

исследование VK

Неткибербуллинг

Пассивная агрессия в интернете

Почему россияне проявляют её онлайн,
и как бережно общаться с окружающими
в соцсетях и мессенджерах

#неткибербуллинг

kiberbulling.net

2022

содержание

Предпосылки и источники данных	3
Определение пассивной агрессии	5
Пассивная агрессия в интернете, социальных сетях и мессенджерах	7
Пассивная агрессия в интернете: жертва	9
Пассивная агрессия в интернете: агрессор	14
Пассивная агрессия в интернете: наблюдатель	20
Как противостоять пассивной агрессии в интернете	23
Как бороться с желанием проявить пассивную агрессию в интернете	31
Как говорить о пассивной агрессии в интернете с детьми	32
Как бережно говорить с собой и окружающими	34

Предпосылки и источники данных

«Я никого не хочу обидеть, но ...». Обычно после этой фразы человек добавляет что-то обидное и унижительное. Ее можно встретить в чатах жильцов подъезда, комментариях под фотографиями коллег, обсуждении новости на форуме. Невинная фраза заставляет собеседника чувствовать дискомфорт, злость, обиду, растерянность. Это пассивная агрессия в интернете.

Пассивная агрессия — это неявный конфликт, при котором один человек навязывает другому чувство вины, систематически нарушает его границы под видом заботы или отказывается обсуждать реальную проблему, отмалчиваясь или переключаясь на что-то другое.

Если пассивная агрессия в интернете становится систематической, тогда мы имеем дело с кибербуллингом.

Кибербуллинг — это травля в сети, когда волна агрессии от многих людей направляется на одного человека или компанию.

VK вместе с экспертами в рамках ежегодной информационной кампании День борьбы с кибербуллингом решили разобраться, что такое пассивная агрессия в интернете, как часто и почему россияне ее проявляют в сети и как с ней бороться, чтобы не допустить появления кибербуллинга.

В рамках исследования мы рассмотрели проблему с точки зрения жертвы, агрессора и наблюдателя и определили их для себя так:

Жертва — человек, по отношению к которому проявили пассивную агрессию в интернете.

Агрессор — человек, который проявил пассивную агрессию в интернете по отношению к другим людям.

Наблюдатель — человек, который видел, как проявили пассивную агрессию в интернете по отношению к другим людям.

Чтобы подготовить отчет, мы провели несколько исследований:

- Совместно с департаментом исследований VK опросили 1 200 пользователей ВКонтакте и Одноклассников старше 18 лет из российских городов с населением более 100 000 человек. Анкета и результаты подготовлены сотрудниками VK: Марией Дмитриевой, Ксенией Гнатовской, Валерией Петрушиной, Юлией Кожуховой, Анастасией Пушкаревой;
- Провели девять глубинных интервью с респондентами — жертвами, наблюдателями и агрессорами. С ними беседовали сотрудники Исследовательской Лаборатории VK: Марина Блохина, Валерия Петрушина, Людмила Рудакова, Галина Кырбасова;
- Пообщались с четырьмя экспертами-психологами. Интервью у них брали сотрудники Департамента исследований VK Полина Адриянова и Валерия Петрушина.

Также выражаем благодарность за помощь в подготовке исследования Станиславу Визнеру, Павлу Мальченко, Александре Бабкиной, Марии Соловьевой, Даниялу Ибрагимову, Кириллу Хломову, Марии Афониной, Марии Зеленовой.

В отчете собраны ключевые выводы из исследования VK, цитаты из экспертных интервью с психологами. Фильм про сотрудников службы поддержки, стендап-шоу с разбором шуток от психолога на предмет агрессии и буллинга, а также карточки от экспертов, как вести себя при столкновении с пассивной агрессией доступны на сайте.

[перейти на сайт](#)

Определение пассивной агрессии

Пассивная агрессия — осознанное или неосознанное проявление враждебности по отношению к другому человеку, замаскированное под заботу, совет, желание помочь.

Это одно из многих определений пассивной агрессии. Но суть ее одна: пассивная агрессия никогда не проявляется напрямую. Агрессор не идет на открытый конфликт, не оскорбляет жертву.



«Пассивная агрессия — это провокативные действия в сторону оппонента. Их цель — вывести человека на негативные эмоции, например, через критику или неприятные комментарии», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Несмотря на то, что пассивная агрессия не выражается открыто, в ее основе лежит обычная агрессия, то есть желание причинить другому боль, наказать, подчинить или унижить. Эксперты добавляют: в случае открытой агрессии — крика, удара, оскорбления и других вербальных проявлений — человек может понести за это наказание, а вот пассивный агрессор останется безнаказанным.



«В каком-то смысле пассивная агрессия — это форма выражения враждебности, которая, тем не менее, остается легитимной в рамках нормативного поля и существующего общественного договора. То есть это не преступление или правонарушение. Но при этом это возможность проявить враждебность одного лица по отношению к другому и уклониться от ответственности за собственные агрессивные действия», — комментирует Кирилл Хлобов, старший научный сотрудник Лаборатории когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС.

В рамках исследования мы провели количественный опрос совместно с командой исследований VK. Оказалось, что большинство распознает яркие причины проявления пассивной агрессии. Треть (31%) считают, что пассивный агрессор заставляет других людей чувствовать себя виноватыми, 28% уверены, что под видом заботы человек высказывает агрессивную критику. Еще 27% отметили, что такие люди часто перебивают, не дают высказаться другим, 26% добавили, что под вежливыми советами скрывается желание обесценить собеседника или показать, что последнее слово должно быть за агрессором.

Как проявляется пассивная агрессия*

*вопрос с множественным выбором ответа

31%

человек заставляет других людей чувствовать себя виноватыми

28%

под видом заботы человек высказывает агрессивную критику

27%

человек часто перебивает, не дает высказаться другим людям

26%

человек уверен, что последнее слово должно быть за ним

26%

под видом вежливых советов человек обесценивает/ критикует собеседника

Мы также просили участников качественного этапа исследования рассказать, как, по их мнению, проявляется пассивная агрессия. Их ответы подтверждают результаты опроса и экспертная оценка.

«Пассивная агрессия — это когда он вроде как и агрессивует, но не подает это прямым образом. Типа “ага, я понял твою точку зрения, продолжай думать неправильно, получай свой негативный опыт”», — Иван, жертва.

«Пассивная агрессия прикрыта чем-то. Это шутка какая-либо или брошенная какая-то фраза, которую про ты даже не подозревал, что она может раскрываться как агрессия сама по себе”», — Елена, агрессор.

«Это выражение негатива через что-то, например, через шутки, завуалированная какая-то агрессия, негатив, упреки, даже в каком-то случае игнорирование», — Вера, наблюдатель.

