

Агрессия



Из словаря

Агрессия (от лат. *aggredere* – нападать) – поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда, вплоть до уничтожения объекта агрессии. В роли объектов могут выступать живые существа или предметы. Агрессия может возникнуть как реакция человека на фрустрацию, стресс, психологический или физический дискомфорт. Состояние агрессии сопровождается гневом, враждебностью, ненавистью и т.д. Агрессивное поведение может служить средством достижения какой-либо цели – например, повышению собственного статуса за счет самоутверждения.

Различают несколько типов агрессии: физическую, вербальную, прямую (непосредственно направленную против кого или чего-либо), косвенную (направленную на враждебное лицо окольным путем), инструментальную (являющуюся средством достижения какой-либо цели), альтруистическую (имеющую целью защитить других от чьих-то агрессивных действий), а также аутоагрессию, которая проявляется в самообвинении, самоуничтожении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства.

Источник: <http://www.psychologies.ru/glossary/dict/88/>

Притча

Один из учеников спросил Будду:

— Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

Будда ответил:



— Если на вас с дерева упадёт сухая ветка и ударит вас, что вы должны делать?

Ученик сказал:

— Что же я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка.

Будда сказал:

— Так делайте то же самое. Кто-то был безумен, был в гневе, и ударил вас. Это всё равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путём, будто ничего и не случилось.

Цитата



«Ограничивайте к себе доступ людей агрессивно настроенных. Их агрессия – следствие жизненных неудач, которые они всегда стремятся перекладывать на чужие плечи».

Джулиана Вильсон



«Грызи гранит науки, а не глотку своему ближнему, если уж хочется что-то грызть».

Михаил Литвак

Кстати



➤ В ходе исследования атмосферного загрязнения табачным дымом ученые выяснили, что пассивные курильщики в рабочем коллективе со временем становятся гораздо более агрессивными и раздражительными, чем их курящие коллеги, а при повышении уровня озона в воздухе в городах с большим количеством выхлопов значительно увеличивается частота семейных ссор с последующим вызовом полиции.

- Ученые, изучавшие влияние эротки на агрессию мужчин, получили неожиданные результаты. Оказалось, мягкая эротика снижала у испытуемых мужчин агрессию по ряду факторов, а сцены порнографического характера, наоборот, повышали уровень гнева и агрессии.
- Гнев усиливает в людях желание обладать определенным предметом. Так, люди прилагают больше усилий для получения предмета, который ассоциируется у них с гневом. Раньше считалось, что таким свойством обладают только положительные эмоции.
- На подсознательном уровне гнев ассоциируется с мужчинами, а счастье — с женщинами. При этом такие ассоциации настолько сильны, что могут повлиять на подсознательное восприятие пола человека: женщины в гневе ассоциируются с мужчинами, но не наоборот.
- В ходе проведения исследования гнева выяснилось, что ложка сахара снижает агрессию. В ходе эксперимента к испытуемому подходил подсадной беспокойный незнакомец и начинал провоцировать человека. При этом испытуемые, которые пили сладкий лимонад, через несколько минут менее агрессивно реагировали на незнакомца чем те, которые не употребляли сахар.



➤ Агрессивность возникает изнутри и накапливается. Раньше психологи думали, что агрессия вызывается внешними причинами, и если их убрать, она проявляться не будет. Этологи показали, что это не так. При отсутствии раздражителей агрессивность, потребность совершить агрессивный акт все время возрастает, как бы накапливается. А порог запуска агрессии понижается, и все более мелких поводов оказывается достаточно, чтобы она вырвалась наружу. В конце

концов она вырывается без всякого повода.

- Это выяснено в уйме интереснейших опытов. Один из них, доступный каждому аквариумисту, описал *Лоренц*. Возьмите пару семейных рыб — цихлид и поместите к ним в аквариум какой-нибудь источник конфликтов — третью цихлиду или другую задиристую рыбку. Пара

цихлид будет с ними драться, а между собой поддерживать самые добрые отношения.

