

тема: Общение в ситуациях агрессии и стресса Агрессия как защитный механизм личности

Инструкция

1. Изучить лекционный материал (основные термины и классификации должны быть записаны в тетрадь)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИИ ПРИСЫЛАТЬ НЕ НАДО, ВОПРОСЫ ПО ИЗУЧЕННОЙ ТЕМЕ БУДУТ ВКЛЮЧЕНЫ В КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Общение в ситуациях агрессии и стресса. Возникновение и развития агрессии сосредоточены в особенностях личности человека, чертах его характера, а так же, психологических установках, сформированных в течение жизни. Ситуативный характер возникновения агрессии (как модели поведения) в экстремальной ситуации, закрепляясь на подсознательном уровне, часто является причиной неуверенности человека в себе, не только в личной жизни, но и в отношениях с социумом.

Не имея навыков конструктивного решения возникающих проблем, агрессивность, как устойчивая личностная характеристика, формируется как следствие значительного опыта подавления возможности самореализации. «Образцы» агрессивного социального поведения в социальной среде и средствах СМИ, систематизированное наблюдение сцен насилия и агрессии - зачастую приводит к утрате эмоциональной восприимчивости не только к чужой боли, но и формирует социально – приемлемую модель (форму) поведения, т.е. происходит социализация агрессии.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в окружающем мире. Систематическую (привычную) агрессию - «как стиль поведения» одного из партнёров в конфликтных отношениях, трактуют как одну из форм невротического расстройства, часто сформированную, ещё с детских лет, как ответную «модель поведения» на стресс. Причина такого поведения может иметь разнообразные корни.

Доказано, что дети склонны реально воспроизводить те виды взаимоотношений, которые «практикуют» их близкие люди по отношению друг к другу. Копируя «взрослую» тактику «разрешения конфликтов» на примере родителей, ребёнок автоматически формирует стиль собственного поведения в социуме. Ставший свидетелем насилия, ребёнок подсознательно фиксирует «психо - эмоциональный эффект», который трактуется в психологии личных отношений как «научения наблюдателя». Позже, став взрослым человеком, физическая агрессия становится чертой характера и жизненным стилем личности.

Ещё одной из причин формирования социальной агрессии может быть излишняя опека и подавление самостоятельности в юном возрасте, формирующие в дальнейшем, черты застенчивости и неуверенности в себе. По литературным источникам можно выделить три основных фактора деструктивного поведения индивида (человека):

1. чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие собственной безопасности;
2. столкновение с невыполнением личных желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
3. отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.

Кроме вышеперечисленного, факт проявление родителями «безусловной любви» к своему ребенку, либо отсутствие таковой – ещё одна важная причина формирования у ребёнка его личностного отношения к миру. *Если родители всегда, в любой ситуации, проявляли искреннюю любовь к своему малышу, то ребенок чувствовал и понимал: не смотря ни на что, его всегда, безусловно любят. У ребёнка сформируется ответное чувство доверия к окружающим. Но если ребенок думает и убеждается в том, что его не любят, и тем более проявляют агрессию и безразличие, - он решает, что самое худшее и непоправимое уже произошло: ему не нужно переживать, что он может потерять объект любви. Именно тогда, он становится неуправляемым, способным на все...* Известно, что длительный психоэмоциональный стресс неминуемо приводит к нервному истощению. Ребёнок ожесточается, начинает мстить.

Не менее сильное травмирующее влияние на психику детей оказывают конфликты взрослых: когда папа и мама изо дня в день ссорятся, у малыша возникает ощущение приближающейся катастрофы. Даже если в семье стараются избегать открытых скандалов, и ссоры происходят "за закрытой дверью", маленький человечек все равно чувствует напряжённую атмосферу. И это неудивительно, ведь окружающие малыша взрослые - это его мир, единый и неделимый, такой же, каким был мамин уютный животик. Поэтому любая ситуация «войны» воспринимается ребенком как угроза, прежде всего, для него самого. Ведь главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Агрессия (от латинского «нападение») – активное или пассивное поведение, направленное на причинение физического или морального вреда себе, другому человеку, животному, а также нанесение ущерба или разрушение неодушевленного предмета. Но психология агрессивного поведения намного тоньше, чем может показаться на первый взгляд.

