



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 1 / 2025, Vol. 8, Iss. 1 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

¹ Власова Е.В.,

¹ Московский международный университет

Пассивная агрессия: этиология, проявления и коррекция в контексте межличностных отношений

Аннотация: данная статья посвящена всестороннему анализу пассивной агрессии, включая её этиологические факторы, феноменологические проявления и эффективные стратегии коррекции. Пассивная агрессия рассматривается как результат защитных механизмов психики, при которых внутренние конфликты и подавленные эмоции проявляются в виде косвенной агрессии, что затрудняет конструктивное взаимодействие с окружающими. Мы подчеркиваем многофакторную природу этого явления, включая личностные особенности, негативный опыт раннего развития и социокультурные факторы. Пассивно-агрессивное поведение проявляется в различных формах, таких как саботаж и прокрастинация, и приводит к деструктивным межличностным отношениям и ухудшению психического здоровья. Исследование также рассматривает влияние интроверсии и экстраверсии на агрессивные импульсы, а также их связь с поведением.

Ключевые слова: пассивная агрессия, кризис, ассертивность, стресс, дезадаптивное поведение, внутриличностные факторы

Для цитирования: Власова Е.В. Пассивная агрессия: этиология, проявления и коррекция в контексте межличностных отношений // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 1. С. 156 – 160.

Поступила в редакцию: 1 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 января 2025 г.; Принята к публикации: 10 февраля 2025 г.

¹ Vlasova E.V.,

¹ Moscow International University

Passive aggression: etiology, manifestations, and correction in the context of interpersonal relations

Abstract: this article provides a comprehensive analysis of passive aggression, examining its etiological factors, phenomenological manifestations, and effective correction strategies. Passive aggression is viewed as a result of psychological defense mechanisms, where internal conflicts and repressed emotions manifest as indirect aggression, complicating constructive interactions with others. We emphasize the multifactorial nature of this phenomenon, including personality traits, negative early developmental experiences, and sociocultural influences. Passive-aggressive behavior is expressed in various forms, such as sabotage and procrastination, leading to destructive interpersonal relationships and deterioration of mental health. The study also explores the impact of introversion and extraversion on aggressive impulses and their connection to behavior.

Keywords: passive aggression, crisis, assertiveness, stress, maladaptive behavior, intrapersonal factors

For citation: Vlasova E.V. Passive aggression: etiology, manifestations, and correction in the context of interpersonal relations. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (1). P. 156 – 160.

The article was submitted: November 1, 2024; Approved after reviewing: January 3, 2024; Accepted for publication: February 10, 2025

Введение

Изучение пассивной агрессии в последние годы привлекло особое внимание как исследователей, так и практикующих психологов. Данная работа посвящена анализу многофакторной природы данного явления, включая его этиологические предпосылки, характерные проявления и возможные стратегии коррекции.

Пассивная агрессия может рассматриваться как результат работы защитных механизмов психики, когда внутренние конфликты и подавленные эмоции проявляются в виде косвенной агрессии, что затрудняет конструктивное взаимодействие с окружающими и усугубляет внутренние противоречия [4, 5].

Многофакторная природа пассивной агрессии, включающая в себя личностные особенности (низкая самооценка, трудности с асертивностью, склонность к избеганию конфликтов), негативный опыт раннего развития (например, эмоциональное отвержение или чрезмерная родительская опека), а также влияние социокультурных факторов неоднократно подтверждены многими исследованиями.

Пассивно-агрессивное поведение проявляется в форме косвенной агрессии, саботажа, прокрастинации, и создает трудности в межличностных отношениях, профессиональной деятельности и других сферах жизни.

Последствия пассивной агрессии включают деструктивные межличностные отношения, снижение профессиональной эффективности, ухудшение психического здоровья (например, повышенный уровень тревожности и депрессии) [8,10].

Материалы и методы исследований

В данной работе использован теоретико-аналитический метод исследования, включающий обзор и систематизацию существующих научных данных о феномене пассивной агрессии. Анализ проведён на основе изучения психологической литературы, посвящённой этиологическим факторам, проявлениям и последствиям данного явления, а также возможным стратегиям его коррекции.

