شوی، بزنی. اگر اجازه دهی مردم تو را بشناسند، از تو سواستفاده خواهند کرد. بهترین کار این است که با افراد قدرتمند، یا با هر کسی که صاحب مقام و نفوذ است، در نیفتی.

تاثیرات روی توجه:

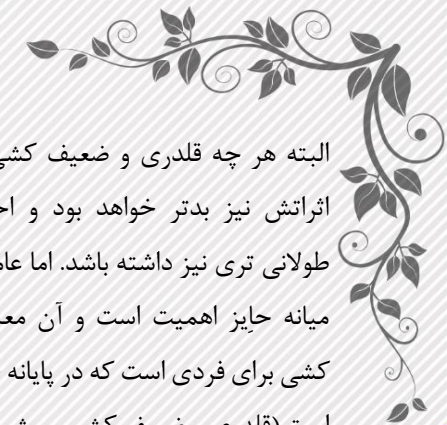
توجه به اخم افراد، یا علائمی دال بر انتقاد یا قضاوت‌های آنان، چک کردن مدام خود که چطور بنظر می آید .

اثرات روی رفتار:

حرکات مبتنی بر حفاظت از خود برای پنهان کردن نقاط ضعف تان، اسرار آمیز بودن، سعی در راضی کردن مردم و به دست آوردن تأیید آنها، سعی در انجام کارها به شیوه درست، دور خود حصار کشیدن، نپیوستن و شرکت نکردن، درگیر نشدن از نظر اجتماعی، تن در دادن به آنچه که فکر می کنید دیگران انتظار دارند برای مثال پنهان کردن خشم تان.

اثرات روی خودآگاهی:

فکر کردن در مورد اینکه چطور بنظر می آید، حرف می زنی، یا رفتار می کنید، اطمینان حاصل کردن از اینکه هرگز چیزی نمی گوئید یا کاری نمی کنید که ممکن است به دیگران بر بخورد. به آسانی دچار خجلت زدگی و شرمندگی شدن (وقتی) درباره احساسات و نیازهای خود صحبت می کند)



البته هر چه قلدری و ضعیف کشی بدتر باشد، احتمالاً اثراتش نیز بدتر خواهد بود و احتمال دارد که دوام طولانی تری نیز داشته باشد. اما عامل دیگری نیز در این میانه حایز اهمیت است و آن معنای قلدری و ضعیف کشی برای فردی است که در پایانه ی دریافت آن ایستاده است. (قلدری و ضعیف کشی رویش اعمال می شود). پیام هایی که افراد مختلف در آن واحد دریافت می کنند، می تواند نقش مهمی را در آنچه که بعد از آن اتفاق خواهد افتاد بازی کند. برای مثال، از نظر شما گناه مورد اذیت و آزار قرار گرفتن شما در مدرسه به خاطر ناتوانی در تلفظ کامل و درست حرف ر ممکن است در نهایت به دوش آن افرادی باشد که هنگامی که درباره شما قضاوت می کردند بی جهت به عیب جویی و ایرادگیری می پرداختند نه شما به عنوان قربانی. در نتیجه این دیدگاه ممکن است قلدری این افراد هیچ اثری مانا و پایداری روی نظر شما درباره خودتان نداشته باشد

قلدری اثراتی روی تظاهرات اضطراب اجتماعی دارد:

تاثیر روی باورها:

آنطور که هستیم مقبولیت ندارم، به هیچ گروهی تعلق ندارم مردم من را پس خواهند زد، هیچ کس مورد اعتماد نیست

حقایقی درباره قلدری و ضعیف کشی:

