



ПРОЕКТ 2024-1-BG01-KA210-YOU-000248743

Наименование на проекта: “ RISE UP”

СИСТЕМА И ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА САМООТБРАНА ПРИ АГРЕСИВНО ПОВЕДЕНИЕ

2024

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	3
1. Особенности на агресията като психологически и социален феномен.....	5
1.1. Същност на агресията и теоретични модели за обяснение на нейната природа.....	5
1.2. Причини за проявите на агресивно поведение.....	9
1.3. Видове и форми на агресията.....	14
2. Разпознаване на агресивното поведение и последиците от него	18
2.1. Разпознаване на агресията в различните й проявления.....	18
2.2. Последици от агресията върху личността.....	21
3. Стратегии за противодействие и справяне с агресивното поведение.....	23
3.1. Контрол над гнева.....	23
3.2. Управление на агресията.....	24
3.3. Противодействие на пасивно-агресивното поведение.....	27
3.4. Поведенчески модели за ограничаване на откритата агресия.....	29
3.5. Техники за самозащита при агресивно поведение.....	32
Заклучение.....	34

Въведение

Днес, света е различен, променен, развива се динамично във всеки един аспект, а модерният човек има широк хоризонт от възможности пред себе си по отношение на това да има достъп до разнообразна и тематична информация, да общува свободно, да опознава нови светове и култури, да се забавлява докато чете и прекарва свободното си време пред смартфона, таблета или лаптопа. Всичко това става възможно и достъпно благодарение на процесите на глобализация, развитието на технологиите и ежедневно нарастващата роля и влияние на Интернет.

Високотехнологичната среда, в която всички ние живеем и ежедневно използваме нейните ресурси, за да достигнем до информационно съдържание отговарящо на нашите интереси, да го популяризираме, споделяме, харесваме или отхвърляме и заедно с това пазаруваме лесно, разплащаме се и се забавляваме има както положителни страни така и отрицателни въздействия. Именно, последните оказват влияние върху това да нараства дефицита на човешка комуникация между подрастващите, води до отчуждение, липса на емпатия и разбиране на другия, започва да ограничава въображението и творческите пориви на личността. В същото това време се наблюдават и процеси на деградация и поставяне под въпрос на моралните ценности в обществото, тъй като комерсиалността и все по-нарастващата ориентация на модерния човек към материалното имат доминиращо значение. Така, всички ние през XXI век се оказваме поставени в ситуация на информационното изобилие и улеснено ежедневие от технологиите, но лишени от спонтанността на срещите с приятели, от вниманието на близките, от споделянето и преживяването на емоциите на другия. Самотата, отчуждението,

напрежението в отношенията, дистанцията от изконни ценности и морални принципи, лисата на уважения към себе си и към другия все по-често се превръщат в предпоставка за отключването на проблемно поведение в личността, като агресията е едно от неговите проявления.

Днес, агресивното поведение се възприема като част от живота, което все повече се превръща в норма на социално общуване. Тя се използва за налагане на позиции, за промяна на гледни точки, за принуждаване, за сплашване, за причиняване на вреда и нараняване на другите. Поведенческите актове на насилие и агресия се открояват със своята преднамереност и се извършват както от малолетни и непълнолетни, така и от хора в зряла възраст. Според психолозите, ранните прояви на проблемно поведение, включително и на агресивно от страна на подрастващата личност, ескалират по време на юношеството и се превръщат в индикатор за асоциално поведение, което бързо може да се промени и да придобие девиантни прояви.

Проявите на агресия в съвременното общество могат да се проявят навсякъде, както в домашна среда, така и в училище, на работното място, на улицата, в обществени сгради и др., като тя може да бъде открита и скрита, да бъде свързана с причиняването на физическа вреда или психологическа и емоционална травма, но винаги нейното въздействие върху личността е токсично и изисква да бъде разпознавана, за да се намерят най-подходящите подходи, чрез които да ѝ се противодейства.

В тази връзка, и настоящото ръководство си поставя за цел едновременно с изясняването на същността на агресивното поведение и представянето на конкретни подходи за самоотбрана и противодействие на агресията. Практическото ръководство има информативен характер и е

насочено към това да създаде по-добро разбиране за този сложен и многоаспектен психологически феномен агресията, която често се проявява в различни форми и степени, като се започне от незначителни раздразнения и се стигне до сериозни и разрушителни деструктивни действия. Настоящото ръководство прави опит да ориентира читателя, в този толкова наболял обществен и психологически проблем, защото разпознаването на агресията още в зародиш е важно, тъй като предотвратява превръщането на всеки един от нас в нейна жертва.

1.Особености на агресията като психологически и социален феномен

1.1.Същност на агресията и теоретични модели за обяснение на нейната природа

Най-общо, агресията може да се представи като всяко умишлено психическо или физическо нараняване на другите с цел причиняване на вреда, физическа болка, душевно страдание, унижение и злепоставяне.

Агресията се представя и като израз на слабост на индивида, чрез която се компенсират различни дефицити на личността като неразрешени проблеми, страх, прикриване на комплекси и др.

Агресията се възприема и като форма на поведение на всяко живо човешко същество, която съдържа в себе си агресивни нагласи, агресивни отношения, агресивни оценки и агресивни действия като се търси връзката и взаимоотношенията между тях.

В психологията съществуват различни теории, през призмата на които се описва същността на агресията и се изяснява нейната природа. Отделните теоретични направления описващи спецификите на агресията са

теория за влеченията; фрустрационна теория; теория за социалното учене; социобиологична теория; теория за социалната атрибуция и екологичен подход. Накратко се представят техните специфики, за да може по-добре да бъде разбрана природата на агресията.

