

# РЕФЕРАТ

На тему : “Причины и истоки агрессивного  
поведения людей”

Выполнил:  
студент 1 курса  
группы № 64  
Отаджанов Денис Рустамович

Преподаватель: Дворникова  
Марина Геннадьевна

Кодинск  
2015

# СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. **Что такое агрессия?** 3
- 2. **Истоки агрессивного поведения.** 4
- 3. **Причины агрессии.** 5
- 4. **Виды агрессивного поведения.** 6
- 5. **Как избежать агрессии в жизни.** 7-8
- **Список использованной литературы**

# Что такое агрессия?

У агрессии существует множество синонимов: насилие, враждебность, гнев, злость и т.д. ... Далеко не всегда они имеют одинаковое 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?

1. Принуждение других к какому-либо поведению. Человек – существо очень умное и хитрое. 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.

2. Тяга к власти. Так уж повелось, что власти редко можно добиться мирным путем – всегда надо пройти 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.

3. Стремление произвести определенное впечатление. При проявлении агрессии о человеке 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!

4. 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.

5. 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.

6. Самооборона. Некоторые люди бывают очень и очень наглými. 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 тогда 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.

## Причины агрессии.

- Чаще всего агрессивное поведение развивается под действием следующих неблагоприятных факторов:
- 1. Злоупотребление психоактивными веществами, что ведет к отсутствию или ослаблению контроля над ситуацией, стремлению удовлетворить только свои потребности.
- 2. Детские психические травмы и дефекты воспитания. Действия родителей могут быть причиной детской агрессивности. Агрессии способствуют увлечения компьютерными играми, фильмами, телепередачами со сценами насилия.
- 3. Проблемы в личной жизни, неустроенность, социально – бытовые трудности.
- 4. Накопление нервного напряжения, отсутствие полноценного отдыха.

# Виды агрессивного поведения

- Проявления агрессивного поведения очень многообразны. Можно выделить следующие виды агрессии:
  - 1. Физическая (направленная на причинение телесного вреда) и вербальная (с помощью слова).
  - 2. Прямая и косвенная (например, распространение сплетен, слухов)
  - 3. Направленная (есть цель) и неупорядоченная (бьет все, что попадет на пути)
  - 4. Активная и пассивная («ставить палки в колеса»)
  - 5. Аутоагрессия (направленная на себя)

# 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 недовольства 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 уберет 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.

# Список использованной литературы

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. 2001.
2. Таранов П. С. Секреты поведения людей. 2007
3. Деннис Кун. [Все тайны поведения человека](#). 2005
4. Википедия
5. Маклаков А. Г. Общая психология. 2008