Уберите теперь объект агрессии — и через некоторое время самец начнет нападать на самку. Теперь разделите аквариум стеклом пополам и в другую половину поместите другую пару цихлид. Пары будут враждовать между собой через стекло, и в результате внутри каждой пары будет царить мир. Сделайте стекло полупрозрачным — и в обеих парах возникнут конфликты.

- Та же накопленная агрессия взрывает изнутри маленькие замкнутые коллективы людей. На зимовку или в экспедицию выезжают несколько дружных, уважающих друг друга человек, твердо знающих, что в таких условиях конфликтовать нельзя.

Проходит время, и если нет внешнего объекта для проявления агрессивности, люди в группе начинают ненавидеть друг друга, и долго сдерживаемая агрессия в конце концов находит самый пустяковый повод для большого скандала. Известно много случаев, когда попавшие в такой «эксперимент» близкие друзья доходили до бессмысленного убийства.

- В обычной жизни наша агрессивность ежедневно разряжается через массу незначительных конфликтов со многими людьми. Мы можем научиться кое-как управлять своей агрессивностью, но полностью устранить ее не можем, ведь это один из сильнейших инстинктов человека.

И важно помнить, что, ограждая агрессивную личность от раздражителей, мы не снижаем ее агрессивность, а только накапливаем. Она все равно прорвется, причем сразу большой порцией.

Неутешительно, но зато правда.



- По мнению многих учёных человек, является самым жестоким животным на планете. Его жестокость распространяется на окружающий его мир, на природу, на животных и на себе подобных, т.е. на людей.

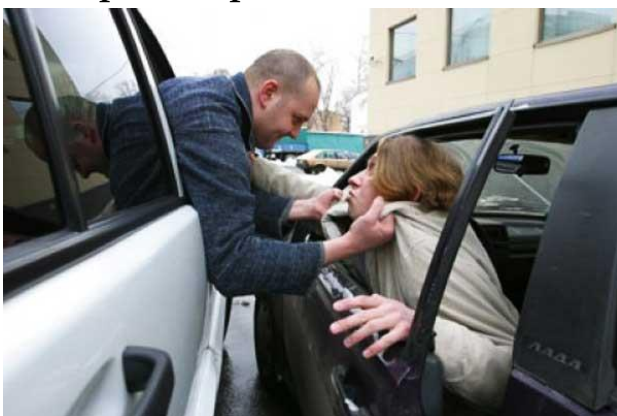
- Ни для кого не секрет, что история человечества насыщена различными войнами. Войны велись с разной целью: ради мирового господства (например, Вторая Мировая Война), ради известности и

славы (война 1812 года), ради веры в Всевышнего (война католиков против протестантов) ради мести или удовлетворения тщеславия (легендарная Троянская война) и т.д. Помимо войн не надо забывать про геноцид, концентрационные лагеря, сектантство и религиозный шовинизм, движение скинхэдов и терроризм.

- Основным толчком к этому служит человеческая агрессия. Агрессия присуща многим видам животным, но она идёт у них на уровне инстинктов (например, инстинкт самосохранения), при защите потомства или может носить сезонный характер, исключением являются приматы. В период спаривания у многих животных повышается уровень агрессии, самки животных в период заботе о потомстве очень

агрессивны. Тогда как агрессия человеческая имеет абсолютно другой характер. Человеческая агрессия не возникает просто так, её порождает конфликт.

- Конфликт – это осознанные противоречия, вызывающие столкновение индивидов, групп, общностей, цель которых достичь своих благ, интересов либо путём подчинения, нейтрализации, либо устранением действительного или мнимого противника. Опять же проводя аналогии с животным миром, где вся агрессия идёт на уровне инстинктов, человеческая же агрессивность имеет осознанный характер, и не смотря на то, что агрессия есть в каждом человеке с рождения, главную роль играют не инстинкты, а внешние обстоятельства.
- Агрессия – это общее понятие, которое характеризует само поведение (действие) которое наносит травму физического или психического характера окружающим, а агрессивность – это черта личности, определяющая готовность к поведению (действию) агрессивному. Агрессивность в человеке не появляется из ниоткуда, она формируется с рождения. Доказано, что в большинстве случаев дети, рождённые в благополучной семье, проявляют меньше агрессивности по отношению к другим, чем дети из неблагополучных семей. Также, помимо родителей, большую роль играет компания, в которой общается ребёнок. Немалую роль играют комплексы (комплекс неполноценности, например).



