

Агрессия

- мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

Выделяются следующие виды агрессии:

- 1) физическая (нападение) - использование физической силы против другого лица или объекта;
- 2) вербальная - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);
- 3) прямая - непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта;
- 4) косвенная - действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т. п.), и действия, характеризующиеся не направленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и т.п.);
- 5) инструментальная являющаяся средством достижения какой-либо цели;
- 6) враждебная - выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии;
- 7) аутоагрессия - проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства.

Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.п. состояния. Психологически агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- 1) средства достижения какой-либо значимой цели;
- 2) способа психологической разрядки;
- 3) способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Психологический аспект агрессии (частично перекрывается понятием социальной агрессии) - приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Психологическая агрессия осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению - общественной группе, трудовому коллективу, семье).

Основные проявления психологической агрессии - взаимодействие (в т.ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Особые трудности психологической агрессии испытывают лица с психическими и физическими недостатками (дефектами слуха, зрения, речи и т.д.). В этих случаях адаптация способствует применению в процессе обучения и в повседневной жизни различных специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций.

Есть ли РАЗЛИЧИЯ понятий «гнева» и «агрессии»? Все – так наиболее традиционно термин «агрессия» означает некоторый вид поведения, физического либо символического, которое мотивировано намерением причинить вред кому-то другому т.е. есть цель: причинить ущерб другому лицу. Напротив, гнев вовсе не обязательно имеет какую-то конкретную цель, но означает определенное эмоциональное состояние. Это состояние в значительной степени сопровождается внутренними физиологическими реакциями и произвольной эмоциональной экспрессией в неблагоприятных ситуациях : моторными реакциями (сжатые зубы и губы, кулаки), выражениями лица (расширенные ноздри и нахмуренные брови) и так далее. Определенную роль, вероятно, играют также возникающие при этом мысли и воспоминания. Все эти сенсорные потоки комбинируются в сознании личности в переживание гнева. Но из каких бы составляющих ни складывалось это эмоциональное состояние, оно не направлено на достижение цели и не служит реализацией конкретного намерения в той или иной конкретной ситуации.

Важно отметить то, что гнев как эмоциональное состояние не «запускает» непосредственно и обязательно агрессию, но обычно только сопровождает или побуждает к нападению на жертву. Однако эмоциональное переживание и агрессивное поведение не всегда выступают вместе. Иногда люди стремятся причинить ущерб другим людям более или менее импульсивно, не отдавая себе сознательного отчета в собственном состоянии гнева.

Традиционные правила этики не допускают открытого проявления агрессии и гнева. Подавление агрессии начинается с воспитания -родительского требования говорить тише, не возражать, не спорить, не кричать или не мешать.

Когда агрессия блокируется или подавляется, люди вступают в искаженную реальность, нечестные отношения друг к другу. Агрессивные чувства, для сознательного выражения которых в ходе обычных взаимоотношений устанавливается запрет, внезапно проявляются иным образом в активной и неконтролируемой форме. Когда же аккумулированные и запрятанные внутрь чувства обиды и враждебности прорываются наружу, предполагавшаяся «гармония» отношений внезапно нарушается.

Из каких бы составляющих ни складывалось это эмоциональное состояние, оно не направлено на достижение цели и не служит реализацией конкретного намерения в той или иной конкретной ситуации. В связи с этим важно отметить то, что гнев как эмоциональное состояние не «запускает» прямо агрессию, но обычно только сопровождает побуждение к нападению на жертву. Однако эмоциональное переживание и агрессивное побуждение не всегда выступают вместе. Иногда люди стремятся причинить ущерб другим людям более или менее импульсивно, не отдавая себе сознательного отчета в собственном состоянии гнева.

Агрессия «запускается» внутренней стимуляцией, которая отличается; от эмоционального переживания. В моем гипотетическом примере мужа, оскорбляющего свою жену, я бы не говорил, что муж бьет свою жену, *потому что* он разозлен на нее. Скорее, я бы полагал, что атака мужа является результатом побуждения, обусловленного неприятным событием. В данный момент человек может переживать или не переживать состояние гнева, но если он в нем находится, то это состояние выступает вместе с агрессивным побуждением, но не создает его прямо.

Агрессивность - это черта характера, склонность реагировать и действовать отвечать агрессивно: нападать, разрушать, возражать и так далее. Агрессивность свойственна людям, живущим во враждебном мире.

Управление агрессией - шире, чем ее сдерживание, это и вызов агрессии, и направление ее в нужном направлении, и управление ее характером и динамикой.