Представители на *теорията за влеченията* смятат, като всеки от тях по различен начин интерпретира агресивността, но общото между представителите на това научно направление, че агресивността се възприема като устойчива характеристика на индивида. Тя не възниква автоматично като влечение в организма, а е резултат на неудовлетвореност и преустановява действието си когато потребността се удовлетвори.

Някои автори, представят агресията като самостоятелно влечение към смъртта и разрушението. Тя може да бъде насочена навън и тогава се проявява като враждебност, а така също може да е и навътре като в този случай е под формата на самонаказание за индивида. Други разглеждат човека и животното като зареждаща се с агресивна енергия система, като говори за ген на агресивното влечение.

Фрустрационната теория поставя ударение на наличието на фрустрация, която провокира съответното агресивно поведение в личността. Фрустратите могат да бъдат различни като физически – наличие на препятствия; биологични – наличие на болест; психологически – наличие на страх; социокултурни – свързани с определени норми и правила. Фрустратите могат да са и резултат от определени незадоволени потребности и др. Основно представителите на чикагската психологическа школа разглеждат взаимодействието между агресията и фрустрацията, като те считат, че в организма на човек възниква влечение, което е резултат от

появила се фрустрация и приемат агресивното поведение като следствие, а не като причина за отклонения в поведението на човека.

Теория на социалното учене, поставя акцент на взаимодействието на когнитивните фактори и факторите на околната среда, които провокират определено поведение. Типични представители на тази теория разглеждат агресията през различна призма. Те стъпват на разбирането, че агресията е заучена форма на социално поведение, която се появява в повечето случаи в резултат на някаква фрустрация. За тях гневът се разглежда като необходимо, но не достатъчно условие за агресивност. Оскърблението и заплахата, както и всички други негативни емоции могат да провокират агресивни прояви в личността. Що се отнася до наказанието, то може да усилва, да отслабва, а така също и да не променя агресивността.

Друг представител на теорията на социалното учене доказва, че агресивността не винаги е свързана с фрустрацията и въвежда две междинни променливи, които са: гняв – подбудителен елемент и пускови раздразнителни – ключов признак. Според него, за да има агресивност не е достатъчно да има гняв, трябва да има и източник на гнева.

През 60-те години на XX век се появява *социобиологичната теория*, която предлага друга призма за разглеждане на човешката агресивност. В основата ѝ почива разбирането, че социалното поведение на човека има биологична основа. Агресията се разглежда като механизъм, който осигурява видовата способност за оцеляване и е част от унаследената биологична природа на човека.

Човешката агресия е обект на изследване и от страна на теорията за *социалната атрибуция*, като акцент се поставя на агресивното поведение на отсрещната страна, като причина за отвръщане на агресията и на

социалната атрибуция, която действа наравно със закона за когнитивния баланс между приписваните мотиви на увреждащото поведение и стандартните норми за справедливост, които доминират в социалната култура. Един от представителите на тази теория посочва, че съществува отрицателна корелация между емпатия и агресивност, като посочва, че на колкото по-голяма емпатия е способен човек, толкова той по-рядко прибегва до агресивни действия спрямо други хора и обратно, ниските нива на емпатия в личността предпоставят и повече агресивни прояви.

Агресията и агресивността са обект на изследване и от страна на *дълбинната психология*, като нейн основен представител е известен виенски психолог, който посочва, че ведната след своето раждане детето изразява отношение, което се определя като враждебно, но съдействащо за постигане на удовлетворение на неговите нужди, например викане и малки ухапвания, падане на земята и др. Авторът е на мнение, че агресивното поведение няма причини да е вродено, присъщо биологично, а става разбираемо само като симптом на ментални аномалии на личността.

През последните години набира популярност и *екологичният модел* за обяснение на агресията и насилието, който бива отнесен към съвременните теории, които имат повече социологически характер и се опитват да обяснят агресивните действия, чрез създаваните социални предпоставки в обществото за тях. Водещ акцент на екологичния модел е взаимодействието на различни индивидуални и контекстуални фактори, които оказват влияние върху човешкото поведение. В модела се открояват пет нива на фактори, които оказват въздействия, а именно:

- Първо ниво фактори, които се отнасят до личните особености на всяко дете, неговия характер и биография. Например,

импулсивността, ниското образователно равнище, завишените нива на гняв, нервност, сприхавост и др могат да благоприятстват агресивните прояви.

- Второто ниво фактори е свързано със социалните взаимодействия на личността със семейството, приятелите, съучениците и др. и проявите на насилие в тези взаимодействия.
- Трето ниво фактори, в екологическия модел е това на общността, в която е включен човека с нейните социални отношения - училище, работно място, съседски връзки. Стремешът е да се идентифицират онези характеристики на тези отношения, които поражда насилие.
- Четвъртото и петото равнище на екологическия модел са свързани с по-мощните социални фактори, влияещи върху равнището на насилие. Тук влизат предпоставки, свързани със съответен климат на насилие, такива, които отслабват забраните и ограниченията срещу насилието, създават напрежения, противоречия, конфликти, между различни сегменти на обществото. Като такива фактори се разглеждат например културни норми, които подкрепят насилието като допустим начин за разрешаване на конфликтите; норми, които предполагат господство на мъжа над жените и децата и др.

1.2. Причини за проявите на агресивно поведение

Първият базов фактор, който може да провокира агресия и агресивно поведение е *семейството*. То може да окаже влияние върху личността още докато е дете по различни начини и да се превърне в предпоставка провокираща агресията. Един от начините за това е като се толерира и възприема „лошото поведение“ на детето в къщи като естествено. Разбира

се, през различните етапи от своето развитие децата е нормално да имат своите бурни реакции, да се противопоставят и да се конфронтират с родителите, защото няма как колкото и правилно да се възпитават децата да им се отнеме правото да изразяват емоциите си, да влизат в конфликти, да се съпротивляват, но винаги трябва да бъде поставена ясна граница, да се следват определени правила на поведение и възпитание, които обаче са реалистични и съобразени с реалните потребности на детето, неговата възраст, личност и цялостната семейна динамика. Липсата на уважение от страна на детето към родителя, който е авторитет се пренася и в училище върху учителя.

