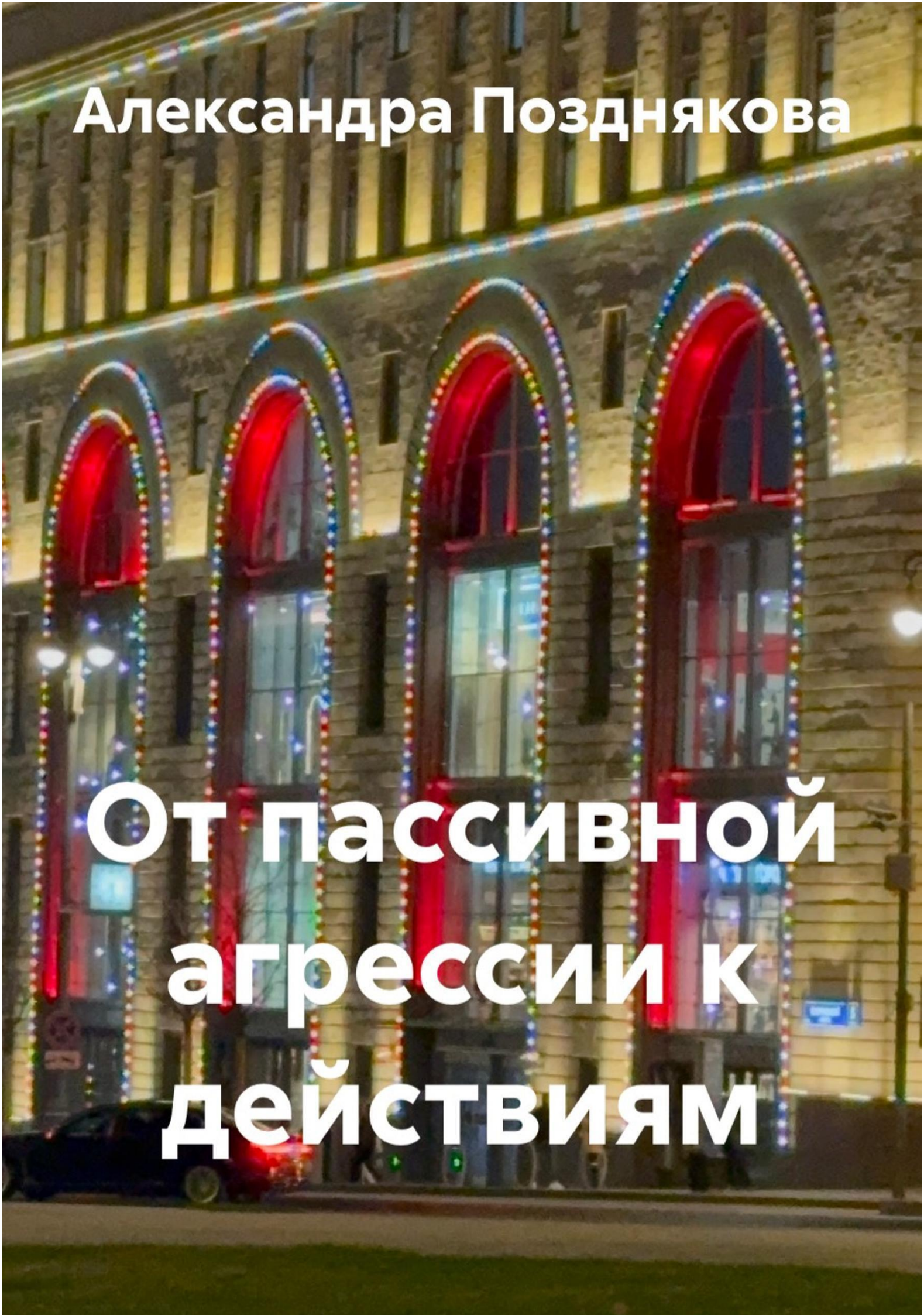


Александра Позднякова

От пассивной агрессии к действиям

Александра Позднякова

От пассивной агрессии к действиям

«Автор»
2026

Позднякова А.

От пассивной агрессии к действиям / А. Позднякова — «Автор», 2026

Вы часто говорите «да», когда внутри кричит «нет»? Чувствуете хроническую усталость и необъяснимые боли в теле? Возможно, вы столкнулись со скрытой агрессией. Современная наука доказала: жить без агрессии невозможно и смертельно опасно. Подавленный гнев разрушает психику, вызывая тяжелую депрессию и психосоматику. Но эту энергию можно приручить. В обзоре исследований 2020–2026 годов вы узнаете, как распознать токсичный саботаж и «ядовитые» комплименты. Мы разберем механизмы пассивной агрессии и дадим работающие инструменты. Вы научитесь экологично выражать злость, жестко отстаивать личные границы и превращать разрушительный импульс в топливо для успеха. Перестаньте быть удобной жертвой — начните использовать свою витальную силу для достижения целей.

