



Агрессия: Последствия, причины и контроль



ФИО студента: Андреева Александра
Михайловна

Группа: ФМК БО 330-1/2, реставрация
ФИО преподавателя: Камачева Екатерина
Александровна

Дата: 12.04.2017

Агрессия .термин

Агрессия (от лат. *aggressio* – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт



ЦЕЛИ АГРЕССИИ:

1. Многие из социальных ученых считают, что большинство агрессивных действий мотивировано не только желанием нанести вред жертве агрессии.

2. Принуждение. Некоторые психологи, например Джеральд Паттерсон и Джеймс Тедеша особо подчеркивают тот факт, что агрессия часто бывает ничем иным, как грубой попыткой принуждения.

3. Власть и доминирование. Другие теоретики идут дальше, считая, что агрессия включает не только принуждение.

4. Управление впечатлением. Согласно еще одному варианту интерпретации, агрессоры главным образом заинтересованы тем, что о них думают другие.



Истоки агрессивного поведения

1. Агрессия как инстинкт. Многие психологи считают, что природа возникновения агрессивного поведения у человека инстинктивна.
2. Агрессия как результат невозможности реализовать свои потребности.
3. Агрессия как результат научения. В детстве мы всему учились у взрослых: мы подражали им в манере говорить, есть, одеваться и вести себя в целом. Точно также, наблюдая за взрослыми, мы учились агрессивному поведению



Формы агрессии

- ▶ Формы агрессии:
- ▶ Физическая агрессия означает нанесение физических повреждений;
- ▶ Вербальная агрессия или речевая агрессия характеризуется нанесением оскорблений и нанесению психического ущерба жертве;
- ▶ Пассивная агрессия может проявляться в виде отказа говорить, несогласием или противодействием;
- ▶ Активная агрессия означает, что агрессор является зачинщиком нападения;
- ▶ Прямая агрессия означает нанесение физического или психологического ущерба жертве;
- ▶ Косвенная агрессия может выражаться в причинении вреда не жертве, а его близкому или его имуществу, вербально может проявляться в виде злословия или негативизма и несогласия.

Виды агрессии

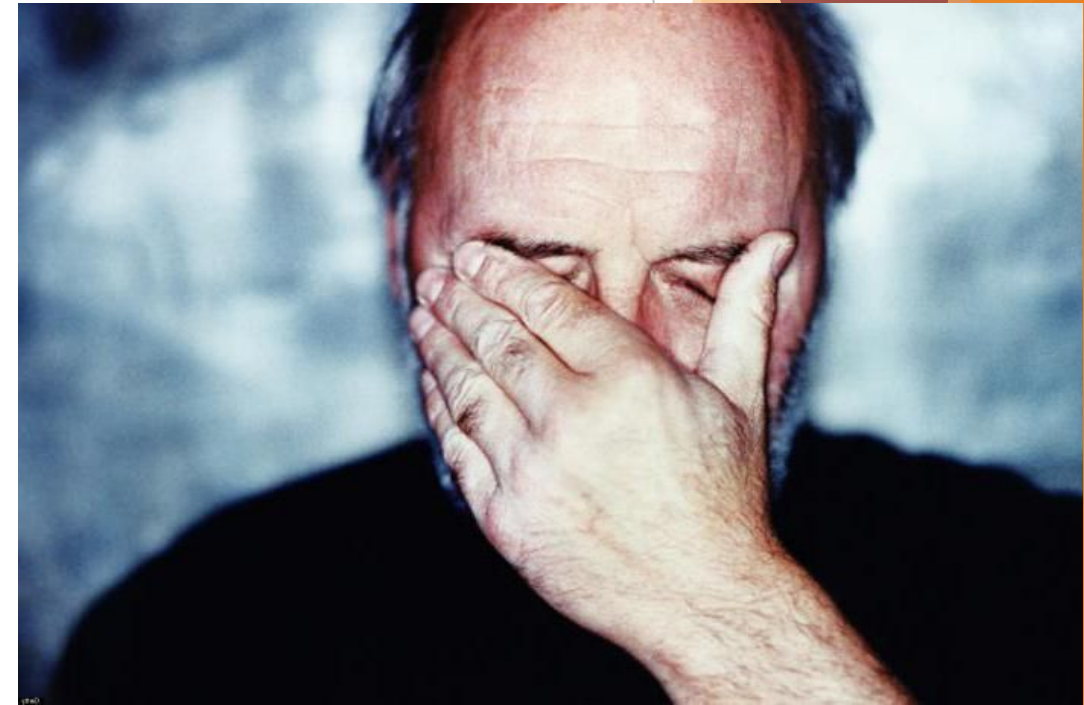
- ▶ Виды агрессии:
- ▶ Наступательная агрессия предполагает, что агрессор наносит психические или физические повреждения жертве, которая не применяла насилия.
- ▶ Защитная агрессия подразумевает агрессивное поведение с нанесением повреждений в ответ на насилие со стороны другого.
- ▶ Ответная агрессия означает мщение другому, с нанесением повреждений, в ответ на ранее нанесенные повреждения.
- ▶ Спровоцированная агрессия является активным нападением, повлекшим за собой ответную агрессивную реакцию.
- ▶ Неспровоцированная или немотивированная агрессия означает, что нападающий осуществил агрессивные действия в отношении жертвы, которая не осуществляла никаких провоцирующих действий в отношении агрессора.
- ▶ Неконтролируемая агрессия является результатом раздражения и осуществляется с целью снять напряжение и чувство раздражения.
- ▶ Побудительная агрессия означает агрессивное поведение, проводимое с целью вызвать внешнюю ответную стимуляцию.
- ▶ Санкционированная агрессия не выходит за рамки социальных норм и служит в целях их соблюдения.

