

## Агрессивность и жестокость среди подростков. Причины. Профилактические упражнения

**Агрессия** – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Проблема агрессивного поведения остается актуальной на протяжении всего существования человечества в связи с его распространенностью и дестабилизирующим влиянием. В настоящее время ближайшими по смыслу словами к термину "агрессия" являются следующие: нападение, захват, переход границ, насилие, проявление враждебности, угроза и реализация воинственности.

Агрессивные проявления различаются по своей структуре:

1. По направленности:
  - Агрессия, направленная вовне;
  - Аутоагрессия - направленная на себя.
2. По цели:
  - Интеллектуальная агрессия;
  - Враждебная агрессия.
3. По методу выражения:
  - Физическая агрессия;
  - Вербальная агрессия.
4. По степени выраженности:
  - Прямая агрессия;
  - Косвенная агрессия.
5. По наличию инициативы:
  - Инициативная агрессия;
  - Оборонительная агрессия.

Существует множество теоретических обоснований возникновения агрессии, ее природы и факторов, влияющих на ее проявление. Но все они подпадают под следующие четыре категории. Агрессия относится к:

1. Врожденным побуждениям и задаткам;
2. Потребностям, активизируемым внешними стимулами;
3. Познавательным и эмоциональным процессам;
4. Актуальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением.

Одним из видов проявления агрессивности и деструктивного поведения является жестокость.

**Жестокость** - это особо brutальные способы совершения преступлений, для обозначения определенных свойств характера преступления. Жестокость может быть преднамеренной и произвольной, реализующейся в определенных действиях, вербальном поведении (причинение мучений словами) или в воображении - фантазировании, оперирующим образами истязаний, мучений людей или животных. Жестокость может быть сознательной и неосознанной, поэтому встает вопрос о соотношении ее с Эго и бессознательным. Жестокость может проявляться в отношении людей и животных, причем широко известны случаи расщепления, сосуществования жестокости по отношению к людям и сентиментальности по отношению к животным. Жестокость придает определенную окраску изнасилованиям, хулиганским действиям, нанесению тяжких телесных повреждений, доведению до самоубийства, оставлению в

опасности и др. Парадоксальным является сочетание распространенности и устойчивости жестокости с ее неодобрением большинством населения, также если она проявляется в рамках формально санкционированных действий. Под жестокостью как личностной чертой следует понимать стремление к причинению страданий, мучений людям или животным, выражающееся в действиях, бездействии, словах, а также фантазировании соответствующего содержания.

Агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве. В качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам. Жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного обращения с собой.

### СТРУКТУРА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Враждебность	Эмоционально-личностный компонент
Намерение нанесения ущерба	Когнитивный компонент
Нанесение ущерба	Операциональный компонент

Только при одновременном наличии всех трех компонентов имеет смысл говорить об агрессивном поведении. Враждебность обуславливает возникновение намерения нанести ущерб другому лицу, что, в свою очередь, становится целью конкретных действий субъекта.

Рассмотрим более подробно акт агрессии.

**Агрессор** - тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

**Жертва** - тот, кому умышленно наносит вред агрессор.

**Зрители** – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору.

**Агрессивность** - свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Различают прямую, выраженную открытым наступлением на жертву, и непрямую (косвенную) агрессию, которые характеризуются следующими проявлениями:

Прямая агрессия	Косвенная агрессия
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вербальная (словесная) - когда насмешничают, иронизируют, обзывают, ругаются матом и т. д.;</li> <li>• материальная - когда вымогают деньги или другие вещи, воруют. портят личное имущество и т. д.</li> <li>• физическая - когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• частичное игнорирование - неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т. д.);</li> <li>• полное игнорирование - бойкот;</li> <li>• другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)</li> </ul>

### Причины агрессивного поведения.

Причин агрессивного поведения – великое множество. Одними из них являются самооценка и принятие других, так же социальный фактор.