© Позднякова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ОТ СКРЫТОЙ АГРЕССИИ К ДЕЙСТВИЯМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА АГРЕССИИ В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Александра Позднякова
От пассивной агрессии к действиям

ОТ СКРЫТОЙ АГРЕССИИ К ДЕЙСТВИЯМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА АГРЕССИИ В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессии и агрессивного поведения остается одной из наиболее актуальных тем в современной психологии. За последние пять лет исследования в этой области значительно расширились, охватывая различные аспекты проявления агрессии, ее виды, механизмы регуляции и влияния на личность. Особое внимание исследователей привлекает феномен скрытой (пассивной) агрессии, которая представляет собой форму выражения враждебности, гнева или недовольства не напрямую, а завуалированно, косвенно или через кажущуюся покорность и доброжелательность.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АГРЕССИИ

1.1. Понятие и сущность агрессии в психологической науке

Агрессия представляет собой базовую, природную энергию, которая необходима человеку для выживания, самозащиты, отстаивания личных границ и достижения целей. В современной психологии агрессия понимается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический или психологический ущерб.Агрессия является крайне сложным и многоаспектным психологическим феноменом, оказывающим влияние на межличностные отношения и социальную стабильность. Исследователи отмечают, что агрессия и деструктивное поведение представляют собой отклоняющееся поведение, нарушающее правовые и нравственные нормы. При этом некоторые ученые считают, что агрессия — более широкое понятие, чем деструктивность, в то время как другие настаивают на их синонимичности.

1.2. Классификация видов агрессии

Современная психология выделяет различные виды и формы агрессии. По способу проявления различают открытую (активную) и скрытую (пассивную) агрессию. Открытая агрессия проявляется через физические действия, вербальные выпады, крики, угрозы и ругань. Скрытая агрессия не сопровождается прямыми действиями и может проявляться через отсутствие действий, игнорирование, уход от разговора.По направленности выделяют следующие виды агрессии:Физическая агрессия означает нанесение физических повреждений другому лицу.Вербальная агрессия характеризуется нанесением оскорблений и угроз с помощью слов.Косвенная агрессия проявляется через сплетни, злые шутки, отказ от общения.Раздражение выражается во вспыльчивости, грубости, резкости.Подозрительность предполагает недоверие и осторожность по отношению к другим людям.Обида представляет собой зависть и ненависть к окружающим.Негативизм проявляется в оппозиционной манере поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы.По целям и мотивам выделяют мотивационную агрессию (как самоценность) и инструментальную агрессию (как средство достижения других целей). Также различают защитную агрессию как адекватную реакцию на угрозу и продуктивную агрессию, способствующую достижению поставленной цели.

1.3. Конструктивная и деструктивная агрессия

Особое значение в современной психологии имеет разделение агрессии на конструктивную (здоровую, витальную) и деструктивную (разрушительную). Конструктивная агрессия

представляет собой импульс к действию, решительность, способность преодолевать препятствия, отстаивать свое мнение без унижения других. Она выражается в стремлении человека к полезной ему и окружающим цели, в желании утвердить себя, раскрыть свой потенциал. Конструктивная агрессия связана с отстаиванием базовых потребностей, сообщением о них и их защитой. В психотерапии существует фраза: «Без агрессии нет прогрессии».Конструктивная агрессия обеспечивает активно-исследовательское поведение и развитие Эго. Она может быть сравнена с пропалыванием почвы, когда человек очищает пространство отношений от ненужных элементов.Деструктивная агрессия проявляется через насилие, оскорбления, истерики или подавленный гнев, который разрушает отношения и самого человека. Она приводит к соперничеству, манипуляции, враждебности, контролю и отрицанию ценности партнера. Деструктивная агрессия является пустым отреагированием, выжигающим окружающее пространство.К деструктивной агрессии можно отнести следующие проявления:Провокация, когда человек обижается и замолкает, чтобы другой испытывал жгучее чувство вины.Обесценивание достижений и качеств другого человека.Навязывание своей воли и мнения.Сарказм и пассивные насмешки, замаскированные под шутку оскорбления.Игнорирование и «мороз» — демонстративное молчание, уход от разговора.«Ядовитые» комплименты и шпильки — похвалы с двойным дном.Хроническое опоздание или «забывчивость» как форма выражения протеста.Саботаж — формальное согласие с правилами при скрытом противодействии их выполнению.Перенос вины (газлайтинг) — перевод стрелок на жертву.

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.