- Агрессивность, направленная вовне, по мнению психологов, как правило, является отражением подсознательной агрессивности по отношению к самому себе. Так же, как и любовь к людям невозможна без любви и уважения к собственному «я».

- Чувства же эти формируются у растущего человека под влиянием родительских эмоций по отношению к

нему. Важно, что ребенок в данной ситуации не является абсолютно пассивной стороной. Его наследственность, природные данные с первых часов жизни вступают во взаимодействие с отношением к нему «значимых взрослых» – преимущественно родителей.

- При этом к формированию агрессивного отношения к миру приводит не только прямая агрессия, направленная на ребенка или подростка, но и возникновение у него стойкого чувства вины и сомнений в собственной «хорошести» под влиянием отсутствия должной поддержки со стороны родителей. Когда вырабатывается стойкое убеждение в собственной «нехорошести», становится ненужным социально приемлемое поведение – более того, может возникнуть соревнование: кто окажется самым нехорошим.
- Агрессору сложнее подойти к уверенному в себе человеку. Уверенность, формируемая семейным воспитанием, помогает ребенку избегать жертвенного поведения на улице: робкой походки, бегающего взгляда, ожидания (следовательно, притягивания к себе) агрессии.

- Целеустремленного человека труднее остановить – он занят, к нему психологически труднее подступиться. Первичному целеполаганию человек также обучается в семье, преимущественно на личном примере своих родителей.
- Физически крепкий человек проще противостоит агрессии. Психологами установлена прямая зависимость между степенью владения своим телом и уверенностью в себе. При самом неприятном развитии событий выносливому спортивному человеку легче убежать от нападающих, если возникнет такая необходимость. Или дать сдачи. Конечно, выстоять против нескольких человек непросто, но тиранить того, кто дает отпор, не так интересно, как безропотную жертву.



- Человека, у которого доверительные отношения с родителями, невозможно запугать до такой степени, что он не сможет поделиться с ними возникшими неприятностями. Нет ничего зазорного в том, чтобы вместе с ребенком побеседовать с обидчиками, возможно, даже пообещать адекватное возмездие при продолжении преследования. Важно, чтобы взрослый при таком общении был адекватен и уравновешен. Обещание справедливого возмездия,

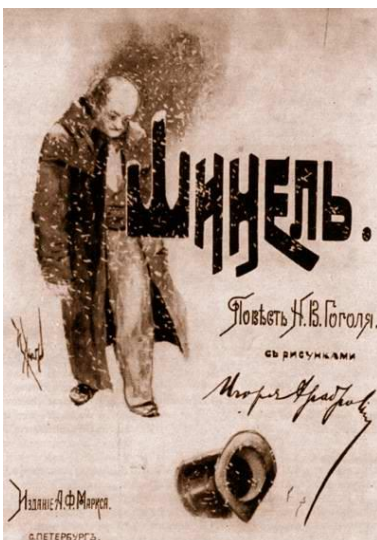
произнесенное на повышенных тонах, звучит значительно менее убедительно, нежели произнесенное ровным и спокойным тоном.

- Для создания доверительных отношений необходимо общаться с ребенком на равных – знать о его интересах, разделять их с ним и делиться своими. В целом это означает дружбу с собственным ребенком.

