

Авторы:

Стрельцов Николай Валерьевич

студент

Кузнецова Александра Андреевна

студентка

Научный руководитель:

Овчинникова Людмила Павловна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Самарский государственный

университет путей сообщения»

г. Самара, Самарская область

ОСОБЕННОСТИ ПАССИВНО-АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности пассивной агрессии, которые выражаются в проявлении негативных эмоций, подавленном выражении гнева. Рассмотрены источники пассивной агрессии на примере офиса. Проведено исследование посредством тестирования на агрессивность и приведены выводы исследования.

Ключевые слова: пассивно-агрессивное поведение, подавление гнева, ответственность.

В наш бесконечно быстротечный век, когда человек проводит на работе большую часть времени, работник испытывает дефицит времени даже для выполнения рабочего задания, что естественно подводит неподготовленного к стрессу и перегрузкам сотрудника к пассивно-агрессивному поведению.

Пассивно-агрессивное поведение – это подавленное выражение гнева.

Пассивно-агрессивное поведение возникает тогда, когда человек по какой-то причине запрещает себе выражать гнев: описать его словами, проявить эмоции, проработать их со специалистом [1]. Вместо этого человек блокирует гнев, и он просачивается через сглаженные углы. Например, суровый отдалившийся супруг, сотрудник, который откладывает даже очень важные дела на потом, или

сокурсник, который во время разговора неожиданно встает и выходит за дверь – все это проявления пассивной агрессии [3].

Человек с пассивно-агрессивным поведением обычно подавляет любые проявления негативных эмоций, прежде всего гнева. При знакомстве с таким человеком кажется, что у него ангельский характер, потому что он никогда не ссорится, не выражает никакого недовольства, выполняя корпоративные требования, но позже оказывается, что такой человек может обижать сотрудников, из-за каких-то недомолвок, рядом с ним испытываешь негативные эмоции, например: вину, раздражение, гнев. Такое поведение в той или иной степени можно встретить у многих окружающих, иногда можно и у себя что-то подметить. Люди не умеют говорить слова «нет», как правило, они со всем соглашаются, но позже начинают саботировать с тем, с чем они не согласны. То есть это человек, который прямо не скажет то, что ему не нравится, но потом он опоздает на важную встречу, забывает зарядить телефон, не отвечает своевременно на электронное письмо и так далее. То есть, эта такая ситуация, когда – человек соглашается с требованиями, но при этом ничего не делает. Человек не может сказать нет, формально соглашается, но по факту проявляет в своих действиях несогласие. Такие люди избегают прямой конфронтации, они обычно соглашаются, но делают это в такой форме, что это обескураживает. Например: «Конечно, конечно иди, я останусь здесь одна, мне будет совершенно не скучно». То есть то, как это звучит, и то, о чем эти слова, это две противоположные вещи. Человек с пассивно-агрессивным поведением согласиться вам помочь, но будет делать это из-под палки. Если поручить такому человеку ответственную работу, он отложит ее на последний момент, а может и вовсе подвести и ее не выполнить. Он представляет, что его окружают люди, из-за которых он не может быть счастливым, свободным, успешным. Он постоянно на них жалуется, чувствует себя подавленным и недооцененным.

Во время открытых споров он переходит на личности, припоминает старое, находит в чем обвинить оппонента и до последнего старается переложить вину на других. Такой человек возьмет на себя любые обязательства, лишь бы

закончить неприятный ему разговор, но не выполнит обещание. Кроме того, вы так и не узнаете, что ему этот разговор был неприятен. Он мастер иронии и сарказма. Например, пассивная агрессия на работе. Она тормозит и разрушает бизнес. Одним из признаков неблагоприятной психологической обстановки в офисе легко узнать по сплетням и слухам, которые в офисе охотно обсуждаются, сотрудники покидают рабочее место без объяснения причин, а также по жалобам на большую нагрузку, начальство и тяжелые рабочие будни.

Нами были рассмотрены источники пассивной агрессии на примере офиса. Ими могут послужить: начальник, невнимательное руководство, радикальные новшества и провокаторы. Например, начальник не располагает к доверию или конструктивному диалогу. Часто люди работают под его началом из страха не найти новую работу. Невнимательное руководство, которое не готово прислушиваться к своим сотрудникам, вызывает у талантливых и трудолюбивых сотрудников чувство неценности. Зачастую руководитель даже не представляет, насколько более продуктивными будут сотрудники, если обратить внимание на их проблемы, выслушать их, узнать их чаяния. Радикальные новшества, которые сотрудникам трудно принимать в работе. Новые правила и процедуры, новый сценарий звонка или даже новая расстановка мебели может вызвать яростное сопротивление служащих. Провокаторами выступают жадные до власти, но недостаточно талантливые для руководящей работы люди. Они «плавают по дну» офисной жизни и пытаются хоть как-то завладеть умами коллег. Они влияют на настроение сотрудников, плетут заговоры и интриги, любят давать советы и само утверждаться за счет других [5].