Конфликтите в семейството също могат да окажат въздействие върху подрастващата личност, като не само когато са явни, т.е родителите се карат, нагрубяват, понякога стигат до побой, но и когато са скрити и се проявяват в прикрито напрежение между членовете на семейството, прикрит гняв, болка, омраза. Неразрешените и непреработени емоции на някои от членовете на семейството могат да бъдат изразени от детето, а понякога и това може да се превърне и в модел на поведение от подрастващите. Също така семейна среда, която е лишена от разбиране и съпричастност към членовете на семейството, проява на емпатия и уважение към техните чувства, може да предизвика отчуждение и неразбирателство между тях, което може да се превърне в причина за агресия. Разбира се, не бива да се пренебрегват и фактори като липсата на любов в семейството, на достатъчно обич и внимание към детето и неговите проблеми и външения, въздържанието на родителите да признават успехите на детето и да се отнасят с разбиране и подкрепа към неуспехите, въздействат върху неговата самооценка, която е ниска, предизвикват у

детето чувство за безнадежност, но и се превръщат в причина за възникване на проблеми в междуличностното общуване, като то трудно се сприятелява и поддържа приятелства, предпочита да се изолира и затвори за околния свят, може да се дистанцира от учебните си задължения, а и понякога да проявява гняв и враждебност към учители и съученици, а по-късно като юноша и вече зряла личност да показва склонност към агресия.

Училището е друг фактор, който може да провокира агресивното поведение и наред със социализиращата си и възпитателна роля на младото поколение може да бъде и носител на рискове за подрастващите, които по един или друг начин да рефлектират върху него и да се изразят, чрез постъпките, действията и поведението, които са агресивни. Сред рисковите фактори в училищната среда могат да се посочат прекаленото натоварване и трудни задачи, които се поставят на децата, което предизвиква подтиснатост и агресивна реакция от тяхна страна. Също така не бива да се пренебрегват фактори като трудна адаптация на ученика, нарушена комуникация с учителите, неразбирателство със съучениците, негласното отпадане на възпитателната роля на учителя, скучното поднасяне на учебния материал, както и липсата на интерес на децата към училищната работа.

Референтната среда също е фактор, който може да насърчи проявите на агресия. Това е среда, която е различна от семейството и включва приятелите и близкия кръг от връстници или други възрастни, с които личността избира да общува. От гледна точка на психологията, неформалната група от приятели и връстници, която е обединена от общи интереси и дейности в свободното време представлява територия на взаимно „заразяване” с поведенчески стереотипи. Моделите на поведение и

ценности, които се следват в референтната/приятелска среда представляват много силен фактор за появата и затвърждаването на отклонения в поведението на личността. Именно, в тази приятелска среда насилието и агресията могат да се използват ежедневно, за решаване на конфликти и създаване на респект, а този модел се пресъздава от личността, в нейната среда – семейство, училище, офис и др. Приятелската среда, която човек си избира има силно въздействие върху неговото поведение, защото тя е негов избор и то възприема нейните послания непосредствено и възпроизвежда поведението, към което тя го тласка с по-голяма готовност. Различни изследвания, проведени от психолози и педагози, потвърждават силната връзка, която съществува между приятелската среда и поведението на личността, като ясно онагледяват как децата, които се намират в приятелски групи, в които се употребява алкохол, наркотици, насилие и агресия, стават в много по-голяма степен податливи и способни на неприемливо поведение в училище, а понякога могат да достигнат и до противообществени прояви.

Разбира се, сред групите фактори въздействащи върху проявите на агресивно поведение не бива да се пренебрегва ***обществото и протичащите в него процеси и явления***. Днес, подрастващото поколение и обществото като цяло живее във време, в което се наблюдава трайна тенденция на срыв на традиционните ценности и морални норми, които регулират отношенията между хората, като все повече превес вземат индивидуализма, егоизма, алчността, лицемерието, подлостта, корупцията, материалността, бездушността, и др.. Глобализацията се свят допринася и за избледняването на идеята за патриотизъм и родолюбие и се дава превес на националния нигилизъм сред обществото. Няма как да се пренебрегне и

това, че все повече се наблюдава срыв и в моралните ценности и норми регулиращи отношенията между младежите и девоиците, брака и семейството, като все повече доминира лекомислието в сексуалния живот на младите хора, пренебрегване и загърбване ролята на семейството и все повече комерсиализиране на брака. Наред с това образованието и знанието не се възприемат като ценности и важен ресурс за просперитета и развитието на човека. Всички тези особености на съвременната среда за живот, поставят съвременните личности в ситуация на обърканост, трудно адаптиране и намиране на верния път.

Внимание е необходимо да се обърне и на някои *личностни особености* на хората, склонни към агресия, тъй като всеки човек има индивидуален характер и черти, като винаги могат да се открият разговорливи екстроверти и тихи интроверти, наблюдателни и внимателни хора, импулсивни и избухващи, срамежливи, смели и открити и още много други. Често пъти, обаче, хората, които се открояват със своята импулсивност, имат ниска толерантност към фрустрация, трудно управляват емоционалния си свят, стресовите ситуации предизвикват силно напрежение в тях, както в ежедневието, така и в цялостен житейски план са склонни към агресия. Що се отнася до пола, днес все повече се постави знак на равенство между момчетата и момичетата/мъжете и жените когато става въпрос за проблемно поведение. И двата пола прибегват все по-често до насилие и агресия, за да решат възникнали спорове със съученици, колеги, партньори, приятели, и др. наравно са склонни да нарушават добрите норми на поведение и да се държат предизвикателно. Погрешните схващания и враждебното отношение към заобикалящата среда също могат да провокират предизвикателно

поведение, чрез което да се привлече внимание или да се изрази гняв и несъгласие.

