Автор: http://www.jlady.ru/
23.05.2012 07:39 -

Каждая из нас регулярно сталкивается с агрессивным поведением. Нам хамят, грубят, нас толкают и ругают последними словами. В большинстве случаев подобное обращение кажется абсолютно возмутительным, и очень хочется понять, какие могут быть причины агрессии и раздражительности у людей, которым мы вроде бы ничего

плохого
не
сделали
? Что
их
толкает
на
столь
отвратительное
поведение
?
Ведь
далеко
не
всегда
оно
объясняется
простым
недостатком
культуры
и
воспитания
! Как и у
многих
других
жизненных
явлений
, у
агрессии
есть
свои
психологические
причины
, в
которых
мы
и
попробуем
разобраться
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника** **предлагает** **спектр** **услуг**

Что такое агрессия ?

У агрессии существует множество синонимов: насилие, враждебность, гнев, злость и т.д. …
Далеко не всегда они имеют одинаковые значение и смысл. С точки зрения психологии, агрессия – это любое поведение, направленное на то, чтобы причинить вред другому живому существу, не желающему подобного обращения.
Казалось бы, какая может

быть
польза
от
причинения
вреда
другим
людям
?
Но
природа
ничего
не
создает
зря.
Каковы
же
цели
и
причины
агрессии
у
человека
?

- Принуждение других к какому-либо поведению. Человек – существо очень умно
е и х
итрое
.
Зачем
что-то
делать
самому
,
если
у
тебя
есть
силы
,
чтобы
заставить
других
“попотеть”
? В
современном

обществе
проявление
физической
агрессии
и
принуждения
,
конечно
,
не
приветствуется
, а вот
моральное
насилие
, к
сожалению
,
до
сих пор
достаточно
распространено
.

- Тяга к власти. Так уж повелось, что власти редко можно добиться мирным путем – всегда надо пройтись по головам и нанести кому-нибудь хоть легкие, да увечья. Те, у кого потребность во власти очень

сильна
, так и
делают
.
Поэтому
у них, в
целом
,
агрессивность
выше
, чем у
других
людей
.
Особенно
этим
грешат
мужчины
–
именно
для них
доминирование
над
остальными
самцами
играет
особую
роль
.

- Стремление произвести определенное впечатление. При проявлении агрессии о ч

еловеке
может
сложиться
разное
впечатление
:
кто-то
испугается
,
кто-то
захочет
помериться
силами
, а у

кого-то
возникнет
потребность
в
мести
. Для
того
чтобы
понимать
,
какое
впечатление
вы
произведете
своей
агрессивностью
,
нужно
хорошо
знать
партнера
по
общению
. А
то
так
можно
отхватить
нехилую
взбучку
!

- Желание причинить ущерб. Согласитесь, некоторые люди вполне заслуживают того
,
чтобы
вы
вели
себя
с ним
агрессивно
.
Например
,
Машка
,

которая
в
десятом
классе
хитро
и
коварно
увела
вашего
парня
–
ей
бы
не
помешала
ваша
порция
злости
и
агрессии
.
Стремление
причинить
другому
вред
может
основываться
на
разных
вещах
–
желание
отомстить
,
что-то
отобрать
– а
может
быть
вполне
самостоятельной
потребностью
. И
если
оно у вас
изредка

появляется – не пугайтесь! Такое бывает со всеми людьми.

- Психологическая разрядка. Бывает, что за день столько всего плохого накопится, что хочется на кого-нибудь наорать или побить. И бываешь поистине благодарна судьбе, когда под горячую руку попадается какая-нибудь вредная и хамоватая тетка в метро. Уж тогда можно расслабиться и отыграться на

ней в
полную
силу
! И
почувствовать
себя
после
этого
вполне
легко
и
комфортно
.

Самооборона. Некоторые люди бывают очень и очень наглыми. Конечно, опускаться
до
их
уровня
может
казаться
глупым
или
не
очень
порядочным
,
но
иногда
это
просто
необходимо
,
иначе
они вас
просто
“съедят”
. В
таких
случаях
агрессия
выполняет
функцию
самообороны

:
когда
в
наше
личностное
пространство
вторгаются
,
мы
“показываем
зубы
и
когти”
, и
то
гда нас
оставляют
в
покое
.

Таковы основные цели для проявления агрессивного поведения. Они могут нравиться
или
не
нравиться
,
но
это
факт
–
агрессия
нам
очень
нужна
.
Общество
, в
котором
люди
бы
не
проявляли
враждебность
по

отношению
друг
к
другу
,
попросту
неспособно
к
выживанию
.
Поэтому
любые
попытки
полностью
избавиться
от
агрессии
заранее
обречены
на
провал
– это
то
же
самое
, что
пытаться
научить
человека
жить
без
любви
.
Отдельным
особям
это
удается
,
но
это
подходит
далеко
не
каждому
.