В исследовании рассмотрены теоретические концепции, объясняющие механизмы пассивной агрессии, включая психоаналитический, когнитивно-поведенческий и социокультурный подходы. Особое внимание уделено влиянию личностных характеристик, раннего опыта и социальных условий на формирование пассивно-агрессивного поведения. В качестве эмпирической базы использованы данные, представленные в работах отече-

ственных и зарубежных авторов, изучавших данную проблему.

Результаты и обсуждения

Правда заключается в том, что даже психически наиболее здоровые индивиды не занимаются систематическим анализом соотношения приятного и неприятного в своей жизни. Поведение людей, как правило, является спонтанным и определяется множеством внутренних и внешних факторов. Важную роль в этом процессе играют взаимодействия между чертами интроверсии и экстраверсии, а также уровнем невротизма, который характеризуется высокой эмоциональностью.

Например, у невротиков, у которых наблюдается сочетание интроверсии и невротизма, возникают неконтролируемые импульсы. Когда такие импульсы подавляются, это может приводить к фрустрации и, как следствие, к состоянию агрессивности. Особенно опасной является агрессивность у людей с выраженной экстраверсией, то есть склонностью к активному взаимодействию с окружающими, в сочетании с высокой эмоциональностью. Мы полагаем, что большинство агрессивных индивидов относится именно к этой категории. Исследования, проведенные Г. Айзенком, показывают, что многие люди, склонные к совершению насильственных действий, также принадлежат к данной группе [2].

Пассивная агрессия проявляется в различных контекстах, зачастую с осознанным намерением. Некоторые индивиды активно развивают навыки создания «шуток» в самых разнообразных ситуациях. Задумывались ли вы о том, почему комики пользуются такой популярностью в обществе? Их выступления в жанре стендапа и анекдоты воспринимаются как культурные достижения, обладающие элементом таланта, доступного не каждому. Смех служит мощным инструментом для преодоления страха, позволяя взглянуть на проблемы с дистанцией, преувеличить их до абсурдного уровня, что способствует успокоению и принятию реальности.

Например, в условиях первого локдауна, когда наблюдался массовый спрос на гречку и туалетную бумагу, люди, охваченные паникой, совершали импульсивные действия, стремясь защитить себя от стресса. В таких обстоятельствах шутка о «первой жертве локдауна: мужчине сорока лет, придавленном стеллажом с гречкой» позволяет взглянуть на ситуацию с ироничной точки зрения, уменьшая её значимость и ослабляя страх.

Смех над собственными недостатками и недостатками общества стал своеобразным русским феноменом. Люди, способные шутить о себе и

окружающих, пользуются уважением. Рассмотрим личность, сильно зависящую от мнения окружающих: для неё общественное признание является важнейшим показателем успеха и самореализации. В этом контексте умение рассмешить становится стратегией, а недостатки общества и людей становятся объектами шуток. Часто такие шутки имеют специфический характер, включая самоиронию и сарказм, и могут задевать чувства других.

Навыки шутливого общения формируются через длительные тренировки, что приводит к автоматизации этого поведения. В коллективе «остроумный хам» воспринимается как «рупор правды», и пока его мнения находят поддержку, он продолжает «резать правду в глаза». Этот тип личности сознательно преувеличивает ситуации, чтобы привлечь внимание и получить одобрение публики. Интересно, что таких людей часто считают смелыми, поскольку они открыто высказываются в то время, как большинство предпочитает молчать. Однако такая динамика не является конструктивной.

Ярким примером «остроумного хама» является Фаина Раневская, чьи саркастические высказывания стали широко известными и цитируемыми. Каждая её фраза представляет собой удар пассивной агрессии, направленный на выявление недостатков общества и отдельных личностей. Хотя это качество ценится, жертвы её остроумия часто испытывают обиду и оскорбление. Например, её знаменитая фраза: «Есть люди, в которых живет Бог; есть люди, в которых живет Дьявол; а есть люди, в которых живут только глисты», или диалог: «— Вы по-прежнему молоды и прекрасно выглядите. — Я не могу ответить вам таким же комплиментом! — А вы бы, как и я, соврали!» — иллюстрируют, как пассивная агрессия может быть замаскирована под остроумие, создавая сложные социальные взаимодействия [3].