1.3. Видове и форми на агресията

Агресията може да се прояви в различни форми и видове, затова и ще се разгледат най-честите нейни прояви в практиката. За целта се използват няколко класификационни критерия, а именно:

- Агресия, според начина, по който тя се изразява.

В тази категория могат да се открият физическата, вербалната и индиректна агресия.

- Физическа агресия – тя се определя като вид враждебна реакция, при която се използват подходи за въздействие и причиняване на вреда като удряне, хапане, блъскане, ритане, спъване, и други способности, чрез които може да се причини телесно насилие.
- Вербална агресия – тя се откроява с това, че при нея се използват думи и изрази, които имат за цел да обезценят другия, като обиди, заплахи, псувни и други словесни форми, които обиждат, нараняват и лепоставят личността.
- Индиректна агресия – при нея водеща е манипулацията и интригантстването, чрез които се цели да се нарани лицето посредством разпространяването на лъжи, клюки, клевети и тайни за него.

- Агресия, според подбудите и насочеността.

В тази категория психолозите отнасят враждебната и инструментална агресия.

- Враждебна (импулсивна) агресия – тя е насочена към определен обект и цели да му причини вреда. Изблика на гняв може да бъде насочен както към живи субекти, така и към предмети. Също така, тя може да се прояви както към източника, който предизвиква фрустрация, така и към субект, който няма отношение със състоянието на индивида проявяващ враждебно отношение. Според психолозите, импулсивната агресия, която се проявява най-вече като гняв, може да е породена от чувство за срам или вина,
- Инструментални агресия – тук агресията се използва като инструмент за принуда и постигане на определени цели. Използва се при възпитанието като форма на наказание, а така също може да се прояви и като вид шантаж.
- Активна и пасивна агресия

Активната агресия, която бива наричана още открита се откроява с това, че при нея се действа ясно и се проявява като открит конфликт, в който може да се защитава гледна точка или позиция или да се нападнат границите на другите. Пасивната агресия е различна и при нея се наблюдава избягване на директни сблъсък и прикриване на негативни емоции. Скрытата, пасивна агресия залага на индиректното причиняване на вреда, с помощта на прикрити обиди, сарказъм, престорено равнодушие, и др. В повечето случаи, хората избиращи пасивната, скрита агресия, бягат от открития конфликт, като за целта използват ирония, сарказъм, обиди, косвено изразяване на неподчинение, враждебност, разпространяване на клюки и др. Сред примерите за пасивна агресия са мълчанието и неотговарянето на въпроси, цупенето и хленченето, неслучайното забравяне на нещо,

което трябва да се направи, отлагане изпълнението на задачите, саботаж и др.

- Автоагресия

Това е вид разрушително поведение, което е насочено към собствената личност и към него могат да бъдат отнесени всички прояви на самонараняване, злоупотреба с наркотични вещества, опити за самоубийство и др. Причините за насочване на гнева на личността навътре към себе си могат да се търсят в проявите на различни психологически проблеми като депресии, неврози, и други нелекувани дълготрайно психологически проблеми, както и разрушителни емоции като чувство на малоценност, нерешителност, слаба воля, дълбока интровертност и др. Психолозите обясняват автоагресията с усещането за екзистенциална пустота, отчуждението и чувството за изоставеност, с гнева и неудовлетвореността.

- Киберагресия/Кибертормоз

Глобалната мрежа наред с възможностите, които предоставя за достъп до информация и комуникация се превръща и в предпоставка за появата на киберагресията, наричана още кибертормоз, „кибернасилие“, „дигитален тормоз“, „онлайн тормоз“ и др. Същността на това ново за съвременното общество явление е добре дефинирана от УНИЦЕФ, тъй като според различни проучвания децата и юношите са най-честите жертви на тормоз в киберпространството. УНИЦЕФ го определя като тормоз, който се осъществява чрез дигиталните технологии и същия се възприема като продължение на социалния (индиректен) тормоз и цели да нарани и злепостави човека, към който е насочен. Агресията във виртуалното пространство се разглежда и като преднамерено, упорито и злонамерено

използване на думи, изрази, снимки, видеа в кибер пространството като целта е да се навреди на благополучието на личността.

В практиката, агресията в киберпространството се проявява в две основни форми, които са:

- Киберагресия, която се осъществява през мобилните телефони, като при нея под формата на обаждания или изпращане на смс-и се отправят заплахи или намеци, обиди, изнудване, подигравки. Също така, може да се проявява като разпращане на мобилни номера на други хора, без знанието на техния притежател, както и като заснемане на видеоклипове и снимки със съдържание, което уронва престижа на личността.
- Киберагресия, която се осъществява през интернет пространството, като нейните типични форми са свързани с разпращането на всякакви съобщения със заплахи, обиди, подигравки и др., независимо дали през социалните мрежи, чатове, форуми, имейл или онлайн игри. Краденето на идентичност също е форма на кибертормоз като тук спадат и краденето на пароли или разбиването на акаунти (непозволено влизане в чужд профил във Фейсбук или в чужд имейл). Пускане в интернет на снимки или клипчета, които унижават личността по какъвто и да е начин, също е форма на кибертормоз. Към този вид спада и пращането на вируси или нежелани файлове, както и на задръстващи пощата имейли.

Жертвите на кибертормоза, особено когато са засегнати от него деца, избягват да споделят с родителите и близките си хора, поради страх или срам. Те могат в продължение на дълъг период да търпят униженията, обидите и атаките срещу себе си.