Источники: <http://anydaylife.com/fact/post/836>, <http://www.more-znaniy.com/bez-rubriki/nemnogo-ob-agressii.html>, <http://interesnie-fakti.net/fenomen-chelovecheskoj-agressivnosti/#ixzz3SIkPKRuS>, <http://digest-news.ru/1327-Kakzashchititsvoegorebenkaotpodrozkovoyagressii-I.html>

Искусство

ЛИТЕРАТУРА



«Шинель»

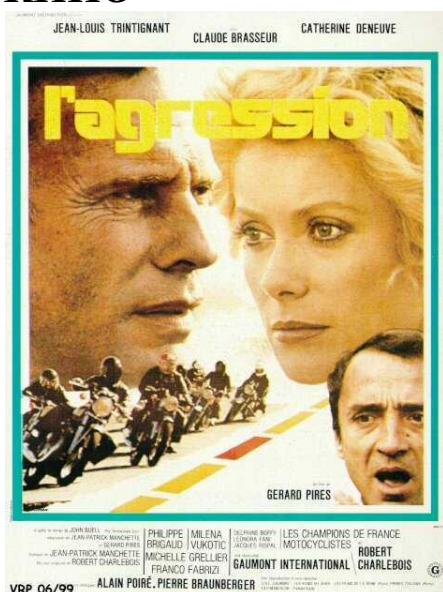
Николай Васильевич Гоголь

«Шинель» — одна из петербургских повестей Николая Гоголя. Увидела свет в 3-м томе собрания сочинений Гоголя, отпечатанного на исходе 1842 года и поступившего в продажу в последней декаде января 1843 года. Вошла в историю русской литературы как «манифест социального равенства и неотъемлемых прав личности в любом её состоянии и звании».

«Маленький человек» — это социальный тип человека, который чувствует бессилие перед жизнью и

всеми трудностями этой жизни. Этот человек унижен и оскорблен вышестоящими людьми. Его вообще могут не считать за человека. «Маленький человек» живет в мире собственных иллюзий и фантазий. От безысходности он может считать себя королем Испании может принять женщину полусвета за божественное создание и т.д. «Маленький человек» не старается выбраться из своего положения, он не желает делать что-либо для улучшения своей жизни. Он всю свою жизнь может очинять перья начальству и мечтать о дочери директора департамента или переписывать бумаги и лелеять мечту о новой шинели. Он безропотно и покорно сносит все унижения и все удары судьбы. Иногда этот человек может взбунтоваться, но этот бунт приводит его либо в дом для душевнобольных, либо на кладбище.

КИНО



«Агрессия» (*L'agression*)
Франция-Италия, 1975

Жена и дочь Поля Варлена после несчастного случая на дороге подверглись насилию со стороны неизвестных байкеров и погибли. Оставшийся в живых Поль решает во что бы то ни стало найти негодяев и жестоко отомстить им. А приехавшая из Шотландии сестра жены по имени Сара помогает ему в этих отчаянных поисках и одновременно замещает покойную супругу.

СКУЛЬПТУРА



Позитивная агрессия

Интервью со скульптором Ричардом Орлински

Это послание, меседж об агрессии. Но я разделяю агрессию животных и людей, так как у людей агрессия негативна и опасна, а у животных позитивна, это образ жизни. Мой изначальный посыл – это человеческая жестокость, которую я трансформирую в животную позитивную эмоцию. Я пытаюсь понять сам и показать другим, насколько эта трансформация возможна.

Источник: <http://www.abitant.com/posts/pozitivnaya-agressiya>

ЖИВОПИСЬ



Агрессия
Андрей Цветков

Данная картина символизирует скрытый и явный поток агрессии, ощущаемый в современном обществе.