Причины агрессии

- ▶ 1.Злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами(отрицательно влияет на нервную систему и провоцирует агрессивную, неадекватную реакцию на незначительные раздражители.)
- ▶ 2.Внутренние психологические причины:
 - ▶ 2.1.неудовлетворенность в личной жизни,
 - ▶ 2.2.проблемы интимного характера,
 - ▶ 2.3.чувство одиночества, депрессия.

Помимо этого, агрессия может быть проявлением различных психических заболеваний и расстройств (эпилепсия, шизофрения), является следствием пережитых органических (менингит, энцефалит) или эмоциональных травм.

- ▶ 3.Очень часто причинами агрессии также бывают сугубо субъективные факторы. Различные обычаи, жажда мести, религиозный или идеологический фанатизм, образ сильного человека - все это может спровоцировать на деструктивное поведение.



Варианты проявления агрессии

- ▶ **Проявление агрессии** — это внешняя демонстрация человеком неудовлетворенности чем-либо. Довольно часто сам субъект может не осознавать о своем чувстве неудовлетворенности или не знать о его причинах, и не отдавать себе отчет в своем агрессивном поведении.



Статистические данные



Диаграмма гендерных различий форм агрессии

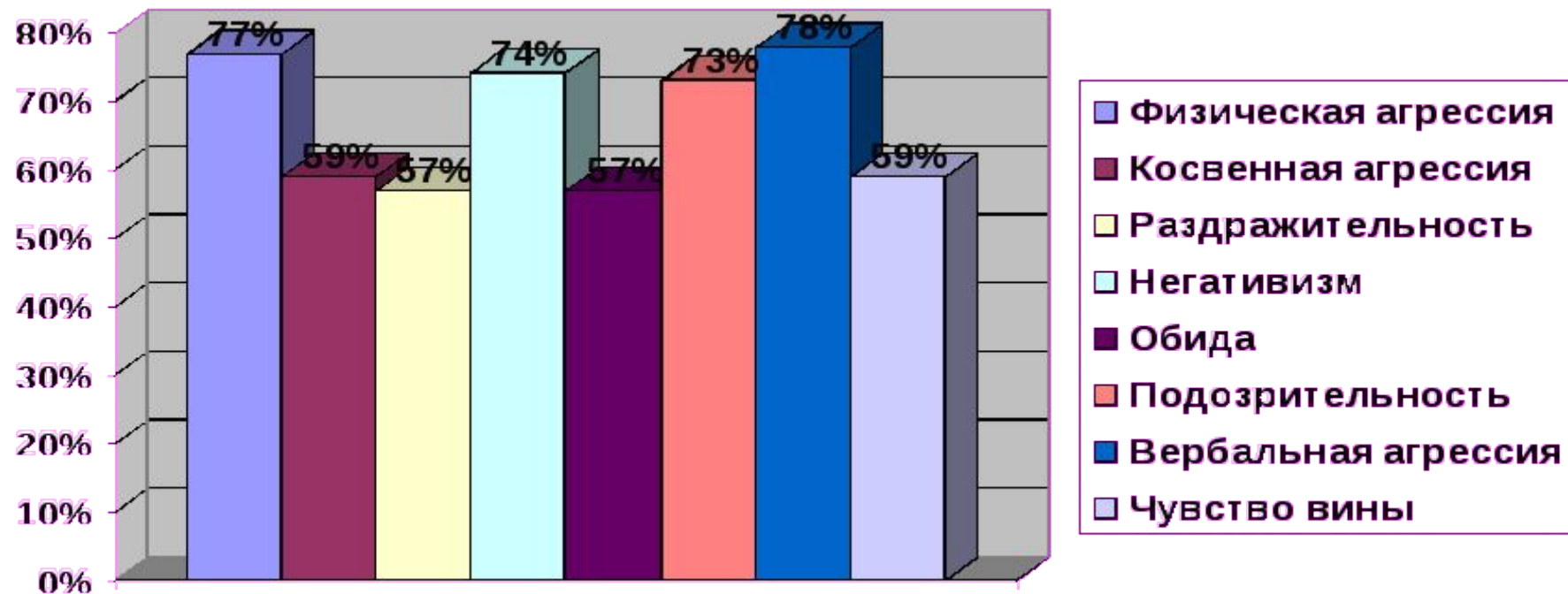


Агрессия среди подростков

- ▶ Подростковая агрессия встречается не менее часто. Обычно она обнаруживается в период взросления, когда перед недавним ребенком встают новые серьезные проблемы, в том числе в общении со сверстниками.
- ▶ Профилактика и лечение агрессии у подростков состоит из формирования определенного круга интересов и их поддержки. Родителям следует не только привлечь своего ребенка к полезным и интересным занятиям, но и учитывать его личные увлечения. Не следует пытаться изменить ребенка, применяя грубую силу. Отсутствие упреков и критики, а также умение прислушаться к чувствам подростка очень важно для них в период взросления.