2. Разпознаване на агресивното поведение и последиците от него

2.1. Разпознаване на агресията в различните ѝ проявления

Проявите на агресия могат да бъдат признак за наличието на сериозни психологически и емоционални проблеми, които изискват внимание и разбиране. Ранното откриване на признаците на агресия са от съществено значение, за да може да се противодейства на проблема, навреме да се вземат мерки за неговото преодоляване, а така също и да не се допуска задълбочаването му. Сред най-честите признаци, които насочват към заключението, че поведението може да се тълкува като агресивно са:

- Употреба на обидни думи и квалификации към трето лице при вербално общуване с други хора – деца, родители, приятели, колеги и др. Заедно с обидите могат да се използват иронични подмятания, сарказъм и подигравки.
- Ритане, блъскане, удряне и хвърляне на предмети в ситуация на напрежение и гняв също индикират за проблем с управлението на емоциите.
- Постоянна раздразнителност и избухвания, които се проявяват в често ядосване дори и за най-незначителни неща, в резултат на което е възможно личността да покаже истерични прояви и фрустрация и дава ясен сигнал за недостатък по отношение ефективното управление на емоциите.
- Отказ да се спазват правила и да се зачитат граници, за да се постигне определена цел или реализира намерение също се възприема като сигнал за поведенчески проблем.

- Трудности в социалното взаимодействие, проявяващи се в изолация, трудно създаване на приятелства, често влизане в спорове, затруднено разбиране на социалните норми и способите за мирно разрешаване на конфликтни ситуации.
- Прояви на емоционална нестабилност свързани с бързата и честа промяна на настроения и преминаване от радост към гняв, в рамките на минути. Бързото редуване на емоции се възприема като сигнал за вътрешни борби и навъзможност за контрол над емоциите.
- Силна зависимост от технологиите и от съдържанието, в което се поставя акцент на агресията и насилието като филми или клипове, агресивни видео игри и др. Това съдържание се превръща в модел на поведение за личността.
- Прояви на саморазрушително поведение, което може да се проявява в различни начини за самонараняване на личността и трябва да се възприеме като сигнал за вътрешен проблем и нужда от подкрепа.
- Прояви на злонамерени шеги, некачествено изпълнение на поставени задачи, мълчание, чрез което се всява несигурност, прехвърляне на вина, и др. са сигнали за пасивно-агресивно поведение.

По-доброто разпознаване на агресивното поведение изисква да се познават мотивите, които го провокират.

Често пъти в практиката, агресорите са несигурни хора, които се страхуват, имат причинени емоционални травми, семейството ги отхвърля и не проявява разбиране към тях. Също така, склонните към агресия личности понякога показват ниски резултати в учебната работа и на работното място и предпочитат да привличат внимание чрез агресивните си прояви, а не със знанията, уменията и компетентностите си.

Агресията се използва и от хора, които имат силна потребност от власт и доминация. Обичат да се налагат над другите, които определят като по-слаби от тях и са настроени враждебно към заобикалящия ги свят. Често пъти считат, че жертвата ги предизвиква и им пречи и се опитват да покажат своето превъзходство върху нея. Не се интересуват от чувствата на тези, които нараняват с поведението си и дори могат да изпитат удовлетворение от това, че са навредили на някого. Имат високо ниво на самоуважение, но ниски нива на тревожност.

Мотив за проявата на агресивно поведение може да бъде и стремежа на личността да привлече внимание към себе си и да бъде в центъра на вниманието. Друга важна причина тласкаща към неприемливо и агресивно поведение е това, че личността може да изпитва чувство на непълноценност по отношение на своите постижения, не получава признание от заобикалящата я среда, иска да въздейства върху другите, чрез сила. В тази ситуация, тези лица често прибегват до шантаж, тормоз, оспорване властта на авторитетите и противопоставяне на реда и правилата.

Друг мотив за агресивно поведение може да бъде желанието за отмъщение за реална или въображаема обида или заради това, че тези лица не са били обективно оценени техните умения и способности. В повечето случаи, тези хора са враждебно настроени и проявят вербална или физическа агресия. Агресията може да бъде мотивирана и от това, че личността желае да избегне неуспеха, затова избира да бъде пасивна и да остане в изолация.

2.2. Последници от агресията върху личността

Агресивното поведение винаги е в противоречие с утвърдените правила и норми в обществото като последиците от него рефлексират не само върху жертвата на агресията, но и върху личността на агресора. Най-общо последиците за личността могат да се представят в две основни категории, които са психологически и физически.

➤ Психологически ефекти

Те често се проявяват като различни видове поведения, които могат да помогнат на личността да се адаптира, но могат и да предизвикат патологии или задълбочаване на проблема. Към тях се отнасят:

- Отричане и подтискане – това поведение се проявява като желание да се забрави насилието и случилото, което позволява на личността да оцелее като не живее непрекъснато с неприятното преживяване. Ако продължи дълго забравянето, то може да затрудни преработката на негативните емоции и да задълбочи изолацията на личността.

- Девиантно поведение - спомени или емоции на срам, гняв, болка, които не могат да бъдат изказани чрез думи получават отдушник в поведението. Такъв израз са внезапните гневни избухвания, самонараняващото поведение и др.

- Оправдаване на агресора – личността постоянно търси начини за да оправдае агресивното поведение, а така също и собственото си примирение в ситуацията. Желанието на жертвата е да промени собственото си съзнание и спомени, тъй като действителността не може да бъде променена.

- Желание да се помага на другите – това е ефективен подход, който помага на жертвата да преодолее травмата. В единия случай личността, чрез поведението си може да търси внимание и помощ, а в другият

осъзнавайки своите проблеми да иска да помогне на други хора със сходни съдби.