Как рождается агрессивность

Агрессия кажется естественной, ведь она показатель **животного** начала в человеке. З. Фрейд, в частности, объяснял явление агрессивного поведения бессознательным влечением каждого человека к смерти и разрушению. Но люди не только биологические, а еще и **социальные** существа, разумные, культурные и цивилизованные.

Почему разума и воли бывает недостаточно, чтобы усмирить порыв агрессии в себе или в другом человеке? Почему чем гуманнее общество и чем больше проповедуются в нем идеи «мира во всем мире», тем больше тратится средств на вооружение и совершенствование армии, вместо улучшения системы образования и здравоохранения?

Логично было бы предположить, что, рождаясь и воспитываясь в культурном обществе, человек должен научиться сдерживать инстинктивную агрессию и переводить ее в конструктивное русло. Однако, все совсем **наоборот!** Большинство ученых сходятся во мнении что **агрессия** – результат социального научения.

Рождаясь невинным и изначально мирным существом, малыш **учится** действовать агрессивно, глядя на родителей и других людей. Ни один человек от рождения не знает обидных слов, психологически болезненных приемов, действий, причиняющих страдание другим. Этому всему люди учатся.

Уберечь ребенка от обучения агрессии невозможно, ведь она повсюду, увидеть ее не составляет труда, для этого даже не нужно выходить из дома, достаточно включить телевизор. Совершенно изолировать ребенка от общества невозможно, это означало бы лишить его жизни.

У интеллигентных родителей, подающих пример нравственного поведения, ребенок тоже может вести себя агрессивно. Ведь, даже зная как должно себя вести, проще выбрать путь агрессии, хоть он и примитивнее.

Агрессивное поведение, также так его противоположность – пассивное поведение, легче осуществить, нежели асертивное (ненасильственное, предполагающее уважение

другого человека и себя самого), ведь агрессия не требует приложения значительного умственного труда и времени.

Мотивы агрессивного поведения

Ребенок быстро понимает, что агрессивное поведение позволяет эффективнее и быстрее заполучать желаемое, агрессия помогает манипулировать людьми, заставляет их бояться, уважать, слушаться. Так, уважение среди сверстников можно заслужить, всегда помогая им в трудную минуту, а можно заставить себя уважать (а по факту – бояться), однажды удачно подравшись с кем-то из них. И у взрослых людей мотивы агрессивного поведения преимущественно остаются такими же: **достижение цели** или **удовлетворение потребностей** во власти, престиже, уважении и достижение прочих благ.

Все **мотивы агрессивного поведения** можно разделить на группы:

1. **Враждебные.** Такие мотивы обусловлены негативными чувствами: злостью, ненавистью, завистью, гневом, эмоциональным срывом.
2. **Авторитарные.** Суть этих мотивов – жажда власти, стремление доминировать и подчинять.
3. **Гедонистические.** Гедонистическая агрессия является средством получения удовольствия.
4. **Психические и психопатологические:** переутомление, бессонница, стресс, неврозы, психозы, другие психические отклонения и заболевания.
5. **Защитные.** Когда мотивом поведения является самооборона, агрессия выступает как защитный механизм психики и инстинкт самосохранения. Такую агрессию можно назвать «доброй силой». Также доброй называют ту агрессию, которая осуществляется ради защиты другого человека или людей от постороннего агрессора.

Далеко не всегда мотивы агрессивного поведения осознаются. Например, один собеседник задает другому слишком сложный вопрос, предполагая, что может не услышать правильного ответа, но не осознает, что этим унижает его и не признается в своей скрытой враждебности.

Проблема агрессии в обществе

К сожалению, если родители проявляют агрессию по отношению к ребенку, и он начинает действовать также по отношению к окружающим, то эти же, насильственные способы он будет применять по отношению к самому себе, когда вырастет.