Пассивная агрессия в интернете, социальных сетях и мессенджерах

К пассивной агрессии в интернет-среде, помимо вышеперечисленных характеристик, добавляется два важных фактора — анонимность и безнаказанность. Они позволяют человеку выплеснуть накопленные негативные эмоции от лица несуществующего аккаунта и остаться в стороне от собственных действий. Даже если человек оставил неприятный комментарий от своего лица, он всегда может выйти из сети или чата, закрыть страницу или выключить устройство.



«Интернет дает ощущение безнаказанности и свободы в выборе инструмента проявления агрессии. Любой "попаме" может сливать на других свои негативные эмоции, при этом сохраняя в дневное время свое прекрасное лицо самого лучшего врача, учителя, многодетной мамы и кого угодно ещё. Никто не будет знать, что это делал именно он», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

Если говорить о том, кто проявляет пассивную агрессию в сети, наш опрос показал, что у нее нет определенного пола. Больше половины опрошенных (66%) уверены, что пассивную агрессию проявляют в равной степени и мужчины, и женщины.

Кто чаще всего проявляет агрессию в интернете, соцсетях и мессенджерах

66%

не зависит от пола

12%

затрудняюсь ответить

10%

больше мужчины

7%

больше женщины

3%

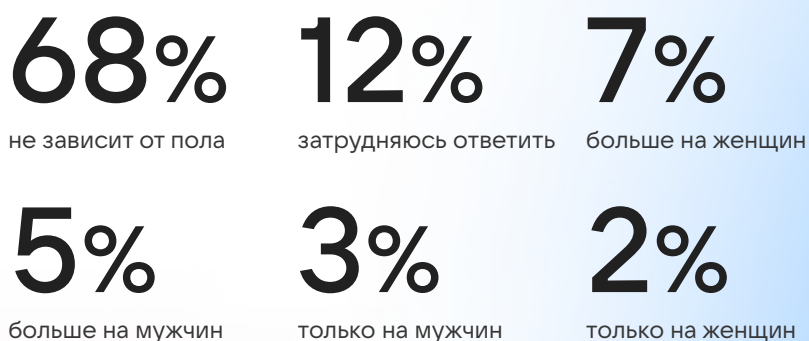
только мужчины

2%

только женщины

Похожие цифры можно увидеть в ответах на вопрос о жертвах пассивной агрессии. По мнению 68% респондентов, столкнуться с ней может любой человек

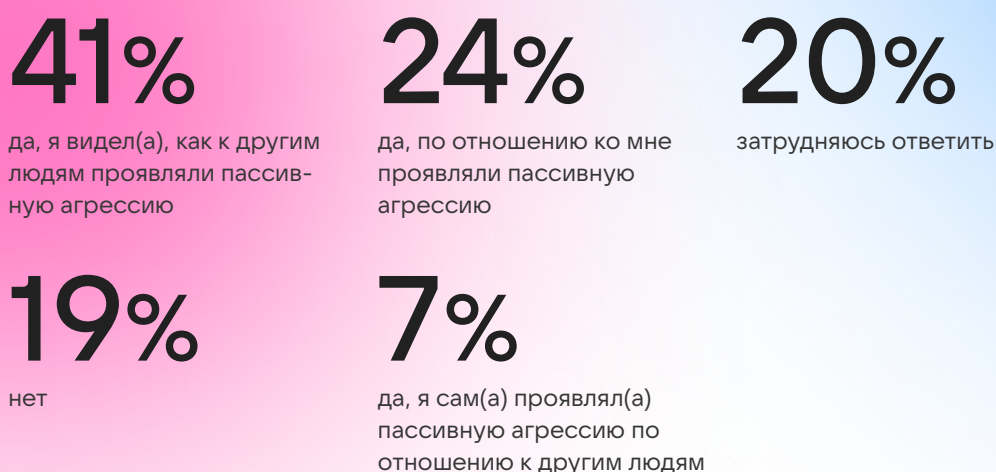
На кого чаще направлена агрессия в интернете, соцсетях и мессенджерах



Мы также задавали вопрос, кто из респондентов сам сталкивался с проявлением пассивной агрессии в интернете. Большинство опрошенных — 41% — видели, как к другим людям проявляли пассивную агрессию. Каждый четвертый (24%) сам становился жертвой пассивной агрессии. Проявляли агрессию 7%.

Сталкивались ли люди с проявлениями пассивной агрессии в интернете, социальных сетях или мессенджерах*

*вопрос с множественным выбором ответа



Далее мы рассмотрим пассивную агрессию в интернете с точки зрения жертвы, агрессора и наблюдателя: кто эти люди, где они столкнулись с агрессией и как это может на них повлиять.

Пассивная агрессия в интернете: жертва

Как показал опрос, жертвами пассивной агрессии в интернете становятся представительницы женского пола — 27% девушек против 19% мужчин. Если говорить о возрасте, нередко это люди 18-24 лет (34%), 25-34 (29%) и 35-44 (26%).

Некоторые эксперты видят ещё и одну причину в молодом возрасте жертв пассивной агрессии. Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии уверена — в определенном возрасте интернет для человека является более значимой областью жизни, где происходит активное общение:



«Большое количество людей после определенного возраста используют интернет и соцсети в основном для работы и решения конкретных задач. Условно, молодые люди до 30-35 лет часто не так сильно обременены обязательствами. Они много времени проводят онлайн, активно потребляют и публикуют контент, тем самым чаще рискуют стать жертвой пассивной агрессии, просто потому что больше находятся на виду. После 30-35 сложнее уделять столько внимания интернет-жизни, когда у многих дети, стабильная работа, муж/жена, хобби и ещё много всяких дел. Люди реже что-то выкладывают, оставляют и читают комментарии либо делают это в закрытых аккаунтах с тщательно отфильтрованным доступом для знакомых».



Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно», добавляет: некоторые люди становятся жертвами намеренно. Когда с одной стороны актуализируется жертвенность (виктимность), а с другой — проявляется истерический тип личности. Такие люди стремятся выделиться на фоне окружающих с помощью яркой внешности, эпатажного, иногда театрального поведения. Для них провокация пассивных агрессоров — способ привлечь внимание и, например, возместить детские комплексы. То есть они намеренно попадают под шквал критики и оскорблений, чтобы показаться хрупкими, слабыми, незащи-

ценными. Несмотря на то, что человек получает внимание и энергию, он всё равно остаётся жертвой и испытывает страдания.

Местом, где люди сталкиваются с пассивной агрессией, часто становятся социальные сети — так ответили 56%, реже — мессенджеры (9%). При этом 78% респондентов отмечают, что к ним проявляют пассивную агрессию незнакомцы. По признанию 35% жертв, им писали личные сообщения в соцсетях, ещё 32% писали неприятные комментарии под личными постами.