- Идентификация с агресора – това е подход, при който жертвата на агресия започва да мисли за себе си, че е също толкова могъща колкото и агресора. По този начин тя се спасява, защото се чувства като човек, който притежава силата и не е нужно да се страхува повече.

- Самообвинение – това е най-характерната реакция за жертвата на насилие, като то е свързано със самонаказващо се поведение, завишени изисквания към себе си, самоунижение и пр. Трайното чувство на вина предопределя по-нататъшното поведение на човека. Несъзнателно той започва да действа от позицията на човек, който заслужава да получава удари. Също така, толерантността към насилието може да превърне жертвата на злоупотреба в детството, потенциална жертва на агресия в зряла възраст.

Важно е да се има предвид, че винаги когато личността е жертва на агресия тя става подтисната и раздразнителна, огорчена, отегчена и затворена в себе си. Може да започне да проявява нервни изблици, гняв и раздразнителност към своите близки и приятели, а чувството на безпомощност да бъде толкова силно, че да провокира самоунищожителни действия.

➤ Физически ефекти

Физическите ефекти се свеждат до това, че жертвата на тормоза се чувства изморена, има нарушения в съня, а може да изпитва и различни физически болки като главоболие, отпадналост, виене на свят, и др.

3. Стратегии за противодействие и справяне с агресивното поведение

3.1. Контрол над гнева

В ситуация на агресия, без значение под каква форма се проявява тя, гнева се откроява като основна движеща сила, която кара човек да действа по един или друг начин. Сам по себе си, гнева е нормална реакция на случващото се, но е необходимо той да се изразява по начин, който не предизвиква щети и не вреди на околните. Затова разбирането и овладяването на гнева е подходяща техника, която може да съдейства за създаването на по-удовлетворяващ живот, както и за изграждането на по-спокойни взаимоотношения с хората около нас. В тази връзка, могат да се предприемат няколко техники, които да улеснят процеса по овладяване и контролиране на гнева, а именно:

- **Идентифициране на емоциите, които се крият зад гнева**

В ситуация на силен гняв е важно мислите да се насочат към това да се разбере какво стои зад него. Това може да бъде състояние на силен яд за нещо, сърдечен или чрез гнева да се прикрива друга емоция като разочарование, обида, срам, несигурност, уязвимост, болка.

- **Откриване на предупредителните знаци на гнева**

Когато човек е гневен обикновено на физическо ниво тялото реагира, затова е важно да се обърне внимание на сигнали изпращани от тялото като свиване на юмруците и челюстта, свиване на стомаха, учестено дишане, учестен сърдечен пулс, главоболие, негативни мисли, напрежение в раменете и др. Откриването на знаците на тялото, които свързваме с гнева съдейства за по-ранното му откриване и предприемането на мерки за управлението му.

- **Прилагане на техники за укротяване на гнева**

Ефикасна техника за успокояване на гнева е плавното вдишване и издишване докато се брои до пет или десет. Също така добре се отразява движението и разходката, които помагат за освобождаване от напрежението и анализиране на ситуацията. Промяната в начина на мислене също се определя като добър подход, тъй като философското възприемане на нещата и издигането над проблема помага за по-балансираното подхождане към конкретната ситуация. Важно е и прилагането на техниките за изслушване и добра комуникация, както и изчакване, за да може да мине време и възникналия проблем да се анализира спокойно.

3.2. Управление на агресията

В практикака, управлението на агресията се свежда до прилагането на комплексен подход, който залага на съвместното прилагане на превантивни инструменти и интервенционни стратегии. В тази връзка, могат да се посочат няколко ефективни техники:

➤ Когнитивно-поведенческа терапия

В основата на когнитивно-поведенческата терапия стои идеята, че начинът по който мислим оказва влияние върху това как се чувстваме и какво поведение имаме. Затова и главната цел на този вид терапия е насочена към това да съдейства за промяната на негативни мисловни и поведенчески модели и от там да промени начина, по който се чувстваме в различни ситуации. Съответно, реалистичната оценка и промяната на мисленето води до настъпването на промени в настроението и поведението. Когнитивно-поведенческата терапия се възприема като един от ефективните способности, чрез който агресията може да се управлява

ефективно. Тя помага на хората да се научат да разпознават и променят негативни мисловни модели, които се намират в основата на агресивното поведение и го насърчават. Когнитивно-поведенческата терапия е и способ, който дава знания и умения за това как най-ефективно може човек да се справи със стреса и подобри емоционалното си състояние.

➤ Управление на стреса

Управлението на стреса почива на прилагането на техники за релаксация, чиято основна цел е сваляне на напрежението, редуциране на тревожността, повишаване степента на самопознание и нивото на индивидуална саморегулация. Също така, управлението на стреса води до подобряване на настроението, продуктивността и емоционалната стабилност. Всеки човек може да експериментира с различни техники за управление на стреса, като някои от най-често практикуваните са:

- Медитация на вниманието – медитацията помага за намаляване на тревогите и същата може да се практикува чрез използване на различни приложения или онлайн ресурси, които дават указания за нейното провеждане, а така също и се посещават групи по медитация.
- Физически упражнения – редовното практикуване на дейности като ходене, джогинг, колоездене, плуване или друг спорт съдействат за освобождаването на ендорфини, които действат като естествени облекчаващи стреса.
- Йога и Тай Чи - Тези практики съчетават физически пози, дихателни упражнения и медитация за намаляване на стреса и подобряване на гъвкавостта и баланса. Те са особено ефективни за тези, които предпочитат по-щадящ подход към физическата активност.