Когда внешний родительский контроль трансформируется во внутренний самоконтроль, те приказы, угрозы, оскорбления, которые слышал ребенок, взрослый начинает говорить себе сам, а позже – своим детям. Разорвать этот «порочный круг» очень и очень непросто.

Психологи прогнозируют, что с увеличением количества семей, где наблюдается физическое или психологическое насилие (а таких уже немало), агрессия из аморального явления будет трансформироваться в **норму поведения**.

Если в ребенка не верили, не замечали способностей и талантов, он вырастет неуверенным в себе взрослым, неуспешным по жизни человеком; если его унижали, появится комплекс неполноценности; если наказывали, применяя грубую физическую силу, с большой долей вероятности, он научится самоуничтожению и самобичеванию (причем не только в переносном, но и в прямом смысле слова).

Аутоагрессия (агрессия, направленная на самого себя) не менее опасна, чем та, что направлена вовне. К **формам аутоагрессии** относят:

- пищевую зависимость, болезненное переедание или голодание,
- химическую зависимость (наркомания, токсикомания, алкоголизм),
- виктимное поведение (поведение «жертвы», склонность стать жертвой),
- аутическое поведение (замкнутость, изолированность, самоограничения),
- фанатизм (доведенная до крайности приверженность идеям (религиозным, национальным, политическим, спортивным)),

- занятие экстремальными видами спорта,
- самоповреждение (порезы, удары, ожоги и другое),
- суицид.

Агрессивность как качество личности

Привычка поступать агрессивно формирует в личности особое качество – агрессивность. Агрессия и агрессивность не одно и то же. Агрессия – это действие, **агрессивность** – это качество личности. Любой человек может повести себя неосознанно агрессивно, но только агрессивный способен намеренно причинять вред или боль другому человеку.

Агрессивность – это готовность к агрессии, а также склонность воспринимать и интерпретировать поступки других людей как враждебные. Предпосылки развития агрессивности кроются в особенностях личности, установках, принципах, мировоззрении, но вызвать ее могут и внешние причины.

Доказано, что такие ситуативные, не зависящие от личности факторы как шум, жара, тестона, загрязненный воздух или его нехватка повышают уровень агрессии. Даже самый добрый человек в переполненном людьми душном транспорте почувствует дискомфорт, раздражение, злость, ярость.

Психология агрессивного поведения такова, что если агрессивная **модель поведения** хотя бы однажды оказывается эффективной (например, человек добился своей цели путем применения физической силы), она будет **закрепляться**.

Агрессивных людей обычно наказывают различными способами. Малыша, ударившего другого ребенка, поставят в угол на гречку, а взрослого преступника, убившего человека, заключат в тюрьму.

Все **способы наказания** направлены на изменение личности, перевоспитание, исправление, но они редко оказываются действенными. Человек, научившийся отвечать ударом на удар, не переучится поступать иначе, какой бы долгий срок наказания ему не был бы назначен, если не будет проведена внутренняя работа над собой.

Одуматься самостоятельно, без посторонней помощи и поддержки, бывает не просто. Сложно заметить свои недостатки, особенно если они помогают выживать, приносят пользу и являются привычными.

Тем не менее, агрессивные люди нуждаются в психологической коррекции личности и поведения.

Как правило, все агрессоры **нуждаются в формировании:**

- адекватной самооценки,
- уверенности в себе,
- зрелого взгляда на жизнь,
- новых моделей поведения.

Корни агрессивного поведения могут быть очень глубоки, и одной только психологической коррекции может быть недостаточно. В таком случае необходимо обратиться к психотерапевту. Если же агрессивное поведение обусловлено развитием какого-либо психического заболевания, потребуется помощь психиатра.

По мнению американского психолога Гарриет Лернер, агрессия – **это способ выражения гнева**. Даже самый робкий и спокойный человек не может утверждать, что никогда не проявлял на людях агрессивные эмоции. Действительно, в разумных дозах агрессия необходима, чтобы брать штурмом дорожные пробки, «горящие» проекты и несговорчивых партнеров. Но существуют такие ее формы, которые трудно выявить, а значит – нелегко и побороть. Из них пассивная агрессия – самая изощренная и разрушительная.