Статистические данные агрессии у подростков



Агрессивность подростков по методике А. Басса-А. Дарки

Видео:



Последствия агрессии:

- Драки
 - Угрозы
 - Грубость
 - Оскорбления
 - Вспыльчивость
 - Крики
 - Обида
 - Злость
 - Унижение
- Напряжение
 - Озлобленность
 - Разочарование
 - Беспомощность
 - Ненужность
 - Безвыходность
 - Тревога
 - Ответная агрессия



Как избежать неприятных последствий агрессии.

- ▶ Избежать неприятных последствий агрессии непросто. Если вам кто-то нахамил, не следует отвечать обидчику тем же.
- ▶ Существуют физические и психологические приемы, восстанавливающие духовное равновесие.
- ▶ Еще один способ не накричать на человека, это спокойно сказать ему, что вы на него очень сильно обижены. Человек должен быть готов вас услышать.



Контроль агрессии

- ▶ Главное, что необходимо сделать индивиду, чтобы стать спокойнее и избавиться от агрессии - полюбить окружающий его мир и людей, который в нем живут. Именно любовь является универсальным лекарством от ненависти и гнева. Человек, который не любит самого себя, не сможет полюбить кого-то другого. Вместе с этим приходит самоконтроль и уважение, без которых гармоничные отношения в социуме невозможны. Как победить агрессию в таком случае? Только тот, кто искренне любит людей, а не просто живет по принципу «не причинить зло», может достичь истинного счастья и покоя.



Инструкция

- ▶ 1. Когда вы чувствуете, что что-то вас выводит из себя, постарайтесь остановиться в своих действиях и отстраниться от ситуации (отойдите от человека, который раздражает на улице, выйдите в другую комнату и т.п.).
- ▶ 2. Практикуйте спокойное присутствие.
- ▶ 3. А можно научиться переводить агрессию в другое направление, например, на физические упражнения. Делайте ударные, резкие движения, можно с возгласами. Неплохо подойдет каратэ или другое любое из боевых искусств.
- ▶ 4. Если вы злитесь на кого-то, попробуйте поставить себя мысленно на место этого человека.
- ▶ 5. Не обращайтесь свое внимание на незначительные раздражители. Старайтесь жить так, как будто этот день сегодня последний в вашей жизни.
- ▶ 6. Не вините в неприятностях других. Попробуйте их прощать, т.к. недостатки есть у каждого.
- ▶ 7. Обрывайте агрессивные мысли неприятным для себя действием, которое направлено на себя. Например, прикусите себе несильно губу.

Инструкция (Продолжение)

- ▶ 8. Старайтесь сдерживать себя от повышения голоса: сделайте глубокий вдох, когда захочется кричать, и представьте себе, как с выдохом гнев из вас выходит. И уже только потом начинайте общаться.
- ▶ 9. Всегда, когда у вас появляются агрессивные мысли, найдите три довода, почему же это неразумно.
- ▶ 10. Разделите свое беспокойство с человеком, которому вы доверяете. Расскажите ему о своих отрицательных эмоциях, и вам будет легче с ними справляться.
- ▶ 11. Заведите дневник для ваших вспышек агрессивности. 12. Чаще улыбайтесь, находите в вашей злости на других людей смешное. Прерывайте агрессию, вспоминая анекдоты и шутки.
- ▶ 13. Учитесь сбрасывать нервное напряжение и расслабляться. Это может быть медитация, спорт, аутотренинг, общение с друзьями, релаксационная музыка и т. д.
- ▶ 14. Отдыхайте. Если вы мало спите, то об управлении собой не может быть и речи.
- ▶ 15. Займитесь пересмотром своих жизненных ценностей.

Список использованной литературы:

- ▶ 1. Агрессия: причины, последствия и контроль - Берковиц Л.
- ▶ 2. Эго, голод и агрессия - Фредерик Перлз
- ▶ 3. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях - Кернберг Отто
- ▶ 4. Агрессия и психическое здоровье - Дмитриева Т., Шостакович Б.
- ▶ 5. Агрессия - Лоренц К.
- ▶ 6. Агрессия - Бэрон Р., Ричардсон Д.
- ▶ 7. <http://psychologytoday.ru/stories/agressiya/prichiny-agressii/>
- ▶ 8. [https:// ru.wikipedia.org/wiki/Агрессивное_поведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/Агрессивное_поведение)

Спасибо за внимание