«В той группе [соцсети — прим. ред.] про фотографии довольно сложно разместиться, это как бы удача. Там публикуется что-то самое лучшее либо совпавшее просто со вкусом администратора. Я помню, что мой пост опубликовали. Я, конечно, обрадовалась. Это было в самом начале того, как я фотографировала, там были не какие-то прямо особенные фотографии, просто такие теплые, приятные огонечки. Под постом я увидела какой-то комментарий, формата, что это очень посредственно. Читалось “посредственно, таких фотографий миллион, и почему это вообще опубликовано”. При том, что все остальные комментарии были положительные и поддерживающие. Но это было неприятненько», — Анна, жертва.

Где жертвы сталкивались с проявлением пассивной агрессии в интернете*

*вопрос с множественным выбором ответа

35%

мне писали неприятные личные сообщения в соцсетях

32%

мне писали комментарии с критикой, неприятными высказываниями и непрошенными советами в соцсетях под моими постами

29%

мне писали неприятные комментарии на форумах, в комментариях под статьями, обзорами и т.д.

28%

мне писали неприятные комментарии в соцсетях под постами других людей

Опрос также показал, что каждая десятая (11%) жертва испытывала пассивную агрессию со стороны друзей. Эксперты считают, что эта цифра занижена и большое количество людей просто не считают проявление агрессии со стороны близких. Кирилл Хломов, старший научный сотрудник Лаборатории

Портрет человека, который сталкивается с пассивной агрессией в интернете



18–24

В соцсетях, со стороны незнакомых людей

когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС считает, что мы привыкаем к манере общения, доверяемся и ожидаем от друзей определенной реакции. Это заставляет нас неосознанно регулировать свои чувства, видеть в коммуникации больше позитивного и пропускать неоднозначные высказывания в свой адрес.

Если человек сталкивался с пассивной агрессией в интернете, то чаще всего блокировал обидчика — так ответили 42% жертв. Ещё 28% отправляли жалобу модератору через специальную кнопку в соцсети, и почти половина из них (40%) добавила, что агрессора забанили.

«С одной стороны, я скрины прям кидал админу “на, посмотри, человек плохо себя ведет. Займись этим”. Либо через эту галочку, комментарий нажимаешь, три точки, пожаловаться модератору. Я просто не знаю, это реально идет в паблик либо к модератору в ВК. Это я не знаю, но тоже делал», — Сергей, жертва.

В службе поддержки соцсетей сообщают, что подобные жалобы на токсичное поведение обрабатываются сотрудниками. Так работает и команда модерации ВКонтакте — именно они оперативно приходят на помощь. Также алгоритмы сервиса учитывают подозрительную активность со стороны пользователей и предупреждают о ней в случае беседы с незнакомым человеком.

Эксперты объясняют такое поведение со стороны жертвы желанием контролировать агрессора.



«Вы не вступаете в какую-то перепалку, не начинаете дискуссию. Вы поставили блок — вопрос решен. Человека нет. У вас появляется ощущение, что вы управляете этим агрессором. Это тоже очень важно. В жизни, если на вас кинутся с кулаками, вы можете только ответить или убежать. А здесь — удалить обидчика одним кликом», — комментирует Даниял Ибрагимов,

Какие эмоции испытывали жертвы после столкновения с пассивной агрессией в интернете*

*вопрос с множественным выбором ответа

37%

раздражение, злость

29%

обидр

22%

растерянность

14%

подавленность

10%

тревогу, страх

врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».



«Технологии собственной разработки ОК на базе нейросетей автоматически определяют потенциально неприемлемые и оскорбительные комментарии, которые могут быть неприятны пользователям. Нейросеть оценивает тексты и изображения в комментариях на наличие токсичного содержания и автоматически скрывает самые агрессивные. Если нейросеть сомневается, она отдает контент на ручную проверку модераторам. При этом мы уверены, что работа в этом направлении должна идти совместно с пользователями. Поэтому всегда просим отправлять запросы в службу поддержки при обнаружении подозрительного или нарушающего права человека контента — для нас это не менее важный источник для обнаружения нежелательного контента или поведения», — добавляет Алексей Сенников, руководитель проектов Антиспам ОК.

В ходе нашего исследования мы также хотели выяснить, какие эмоции испытывали люди после столкновения с пассивной агрессией в интернете. Жертвы чаще всего называли раздражение, злость (37%), обиду (22%) и растерянность (22%).

«Злость, как бы неприязнь к человеку», — Иван, жертва.

«Я предпринимала действия, только чтобы себя как-то успокоить. Посмотрела какие-то недавние посты в этом паблике, убедилась, что были посты и хуже, были такие же, все у меня нормально, как-то себя так успокоила, что это вообще необоснованно. Показала это подруге, с которой в тот момент рядом находилась, сказала: “посмотри, вот что он мне пишет, что это такое”? Она сказала: “все у тебя нормально, ты просто не общайся, не отвечай и все”. Я как-то просто поддержку какую-то попыталась найти для себя самой, и все, больше ничего не предпринимала», — Анна, жертва.

Эксперты объясняют — в случае с пассивной агрессией жертва испытывает злость и обиду, потому что нарушили её личные границы, недооценили. Растерянность возникает из-за непонимания, как именно реагировать, ведь открытого конфликта нет, а неприятные эмоции все равно возникают.



«В такие моменты жертва чувствует ещё и бессилие. Условно говоря, когда тебе в лицо сказали какую-то гадость, ты хотя бы можешь сказать “сам дурак!” или отреагировать более аргументированно, чтобы себя защитить. А здесь получается, что ты не мо-

жешь определить, а где, собственно, подвох. То есть вроде не сказали ничего обидного по форме, но по самому содержанию, по самому смыслу очень обидело. Не очень понятно, как с этим сладить и что с этим делать», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Столкновение с пассивной агрессией в большинстве случаев не пройдет бесследно. Как именно оно отразится на жертве, зависит от психики конкретного человека. Эксперты говорят: чем она устойчивее, тем меньше последствий может возникнуть.



«Все зависит от индивидуальных качеств человека. Если он чувствительный, то столкновение с пассивным агрессором может вызвать как временную тревожность, так и депрессивные состояния», — Мария Афонина, психолог, психотерапевт, эксперт программы «Травли NET» благотворительной организации «Журавлик».