Истоки агрессивного поведения

Помимо целей, у агрессии существуют более серьезные и глубинные механизмы, влияющие на ее возникновение. Психологические причины агрессии у людей могут быть совершенно разными: каждый более или менее известный психолог стремился выдвинуть свою гипотезу о том, как и откуда берется агрессия. На настоящий момент их можно разделить на три основные группы:

1. Агрессия как инстинкт. Многие психологи считают, что природа возникновения агрессивного поведения у человека инстинктивна. Агрессия способствует выживанию, выполняя три основные функции: борьба за территорию и пищевые ресурсы, улучшение генофонда и защита потомства. Агрессивная энергия постоянно возникает в организме человека, накапливается и в какой-то момент прорывается наружу. У каждого – свои границы, переход через которые чреват враждебностью в поведении. Агрессия также могла достаться человеку от своих предков-охотников. Очевидно, что охотничья природа может являться побудителем к насилию, войнам и разрушению. Таким образом, можно говорить о неизбежности агрессии и сложностью с ее контролем.

2. Агрессия как результат невозможности реализовать свои потребности. Это совершенно другой подход: все мы сталкивались с неспособностью удовлетворить свои желания из-за каких-либо препятствий, и в такой ситуации практически всегда появляются гнев и агрессия. Они могут быть направлены на других людей, на вещи или даже на себя. Возможны также вариации в способах проявления агрессии: мы можем накричать на кого-то, толкнуть или начать причитать: “Это я во всем виновата! Нет мне прощения!”. Самое печальное, что такой способ реагирования, если его часто использовать, начинает входить в привычку, но эффективность его для решения проблем и преодоления тех самых пресловутых препятствий представляется весьма сомнительной.

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: если мы видели, как наши мама и папа постоянно орут друг на друга и на окружающих людей, такой вариант поведения запоминался нами как единственно верный. Конечно, есть и другие факторы, увеличивающие вероятность проявления агрессии при взрослении – это неприемлемое обращение, постоянные придирки и нападки со стороны взрослых и даже прямые инструкции: “Ну что ты как маленький! Дай сдачи этому мальчику!”. Человеку, который растет в подобной обстановке, сложно быть тихим, милым и пушистым. Однако в этом случае он обладает возможностью научиться контролировать свою агрессию, если развивать способность к саморегуляции, наблюдать за людьми, умеющими спокойно разрешать конфликты и поощрять себя за каждое проявление кротости и человеколюбия.

Что влияет на агрессию ?

С психологической сущностью агрессии мы разобрались. Они присуща каждому человеку, и ее существование оправдывается массой целей и причин. Однако есть вещи, которые способны усугублять агрессивное поведение и делать его разрушительным. К ним относятся особенности культуры и воспитания, особенности ситуации и некоторые личностные черты. Достаточно сильно на склонность к агрессии влияет ситуация в обществе, в частности, культурные нормы – то, как окружающие оценивают враждебное поведение. В некоторых культурах агрессия поощряется, а в других – порицается. Также большое влияние на человека оказывают СМИ. Если они постоянно транслируют информацию о насилии, угрозах и взрывах, это будет восприниматься как что-то нормальное и, соответственно, повышать вероятность агрессивного поведения.

Семейная ситуация тоже способна оказывать влияние на склонность к агрессии. Например, дети, выросшие в неполных семьях, чаще проявляют враждебность к другим людям. Но семья может быть полной и многодетной – в таких семьях агрессивность определяется отношениями между братьями и сестрами: если они привыкли ругаться и драться между собой, то в более старшем возрасте они будут весьма враждебны и импульсивны. Семейный климат тоже вносит свой вклад в эту проблему: то, насколько родители жестоко наказывают своих детей, вмешиваются в их жизнь и конфликты между ними, непоследовательны в установлении правил и дисциплины и т.д. … Но дело ведь не только в каких-то долгоиграющих факторах.

В некоторых ситуациях практически невозможно не быть агрессивной. Как правило,

нас в таких ситуациях на агрессию провоцируют или же создают такие дискомфортные условия, которые мы не в силах терпеть. Присутствие в такой ситуации сторонних наблюдателей – это единственное, что способно снизить накал страстей. Также есть группы людей, которые самим своим видом способны вызвать у человека агрессию, например, разведенная женщина, встречающая мужчин, похожих на ее бывшего мужа, мечтает о том, чтобы сделать им что-то плохое.