Пассивно-агрессивное поведение – манера поведения, при которой высказывается пассивное сопротивление негативным репликам оппонента и человеком достигаются поставленные цели. Люди, которые предпочитают пассивно-агрессивный образ

общения, не будут открыто выступать против того, что им не по душе. У них накопившееся напряжение, требующее выхода, проявляется через отказ от выполнения какого-либо действия. Эта манера поведения становится агрессивной за счёт того, что «нет» выражается не явно, а пассивно. Вот самые распространенные установки.

Отрицание чувства гнева является классическим пассивно-агрессивным поведением. Вместо того чтобы честно признаться в своих негативных чувствах и объяснить, что именно их вызвало, человек будет продолжать утверждать: «Я не злюсь». Хотя в это время внутри может происходить эмоциональная буря едва ли не глобальных масштабов.

Дуться и уходить от прямого ответа или аргументов – ещё один классический вариант пассивно-агрессивного поведения. Вместо того чтобы сказать, что что-то не нравится и привести свои контраргументы, человек замыкается и отвечает стандартное «хорошо» или «как скажешь, так и будет». Таким образом, гнев выражается косвенными путями, и дверь для открытого диалога закрывается.

Этот пункт не требует объяснений. Просто попробуйте позвать ребенка, чтобы он убирал комнату, делал уроки, мыл посуду, садился есть не очень вкусное блюдо. Сколько раз его нужно будет позвать? И в каком тоне он скажет это «Я иду!» в десятый раз? Впрочем, так поступают не только дети, но и взрослые, если им очень не хочется делать то, для чего их зовут. Таким образом они хотя бы ненадолго откладывают неизбежное.

- «Я не знал, что вы имеете в виду сделать сейчас»

Эта фраза – одна из любимых у прокрастинаторов (от англ. procrastination - задержка, откладывание, от лат. procrastinatus - склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел. Иначе говоря, прокрастинаторы – медлительные в принятии решений люди. Если человеку дают задание, которое ему не очень хочется делать, он будет откладывать его выполнение всеми доступными способами. Соответственно, если его спросят, выполнил ли он уже поставленное задание, ответ будет стандартным: «А я не знал, что вы имеете в виду сделать это сейчас!» Эта фраза означает, что это задание человеку неприятно и вряд ли он быстро выполнит его даже после НН-ого напоминания. И что это задание определено злит.

- «Вы хотите, чтобы все было идеально»

Когда постоянное откладывание на потом уже не подходит, человек находит еще один вариант – обвинять того, кто дал задание. Студент не успел сделать домашнее задание – виноват преподаватель, который хочет, чтобы все было идеально. Сотрудник превысил лимит выделенных на проект средств – виноват работодатель, который требует идеальных результатов за такие небольшие деньги и т.д.

С помощью этой фразы человек выражает свою скрытую агрессию через осознанное сокрытие информации, которая могла бы помочь. Обычно подобным сокрытием занимаются мелкие пакостники или те, кому по душе интриги. Не показали письмо, не сказали о звонке – любая мелочь может быть использована. Случился конфликт или конфуз, а оказывается, что вы должны были, вроде бы, знать о той досадной мелочи, которая и привела ко всему этому. Как, вы не знали?! А я думал (думала), что вы знаете...

- «Конечно, я был бы счастлив»

Эту фразу предпочитают, в первую очередь, представители обслуживающего персонала, телефонные операторы или служащие, которые занимаются бумажными делами. Они могут улыбаться вам сколько угодно и как угодно сладко. Могут обещать, что ваше дело будет рассмотрено в первую очередь, но, скорее всего, чем упорнее вы будете настаивать на срочности, тем дальше будет отодвигаться решение вопроса. Вплоть до того, что ваши бумаги могут оказаться в мусорной корзине с пометкой «Отказать». Неизвестно почему, но очень часто люди, работа которых заключается в

приеме бумаг, считают себя чуть ли не центром Вселенной и думают, что только от них зависит положительный исход вашего дела.