Как серьезно пассивная агрессия может сказаться на человеке, зависит и от его степени близости с агрессором. По мнению Марии Зеленовой, клинического и кризисного психолога, медиатора, тренера, лектора, преподавателя психологии при столкновении с пассивной агрессией у человека страдает самооценка. Он может испытывать фрустрацию, начинает переживать и сомневаться в себе. В случае, когда это исходит от близкого человека, если не прямо сейчас, то когда-нибудь это напряжение выльется в активную агрессию, открытый конфликт или вовсе разрыв отношений. Последствия могут быть самыми разными. От краткосрочных переживаний до тяжелых затяжных депрессий. Если речь идет о пассивной агрессии со стороны незнакомых людей, последствия, вероятнее всего, будут менее драматичными, но все равно требующими проработки самостоятельно или со специалистом. Даниял Ибрагимов добавляет, что реакция психики на пассивную агрессию зависит ещё и психологического и физического состояния жертвы на момент конфликта:



«Пассивная агрессия редко становится действительной причиной психического расстройства. Чаще всего она лишь повод — то, что провоцирует состояние. Например, если у человека уже есть проблемы с самооценкой, он измотан физически или эмоционально, то тогда пассивная агрессия может действительно спровоцировать психическое расстройство разной степени выраженности: от легкого тревожно-депрессивного состояния до тяжелого эндогенного заболевания».

Пассивная агрессия в интернете: агрессор

По мнению участников опроса, через пассивную агрессию в интернете люди самоутверждаются за счет других (32%). Кто-то считает, что у агрессоров есть психологические проблемы (26%), 25% уверены, что пассивная агрессия для некоторых людей — нормальный формат общения.

Почему люди проявляют пассивную агрессию в интернете*

*вопрос с множественным выбором ответа

32%

они самоутверждаются за счет других людей

26%

у них есть психологические проблемы

25%

для них это привычный формат общения, они считают это нормальным

21%

так люди привлекают к себе внимание

18%

у людей такой характер

Среди главных причин пассивной агрессии в интернете эксперты называют нежелание брать на себя ответственность.



«В любой коммуникации важно брать на себя ответственность, быть живой, активной единицей, понимать, что для меня важно и почему. Зачастую человек в отношениях в какой-то момент вместо того, чтобы разобраться и ответить, что ему не нравится и попросить не делать так, переходит в защиту или нападение через пассивную агрессию. Таким образом пытаюсь избежать конфликта, «сглаживая углы», как бы остается при этом для всех хорошим, не признаваясь ни другим, ни даже себе в том, что происходит на самом деле», — Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

За пассивной агрессией стоит и неумение рефлексировать и справляться с эмоциями. Когда агрессор испытывает злость, обиду, страх, он не может их прожить, четко сформулировать, почему это произошло. Он панически боится конфликта с другим человеком, поэтому выбирает пассивную агрессию. Немаловажную роль будут играть и социокультурные условия, в которых живет агрессор. Если у человека в семье или школе был принят определенный вид решения конфликта и сброса напряжения, то он перенесет это во взрослую жизнь, продолжит так общаться онлайн. Эксперты также добавляют, что не стоит забывать про психические расстройства. Разная степень проявления пассивной агрессии отражает состояние психики агрессора.



«Даже легкое истощение, если оно относительно долго продолжается, например, человек сильно встревожен и очень плохо спит уже неделю, тоже может привести к психическому расстройству и, как следствие, к агрессии. Но также и выраженное, тяжелое психическое расстройство, к примеру, шизофрения, также может спровоцировать человека на агрессивное поведение. При этом, как правило, чем глубже уровень поражения психики, тем сильнее человек будет проявлять пассивную агрессию в интернете», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

По признанию самих агрессоров, чаще всего они пишут неприятные комментарии на форумах под статьями или обзорами (25%), критикуют или пишут неприятные высказывания и дают непрошенные советы в соцсетях под постами других людей (22%). Отправляют неприятные личные сообщения в мессенджерах 18%.

«В общем чате какая-то женщина попросила совет, какой электрошокер ей взять, чтобы лучше защитит себя от бродячих собак. Но речь шла о собаках, которые чипированы, у них метка на ухе есть. Их городская служба отлавливает, убеждает в том, что они неагрессивны, стерилизованы и безопасны для общества. Я была второй, кто ей ответил. Потом ко мне присоединились люди, с её стороны тоже. Это стало похоже на какую-то уже травлю. Начали люди подключаться, что это неадекватно бить собак. Я тысячу раз пожалела, что в такое ввязалась, потому что я не сторонник травли в интернете. <...> Получился холивар, из которого я слилась, потому что поняла, что получается очень деструктивно, все мы своими агрессивными сообщениями спровоцировали неприятную перепалку», — Алла, агрессор.

«В соцсети выкладывали какой-то кусок из речи Хоакина Феникса с Оскара. К ней у меня возникло очень много вопросов. Я просто высказала свое мнение. Не привязываясь ни к кому, никого не оскорбляя, просто рассуждение на тему. Боже мой, сколько я натерпелась после этого. Потом я возвращаюсь, и у меня там плюс 500 комментариев того, какой я неприятный человек, что мое мнение г**** и, вообще почему я его высказываю. Я на парочку ответила. Понятное дело, что на несколько комментариев я не смогла не связать. Я правда уже не помню, если честно, что я писала. Я просто помню, что мне хотелось очень сильно задеть этого человека неприятного, который мне пишет. И, скорее всего, я писала нелицеприятные вещи. Потом поняла, что я не вывожу эту вечеринку, потому что мне абсолютно не хочется доказывать людям свою точку зрения. И потом они пришли уже ко мне на личную страничку, но я решила ничего не удалять. Я думаю, типа ладно, пусть у меня в жизни будут напоминания о том, что не надо писать никогда комментарии в социальных сетях», — Алина, агрессор.

Эксперты добавляют: у пассивной агрессии в интернете есть и другие, неочевидные на первый взгляд, проявления, типичные для офлайн-жизни. Например, систематические опоздания на онлайн-встречи или неисполнение каких-то просьб. К пассивной агрессии можно отнести и так называемую «игру в молчанку». Человек перестает отвечать на сообщения, систематически не выходит на связь. Вместо открытого диалога, он уходит в пассивную агрессию.

«Пассивная агрессия, например, с моей стороны – это игнорирование. Например, я отказываюсь вообще разговаривать с человеком, хотя понимаю, что это не очень хорошо. Может быть, иногда газлайтинг, когда я не нарочно говорю, будто бы этого не было, хотя по факту это было», — Вера, наблюдатель.



«Молчание — это игнорирование потребностей другого человека, намеренный отказ от конфликта. Агрессор делает вид, что ничего не произошло, диалог окончен. Это доставляет жертве дискомфорт, ведь она хочет объяснить-ся, наладить отношения, помириться. Но её продолжают «наказывать» молчанием. Соответственно, поэтому это является пассивной агрессией», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Непрошенная забота тоже относится к пассивной агрессии. Агрессор постоянно спрашивает, где человек и с кем, говорит, как ему лучше одеться или что поесть — нарушает личные границы собеседника. Это относится не только к близким людям, но и незнакомцам в сети. Типичные фразы для таких коммен-

тариев: «я же забочусь о тебе/вас», «это для твоего/вашего блага», «вам/тебе лучше сделать так». Эксперты говорят, что за заботой скрывается недоверие и желание контролировать.