Цель любого психотерапевтического вмешательства, включая психоанализ, заключается в восстановлении внутреннего баланса и оптимизации функционирования психики. Это достигается путем устранения психологических напластований и компенсации недостатков. Психоанализ, в частности, нацелен на интеграцию тех аспектов личности, которые были отвергнуты или вытеснены. Осознание своих внутренних конфликтов позволяет индивиду преодолеть избегание множества жизненных ситуаций.

Для Фрейда осознание и избегание представляют собой не просто термины, а ключевые концепции, где первое подразумевает гармонизацию бессознательных и сознательных процессов. Бессознательный материал может изменять свое по-

ложение в зависимости от обстоятельств, особенно после психоаналитического лечения. Этот топографический аспект имеет значительную практическую ценность, поскольку демонстрирует, что невротическое избегание, хотя и предоставляет временные преимущества, в конечном итоге сопряжено с серьезными недостатками и не может привести к положительным результатам.

В контексте интроекции, материал остается в основном неизменным, но переносится из внешнего в внутренний план, что приводит к активизации пассивных состояний. Например, когда няня применяет физическое наказание к ребенку, тот может осуществить интроекцию, воспроизводя агрессивное поведение в игре с другим ребенком. В этом случае функции Эго становятся гипертрофированными и претенциозными.

С другой стороны, проекция позволяет материалу, не претерпевая изменений, перемещаться из внутреннего плана во внешний, что приводит к превращению активности в пассивность. Ребенок, желая причинить вред няне, может проецировать свои агрессивные намерения, ожидая, что она сама проявит агрессию к нему. Это также приводит к гипертрофии функций Эго, которые могут приобретать галлюцинаторный характер.

Ретрофлексия, в свою очередь, подразумевает, что лишь небольшая часть материала теряется, в то время как функции Эго остаются в основном нетронутыми. Однако в этом случае само «Я» становится объектом агрессии, что может привести к катастрофическим последствиям. Утрата контакта с окружающим миром и неадекватная эмоциональная разрядка, особенно при ретрофлексии агрессии, ослабляют функции и выражение подавленной части личности [7].

Современная психология предлагает различные подходы к коррекции пассивной агрессии, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), тренинг асертивности и психодинамическую терапию, эффективность которых подтверждается эмпирическими данными.

Отмечается, что высокий уровень негативной эмоциональности и реактивности может приводить к дистрессу и выраженным эмоциональным переживаниям, таким как тревога и безысходность, даже при незначительных внешних обстоятельствах. Несоответствие между личными ожиданиями и реальностью, как утверждает З.Х. Халидова в своем исследовании [4], напротив усиливает эмоциональные страдания, создавая замкнутый круг разочарований.

Дальнейшие исследования необходимо направлять на уточнение этиологических факторов и разработку инновационных методов профилакти-

ки и лечения пассивной агрессии с учётом культурной и возрастной специфики.

Внутренние стрессоры играют значительную роль в формировании общего уровня стресса. Экзистенциальный кризис, проявляющийся в осмыслении смысла жизни и её отдельных этапов, является одним из ключевых факторов. Высокий уровень негативной эмоциональности и эмоциональной реактивности способствует развитию дистресса, проявляющегося в виде тревоги, чувства напряженности и безысходности даже при незначительных стрессорах. Несоответствие ожиданий и реальности, приводящее к накоплению разочарований и фрустрации, усиливает негативную эмоциональную окраску восприятия жизни.

Выводы

Антиципированная тревога, связанная с ожиданием будущих негативных событий (как реальных,

так и мнимых), может генерировать более выраженный стресс, чем сами события. Страх смерти и одиночества может искажать когнитивное восприятие, приводя к негативному аффекту и снижению качества жизни. Наличие доминирующего когнитивного образа неблагоприятного события способствует постоянному состоянию внутреннего напряжения, являющегося самостоятельным источником стресса и провоцирующим различное дезадаптивное поведение, от межличностных конфликтов до деструктивных действий. Таким образом, при анализе стресса как сопутствующего фактора пассивной агрессии необходимо учитывать вклад внутриличностных факторов, требующих специфического психотерапевтического подхода.

