

УДК 159.923

ТИПЫ «ТРУДНЫХ» ЛЮДЕЙ

*Бакунькина Н.М., студентка 1 курса факультета
информационных систем и технологий
Научный руководитель – Петухова Т.В., кандидат
исторических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский государственный технический
университет*

Ключевые слова: *Психология, типы людей, активные конфликтанты, пассивные конфликтанты.*

Работа посвящена выявлению типов «трудных» людей и стратегии поведения при коммуникации с ними.

Каждый из нас встречался с «трудными» людьми. Этот термин был введен в употребление американским психологом Р. М. Бремсом, который так и назвал свою книгу: «Трудные люди и общение с ними». Опираясь на этот труд, можно выделить несколько типов людей, общение с которыми может легко переходить в конфликт, агрессию, вызывать отрицательные эмоции и породить проблемы. Среди них присутствуют две большие категории:

1. Трудные люди — активные конфликтанты:

- Агрессивисты, подразделяющиеся на такие категории, как «паровые катки», или «танки» (грубые бесцеремонные люди, действующие напором и яростью); «снайперы» (люди, любящие говорить колкости, иронизировать, издеваться, плести интриги или махинации); «взрыватели» (люди, склонные к вспышкам агрессии не по злобе, а в силу особенностей взрывного быстро возбудимого темперамента и неустойчивого настроения).
- Всезнайки, убежденные в своем превосходстве над другими и проявляющие себя либо как «бульдозеры», расталкивающие всех, возникающих на их пути, либо как надутые «пузыри», переполненные сознанием свой сверхосведомленности и «чувством собственной значимости».
- Максималисты, настаивающие на своем до конца и требующие от других удовлетворения собственных желаний и уступок, даже когда в этом нет необходимости.
- Скрытные, держащие все отрицательные чувства в себе, но в самый неожиданный момент выпускающие их на вас в агрессивной форме.

2. Трудные люди — пассивные конфликтанты:

- Жалобщики, предпочитающие обвинять судьбу и сетовать на обстоятельства вместо того, чтобы действовать.
- Молчуны, из которых не выжмешь слова, и которые любят своим молчанием выводить из себя других людей, остающихся в недоумении, почему они молчат.
- Вечные пессимисты, всегда предвидящие неудачи и любящие об этом говорить вслух, как бы программируя у других людей подобный поворот событий (они испытывают большой дискомфорт и беспокойство, когда говорят о чем-то в утвердительной форме).
- Нерешительные («стопоры»), боящиеся принять какое-либо решение из-за страха ошибки и потому откладывающие его до самого последнего момента.
- Ложные альтруисты, на внешнем уровне делающие вам или другому человеку добро, но в душе сожалеющие об этом и периодически выплескивающие свое недовольство, требуя компенсации за свой альтруизм. [1, стр.5-7]

Чтобы защититься от «трудных людей» полезно преодолеть разнообразные отрицательные чувства, возникающие при общении с ними: ведь любой трудный человек несет в себе сильный отрицательный заряд, который легко передается нам. Если вы почувствовали, что имеете дело с трудным человеком, вы должны немедленно взять свои эмоции под контроль и внутренне собраться, мобилизоваться. [2, стр.1]

Если для вас проблема трудные люди из категории «активные конфликтанты», вам нужно быть сильным, спокойным и уверенным человеком, проявлять на начальном этапе разумную сдержанность и в дальнейшем в случае необходимости дать бой.

Если для вас проблема трудные люди из категории «пассивными конфликтанты», ключевым настроением с вашей стороны будет терпение и гибкость, позволяющие вытащить их из скорлупы конфликта.

Затем вам нужно выбрать правильную стратегию поведения с этим человеком и последовательно ее осуществлять. Попытайтесь зарядить его более «легкой» энергией, прямо противоположной основному качеству трудного человека с учетом его разновидности:

- Агрессору противопоставьте спокойствие силы, за которой должна угадываться ваша способность в случае крайней нужды выдать гораздо более мощную агрессию, пока умело придерживаемую вами, или «срезать» его убийственным юмором.
- Всезнайке можете противопоставить иронию или демонстрацию

- еще большей осведомленности с вашей стороны, высказываемую с подчеркнито-скромной интонацией, на фоне которой его самоуверенность выглядит комично.
- Максималисту продемонстрируйте выдержку и терпение, на фоне которых его завышенные требования не будут выглядеть серьезно.
 - Скрытному и неожиданно взрывающемуся человеку покажите, что вы абсолютно открыты и не стремитесь к каким-то интригам или манипуляциям в его сторону.
 - Жалобщика ободрите и немного пошутите над его привычкой воспринимать все в мрачных тонах, обвиняя других.
 - Молчуна попытайтесь разговорить, найдя взаимно интересные темы.
 - Яд, вырабатываемый пессимистом, можно нейтрализовать лекарьством оптимизма, который вы должны излучать в общении с ним. Только старайтесь уважительно относиться к причинам, породившим его пессимизм: в противном случае вы очень легко можете оскорбить его ранимую личность.
 - С нерешительным также полезно вести тактику ободрения и настройки на укрепление воли — такого человека нужно специально тренировать.
 - Ложному альтруисту надо уметь показать небескорыстный оттенок его внутренней психологической бухгалтерии и привести ему несколько ярких аргументов морального плана. [3,стр.2]

Библиографический список:

1. Ключникова, С. Ю. Мастер жизни. Психологическая защита в социуме / С. Ю. Ключникова // Типы «трудных» людей. - 2001. - С. 5-7.
2. Образовательный портал. - URL: <http://www.elitarium.ru>
3. Сборник статей по психологии. - URL: <https://psy.wikireading.ru/60172>

TYPES OF HARD PEOPLE

Bakunkina N.M.

Key words: *Psychology, types of people, active conflictants, passive conflictants.*

The work is devoted to identifying the types of "difficult" people and strategies for communicating with them.