«Например, девушка, у которой есть ребенок, выставляет фотографию, что она где-то гуляет. И пассивная агрессия — это комментарии типа: “это конечно хорошо, что вы гуляете, а вот ваш ребенок, а как он там вообще сейчас, вы вот конечно бы лучше бы о нем подумали”. То есть это выглядит как ничего в принципе особенного, но на самом деле, ты в личное пространство человека вмешиваешься таким комментарием, намекаешь ему на то, что он неправильно себя ведет, неправильно живёт», — Анна, жертва.

«Меня супер раздражает, когда люди говорят: “Я, конечно не хочу лезть не в свое дело, но” или все, что связано с чем-то хорошеньким, потом НО и полилось. Все эти маркеры, если человек не хочет лезть не в свое дело, нет никаких НО, просто не лезет. Я просто моделирую в своей голове всякие трешовые комменты, ну многие всякие советы, непрошенные, которые часто являются пассивной агрессией, потому что это не советы, а попытки обидеть», — Алла, агрессор.

В ходе глубинных интервью с жертвами, агрессорами и наблюдателями мы выяснили, что многие считают эмоджи-реакции на сообщения в виде лайков, сердечек, дислайков тоже частью пассивной агрессии в сети. Как рассказала одна респондентка из группы агрессоров, она иногда ставит лайки неприятным комментариям, которые написали другие люди. Так она проявляет пассивную агрессию, но не выходит на открытый конфликт.

«Мне кажется, есть такая культура агрессивных людей, если ты боишься или по каким-то причинам не хочешь писать злой комментарий, то ты можешь пассивно-агрессивно лайкать какую-то гадость. Я такое замечая, когда неприятный комментарий собирает 60 лайков. Вот и я написала один, но потом я несколько раз лайкнула людей, их злые комменты. Тоже считаю ужасным пассивные лайки на злые комменты», — Алла, агрессор.

«Вообще отреагировал, типа поставил ему реакцию с улыбающимся смайликом. Возможно, это тоже некое проявление такой пассивной агрессии. Но вот так мне захотелось сделать, объяснить это не могу», — Иван, жертва.

По оценке экспертов, такие ситуации можно отнести уже к кибербуллингу — пассивная агрессия в виде лайков негативных сообщений становится массовой и коммуникация перерастает в травлю.



«Возьмем пример из школы. Стайки учеников начинают преследовать одного ученика. Всегда есть кто-то один, кто изначально начинает это делать. Затем к нему присоединяются остальные. Они разделяются всегда на два типа: кто активно поддерживает и проявляет агрессию;

и кто стоит рядом, наблюдает и смеётся. Такая же история в интернете. Человек ставит лайк агрессии, и таким образом он поддерживает ее. То есть происходит некая пассивная поддержка этой пассивной агрессии», — объясняет Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

После проявления пассивной агрессии люди чаще всего испытывали облегчение (18%) и злость (17%). Примерно у такого же числа агрессоров — 18% — эмоциональное состояние не поменялось.

Какие эмоции испытывали агрессоры после проявления пассивной агрессии в интернете*

*вопрос с множественным выбором ответа

18%

облегчение

17%

раздражение, злость

18%

мое эмоциональное состояние не поменялось

14%

обиду

11%

радость

«Злость такую, уже даже ближе к ярости. Когда у тебя такое ощущение в теле, у тебя вот здесь вот холодно, а вот сюда как будто огонь идёт. <...> Я перечитала, испугалась “ну я не такой человек. Я не буду так писать”. И потом переписала», — Алина, агрессор.

«Мне кажется, я получила эту микроразрядку, и моя потребность ликвидировалась. Мне нужно было эту вспышку злости на человека вылить. А потом я поняла, что я творю ерунду и сейчас превращаюсь в монстра. <...> Короче это были плохие чувства: удовлетворение, когда ты радуешься чему-то плохому», — Алла, агрессор.

Эксперты считают, что главным последствием проявления пассивной агрессии для самого агрессора может стать привыкание.



«Человек привыкает так сбрасывать напряжение. И автоматически ищет возможные способы это сделать, где угодно: комментарии под фотографиями незнакомых людей, личные сообщения друзьям. То есть он чувствует, что это работает, его напряжение сброшено. К сожалению, пассивные агрессоры, как люди с алкогольной зависимостью, отрицают это в себе. Ведь ничего страшного не произошло,

“что я такого сказал или сделал”. Это легкий способ оправдаться. Не надо разбираться в этой проблеме, тратить деньги на терапию, искать новую девушку или друга. Люди становятся заложниками своей же пассивной агрессии», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии добавляет, что пассивная агрессия, как и любые эмоции, требуют рефлексии. Агрессор часто не осознает, что он чувствует в данный момент. Эмоциональной разрядки не происходит, внутреннее напряжение растет, как снежный ком:



«Это разрушительная, деструктивная ситуация и для агрессора в том числе. Все может закончиться серьезным эмоциональным срывом. Под эгидой полезности, хорошеи, «причинения добра» человек разрушает отношения и даже не всегда осознает почему. Люди начинают его избегать, возникают ответные негативные реакции. А осознание так и не приходит, просто человек несчастен и одинок. И любые глубокие эмоционально отношения ни вернуть, ни построить новые невозможно».

Пассивная агрессия в интернете: наблюдатель

Согласно результатам опроса, 41% респондентов наблюдали, как к другим людям проявляли пассивную агрессию в интернете. В 73% это были незнакомые люди. Чаще всего они видели, как кому-то писали комментарии с критикой, неприятными высказываниями и непрошенными советами в соцсетях под их постами (48%), оставляли неприятные комментарии на форумах, в комментариях под статьями, обзорами (41%). Ещё 38% наблюдали, как агрессоры приходили с неприятными комментариями в соцсетях под постами жертв.

«Часто вижу комментарии с припиской “да ты не знаешь, ты не понимаешь”, даже без указания “потому что”. Как бы такое пренебрежительное скорее отношение, хотя, возможно, сам комментатор не подразумевал этого или не понимает, что подразумевает. <...> А ещё это излишняя вежливость “я ни в коем случае не хочу вас обидеть, у вас ноги кривые”. Уничижительные слова и завуалированные шутки, намекающие на что-то в плане возраста, семейного положения, гендера. Человек будет говорить “ну я же пошутил”», — Вера, наблюдатель.

Если человек наблюдал пассивную агрессию по отношению к другому человеку в интернете, то чаще всего блокировал агрессора (31%) или отправлял жалобу модерации (23%). Ещё 20% заступались за жертву, 19% просили администратора заблокировать агрессора. Эксперты считают, что нередко наблюдатель ассоциирует себя с жертвой и пытается защититься.



