ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc535065516)

[1. Виды агрессии 4](#_Toc535065517)

[2. Причины агрессии 4](#_Toc535065518)

[3. Фрустрация и реакция на гнев и агрессия 6](#_Toc535065519)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 8](#_Toc535065520)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 9](#_Toc535065521)

# ВВЕДЕНИЕ

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным или неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Иными словами агрессия – это поведение, направленное на нанесение вреда, вызванное какими-либо мотивами.

Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и другие подобные состояния.

Наряду с этими понятиями различают ещё понятие агрессивности. Агрессивность – это качества личности. Вот как объяснил агрессивность В.А.Аверин: «Любое поведение – это всегда поведение конкретного человека. И оно определяется не только ситуацией, в которой он находится, людьми, с которыми он взаимодействует, но и его индивидуальными особенностями. Именно они характеризуют его со стороны психологических качеств, зная которые можно спрогнозировать возможное поведение. И нередко ошибаемся в этом прогнозе, поскольку сами по себе качества – это только возможности, предпосылки того или иного действия или поступка. Они могут проявиться в поведении, а могут и не проявиться. В конце концов, решение, как поступить, всегда остается за человеком, а не за качеством. С этой точки зрения взгляд на агрессивность как устойчивое качество личности – это всего лишь понимание того, что агрессивность есть предпосылка, возможность агрессивного поведения. Не за всяким агрессивным поведением стоит агрессивная личность, равно как не каждая агрессивная личность должна обязательно демонстрировать агрессивное поведение»

# 1. Виды агрессии

Агрессия может появиться в силу разных причин. Ими может выступать фрустрация, и стресс, общее физическое и психологическое состояние.

А раз существуют разные причины возникновения агрессивного состояния, существуют и различные виды агрессии [[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-%D0%90%D0%98%D0%A42-5).

Такими видами являются:

1. физическая агрессия (нападение) – использование физической силы

против другого лица или объекта (как правило, физическая агрессия более свойственна мужчинам, или если это животные – самцам);

1. вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму

(ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятье, ругань). Эта форма агрессии свойственна скорее женщинам;

1. прямая агрессия – непосредственно направленная против какого-либо

объекта или субъекта;

1. косвенная агрессия – действия, которые окольным путём направлены

на другое лицо (злобные сплетни, шутки и т.п.) и действия, характеризующиеся не направленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, битье кулаками по столу и т.п.);

1. инструментальная агрессия, являющаяся средством достижения какой

либо цели;

1. враждебная агрессия – выражается в действиях, целью которых

является причинение вреда объекту агрессии;

1. аутоагрессия – проявляющаяся в самообвинении, самоунижении,

нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства

# 2. Причины агрессии

Агрессия не возникает на пустом месте. Часто именно межличностные конфликты являются причиной зарождения агрессии. Провокация является наиболее распространенным фактором возникновения вспышек агрессии.

Агрессия может возникнуть даже при одной только мысли, что у

другого человека имеются враждебные намерения, вне зависимости от того

был для этого реальный повод или нет.

**Социальные причины агрессии**

Среди социальных причин одним из серьезных посылов к агрессии являются наблюдатели и подстрекатели. Многие охотно подчиняются, когда им предлагают прилюдно наказать другого человека, даже если команды дают лица, не обличенные властью. Сторонние наблюдатели оказывают существенное влияние на агрессию, если агрессор думает, что его действия вызовут одобрение [[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-%D0%90%D0%98%D0%A42-5).

Ношение оружия может проявляться не только как средство защиты, но и как стимул к агрессии.

СМИ и демонстрация сцен насилия в массмедиа также служит поводом

и неким «призывом» к насилию.

**Внешняя среда как причина агрессии**

Высокая температура воздуха увеличивает вероятность возникновения раздражения и агрессивного поведения.

Среди других влияний внешней среды на агрессию можно выделить шум и тесноту. Кроме того, в загрязненном пространстве, например, чрезмерно задымленным сигаретным дымом или с неприятным запахом, агрессивные реакции также усиливаются.

**Личные качества и врожденная склонность к агрессии**

Среди психологических характеристик, которые способны провоцировать агрессивное поведение выделяют:

* боязнь общественного неодобрения;
* раздражительность;
* склонность видеть враждебность в других;
* склонность испытывать чувство стыда, нежели чувство вины во многих

ситуациях.

Среди людей, склонных к агрессии, часто встречаются те, кто привержен к различным предрассудкам, например, к расовым предрассудкам.