Список источников

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии. М.: Эксмо, 2009. 352 с.
2. Айзенк Г., Айзенк М. Исследования человеческой психики. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 88 – 94.
3. Гриценко О. Пассивная агрессия. Тактики противостояния необъявленной войне. Москва: ООО «Издательство «Эксмо», 2023. 110 с.
4. Гуляева К.Ю. Особенности агрессивности в подростковом возрасте и способы ее коррекции // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2007. № 2. С. 144 – 153.
5. Елисеева О.Н. Психолого-педагогическая технология коррекции агрессивных проявлений у гиперактивных детей старшего дошкольного возраста // Педагогическое образование в России. 2012. № 1. С. 87 – 96.
6. Налчаджян А.А. Агрессивность человека. Том первый. Агрессия и психическая самозащита личности. Москва: Издательство «Огебан», 2005. 348 с.
7. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / под редакцией Д.Н. Хломова. Москва: Издательство «Смысл», Московский Гештальт Институт, 2000. 325 с.
8. Тарасова С.И., Дрожжина Н.Б., Лимонова О.О. Психологическое исследование агрессивного поведения подростков с различным психотипом личности // Казанский педагогический журнал. 2019. № 3 (134). С. 56 – 60.
9. Халидова З.Х. Психологическая безопасность и поддержка студентов: функции, задачи психологической службы вуза // Психологическая, правовая и социальная безопасность личности: проблемы и пути их решения: Сборник статей по материалам 5-й Международной научно-практической конференции (в режиме онлайн), Махачкала, 23 октября 2024 года. Москва: ООО «Директ-Медиа», 2024. С. 211 – 217.
10. Цыренов В.Ц. Агрессивное поведение молодежи как социально-педагогическая проблема // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. 2010. № 1. С. 49 – 53.

References

1. Eysenck G. Paradoxes of Psychology. Moscow: Eksmo, 2009. 352 p.
2. Eysenck G., Eysenck M. Studies of the Human Psyche. Moscow: Eksmo-Press Publishing House, 2001. P. 88 – 94.
3. Gritsenko O. Passive Aggression. Tactics of Confronting an Undeclared War. Moscow: Eksmo Publishing House, 2023. 110 p.
4. Gulyaeva K.Yu. Features of Aggression in Adolescence and Ways to Correct It. Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences. 2007. No. 2. P. 144 – 153.

5. Eliseeva O.N. Psychological and pedagogical technology for correcting aggressive behavior in hyperactive senior preschool children. *Pedagogical education in Russia*. 2012. No. 1. P. 87 – 96.
6. Nalchadzhyan A.A. Human aggressiveness. Volume one. Aggression and mental self-defense of the individual. Moscow: Ogeban Publishing House, 2005. 348 p.
7. Perls F. Ego, hunger and aggression. edited by D.N. Khlomov. Moscow: Smysl Publishing House, Moscow Gestalt Institute, 2000. 325 p.
8. Tarasova S.I., Drozhzhina N.B., Limonova O.O. Psychological study of aggressive behavior of adolescents with different personality types. *Kazan Pedagogical Journal*. 2019. No. 3 (134). P. 56 – 60.
9. Khalidova Z.Kh. Psychological safety and support of students: functions, tasks of the psychological service of the university. Psychological, legal and social security of the individual: problems and ways to solve them: Collection of articles based on the materials of the 5th International Scientific and Practical Conference (online), Makhachkala, October 23, 2024. Moscow: OOO Direct-Media, 2024. P. 211 – 217.
10. Tsyrenov V.Ts. Aggressive behavior of young people as a socio-pedagogical problem. *Bulletin of the Buryat State University. Philosophy*. 2010. No. 1. P. 49 – 53.

Информация об авторе

Власова Е.В., кандидат психологических наук, доцент, SPIN-код: 8656-7909, Московский международный университет, e.vlasova@mmu.ru

© Власова Е.В., 2025