«У человека помимо стадного чувства нападать на слабого, есть примитивное чувство — защищать. К нему добавляется материнский или отцовский инстинкт, особенно если человеку созвучно то, о чем пишет жертва, и он чувствует “я такая, я такой же”. Наблюдатель инстинктивно переносит чувства жертвы на себя и защищается, блокирует обидчика, жалуется на него или вступает за жертву», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

Как наблюдатели реагировали на проявления пассивной агрессии в интернете по отношению к другим людям*

*вопрос с множественным выбором ответа

31%

я заблокировал(а) человека, который проявил агрессию по отношению к другому

23%

я отправлял(а) жалобу модерации через специальную кнопку в соцсети

21%

никак не реагировал(а)

20%

я заступался(ась) за человека, по отношению к которому проявили агрессию

19%

я просил(а) администратора группы/чата заблокировать человека, который проявил агрессию по отношению к другому

Каждый пятый (21%) наблюдатель никак не реагировал на проявление пассивной агрессии по отношению к другому человеку. Кирилл Хломов, старший научный сотрудник Лаборатории когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС, считает, что неучастие можно тоже отнести к пассивной агрессии:



«Я могу совершить некоторые действия, которые предотвратят ущерб другому человеку, но я этого не делаю. Например, я вижу, что моего друга оскорбляют и унижают в какой-то переписке, но я не заступаюсь за него. Это будет пассивной агрессией».

«Всегда разделяются люди на тех, кто наблюдает и не вмешивается, и наблюдает и вмешивается. Вот конкретно тех, кто наблюдает и не вмешивается, например, как я, часто, грызет, наверное, какая-то совесть, что я могла, но прошла мимо», — Вера, наблюдатель.

Опрос показал, что эмоции после столкновения с пассивной агрессией у жертв и наблюдателей одинаковые. Последние также испытывали раздражение (35%), обиду (18%) и растерянность (13%). Объяснить это можно свойственной человеку эмпатией. Как и в случае с защитой, наблюдатель переносит на себя чувства жертвы.

«Становится очень нехорошо. Раньше, когда я писала комментарии, этот негатив был со мной на протяжении даже нескольких дней, потому что если ты оставил комментарий, тебе могут ответить, и ветка обсуждений может быть огромной, люди пишут

даже ночью. И я просыпаюсь, вижу много чего нехорошего, настроение испортиться могло даже на неделю. Когда я снова сейчас читаю негативные комментарии, во-первых, вспоминаю тот негатив, во-вторых, корю себя за то, что ничего не отвечаю. Но при этом я понимаю, что если я хочу сохранить какой-то свой душевный покой, то пройду мимо и забуду. Скорее всего я забываю о каких-то таких постах, дальше скролю ленту и там что-то уже другое. Иногда очень грустно», — Вера, наблюдатель.

В рамках экспертных интервью мы спросили у специалистов, может ли наблюдатель сам стать агрессором. Оказалось, роли в конфликте могут меняться — наблюдатель может стать и агрессором, и жертвой, жертвы — агрессором или наблюдателем, агрессор — жертвой или наблюдателем.



«Зависит от того, куда двинется большинство. Если жертву будут активно защищать, тогда агрессор может встать на ее место и сам станет жертвой. Если наблюдатели начали ярко вступаться за жертву, то они перейдут на сторону агрессора. Не стоит забывать, что люди могут менять роли в конфликте после осознания своего поведения. К примеру, человек выражал пассивную агрессию неосознанно, но затем понял, что натворил, ему стало стыдно, он почувствовал себя плохо и стал в этот момент жертвой», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Как противостоять пассивной агрессии в интернете

В ходе исследования мы просили респондентов поделиться, как, на их взгляд, стоит бороться с пассивной агрессией в сети. Самыми популярными ответами оказались рекомендации не вступать в коммуникацию с незнакомцами (33%) и не реагировать на провокации (29%). Ещё 23% респондентов считают, что необходимо привлекать пассивных агрессоров к ответственности на законодательном уровне.

Как можно бороться с проявлениями пассивной агрессии в интернете*

*вопрос с множественным выбором ответа

33%

не вступать в диалог с незнакомыми людьми

29%

никак не реагировать и не отвечать на нее

23%

нужны законы, чтобы можно было привлечь агрессоров к ответственности

21%

закрыть свои аккаунты от других людей

18%

нужно регулировать это на уровне соцсетей, мессенджеров и интернет-площадок

«Для себя я поняла — не давать советы там, где их не просят. Не пытаться кому-то что-то доказать, особенно если это какой-то незнакомый человек. Это со знакомыми не всегда работает, а с незнакомыми так вообще. Ещё не ввязываться ни в какую коммуникацию, которая изначально негативная и в которую никто не просил тебя ввязываться», — Анна, жертва.

«Обезопасить — не комментировать. Всегда найдется человек, который захочет тебя задеть, зацепить. Наверное, либо не комментировать, либо не реагировать. Это же происходит не только в интернете, могут на улице прийти и сказать, что у тебя футболка дурацкая. Ты же не обязан на это отреагировать. Условно, если собака на тебя лает, ты же не будешь останавливаться и лаять в ответ», — Федор, наблюдатель.

Чтобы легче определять пассивную агрессию в интернете, мы попросили экспертов составить список фраз, которые помогут сориентироваться. Важно помнить, что пассивная агрессия в интернете сильно зависит от контекста: с кем человек общается, о чем и когда. Специалисты предостерегают от скоропостижных выводов, но рекомендуют насторожиться, если в тексте встречаются:

- «Я не хочу/хотел тебя обидеть, но ты поступаешь неправильно»
- «Ты только не сердись, но»
- «Это не мое дело, но ...
/Не хочу лезть не в свое дело, но ...»
- «Это, конечно, хорошо, но ...»
- «Ну я же шучу / ну я же пошутил»
- «Если тебе интересно мое мнение, ...»
- «Я желаю тебе только добра»
- «Я хочу как лучше»
- «Тебе было бы лучше сделать так»
- «Вам было бы лучше, если бы вы ...»
- «Ты не понимаешь»
- «Дорогая/милая/моя хорошая, ...»
- «Деточка/милочка/лапочка, ...»

Как бороться с пассивной агрессией?

01

Прислушайтесь к себе и доверьтесь своим чувствам

Если вы общаетесь с человеком в интернете и чувствуете себя дискомфортно, появились грусть, обида, злость, печаль — это верный признак того, что вы ведете коммуникацию с пассивным агрессором. Не пытайтесь оправдать собеседника или даже себя. Просто зафиксируйте свои эмоции.



«Мне кажется, что-то не то, меня это как-то злит, тревожит, расстраивает, я чувствую бессилие»: ваши внутренние ощущения лучший градусник», — комментирует Мария Афолина, психолог, психотерапевт, эксперт программы «Травли NET» благотворительной организации «Журавлик».