- Умения за управление на времето - Ако стресът е свързан с чувство на претоварване или напрежение, подобряването на уменията за управление на времето може да бъде много полезно. Това включва обучение за приоритизиране на задачите, задаване на реалистични цели и разделяне на по-големи проекти на по-малки, управляеми стъпки.
- Водене на дневник – писането на мислите и чувствата може да бъде терапевтичен начин за справяне със стреса, тъй като осигурява възможност за изразяване и обработване на емоциите, а това съдейства за наличието на повече яснота и облекчаване на стреса.
- Участие в творчески дейности като рисуване, музика или занаяти също се определя като работещ начин, който позволява справяне със стреса.
- Професионална помощ – използването на терапевт или съветник може да бъде също полезно, в случай че личността не успее да се справи сама с проблема.

➤ Семейни и групови терапии

Участитето в семейни и групови терапии също е инструмент, който може да се използва за управление на агресията, особено когато тя е резултат от дисфункционални семейни динамики или социални взаимодействия. Тези форми на терапия предоставят безопасна и подкрепяща среда за разпознаване и промяна на негативните модели на поведение. Този тип терапии помагат за разширяване на границите на човека, за неговото задълбочаване в контакта със себе си като се огледа в другите. Чрез тези терапии става възможно и разширяване на разбирането

както за положителните, така и за отрицателните качества на всеки един участник и за разчупването на собствените представи и лимити.

➤ Подобряване на уменията за общуване

Ефективната комуникация е в основата на постигането на консенсус и преодоляване на агресивни състояния. В основата на постигането на ефективна комуникация са уменията за активно слушане, честно и открито излагане на гледните точки, емпатия, конструктивна обратна връзка.

3.3. Противодействие на пасивно-агресивното поведение

Пасивно-агресивното поведение може да има разрушителни последици, но действителността показва, че всеки от нас може да проявява подобно поведение и то се превръща в ежедневие. То може да има последици върху връзките между хората – работни, семейни, любовни, приятелски и др. Причините за неговото разпространяване могат да бъдат свързани с възпитанието и влиянието на средата, които налагат подтискане и пренебрегване на емоциите. Ситуацията също може да се окаже фактор насърчаващ пасивно-агресивното поведение, а именно когато човек се намира в ситуация, в която е неприемливо да показва, че е ядосан. Това може да бъде на работното място, в семейството и избора е прикриване на реалната реакция на ситуацията. Пасивната агресия може да бъде и резултат от избор на лесен път, т.е, човек се затруднява в това да бъде емоционално отворен и настоятелен и избира да бъде пасивен и да не се изправи директно пред източника на своя гняв.

В тази връзка е важно не само разпознаването на пасивно-агресивното поведение, но и прилагането на техники за ограничаване на

вредното му въздействие върху личността. Тези техники се свеждат до следното:

➤ Разпознаване на пасивно-агресивното поведение

За разпознаването на пасивната агресия е важно да се обръща внимание на езика и използваните думи и изрази от отсрещната страна. В повечето случаи хората, които залагат на инструментите на пасивната агресия не влизат в директен сблъсък и спор и използват изрази от типа: „Все едно, няма значение.“, „Така или иначе няма да ме разбереш“, „Добре, ще постъпим както ти искаш“, и др. Чрез тези изрази се цели да се създаде чувство на непълноценност в отсрещната страна.

➤ Сдържаност

Сдържаността е едно от най-важните средства да се противодейства на пасивния агресор, тъй като човек запазва спокойствие и не позволява да бъде провокиран.

➤ Спестяване на емпатия

Запазването на самообладание и внимателното обмисляне на реакция е много важно, тъй като то помага да се отстоява собствената линия на поведение. В подобни случаи емпатията не е препоръчителна.

➤ Търсене на активна дискусия и недвусмислено изказване на позиция

Важно е трезвото и умело разглеждане на тактиките на противника, за да може да се противодейства на провокациите, които той прави. Необходимо е и да се избират стратегии за комуникация, в които да се търси печеливш вариант и за двете страни, тъй като хората не обичат да бъдат губещи от дадена ситуация, затова уместно би било да се удовлетворят и двете страни.

Други техники за противодействие на пасивно-агресивното поведение са:

- Подобряване на самосъзнанието, което се свързва със създаването на ясно разбиране в личността защо е разстроена или какво чувства. Важно е да се обръща внимание на случващото се, докато се реагира на други хора и ситуации.

- Осигуряване на време за правенето на промени в поведението – разпознаването на собственото поведение е добра първа стъпка към неговата промяна, но е важно да се осигури време за нейното случване.

- Изразяване на себе си – разбирането на емоциите и изразяването на чувствата по подходящ начин е важна стъпка към прекратяване на пасивно-агресивното поведение.

3.4. Поведенчески модели за ограничаване на откритата агресия

Основната реакция, която трябва да се покаже в ситуация на открита агресия е да не се реагира с агресивни средства. В случай на пряка агресия е необходимо:

- да се осигури безопасност за другите, които са част от средата, в която се случва ситуацията.

- да се влезе в пряк контакт с лицето, което проявява агресия като се избягва конфронтацията с него; говори се и се обсъжда с него случилото се; назовават се емоциите, които са довели до агресивното поведение на лицето; лицето може да се покани да опише причините, които са предизвикали неговата тревожност и яд.

- могат да се предприемат действия за успокоение на лицето, което проявява агресия като се използват успокоителни думи, поведение и др., които да го предразположат и намалят напрежението, което изпитва.

- необходимо е да се поставят ясни граници, които не бива да се нарушават в общуването с агресивното лице.

- винаги трябва да се помисли за осигуряване на личната безопасност при общуване с агресивно лице и в опитите неговото поведение да бъде овладяно.

- при необходимост може да се потърси и помощ от психолог и психотерапевт, които могат да съдействат за по-задълбоченото изучаване на факторите, които провокират агресивните прояви в личността, а така също и по отношение на приложението на подходящи инструменти за преодоляването им.