Форм выражения агрессии достаточно много. Вот некоторые из них:

Раздражение – это переживание при недостатке ресурсов для реагирования или понимания ситуации, неясность объекта, на который агрессия направлена. Энергия и напряжение растёт, но пока не переходит в действие.

Злость – активность по удовлетворению потребности направленная на объект контакта или потребности. Это контактная энергия, направленная на уменьшение дистанции, удовлетворение потребности или укрепление границ.

Ярость – это недифференцированное агрессивное состояние в состоянии слияния, когда нет направления, контакта и контроля. Она относится к незрелым, аффективным реакциям, то есть характерна для раннего детского возраста, когда эмоции бурные, неуправляемые и обращены к кому-то сверхценному, сверхзначимому, всемогущему.

Ненависть- аффективная реакция. Основная задача заключается в разрушении, причем себя или внешний объект не так важно.

Досада – это злость, перемешанная с болью. Форма агрессии характерная для переживания утраты, для чего-то, что осталось в прошлом.

Итак, злость и её разновидности- контактные чувства. То есть существует адресат- человек или объект, на которого направлена потребность. И если обращаться с агрессией прямыми, здоровыми способами, то с адресатом придётся общаться, встречаться, взаимодействовать, чтобы удовлетворить какую-то свою потребность (да, придётся озадачиться, какую, чего я хочу, просить...). Это сложно хлопотно и бывает опасно, поэтому существует множество форм непрямого выражения агрессии. Их ещё называют пассивно-агрессивным или манипулятивным поведением.

Непрямые способы выражения агрессии:

Вина – обращение агрессии на себя с передачей ответственности другому. Вина опирается на мораль (поиск правого и неправого). И тогда, если есть вина, то есть какая-то правота у кого-то другого. И тогда если он прав, пусть за все и отвечает.

Обида – блокировка агрессии, признанием важности и ценности человека, на которого агрессия направляется. В поэтичном варианте, обида – это злость остановленная любовью. В восточной философии обида – это иньский гнев, т.е. женский способ злиться.

Зависть- сложная социальная комплексная эмоция, включающая в себя злость, интерес и стыд.

Скука – блокировка осознания агрессии, способ решения проблемы размещения агрессии путем игнорирования самого чувства, затея энергозатратная, поэтому субъективно переживается как рассеянность и упадок сил.

Депрессия- заблокированная, подавленная агрессия высокой интенсивности (ярость, ненависть, злость).

Психосоматические и психические симптомы -тоже являются способами получить то, что клиент не может получить в прямом контакте. Это способы организовать свою жизнь, отношения о котором

Как сделать свою агрессивность управляемой

- Научитесь контролировать себя и свои эмоции. Дело не быстрое, но вполне реальное.
- Устройте себе регулярные физические нагрузки. После хорошей тренировки неуправляемой агрессии не бывает.
- Полноценно отдыхайте. Если вы спите 2 часа в сутки - об управлении собой речи идти не может. У вас для этого не хватает ресурсов, организм усталый и работает на пределе. Обеспечьте своему организму достойный отдых.
- Формируйте позитивное мировоззрение. Смотри упражнение "Внутреннее Хорошо" и "Солнышко!"

1. Управление гневом с помощью пассивной агрессии (уход от проблемы) Это самая частая ситуация. Человек не может высказать в лицо своему начальнику (подчиненному, учителю, преподавателю, теще и т.д.) свое недовольство, а все накопленные эмоции выражаются в кнопке на стуле, исподтишка, но не в открытом разговоре. С точки зрения управления гневом пассивная агрессия — это самый неудачный метод решения проблемы. Человек просто уходит от проблемы, не зная, что делать со своим гневом.

2. Управление гневом с помощью разрушительной агрессии Гнев выражается в громкой невежливой форме Ругательства и проклятия Гнев смещается с конкретной причины на личность собеседника Разрушение предметов Словесные и физические оскорбления Это не лучший способ управления гневом. Но он значительно лучше, чем пассивная агрессия. Когда мы уходим от проблемы — мы топчемся на месте, а в скандале тоже иногда может родиться истина.

3. Созидание отношений через управление гневом Вежливость Стремление найти решение Гнев направляется на вызвавшую его причину Выражается основная жалоба, без уклонений в сторону Способность мыслить логически Этот способ управления гневом единственно верный. Хотя, согласитесь, сложно контролировать себя, когда внутри все закипает. Но только так можно сделать свой гнев позитивным и направить его на мирное решение проблемы. Чтобы управление гневом стало нормой, необходимо запомнить несколько основных правил:

Почувствовав вспышку гнева, попробуйте посчитать до десяти. Оттянув время, вы почувствуете некоторое облегчение и сможете разговаривать менее раздраженно.