При знакомстве с коллегами в офисе, они показались нам очень отзывчивыми, доброжелательными и комфортными в общении людьми, однако при проведении теста на агрессивность, мы были озадачены и удивлены. Большая часть сотрудников имеет высокий уровень агрессивности, а часть сотрудников имеет уровень агрессивности выше среднего [3, с. 103–110].

Собственно о подавлении гнева. Корни пассивно-агрессивного поведения уходят в детство. Человек получает данную модель поведения, когда родители

ограничивают его в проявлении гнева. Возможно, они пресекают гнев ребенка словами вроде «Прекрати! Не позволю так с собой разговаривать!» Возможно, они сами были мастерами пассивной агрессии, и ребенок сразу впитал их неспособность открыто выражать свои чувства. Как и все детские психологические травмы, пассивная агрессия становится частью личности, и ее крайне трудно заметить в себе, если не знать ее признаков. И у людей, которым свойственно пассивно-агрессивное поведение, обычно родители часто ссорились, а любая ссора сопровождается гневом, и гнев воспринимается как какая-то эмоция, которая не контролируется и запрещена, то есть ее нельзя чувствовать. Когда эта эмоция возникает, ее надо тут же подавить, не позволять ей развиваться. Из-за этого, все негативные эмоции вытесняются и оказываются под запретом. Хороший люди думают «хорошо», но на самом деле понятно, что живой гармоничный человек, здоровый, может испытывать эмоции полного спектра. Из-за этого, такие люди часто замыкаются, то есть разозлившись человек не решает проблему сразу, сейчас же, он начинает молчать, многочасовые обиды, желание, чтобы его партнер или тот человек, который находится с ним рядом, угадал о чем он думает, на что он обижен, и что необходимо сделать, чтобы эту «жертву» удовлетворить. И самое интересное, вот таким своим поведением, люди пассивно-агрессивного поведения провоцируют другого человека на гнев. Дело в том, что поскольку эта эмоция для человека запрещена, то, когда он эту эмоцию вызывает в другом человеке, он таким образом перекладывает ответственность за конфликт на нас самих, поскольку вот эта же та самая эмоция, которая для нас кажется настолько запретной, настолько неконтролируемой. И мы ее не просто испытываем, а мы ее показываем, демонстрируем свой гнев вместо него. В целом надо понимать, что пассивно-агрессивное поведение – это такое регрессивно-инфантильное поведение, и, не смотря на то, что человек в целом может быть достаточно зрелый и самостоятельный, такое включение – оно может присутствовать [2].

Это связано с отказом от ответственности, в частности за свои эмоции и принятием жертвенной позиции, то есть позиции обиженного. В целом, взять на себя ответственность за то, что происходит с нами и вокруг нас, оказывается

менее приоритетным, чем начать обижаться. Человек, умеющий управлять своими эмоциями, имеющий высокую стрессоустойчивость, владеющий методиками самоуправления не будет вести себя подобным образом. Поэтому очень важно понимать, что мы чувствуем, знать и принимать свои эмоции, решать проблемы по мере поступления, не откладывать на потом решение первостепенных задач и самое главное проговаривать с партнером, с коллегой, с начальником возникающие проблемы [4].

В процессе проведения исследования нами были сделаны следующие выводы, что скрытая агрессия выявлена у тех людей, у которых уровень агрессивности высокий или выше среднего, а в проведенном исследовании оказалось, что коллектив офиса настолько боялся потерять работу, что соглашался на дополнительную работу и постепенно освоил пассивно-агрессивное поведение.

Список литературы

1. Берковиц Л. Агрессия: Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – М.: Олма-Пресс, 2007 – 510 с.
2. Галиуллин С. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.theoryandpractice.ru
3. Картер Ф. Психометрическое тестирование / Ф. Картер, К. Рассел. – М.: Астрель, 2003. – 207 с.
4. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – №5. – С. 3–18.
5. Сулимова М. / М. Сулимова, И. Корниенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.magaplan.ru