قلدری و ضعیف کشی می تواند هم آشکار و هم پنهان باشد و می تواند در گستره ای از انواع کم و بیش محبت آمیز و بی ضرر از سربه سر گذاشتن و دست انداختن گرفته تا انواع خشن تر و جدی تری چون ارعاب یا قربانی ساختن افراد مظلوم متنوع باشد. ارعاب و تهدید از آشکارترین رفتارهای قلدرمانه و ضعیف کشی است و اشکال پنهانی تر آن ممکن است در ابتدا به سختی قابل تشخیص باشد. این رفتارها شامل ایرادگیری عیب جویی از مردم، یا به نوعی واداشتن آنها برای اعمال رفتاری خاص، جستجو برای اطلاعات شخصی و سپس افشا آنان به دیگران، خیانت کردن به اعتماد، کنار گذاشتن مردم مخصوصاً از مناصب رهبری و مدیریت یا منزوی کردن آنها، انتقادات و متهم سازی های کلی به جای مطرح کردن مشخص یه مورد خاص که به جای اینکه چیزی را که فردی گفته یا کرده به صورت عینی و بی طرفانه مورد انتقاد قرار دهد، شخصیت و وجود او را به طور کلی زیر سوال برد، خرابکاری در برنامه ها و فعالیتهای دیگران، انجام تقاضاهای غیر منطقی، بدگویی، گوشه و کنایه یا دستکاری مردم و چیزهای از این قبیل می شود.

واضح است که قلدری و ضعیف کشی فقط یک جنبه ندارد، بلکه انواع بسیاری از اشکال کلامی و رفتاری مختلفی را در بر میگیرد. بن مایه ی تمام این رفتارهای قلدرمانه و ضعیف کشی تمایل به کنترل یا کنار گذاشتن مردم است، طوری که احساس کنند که دیگر به گروهی که متعلق به فرد قلدر است، تعلق ندارند. این سامانه با استفاده از ارعاب و تحقیر خوب جواب می دهد.

برخی از تأثیرات مورد قلدری و ضعیف کشی واقع شدن:

قلدری و ضعیف کشی به درجات گوناگونی وجود دارد از مسائل جزئی و ناچیز گرفته تا اتفاقات هولناک، مورد قلدری و ضعیف کشی جدی واقع شدن می تواند به صورت گسترده ای تنش زا باشد و تمام جنبه های مختلف فرد اعم از احساسات یا هیجانات، بدن، تمام سطوح تفکر را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال مورد قلدری و ضعیف کشی واقع شدن ترسناک است، اما در عین حال می تواند باعث شود که قربانیان احساس خشم، رنجش، سرخوردگی و هنگامی که به نظر می رسد که هیچ کاری در قبال آن نمی تواند انجام دهد و هیچ راهی به بیرون وجود ندارد، ناامیدی و افسردگی کنند.

قلدری باعث می شود که قربانیان از نظر جسمی احساس تنش، عصبیت، ناتوانی در رسیدن به تن آرامی یا خوابیدن، حساسیت و آسیب پذیری کنند و نشانه های آشکاری نظیر لرزیدن یا عرق کردن را نشان دهند. زندگی آنها در ساعات بیداری ممکن است با نوعی حس جستجوی دهشت بار و همیشگی موقعیتهای خطرناک، با افکاری درباره آنچه که بعد از این ممکن است اتفاق بیفتد و بر سرشان بیاید، و با خاطرات یا تصاویری از تجربیات ناراحت کننده ی اخیر تحت استیلا قرار گیرد. رویاها و کابوس های ناراحت کننده و مزاحم ممکن است آنان را از خوابیدن در شب بازدارد. رفتار روزانه ی آنان محصول تمام این تجربیات خواهد بود که به طور جدی در توانایی آنان برای انجام کارهایی که می خواهند انجام دهند، نسبت به روشهایی که در غیر این صورت انجام می دادند، تداخل می کند. هر چند، که نتیجه ی نهایی مورد قلدری و ضعیف کشی واقع شدن به طور گسترده متغییر است بنظر می رسد که در برخی از افراد تأثیرات مانا و پایداری نداشته باشد، اما برای بقیه تخریب بیشتری ایجاد کرده و آسیب بیشتری وارد می کند و یک اسکار اثر زخم) ظاهراً دایمی به جای می گذارد.