Физические нагрузки — это хороший способ переместить поток гнева, выплеснуть его. Бокс, тренажеры и просто быстрая прогулка позволят вам «потушить» нахлынувшие чувства.

Не будьте слишком категоричны. Постарайтесь не использовать в споре такие слова, как «никогда», «всегда». Слушайте собеседника. Всем нам свойственно ошибаться. Проанализируйте, что вас раздражает, и постарайтесь организовать разговор так, чтобы он касался только предмета вашего раздражения. Если ваш собеседник начинает уходить от сути разговора, постарайтесь вернуть разговор в нужное русло. Только не надо на него кричать за это

Не оскорбляйте того с кем разговариваете. Таким способом вряд ли что-то можно решить. Всегда задумывайтесь о смысле разговора. Вполне, вероятно, что ваша вспышка гнева вызвана мелкими раздражителями, которые не имеют к теме разговора никакого отношения.

Опишите свой гнев. Напишите на листке бумаги, что вас конкретно не устраивает, и к чему вы хотите прийти. Попробуйте на основании этого решить проблему, а не заикливайтесь на ней

Обратитесь к психологу. В этом нет ничего зазорного или стыдного. Вспомните как вам бывает стыдно, когда вы на пустом месте оскорбили близкого человека, а когда туман из глаз прошел, то поняли, что зря. Если приступы гнева мешают жить в гармонии с окружающими — это проблема и её надо решать. Для этого существуют специалисты. Запишитесь ради интереса, может психолог окажется интересным человеком и вы сможете с ним обсудить разные вопросы, заодно и определитесь — ваш гнев проблема или на самом деле все плохие

Важно в любой ситуации уметь понять не только себя, охваченного гневом, и человека, который находится рядом. Компромисс и умение относиться с юмором к любым жизненным проблемам, помогут вам, и управление гневом будет совершенно несложной задачей. Помните, что вокруг вас живут люди со своими интересами и своими недостатками, относитесь к этому снисходительно

. Постарайтесь, чувствуя, что вот-вот взорветесь от негодования, представить себя на месте собеседника, не забывайте что испытывать чувство гнева вредно с психологической точки зрения. Гнев считается вполне нормальной, здоровой эмоцией. Однако, он становится проблемой, когда переполняет жизнь человека, создавая вокруг себя постоянные ссоры и насилие. Гнев не только может отрицательно сказаться на самом человеке, но и на родных, близких и всех окружающих людях, вступающих в контакт с этим человеком. Способы управления гневом направлены на улучшение жизни людей, страдающих от вспышек гнева. Так что ведите здоровый образ жизни, любите близких, боритесь со своими слабостями и будьте счастливы!

Воздушный шарик. С началом приступа гнева психологи рекомендуют представить свои легкие, медленно заполняющиеся чистым, свежим воздухом, словно шарик. Одновременно с этим следует плавно поднимать обе руки вверх. И, когда легкие будут заполнены полностью, а руки подняты как можно выше, остается представить как воздушный шарик надувается и взлетает вверх. Затем проделать все наоборот, воображая, как шарик сдувается. Повторять упражнение нужно 2-4 раза. Если гнев все еще не отпускает, можно перейти к следующей тренировке.

Звериные танцы. Этот тренинг особенно полезен чересчур робким людям, которые привыкли скрывать свой гнев даже от себя самих. Главная задача - полностью расслабиться и дать выход гнев, через визуализацию. Представлять нужно себя диким зверем. Можно взъерошить себе волосы, растрепать одежду, изобразить гримасу на лице и, конечно, рычать. Громко, от души. На пике активности гнева следует резко остановиться и сделать шаг назад. Глубоко вдохнуть и уловить момент отступления гнева. Если нужно, упражнение можно повторить.

Качели. Гнев - точка наивысшего напряжения психики. Исходя из этого, лучшим способом избавления от него является предельное физическое напряжение. Следует как можно сильнее напрячь все мышцы тела и вдохнуть. Задержать дыхание и напряжение на несколько секунд. Затем расслабиться и выдохнуть, прочувствовать приятность спокойствия и релаксации.

Улыбка Будды. Медитативное состояние, которое достигается практикой особых техник, когда в спокойном состоянии человека постепенно расслабляет все мышцы своего тела, начиная с лица, заканчивая пальцами ног. После чего требуется визуализировать улыбку на своем лице. При этом вовсе не обязательно улыбаться по-настоящему. Такое упражнение рекомендуется выполнять каждый день, даже если человек не подвержен вспышкам гнева.