Уровень самооценки регулирует внутренне обязательные нормативные стандарты, которые могут, как препятствовать, так и благоприятствовать свершению агрессии. Если в результате несправедливого (по мнению субъекта) нападения, оскорбления или намеренно

созданного препятствия будет задето и умалено его чувство собственного достоинства, то агрессия будет нацелена на восстановление своего достоинства осуществлением возмездия.

Самооценка личности - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением ее действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит – уровню притязаний.

Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации. Если самооценка деформирована, то это уже достаточное условие для социальной дезадаптации. Ведущим мотивом в период формирования самооценки выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет уважение и внимание товарищей.

Самооценка может быть заниженной, завышенной адекватной и неадекватной. В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним. Все это приводит к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешнем виде – глаза отводит в сторону, хмур, не улыбочив.

Причины подобной самооценки могут скрываться в чрезмерно властном, заботливом или потакающем родительском воспитании, что будет с ранних лет запрограммировано в подсознании человека, рождать чувство неполноценности, а оно, в свою очередь, формирует основу для низкой самооценки.

Адекватная же самооценка личностью своих способностей и возможностей обычно обеспечивает трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Неадекватная самооценка свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих. Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что самооценка определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности поведения человека в обществе.

Люди с адекватной либо высокой самооценкой настроены более оптимистично, нежели те, у кого самооценка занижена; они успешно решают встающие перед ними задачи, так как чувствуют уверенность в собственных силах. Такие люди менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимает окружающий мир и себя самого.

Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

Возникновению агрессивных качеств способствуют: воспитание в семье с первых дней жизни ребенка, некоторые соматические заболевания и заболевания головного мозга.

## **Профилактика агрессивного поведения.**

**Цель:** Формирование адекватного поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

**Задачи:** 1) получить информацию об агрессии и агрессивном поведении;

2) расширить представление людей о своих психологических особенностях,

3) освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

### **Игра «Ассоциации».**

Участники получают инструкцию: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Вася (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Васи и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: **агрессия...**»

### **Притча «Безвредная змея»**

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в неё камнями, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

#### ***Вопрос для обсуждения***

1. В чем мораль этой притчи?

#### ***Комментарий***

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

### ***Психотерапевтические задания***

#### **Упражнение «Объект агрессии».**

Цель выполнения задания состоит в освоении социально приемлемого способа разрядки гнева и негативных эмоций.

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со

стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Обычно люди говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.

### **Упражнение «Храм тишины».**

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. Насчёт семь закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно отрываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните.

Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?

### **Практики выплеска негативной энергии:**

- комкать и рвать бумагу
- бить подушку
- громко кричать, используя «стаканчик для криков»
- пинать ногой подушку или консервную банку
- втирать пластилин в картон или бумагу
- использовать водяной пистолет, надувные дубинки
- заштриховывать карандашом или ручкой нарисованный объект на бумаге
- кидать камни в воду
- написать на бумаге все свои негативные мысли и описать эмоции, затем разорвать и сжечь в огне

### **Упражнение «Поплавок в океане».**

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

### **Рефлексия.**

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

### **Список литературы:**

1. *Бандура А., Уолтерс Р.* Подростковая агрессия. - М., 2000г.
2. *Дубинин Н.П., Карпец И.И.* Агрессивность и альтруизм. // Генетика, поведение, ответственность / под ред. В.Н.Кудрявцева. - М., 1989г.
3. *Берковиц Л.* Агрессия. Причины, последствия и контроль. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2001г.
4. *Богданова Д.Я.* Занимательная психология спорта. Кн.3. – М: Шахком, 1993 г.
5. *Бурменская Г.В., Карabanова О.А., Лидерс А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование: психологические проблемы нормального детства. Тематическое приложение к Журналу практического психолога за первое полугодие – М, 1998г.
6. *Бэррон Р., Ричардсон Д.* Агрессия - СПб.: Питер, 1997г.
7. *Гилинский Я.М., Афанасьев В.В.* Социология девиантного (отклоняющегося поведения). – СПб, 1999г.
8. *Дроздов А.Ю.* Агрессивное поведение молодежи в контексте социальной ситуации - М., 2003г. - № 4.
9. *Ениколопов С.Н.* Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. – М.,2001г. - № 1.