- «Вы так хорошо все сделали для человека с вашим уровнем образования (квалификацией)!»

Эту фразу уже можно отнести в категорию сомнительных комплиментов. Очень часто ее произносят те, кто хочет обидеть вас и вызвать неприятные эмоции. А с них при этом взятки гладки: они вас ведь не обидели, а комплимент сделали!

Сарказм – ещё один вариант скрыто выразить свою агрессию по отношению к человеку. Можно сказать какую-нибудь гадость, а потом сразу же пойти на попятную: «Я только пошутил!» И тогда любой резкий ответ человека, на которого была направлена агрессия, можно повернуть против него же, сказав, что у того абсолютно отсутствует чувство юмора. В самом деле, вы что, шуток не понимаете?

- «Почему ты так расстроен(а)?»

После вышеупомянутой грубой шутки человек может и поинтересоваться, почему его собеседник так расстроен. Фактически, он специально задаст свой вопрос в этой или иной очевидной ситуации, после которой странно было бы не расстроиться. Таким образом, он получит скрытое удовольствие от того, что снова выведет вас из равновесия.

Каков выход из всех этих ситуаций? Если вы чувствуете, что вас пытаются разозлить подобными фразами, просто не реагируйте на них: это банальная провокация в скрытой форме.

Теория «скрытой угрозы»

Психоаналитики считают, что пассивную агрессию проявляют не менее 70% мужчин. Но женщины тоже страдают от этой «болезни». Ведь общество предписывает нам быть мягкими и неконфликтными. И под давлением стереотипа женственности или страха потерять отношения агрессия принимает скрытые формы.

Человеку, страдающему от пассивной агрессии, важно понять: такой способ поведения разрушает и отношения с дорогими людьми, и его собственный организм. Вероятно, лучший выход – попытаться пережить внутреннюю боль и недоверие. Или придется выбрать безопасную дистанцию в отношениях и отказаться от мысли о близости.

Главные черты пассивного агрессора:

- он откладывает дела на потом, пока не станет слишком поздно;
- не выполняет обещаний, «забывает» о договоренностях, избегает эмоциональной близости;
- отрицает, переворачивает все с ног на голову, делая партнера виноватым;
- неясно выражает свою позицию, «путает следы»;
- не проявляет внимания: не звонит, не пишет смс;
- посылает противоречивые сигналы: например, говорит о любви, но действует так, что подозреваешь обратное.
- Никогда не извиняется.

4 стратегии противостояния

Сигне Уитсон, автор книги «Злая улыбка: психология пассивно-агрессивного поведения в семье и на работе» предлагает четыре стратегии эффективного взаимодействия с пассивным агрессором.

1. Распознать сигналы пассивно-агрессивного поведения заранее: это прокрастинация, игнорирование, замалчивание, уход от обсуждения проблемы, сплетни.

2. Не поддаваться на провокации. Подсознательная цель пассивного агрессора – вывести вас из себя. Если чувствуете, что начинаете закипать, попробуйте спокойно выразить негатив: «Я не стану кричать, потому что это только усугубит ситуацию».

3. Указать пассивному агрессору на гнев, который он испытывает – такие люди игнорируют именно эту эмоцию. Мнение должно быть подтверждено конкретным фактом, например: «Мне кажется, ты злишься на меня сейчас, потому что я попросил (а) тебя сделать то-то».

4. Принять сопротивление. Цель – заставить внешне проявить гнев, который человек прячет глубоко внутри. Ведь едва станет явным присутствие этой эмоции, как пассивный агрессор начнет отрицать ее наличие. Как только он это сделает, скажите: «Хорошо! Просто я так почувствовал (а) и решил (а) поделиться с тобой своим мнением». Не спорьте и ничего не доказывайте. Вы можете закрыть эту тему в данный момент, но партнер поймет: вы относитесь к его эмоциям уважительно и спокойно. И, возможно, вскоре перестанет их скрывать.