Изграждане на практически модели за самоотбрана

Как да се грижим за себе си?

1. Не се поддавайте на паника, независимо от ситуацията, в която сте изпаднали. *Запазете спокойствие и хладнокръвие.*

2. Вземете решение за бързи и енергични действия.

3. *Заменете ролята на жертва с гневно и решително поведение.*

3.1. Страхът е лош съветник. Той води до пасивно поведение, което ви поставя в ролята на жертва. И обратното – ако замените страха със самоувереност, тогава ставате активни и шансовете ви да се измъкнете от екстремалната ситуация се увеличават.

3.2. Само спокойното и самоуверено поведение може да респектира нападения. Нападателят „опипва“ ситуацията, за да види дали жертвата ще

се съпротивлява. Неочакваната самоотбрана го респектира, плаши и обърква.

3.3. Колкото по-рано окажете съпротива, толкова по-бързо ще се измъкнете от ситуацията.

4. Ако усещате дори и интуитивно, че в обстановката около витае напрежение и опасност, направете всичко възможно да се оттеглите от ситуацията колкото се може по-бързо.

5. При нападение викайте силно. Този вик е сигнал, че ще се борите за живота си. Той е предупреждение за нападателя, но може да привлече вниманието и на други хора, които могат да ви помогнат.

6. Отстранете от поведението си всеки елемент, който говори за несигурност.

7. Бъдете наблюдателни и отчитайте всяка промяна в заобикалящите ви хора и обстановка.

8. Гледайте хората в очите – така ще получите повече информация за намеренията им.

9. Спортувайте повече, използвайте всяко време да поддържате физическата си кондиция. Това ви прави по-уравновесени и по-самоуверени.

10. Тренирайте походката си. Вървете с равномерни, спокойни крачки, с вдигната глава и изпънати рамене.

11. Тренирайте техники на дишане – учестеното и повърхностно дишане ви пречи да мислите рационално. Равномерното и спокойно дишане ще ви помогне да мислите ясно и да реагирате съобразително и в най-трудната ситуация.

12. Наблюдавайте езика на тялото – своето и на другите хора. Така ще можете да промените поведението си, което да говори за сила и увереност.

13. Говорете с равен, спокоен и силен глас.

14. Формулирайте исканията си ясно и конкретно, без никакви молби и въпроси. Директният начин на изказване ще ви помогне. За да ви приемат сериозно и да звучите убедително, тонът ви трябва да е висок и твърд.

Запомнете: *Начинът, по-който говорите, е не по-малко важен от това, което казвате!*

Всички средства и методи са оправдани с оглед умението ви да оцелеете като стратегия за справяне с предизвикателствата на ежедневието. При агресивно нападение първо се опитайте да избягате. Ако не успеете, започнете незабавно да се съпротивлявате с всички средства.

3.5 Техники за самозащита при агресивно поведение

Описаните техники за самозащита са предназначени за хора, които в ежедневието си могат да попаднат в екстремална ситуация и са обект на пряка агресия и посегателство. Могат да се използват без да е необходимо специално облекло и физическа/спортна/ подготовка.

I –ва СИТУАЦИЯ

Нападателят Ви е хванал с две ръце за врата. Няма място за движение. Опитва се да Ви ограби.

Реакция: Още преди да Ви е хванал се опитвате да приберете брадичката си към тялото / за да не му позволите да Ви души/. След това нанесете рязък удар с двете ръце едновременно в областта на бъбреците. Веднага нанесете втори удар с дланите на двете ръце в слепоочията. Хванете го за врата и

нанесете удар с коляно в корема или слабините. Довършете го с удар с лакет в гърба.

II – ра СИТУАЦИЯ

Нападателят ви е сграбчил отзад през вашите две ръце. Стиска Ви здраво.

Реакция: Настъпете противника с тока на обувката в долната част на крака или го ритнете с пета в коляното. Веднага поемате дълбоко въздух, Бързо го изпускате като едновременно с това клякате и изпъвате двете си ръце напред. Изнесете крака, с който сте ударили противника встрани и нанесете удар с лакът в корема. Довършете го със саблен удар с ръка в слабините.

III – та СИТУАЦИЯ

Положение: Нападателят Ви е заклешил с две ръце. Имате ограничено място за движение.

Реакция: Отпуснете се в ръцете му и го прегърнете през кръста. Пренесете тежестта върху десния си крак и с лявото коляно го ударете силно в слабините. Бързо крачка назад. Нанесете удар в брадата на противника с левия лакът нагоре, като поставите юмрука до лявото си ухо.

IV – та СИТУАЦИЯ

Положение: Нападателят се опитва да ви души отзад с предмишницата на ръката си.

Реакция: Още преди да Ви е хванал се опитвате да приберете брадичката си към тялото /за да не му позволите да Ви души/. Настъпете противника с тока на обувката в долната част на крака или го ритнете с пета в коляното.

Нанесете удар с лакът в корема и го довършете със саблен удар в слабините.

Заклучение

Агресията и агресивното поведение са явление, което има доминиращо значение и влияние в съвременното общество. За да му се противодейства ефективно е необходимо това поведение да бъде разпознавано навреме, да се идентифицират причините, които го провокират, а така също и да се изберат онези стратегии и техники за противодействие, които от една страна имат превантивен характер, а от друга ще съдействат на хората да преодолеят агресивните си тенденции и да подобрят качеството си на живот. Уменията за управление на агресията съдействат за конструктивното решаване на конфликтите и постигането на консенсус. Техниките за самоуспокоение, усъвършенстването на комуникативните умения, откритостта, уважението на другите са малка част от инструментите, които могат да помогнат за намирането на мирни и конструктивни решения.