Источник: <http://proart.pro/140-agressiya.html>

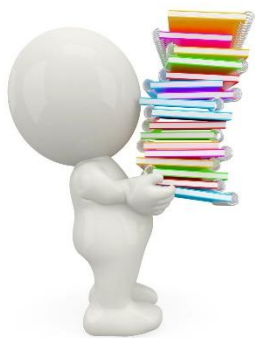
Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Психология. Агрессия - <http://www.youtube.com/watch?v=QDD8MYuYEv8>
- Как погасить агрессию у ребенка - Шалва Амонашвили - <http://www.youtube.com/watch?v=HleIzz1lcIo>
- Агрессия у ребенка. Как преодолеть детские трудности - http://www.youtube.com/watch?v=EJIF_Go_ONg
- Игры для преодоления детской агрессии - Мамина школа - <http://www.youtube.com/watch?v=llUtMso1PBQ>
- Как бороться с агрессивным поведением ребенка? - <http://www.youtube.com/watch?v=hsyJwTgEd6s>
- Агрессивное поведение детей-сирот: причины и способы реагирования - <http://www.youtube.com/watch?v=Z7Hlo8TN8xM>
- Агрессия. Как лучше выражать агрессию - <http://www.youtube.com/watch?v=oSLzE8Cv-tM>
- Детская агрессия — норма или патология? - <http://nobodyhome.podfm.ru/my/6/>
- Как противостоять агрессии в общественных местах? - <http://www.youtube.com/watch?v=tvfSZ-o8t2I>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Интегрированный проект на тему «Агрессия» - <http://vashpsixolog.ru/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/696-integrated-project-in-general-social-age-educational-family-psychology-and-psychophysiology-on-aggression-test-hands-correction-of-aggression>
- Агрессивность как свойств личности подростка - <http://www.psi.lib.ru/detsad/sbor/agresv.htm>
- Занятие по теме «Агрессию — под контроль!» - <http://festival.1september.ru/articles/525574/>
- Информационная агрессия (музыка, телевизор, реклама) - http://www.xpomo.com/ruskolan/tolpa/kl_01.htm
- Исследовательская работа на тему: «Влияние музыки на уровень агрессивности человека» - https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=26&ved=0CDkQFjAFOBQ&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.cap.ru%2Fhome%2F8617%2Fmetod_kop%2Ffoto%2Ftworchestwo%2520detey%2Ffir%2520vlianie%2520muziki.doc&ei=8D2VK2DGsr4ywODnoLACA&usg=AFQjCNE9YCpDbnOrLnqIXID369ULBFxXQ&bvm=bv.87519884,d.bGQ&cad=rjt

- Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков - <http://www.prosv.ru/metod/sokovnya/2.htm>
- Почему современные дети такие агрессивные? - <http://www.kp.ru/daily/26313/3192208/>
- Подростковая агрессия: причины и способы борьбы - <http://www.allwomens.ru/41310-podrostkovaya-agressiya-prichiny-i-sposoby-borby.html>
- Технология коррекции агрессивных проявлений у детей и подростков - <http://festival.iseptember.ru/articles/605810/>

Тесты



- Не слишком ли вы агрессивны? - <http://test.msk.ru/cgi-bin/express.cgi?012>
- Тест внутренней агрессивности (С. Дайхофф) - <http://www.psyline.ru/agression.htm>
- Тест агрессивности (Опросник Л. Г. Почебут) - <http://psylist.net/praktikum/00325.htm>
- Насколько вы агрессивны? - <http://testofov.ru/agr.html>
- Опросник враждебности Басса-Дарки (вар. Осницкого) - <http://psytests.org/aggression/bussdurkee.html>
- Тест руки Вагнера (Hand Test) - <http://vsetesti.ru/351/>
- Оценка уровня агрессивности - <http://psitest.com.ru/test.php?id=254>
- Уровень агрессивности ребенка - <http://www.child-psy.ru/tests/212.html>
- Диагностика агрессивности А. Ассингера - <http://www.3vium.ru/tests/Assinger.html>
- Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» - <http://vsetesti.ru/328/>

Уважаемые коллеги!

Поздравляю с наступлением весны и надеюсь, что все недоразумения, проблемы, напряжение и агрессия остались позади.

**Хорошего настроения и творческого настроения!
Берите маркеры в обе руки, по листу ватмана под каждую руку, включайте музыку и рисуйте в такт, в ритм...**

Думайте о хорошем!

Уверю вас, с окончанием трека уйдет и агрессия))

<http://www.youtube.com/watch?v=aPC46I2iquo>