02

На время выйдите из коммуникации

Поставить на паузу не означает закончить диалог или игнорировать собеседника. Необходимо абстрагироваться, не вовлекаться в дискуссию дальше. Если вы понимаете, что вас сильно задела, можно специально переключиться на другие дела, отвлечься. Спустя время, когда эмоции утихнут, задайте себе вопрос, кто именно и почему вызвал у вас такую реакцию.



«Очень часто люди, испытывая возбуждение, азарт от спора, игнорируют свое телесное состояние. Имеет смысл выдержать паузу, вернуть себя в комфортное состояние: дойти до дома, выпить чашечку чая, сесть в кафе. Основной смысл остановить свою коммуникацию наружу и чуть больше направить взор внутрь себя, чтобы

максимально успокоиться», — комментирует Кирилл Хломов, старший научный сотрудник Лаборатории когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС.

03

Не впадайте в роль жертвы

Не привлекайте в коммуникацию с пассивным агрессором других людей, не оправдывайтесь. Не признавайте свою вину до тех пор, пока не разберетесь сами с собой, что произошло.



«Не стоит пускаться в бесконечные объяснения. Один раз объяснили, два раза максимум, человек продолжает. Значит дальше надо приступить к каким-то другим действиям», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

04

Определитесь с целью и ценностью коммуникации

Задайте себе вопрос, что вы хотите от этого общения. Так вы снизите количество случайных и ненужных действий, которые вы совершили на эмоциях. Также важно определиться, имеют ли для вас эти отношения ценность — близкий это человек или незнакомец, давно вы друг друга знаете или пару дней. От этого будет зависеть, как именно лучше отреагировать на пассивную агрессию — написать развернутое объяснение или сразу заблокировать обидчика.



«Если у нас нет цели сохранить хорошие отношения с этим человеком, лучше просто его забанить. Если это человек, с которым вас что-то связывает, даже виртуальная дружба, можно написать развернутый ответ, объяснить свою позицию. А дальше смотреть: выйдет человек на открытую конфронтацию, не выйдет, проигнорирует, ответит, извинится, не ответит. Для вас это будет, как некая галочка — вы отреагировали, не терпели это внутри себя, смогли себя защитить отстоять свои границы, что неплохо», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

05

Выберите ту форму реакции, которая комфортна именно вам

Мы не всегда должны общаться с людьми именно так, как хотят они. Если формат коммуникации вам неприятен, вы можете отказаться от него, и это нормально.



«Может быть, вам важнее сейчас отстоять себя и выбрать форму жестких границ, жесткой реакции, которая вас поддержит. Постарайтесь это сделать так, чтобы это вас устраивало и было корректным, подходило для вас этично, вы бы чувствовали, что сохранили свое достоинство, уважение к себе. Вы в праве и остановить партнера по коммуникации: в таком формате со мной разговаривать я не разрешаю, я не буду общаться в этой форме, я считаю, что со мной это не допустимо. Вы имеете право это регулировать. Но если для вас значение этой коммуникации неважно, проще обойтись с этим технично — заблокировать агрессора», — комментирует Кирилл Хломов, старший научный сотрудник Лаборатории когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС.

06

Отреагируйте на пассивную агрессию

Вы выдохнули, эмоции схлынули, стало понятно, насколько ценен для вас обидчик и что вы хотите от вашего общения. Только сейчас стоит действовать. Если пассивную агрессию проявил незнакомец или человек, неиграющий важной роли в вашей жизни, блокируйте его и/или отправляйте жалобу модерации. Близкого человека стоит выводить на открытый конфликт и начинать говорить о себе, как вам было бы комфортнее общаться. Делать это лучше в личных сообщениях, а не общих чатах, чтобы не привлекать людей со стороны и не создавать уже массовый конфликт. Будет непросто, но так вы или разрешите недопонимание, или сделаете выводы для дальнейших отношений с агрессором.



«Можно использовать технику, которая называется “я-сообщения”. То есть говорить человеку, что сейчас происходит с вами. Не обязательно быть психологом, обозначать максимально точно свое состояние. Можно сказать: “мне некомфортно, когда ты общаешься со мной в таком тоне; я не совсем понимаю, что сейчас происходит, мне неприятно так общаться, я бы хотел общаться по-другому”. Я-сообщения хорошо работают, потому что с ними сложно поспорить. Собеседник может ответить в духе “я ничего не имел в виду, ты сейчас принимаешь близко к сердцу”. Вы в праве отреагировать: “да, возможно, я принимаю близко к сердцу, но мне некомфортно”», — комментирует Мария Афонина, психолог, психотерапевт, эксперт программы «Травли NET» благотворительной организации «Журавлик».



«Встречаясь с пассивной агрессией обозначьте: «слушай, но я заметил, что ты сейчас ко мне агрессивен, я что-то сделал и у тебя есть основание на меня злиться, делать мне больно, меня унижать, меня стыдить? Я что-то сделал для этого, и сам не знаю? Давай поговорим об этом.» Опять же важно, чтобы этот разговор был не в тот момент, когда вы на пике эмоций, потому что верхний уровень эмоционального возбуждения вам не позволит быть эффективным в коммуникации, хорошо слышать и говорить те мысли, которые вы хотите донести», — добавляет Кирилл Хломов, старший научный сотрудник Лаборатории когнитивных исследований и руководитель Психологической службы в РАНХиГС.



«Если мы принимаем во внимание, что человек теоретически действительно хочет, как лучше, действительно не хочет, чтобы вы обижались, нас любит и так далее, говорите, как вам хочется, чтобы с вами общались. Не просто сразу в бан с обидой и агрессией, а именно учить, объяснять, показывать, а как тогда с вами можно», — уточняет Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Если вы решили прекратить общение с обидчиком, вы можете его заблокировать. Команда ВКонтакте рекомендует сделать следующее:

«Чтобы отправить жалобу на пользователя в веб-версии ВКонтакте, достаточно зайти в профиль обидчика, нажать на соответствующую кнопку, выбрать подходящую категорию и отправить жалобу: при желании можно оставить команде модерации развернутый комментарий. Если жалоба на конкретное сообщение, нужно выделить его и нажать “Это спам” в меню над перепиской, можно выделить сразу несколько сообщений одновременно. Если жалоба на пост — в меню поста необходимо найти кнопку “Пожаловаться”, а затем выбрать категорию и причину. Команде модерации можно также сообщить о токсичном поведении в комментариях к постам. Для этого нужно навести курсор на комментарий — после этого на экране появится иконка “Пожаловаться”.

Пожаловаться на конкретного пользователя можно и в приложении ВКонтакте: достаточно перейти в его профиль, нажать три точки и выбрать “Пожаловаться”. Чтобы отправить жалобу на сообщение, нужно выделить его и нажать на соответствующую кнопку в меню; на пост — выбрать три точки и найти “Пожаловаться”; на комментарий под постом — нажать на комментарий и отправить жалобу в появившемся окошке. Кроме того, в новом групповом чате или беседе с незнакомым человеком появится уведомление о потенциальной опасности — если алгоритмы зафиксировали подозрительную активность от этого пользователя. Пожаловаться и заблокировать возможного злоумышленника можно прямо в переписке. Опция доступна в мобильном приложении на iOS и Android».

