

Агрессия в поведении: как ее диагностировать и почему она возникает



Агрессия — это специфическая форма разрушающих (деструктивных) действий человека, которая подразумевает применение силовых воздействий и нанесение другим людям, а также живым существам и предметам, различного рода вреда (сюда включается как физический вред, так и психологический).

Агрессивность (в общем смысле) — свойство личности, проявляющееся в готовности совершить какие-либо агрессивные действия в рамках своих интересов и с целью достижения определенных результатов.

Нужно различать эти два понятия и понимать, что агрессию можно рассматривать не только как негативное явление, но и как биполярное поведение, имеющее также положительную сторону. Известные психологи (Д. Доллард, Р. Лазарус, Ф. Аллан, Р. Мэй и др.) представили в научной литературе подходы к агрессии как к стимулу действия, эмоциональной зарядке, способу преодоления комплекса неполноценности, источнику преодоления препятствий. Можно обобщить, что агрессия бывает двух видов: как форма враждебности (проявляется через драки, ссоры, насилие, обиды, разрушающие действия и т.д.) и как динамическая характеристика адаптивности и активности человека (способ самозащиты, отстаивание своих прав, сохранение независимости и автономности своей личности).

Признаки агрессивного поведения:

- Тенденция к доминированию над другими;
- Использование других людей соответственно своим целям и желаниям;
- Стремление к разрушениям;
- Причинение ущерба окружающим людям, живым существам и вещам;
- Склонность к проявлению насилия и жестокости.

Приступив к работе со «сложным ребенком» важно понять: вы имеете дело с враждебной агрессией (к окружающему миру) или с инструментальной (чтобы выжить в каких-то ситуациях). При инструментальной агрессии у ребенка наблюдаются высокий уровень интеллекта, организаторские способности, значимый статус в группе. При враждебной агрессии присутствуют ярко выраженные деструктивность, вероятность психического расстройства. При этом у всех агрессивных ребят есть общее свойство: неспособность понимать других людей. То есть ребенок фиксирован на самом себе, «Я хочу» превалирует над остальными стимулами. Причина может быть в особенностях самосознания — она не зависит от самооценки и от положения дел. К факторам, способствующим повышению уровня агрессивности относятся: ситуативные, личностные, социальные, поведенческие.

Существуют разные **классификации агрессии**, и вот одна из них:

- 1) **Физическая** агрессия (нападение). Применение силы (или других агрессивных воздействий) к другому человеку или животному.
- 2) **Непрямая** агрессия. Взаимодействие не напрямую с объектом, который является причиной проявления агрессивности, а с другим человеком, предметом или же вообще ни с кем (топанье ногами, удар кулаком по столу, хлопанье дверьми и т.д.).
- 3) **Вербальная** (словесная) агрессия. Крики, ссоры, использование угроз, проклятий, нецензурных слов и брани.
- 4) **Склонность к раздражительности**. Проявление агрессии даже при наименьшей степени возбуждения (вспыльчивость, грубость, резкость и т.д.)
- 5) **Негативизм**. Направление агрессии против старших как по возрасту, так и по социальному положению или должности (против родителей, руководства, начальства и т.д.), то есть против любого авторитета.

Чтобы работать с агрессией, нужно уметь ее классифицировать. Например, если очевидно, что ребенок склонен преимущественно к вербальной агрессии — значит, нужно научить его общаться.

Агрессивность как черта личности закрепляется не сразу. В раннем возрасте она связана с неудовлетворением потребностей. В дошкольном возрасте проявляется физическая и вербальная агрессия импульсивного характера. У младших школьников формируется целенаправленный характер агрессивных действий, ребята выбирают «жертву». А в подростковом возрасте агрессия уже выступает как форма взаимодействия с окружающим миром (который теперь требует больше, чем раньше), как способ совладать с окружающей средой. Подростки могут проявлять агрессию открыто или скрывать ее (что гораздо опаснее).

Другая сторона медали — застенчивость



Застенчивость — это совокупность индивидуальных особенностей характера, проявляющихся в робости, стеснительности, часто молчаливости, сопровождающихся эмоциональной скованностью, которые приводят, в конечном счете, к укоренению отрицательных привычек поведения и соответствующих качеств личности (А.В. Веденичева).

Это свойство личности, которое возникает у человека, постоянно испытывающего трудности в определенных ситуациях межличностного неформального общения; проявляется в состоянии нервно-психического напряжения и отличается разнообразными нарушениями вегетатики, психомоторики, речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессов и рядом специфических изменений самосознания (В.Н. Куницына).

Застенчивость перекликается с агрессией. Застенчивые дети также фиксированы на себе, только не проявляют это открыто. Они стараются подстроиться под окружающий мир, но создают такие ситуации, чтобы другие люди, перебарывая себя, делали так, как они хотят. Застенчивым детям тоже не свойственны сочувствие, сопереживание, содействие. Часто можно встретить детей, которые очень активны, не могут усидеть на месте, однако «теряются» когда их что то спрашиваешь. Дело в том, что в основе деструктивных действий лежит застенчивость, а агрессия — есть попытка ее переломить. При работе с агрессией нельзя упускать тот факт, что ребенок и застенчив тоже. То есть нужно работать не с агрессией, а с тревожностью, на которую она направлена. Родители часто интересуются, что хуже: застенчивость или агрессия? — не замечая, что застенчивость часто приобретает агрессивные черты.

Проявления застенчивости:

- Вегетативные реакции: покраснение лица, дрожь и потливость, учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, тихий голос, опущенные вниз глаза.
- Локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения—удаления, скованность движений.
- Эмоциональный дискомфорт, испытываемый при общении с посторонними.
- Боязнь любых публичных выступлений.
- Избирательность в контактах с людьми.

Последствия проявления застенчивости:

- Ограничение контактов с людьми.
- Конформизм.
- Самокопание, самоедство и самообвинение.
- Неприятные переживания, страх, чувство «инаковости».
- Энергетическое опустошение.
- Накопление отрицательных эмоций.
- Помеха для раскрытия личности и ее реализации.

В научной литературе исследователи отмечают, что застенчивость передается по наследству точно так же, как умственные способности или рост человека. При этом по мнению социологов, застенчивость дает о себе знать с того момента, когда человек говорит себе: «Я застенчив», «Я застенчив потому, что считаю себя таковым и потому, что так думают обо мне другие».

Приемы работы с агрессивными и застенчивыми детьми

- 1) Обучение умению «чувствовать» и описывать собственное состояние и чувства других людей (наблюдательность). «Могу сам себя настроить на определенный лад».
- 2) Позитивное самовосприятие и поиск своего места в группе/семье (без захваливания: хорошие качества берутся непосредственно в жизни ребенка).

3) Самооценка и уверенность в себе (внимание не только внешним достижениям, но и душевному развитию, моральным достижениям).

4) Совместные действия педагога, психолога, родителей (без участия родителей достичь результата не получится).

5) Физическая нагрузка (разрядка, снятие напряжения).

6) Поиск хобби (возможность уединиться).