

**Агресивността** при човека е тема, дискутирана все по-често в публичното пространство. Тя руши социалните норми, води до непреодолими конфликти във взаимоотношенията между хората, създава неприемливи модели на поведение още от най-ранното детство. Независимо от усилията на професионалистите да се редуцира агресивността, тя става остър социален проблем.

По различни начини се определя и се дефинира агресивността:

*Агресивността – поведение, което е насочено към причиняване на определена вреда на друга личност.*

*Агресивността – отстояване на собствени права и нужди по враждебен начин.*

*Агресивността – специфична форма на поведение, която се изразява в демонстрация на неприязън, а често и на груба сила.*

Това поведение предполага пренебрежение, надделяване, болка, подценяване, унижаване, обиждане, незачитане.

Агресивността винаги е съществувала в природата, но в степен, която е необходима за оцеляването на даден човешки или животински индивид. Според Артър Кьослер агресията е стимулатор, когато е в малки дози, и отрова, когато е в големи. В минимални (разумни) дози агресията е инстинкт за самосъхранение, отстояване на собствени интереси, възможност за постигане на личностна независимост, постигане на определени цели. Според Мадлен Алгафари здравата агресивност в психологически план в никакъв случай не е разрушителна и нанасяща. Тя се изразява в борбеност, инициативност, пробивност. Но при надхвърляне агресията не жали другите, не жали себе си и в края на краищата става жертва на собствената агресия.

*Агресивността може да бъде насочена:*

- към друг човек (лично или групово ориентирана);
- към неодушевен предмет;
- към себе си (автоагресия);

*За агресивните личности са характерни:*

- честите промени в настроенията;
- лесната раздразнителност;
- избухване;
- гневни изблици;
- използване на обиди, заплахи;
- безпричинна подозрителност;
- заемане на нападателни пози, ползване на недружелюбна мимика.

Формите на агресията са различни: *от вербалната (реактивна) агресия до невербалната (проактивна) агресия.*

*Вербална (реактивна, индиректна) агресия:*

това е своеобразен вид социална манипулация, която включва в себе си:

- агресивно мълчание, враждебност;
- обиди;
- присмех;
- отговор на определени нападки, заплахи;

- неискреност, лъжа;
- агресивно недоверие;
- опозиционно поведение;
- ревност;
- омраза;
- злопаметност;
- ненавист.

***Агресивна раздразнителност:***

- остра възбуда;
- гняв;
- избухливост.

***Психически тормоз:***

- подтисничество;
- явно манипулиране;
- провокация.

***Фрустрационна агресия:***

реалността не отговаря на очакванията, което води до разочарование, недоволство, повишава се агресивността.

***Невербална (проактивна, директна) агресия:***

- унижение;
- надмощие над другите;
- враждебност;
- малтретиране;
- използване на сила (физическо насилие);
- физическо увреждане.

Една от най-често цитираните класификации принадлежи на А. Бъс, който я разглежда по три дименсии:

***вербална – физическа;***  
***пасивна – активна;***  
***индиректна – директна.***

**Възможните подходи за редуциране на агресивното поведение:**

Намаляването на човешката склонност към агресия е възможно, но изисква усилия.

***1. Формиране на социални умения (социална адекватност):***

**а. Запознаване със стандарти на поведение, като алтернатива на агресивно поведение и превантивен вариант.** Целта е формиране на асертивно поведение (отстояване на собствени интереси без агресия).

**б. Отхвърляне на атрибутиране (търсене на враждебност в действия на другия),** което дава възможност изначално да се изключи агресивността.

**в. Опознаване на собствения гняв, измерване на агресивността:**

- Какви ситуации провокират твоя гняв?
- Какви мисли провокират агресивното поведение?
- Какви емоции, обстоятелства провокират агресивното поведение?
- Колко често се случват подобни реакции?
- Ако определяш степента на гнева, използвайки скала от 1 до 10, къде си? (о-спокоен, 10 – ядосан)
- Как възприемаш, оценяваш действията си?
- Намираш ли ги за необходими, разумни?

**г. Научаване на начини за разрешаване на конфликтни ситуации, поемане на отговорността за собствени действия :**

- Какъв е проблемът?
- Кой са участниците?
- Каква е твоята роля (място) в този конфликт?
- Какво е тяхното поведение (на участниците), мисли, чувства?
- Какво е твоето поведение, мисли, чувства?
- Как се оценява ситуацията от тях?
- Как се оценява ситуацията от теб?
- Мислиш ли, че би могъл да постъпиш по друг начин? – изработване на 2-3 алтернативни варианта.
- Кой от вариантите ще избереш? Да са съгласни и двете страни. Цел – да се формира способност за разрешаване на конфликтни ситуации от интерперсонална гледна точка (гледните точки на двете страни). При малките като вариант – сключване на договор, ръкостискане.

Една от най-ефективните стратегии за редуциране на агресията е **извинението**, въз основа на което се предполага осъзнаване и разрешаване на конфликтна ситуация.

**д. Формиране на емоционални умения (емоционална интелигентност, самоконтрол) чрез туширане на негативни мисли, състояния, ситуации:**

- напускане на ситуация;
- напускане на помещение;
- различни варианти на релаксация ( дълбоко дишане, броене и т.н.);
- автотренинг;
- слушане на музика и др.

Горепосоченото дава възможност индивидът да ограничи фрустрационни реакции и степента на агресивността.

**2. Контрол от страна на възрастните.**

Върху процесите на овладяването на агресивността оказват влияние наградата и наказанието. Ако детето открие, че агресивният модел е подкрепян от одобрение, награждаване, много е вероятно то също да започне да се държи агресивно. Но ако открие, че то е неодоброено чрез наказание, детето може да се въздържа от него.

Контролът и наказанието са полезни, ако се прилагат мъдро, в атмосфера на разбиране. Родителите, които използват сурови наказания, обикновено възпитават крайно агресивни деца. Тази агресивност по правило се проявява извън дома.

Наказанието, за да бъде ефективно, трябва да отговаря на няколко условия:

- да е непосредствено, т.е. колкото по-малко време е изминало между агресивния акт и наказанието, толкова вероятността то да действа задържащо е по-голяма;

- да е интензивно, т.е. да е достатъчно силно, за да е неприятно;
- да е вероятно, т.е. вероятността да последва действие да е достатъчно висока.

### ***3. Порицание на агресивните поведенчески модели.***

По мнение на психолози агресията става част от поведение на човека тогава, когато тя е печеливша, води до успех, следователно човекът трябва да осъзнае собствената си постъпка, да се убеди в това, че агресивният модел на поведение не дава възможност за разрешаване на конфликти, че конфликтите се разрешават чрез партниране. Задачата на възрастните е да дадат логични аргументи за последиците на агресивното поведение (опасности, страдания, наказания и т.н.).

***4. Поощрение на алтернативни поведенчески модели*** – въз основа на това се уточняват истинските поведенчески модели.

***5. Включване в дейности*** с цел трансформация на негативната енергия, ангажираност на съзнанието и формиране на уважение, търпимост, съчувствие, съпричастност, толерантност в процеса на дейността.

Задачата на родителите, на училището, на възрастните е да уточнят къде са границите между добро и лошо, възпитано и невъзпитано, правилно и неправилно.