07

Отстаивайте личное пространство

Вы имеете полное право общаться только с теми людьми, с которыми хотите. Вы можете удалить кого-то из друзей, заблокировать или ограничить доступ к контенту на вашей странице.



«Вы можете ограничивать доступ к нашим соцсетям, как часто делают в отношении родственников. Не хочется, чтобы мама, коллеги по работе, свекровь или бойфренды что-нибудь читали ненужное. Мы просто ограничиваем им доступ в группы и делимся всем, чем нам хочется. Просто понимаем заранее, что они на это отреагируют, возможно, не очень адекватно. Это забота о себе», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

08

Обратитесь за помощью к специалистам

Если вы понимаете, что вам трудно справиться с пассивной агрессией в интернете, лучше обратиться к психологам. Чем раньше вы попросите о помощи, тем легче вам будет справиться. Но сделать это никогда не поздно.

Как бороться с желанием проявить пассивную агрессию в интернете

Для агрессоров рекомендации почти такие же, как и для жертв. Начать стоит со своих эмоций. Если вы чувствуете злость, раздражение, обиду, стоит сделать паузу. Возможно, вы уже проявили пассивную агрессию или вот-вот ее проявите. Осознание эмоций позволит скорректировать свое поведение.



«Назовите свои чувства: “что конкретно со мной сейчас происходит? Что я сейчас чувствую?” Например, если вы испытываете злость или даже ярость, спросите себя: “что я хочу сейчас сделать? Написать злостный комментарий?” И вместо того, чтобы действительно его написать, перехватите это желание и не реагируйте никак, чтобы эмоции ушли», — комментирует Мария Афонина, психолог, психотерапевт, эксперт программы «Травли NET» благотворительной организации «Журавлик».

Если вы не успели написать что-то пассивно-агрессивное, возвращайтесь в разговор только после того, как остынете. Если же комментарий или сообщение уже опубликовано, возьмите на себя ответственность за собственные действия. Признайтесь собеседнику, что были неправы и расскажите, что действительно имели в виду, но без пассивной агрессии.

Как говорить о пассивной агрессии в интернете с детьми

Эксперты рекомендуют учить ребенка доверять себе. Даже если ему сказали что-то хорошее, но он почувствовал дискомфорт, стоит это проговорить.



«Помогите ребенку с этим разобраться. Спросите его, почему он чувствует себя плохо. Объясните, что это не с ним что-то не так, а возможно действительно к нему проявили пассивную агрессию. Стоит рассказать, почему люди так делают, почему под благими намерениями иногда скрывается желание сделать больно, почему иногда это происходит ненароком. Здесь работают те же правила, когда мы говорим, например, про вранье, обман и безопасность, особенно в интернете — не все желают другим добра, и мир вообще бывает опасным, стоит быть осторожным», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.



«Надо объяснять ребенку, что у людей тоже бывают комплексы, обиды, переживания, и в интернете они могут это сбрасывать. Можно пытаться их понять, но не нужно подставлять вторую, третью щеки. Если тебе неприятно, ты можешь остановить общение, вообще выйти из него», — добавляет Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

В случае если ребенок сам проявляет пассивную агрессию по отношению к другим, необходимо выводить его на открытый конфликт и показывать, что бояться активного конфликта не стоит.



«Ребенку можно сказать: "я вижу, что на самом деле ты расстроен, ты злишься. Я вижу, что тебя это задело. Давай мы об этом поговорим. Это нормально — чувствовать негативные эмоции, фрустрироваться, злиться, обижаться. Давай подумаем, почему так случилось и что мы можем с этим сделать».

Сможешь объяснить мне другими словами, как ты себя чувствуешь? Будь честен (честна) с собой и с окружающими. Это важно и ценно, я это уважаю и тоже постараюсь говорить честно, хорошо? Не надо бояться конфликта, я тебя все равно люблю, даже если мы иногда ссоримся. Если ты человека уважаешь, никого не оскорбляешь, не переходишь на личности, нет повода разрывать отношения. Давай обсудим, что произошло, я попробую тебя понять», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии.

Эксперты также напоминают, что родителям важно следить за своим поведением. Дети во всем берут пример со взрослых. Если ребенок стал проявлять пассивную агрессию, возможно, это идет из семьи.



«Ребенок очень часто отражает ситуацию в семье, отношения взрослых между собой и вообще поведение взрослых как таковых. Он либо копирует поведение взрослых "так можно, значит, так и нужно", либо вымещает собственное напряжение из-за напряжения в семье. Здесь может быть, что угодно: родился младший брат, мне уделяют мало внимания, я злюсь, но не могу сказать семье, потому что, если я злой, меня не будут любить. Но я могу проявить это вовне: вот интернет, вот жертва», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

Если обстановка в семье спокойная, стоит обратить внимание на график ребенка. Возможно, он стал раньше вставать, он не высыпается, поэтому больше злится. Тогда вопрос можно решить режимом дня с полноценным количеством сна.

Как бережно говорить с собой и окружающими

Первая и основная рекомендация экспертов — в интернете стоит вести себя также, как и в реальной жизни. То, что непозволительно в обычном общении, должно быть под запретом и онлайн.



«В оффлайне мы бы себе этого не позволили в адрес другого человека, почему вдруг в интернете нам кажется, что так себя вести и такое говорить можно? Нельзя этого делать. Всегда помните о том, как вы себя ведете в реальной жизни. И спрашивайте себя, сказали бы вы эту фразу или повели бы себя так, если бы человек стоял перед вами лично», — комментирует Мария Зеленова, клинический и кризисный психолог, медиатор, тренер, лектор, преподаватель психологии. «Не стоит забывать и о простых правилах уважения к собеседнику: не переходить на личности, не использовать нецензурную лексику, не унижать, относиться к другим с заботой. Важно следить за собой и, если сомневаетесь в реакции, спрашивать, не задевают ли ваши слова собеседника. Это не проявление слабости, а доброта, внимание к другому человеку».



«Рекомендации простые — мягкость, доброта и любовь. Если человек, исходя из чувства любви, будет описывать свои даже самые напряженные переживания, тем меньше вероятность того, что он получит в ответ пассивную агрессию. Чем искреннее и естественнее будут слова, тем более экологичной будет коммуникация», — комментирует Даниял Ибрагимов, врач-психиатр, к.м.н., основатель консультативно-психологического центра «Элементарно».

Если вы понимаете, что хотите написать сообщение или комментарий и проявить пассивную агрессию в интернете, или думаете, что столкнетесь с ней в ответ, лучше не писать ничего.