Иногда нас раздражают какие-то физические характеристики ситуации: жара, духота, шум, теснота, загрязненный воздух, и т.д. … Ну и, конечно же, самый главный – это личностный фактор. Некоторые черты нашего характера могут увеличивать вероятность агрессивной реакции на любое, казалось бы, даже самое незначительное событие. К ним относятся раздражительность и эмоциональная чувствительность, высокая тревожность, стремление брать ответственность за все происходящее на себя, напористость и тяга к достижениям.

Как избежать агрессии в жизни

С причинами, вызывающими агрессивное поведение, в общем-то, все ясно. Однако легче от этого не становится, потому что хочется не просто знать, но и уменьшить количество агрессии в собственной жизни. Если вы хотите повлиять на какого-то человека, то наиболее эффективной является система поощрения и наказания. Ее суть состоит в том, что хорошее поведение человека поощряется вами, а плохое – наказывается. Происходит некоторое подобие дрессировки, ведь любому человеку хочется комфорта и удовольствия, а их противоположности он избегает. Однако есть ряд особенностей в использовании этой системы:

- Необходим баланс между поощрением и наказанием: если вы будете с чем-то перегибать, то результат может оказаться не таким эффективным.
- Между агрессивной реакцией и наказанием должен пройти минимальный промежуток времени.
- Наказание должно быть ощутимо строгим и неприятным.
- Агрессор должен осознавать, что некоторые его действия влекут за собой наказание.
- Вероятность наказания должна быть достаточно большой.

А что делать, если вы хотите справиться с собственной агрессией? Ответ один – саморегуляция. Вы можете даже использовать ту же самую систему поощрений и наказаний – только вы сами будете и в роли объекта, и в роли воспитателя. Например, в качестве наказания для вас могут быть угрызения совести или лишение себя каких-то

благ, а в качестве поощрения – попытки доставить себе удовольствие. Также эффективными могут быть действия по изменению своего отношения к ситуации.

Как было сказано выше, агрессия чаще всего возникает в ситуации явного неудовольствия и наличия препятствий к достижению важной для человека цели. Вы злитесь на обстоятельства, и возможны несколько вариантов выхода этой злости: злиться на других, на себя или попытаться перевести эту энергию в более конструктивную Задумайтесь над тем, что агрессия вам ничего не даст, лишь испортит настроение. Вместо этого вы можете постараться преодолеть препятствие и решить проблему – тогда ваша злость пройдет сама собой.

Очень часто вспышки агрессии и гнева у нас вызывают вещи, которые мы не можем принять. Например, когда кто-то, с нашей точки зрения, живет неправильно или делает что-то, что не вписывается в нашу картину мира. Для того чтобы такие вещи не вызывали у вас приступ злости, нужно поработать над принятием других. Вы должны принять тот факт, что каждый человек волен жить и делать так, как ему хочется, в том числе и вы. Каждый раз злясь и осуждая кого-то, попробуйте поставить себя на его место – может быть, это поможет вам лучше понять человека. Старайтесь не накапливать в себе энергию злости и раздражения.

Когда мы постоянно сдерживаем себя, это выматывает, и мы становимся агрессивнее. Надо понимать, что столько энергии не может бесконечно долго находиться в нас – рано или поздно произойдет выплеск ее наружу. Только он может быть постепенным и аккуратным, а может быть всеразрушающим. Согласитесь, что первый вариант является гораздо более предпочтительным. Если вы чувствуете, что волна злости накатывает на вас, и вы скоро начнете рвать и метать – сделайте паузу. Попробуйте выйти из ситуации или отвлечься. Можно закрыть глаза и сосчитать до десяти, можно выйти из комнаты или просто мысленно набрать в рот воды при разговоре с раздражающим человеком. Вполне возможно, что это убережет вас от проявления ненужной агрессии.

Есть вещи, которые вы не можете изменить и убрать из вашей жизни. Так или иначе, вам придется с ними сосуществовать. Вы можете злиться на них и портить себе жизнь, а можете попытаться принять и начать относиться к ним со спокойным равнодушием. Кроме того, необходимо избегать хронической усталости, ведь очень часто именно она лежит в основе агрессии и раздражительности. Поэтому при подозрении на усталость дайте себе передышку, например, устройте себе выходной и займитесь тем, чем давно хотели заняться. Человек становится злым и агрессивным в ситуации хронического недовольства своей жизнью Это недовольство может быть вызвано разными

причинами: неудачами на личном фронте, постоянной усталостью или большим количеством неприятных людей в жизни. И если вы хотите, чтобы агрессия ушла из вашей жизни, необходимо внести в нее позитивные изменения. Попробуйте обозначить для себя позитивные моменты – так вам будет проще им радоваться. Будьте внимательнее к себе, старайтесь жить так, чтобы жизнь приносила вам удовольствие. Ведь довольный человек гораздо чаще бывает спокойным и уравновешенным, чем недовольный.