

Агрессивное поведение



В жизни каждый человек, хотя бы 1 раз сталкивался с агрессией или агрессивным поведением. При этом, мы можем быть объектом, к которому направлены эти эмоции и поведенческие реакции, так и источником их возникновения и проявления. Насколько здорова эта реакция или же она является деструктивным проявлением нашей личности? Попробуем разобраться...

Что же такое агрессия или агрессивное поведение. Есть огромное количество определений отечественных и зарубежных теоретиков, которые дают различные характеристики. Изначально идею агрессии как инстинка в психологии разработал в своей концепции австрийский врач-психиатр Зигмунд Фрейд. Он рассматривал ее как врожденный инстинкт смерти (Танатос) и внутренним импульсом к разрушению, направленным как на себя, так и на других. То есть инстинктом самосохранения. Впоследствии, спустя годы американский исследователь Джон Доллард и группа ученых Йельского университета основали Фрустрационную теорию, где утверждалось, что агрессия всегда является следствием фрустрации (то есть невозможности достичь цель). А вот в бихевиоризме (от англ. слова поведение), основоположниками которого являются Б.Э. Торндайк и Дж. Уотсон, агрессия рассматривается, как приобретенная форма поведения, усвоенная в процессе социализации посредством наблюдения, что приводит к дальнейшему подкреплению. Поэтому в данной концепции поддается анализу влияние первичных посредником социализации (родителей,

сверстников, воспитателей и т.д.). При этом возможно как положительное подкрепление, так и отрицательное.

Определений достаточно много, но все они означают, что **агрессивность** (от лат. слова - нападать) — это устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, с возможным причинением вреда, с целью достижения своих целей (гнева, ярости, злости).

Причинами агрессивности могут выступать разного рода конфликты, в том числе внутренние, при этом такие психологические процессы как эмпатия, идентификация, децентрация — сдерживают агрессию, так как являются ключом к пониманию других и осознанию их самостоятельной ценности.

Виды агрессивных реакций по опроснику Басса-Дарки

Физическая агрессия — использование физической силы против другого лица;

Косвенная — агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;

Раздражение — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

Негативизм — оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;

Обида — зависть и/или ненависть к окружающим за действительные или вымышленные действия;

Подозрительность — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;

Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);

Чувство вины — выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает плохо, а также ощущаемые им угрызения совести.

Так же существуют личностные особенности, которые влияют на развитие агрессивности:

- склонность к импульсивным поведенческим актам;

- эмоциональная восприимчивость;
- склонность испытывать чувство неудовлетворенности, ранимость, дискомфорт;
- вдумчивость (инструментальная агрессия) — рассеянность (эмоциональная агрессия);
- враждебная атрибуция — интерпретация любых стимулов как враждебности (неоднозначных).

Так как же бороться с агрессией? В первую очередь важно понять и распознать триггеры, то есть, события, вызывающие внезапное репереживание психологической травмы и тяжёлые негативные эмоции. То что является для вас «спусковым крючком». И стараться не допускать ситуаций, в которых у Вас может случиться приступ агрессивного поведения.

Самый универсальный способ - это использовать **техники «быстрого реагирования»**. Они так же полезны именно в момент приступа. Для того что бы снизить напряжение. Что это может быть:

- различные дыхательные техники — это может быть, как дыхание по квадрату, так и дыхание просто по счету, к примеру просто посчитать до 10 или 20 в одном темпе;
- смена обстановки — необходимо покинуть место или отойти от человека, который проявляет агрессию, либо к которому Вы испытываете данные чувства и эмоции. К примеру, из помещения выйти на свежий воздух;
- физическая разрядка — когда происходит всплеск агрессии, у человека вырабатываются различные гормоны, такие как адреналин, норадреналин, тестостерон, кортизол. К примеру, для того, что бы избавиться от кортизола и он, как можно скорее покинул организм, можно заняться спортом. Сделайте отжимания, скомкайте бумагу, быстро пройдитесь или послушайте музыку, что бы избавиться от напряжения;
- различные способы «заземления», то есть в моменте Вам необходимо сосредоточиться на ощущениях (потрогать предмет, найти несколько похожих предметов в помещении почувствовать текстуру, почувствовать запах, при возможности что-то попробовать и ощутить вкус).

Долгосрочные стратегии:

- осознанность – подумай, проанализируй, что именно у вас вызывает гнев;
- физкультура - да, тот же самый спорт, но не в моменте, а на постоянной основе. То есть регулярные занятия бегом, боксом, плаванием. Это помогает не накапливать отрицательные эмоции и помогают разгрузить нервную систему, что бы не было истощения;
- эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. То есть Вам необходимо поставить себя на место другого человека;
- отдых/хобби – сон, здоровое питание, любимое занятие. Стоит всегда помнить, что отдых – это не смена деятельности, не куча эмоций, хоть и положительных. Это наоборот тишина и спокойствие, когда никуда не надо бежать, что-то делать, придумывать. Как обычно бывает, наступают выходные и мы расписываем миллион занятий, которые нам необходимо успеть сделать. Нет! Так не работает! Наш мозг и нервная система должны на время просто ни о чем не думать. Лежать на диване – самый простой и подходящий вариант.

Если же агрессия мешает жить, не контролируется или направлена на себя, то есть проявляется аутоагрессия, необходимо обратиться к психологу или психотерапевту. Они помогут найти корень проблемы и разработать индивидуальную стратегию.