**Женская и мужская агрессия**

Между мужчиной и женщиной существуют некоторые различия в проявлении агрессии. Женщины рассматривают агрессию в большей степени как способ выразить гнев и снять стресс, вследствие высвобождения агрессивной энергии.

Мужчины относятся к агрессии, как определенной модели поведения, к которой прибегают в целях получения некоего социального или материального вознаграждения.

Часто агрессия и раздражительность у женщин проявляется в период менструального цикла так называемого предменструального синдрома. Также причиной приступов агрессии у женщин может быть гормональное изменение в организме, в период до и после родов, менопаузы, или приема гормональных препаратов.

Приступы агрессии у мужчин тоже могут быть связаны с изменениями гормонального фона, например, с переизбытком мужского гормона – тестостерона, или же в период мужской менопаузы – андропаузы.

Помимо гормональных причин агрессии у мужчин и женщин, существует ряд психологических проблем, в том числе различные зависимости – алкоголизм, наркомания и никотиновая зависимость. Известно, что регулярное употребление вредных веществ оказывает разрушающее воздействие на психику человека [[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-%D0%90%D0%98%D0%A42-5).

# 3. Фрустрация и реакция на гнев и агрессия

Фрустрация возникает тогда, когда мы встречаем на пути к удовлетворению какой-либо жизненно важной потребности непреодолимые препятствия или ограничения. Препятствия на пути к достижению цели встречаются довольно часто, причем они имеют и положительное значение, так как принуждают человека мобилизовать все свои способности и силы на их преодоление. Однако, фрустрация более чем препятствие, это срыв деятельности, вызывающий интенсивные переживания [[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-%D0%90%D0%98%D0%A42-5).

Фрустрация выполняет для организма защитную функцию, создавая новую мотивацию, направленную на преодоление препятствия на пути реализации задуманного. Ситуация, в которой такое препятствие возникает, называется стресс, ситуация стресса. Организм обладает способностью справляться с фрустрацией без того, чтобы произошел срыв. Такая способность организма обозначается как толерантность по отношению к фрустрации. Эта толерантность сохраняется до тех пор, пока мы не прибегнем к какой-либо неадекватной реакции с целью преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Чем человек моложе, тем скорее можно ожидать, что в ситуации фрустрации он будет реагировать [чувствами гнева и злости](http://www.r-gorod.ru/trainings/agressia_trening/), сопровождаемые желанием устранить предмет, вызывающий фрустрацию, или плачем, причем в обоих случаях неупорядоченной активностью.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под агрессией подразумевается и само чувство, зарождающееся в силу каких-то причин, и действия, которые являются следствием переживания этого чувства, при этом действия могут быть разными, например, в одной и той же ситуации разные люди будут вести себя по-разному. Отсюда вытекает и определение агрессивности – это свойство личности. А так как это свойство личности, а все личности отличаются друг от друга, значит, и их поведение будет различным. Уровень агрессивности у всех разный.

Опасность агрессивности заключается в том, что это усвоенный стиль поведения. Именно с воспитанием ребенка закладывается модель его поведения, и агрессивность во взрослой жизни является следствием усвоения, тех моделей поведения, которые были примером у ребенка.

Факторов, влияющих на возникновение агрессии огромное множество. Агрессивность людей различается по гендерному аспекту. Мужчины более агрессивны, чем женщины, и физическая прямая агрессия у них проявляется чаще, что касается женщин, чаще они прибегают к агрессии непрямой.

Агрессивное поведение не всегда бесполезно. К. Лоренц показал, что агрессия у животных способствует, во-первых, сохранению вида, во-вторых, совершенствованию вида, в-третьих, защите себя и своих сородичей, в-четвертых, защите своей территории, которая приносит пропитание. Агрессия не во всех случаях является злом, а, напротив, без неё нельзя защититься.

Но есть и минусы агрессии. Агрессия мешает сосредоточиться, занимая собой все мысли.

Агрессия – это физиологический процесс, возникший как необходимость, но в силу своего эволюционного развития приобрёл наряду с положительным и негативный характер.

Но для того, чтобы агрессивное поведение не нанесло ущерб нам самим и окружающим есть юмор и сопереживание, которые способствуют преодолению агрессивного состояния.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова А.А. Агрессивность при депрессивных расстройствах: Дис.

... канд. психол. наук. - М., 2015. - 152 c.

1. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Во-

просы психологии. - 2016. - №6. - С.112.

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия - СПб.: Питер, 2016. - 336 с.
2. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // При-

кладная психология. - 2017. - № 1. - С. 60-71.