

«Заболевания, как результат агрессивных проявлений».

Напряженная социальная и экономическая обстановка, сложившаяся сегодня в нашем обществе, проблемы быденной жизни, связанные с процессом учёбы и личной жизни, способствует росту агрессивных проявлений, особенно в юношеском возрасте. И наши студенты не исключение. Результатом этого являются действия, которые мы перестаём контролировать и реалистично оценивать себя. И называется такое поведение агрессией.



Что это такое? Только ли нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать как живые существа, так и неодушевленные предметы. Агрессивное поведение это ещё и форма отреагирования на физический и психический дискомфорт, стресс, страх. Кроме того, агрессия может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения.

В Большом психологическом словаре сказано, что агрессия – это «мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт - отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности». Таким образом, агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям, это акт нападения. Всё это позволяет сделать вывод о непостоянном проявлении агрессии в жизни человека.

Различные авторы в своих исследованиях по-разному определяют агрессию и агрессивность - как врожденную реакцию человека для «защиты занимаемой территории» (психолог Ардри Лоренд); - как стремление к господству (психолог Моррисон), - как реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (психоаналитик Карен Хорни, психолог и философ Эрих Фромм).

Ситуация меняется, когда агрессия становится частью личности, которая находится в переходном периоде, особенно подростковом и юношеском возрасте.

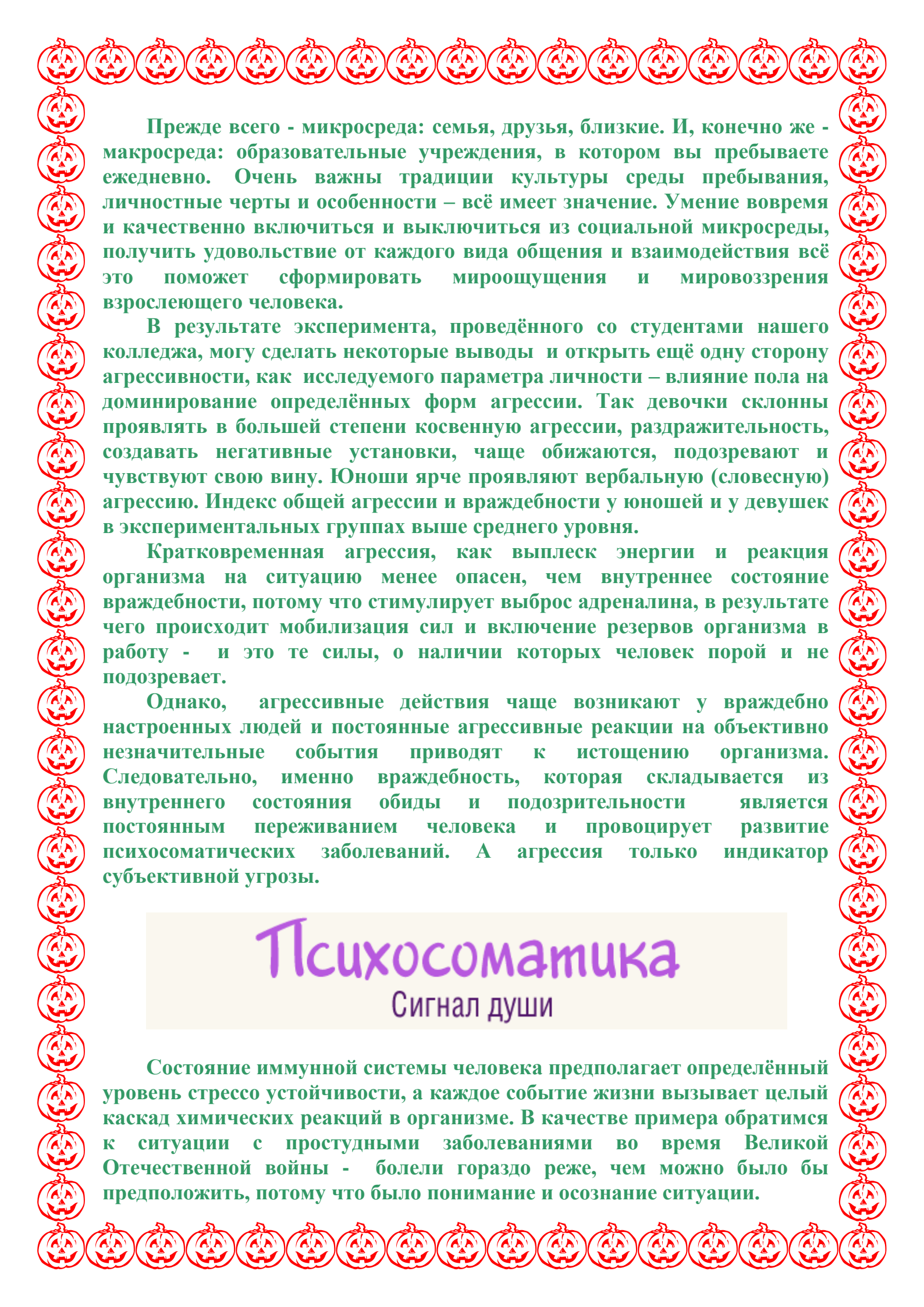
Становление личности юношеского возраста приводит к формированию агрессивности как внутренней готовности к агрессивным проявлениям и является приобретенным качеством личности. Агрессивность формируется в течение жизни и, в частности, в процессе её социализации. Следовательно, этот процесс поддается коррекции и изменениям.



Выбор профессии, которая определит весь дальнейший жизненный путь, место в обществе и включение себя в жизнь социума становится важным моментом жизни, неким эмоциональным центром. Выработка своих собственных взглядов на мораль и нравственность, формирование морально-этического стержня, а также жизненных планов – вот что поможет юношам и девушкам выработать план собственной деятельности.

Но что мешает в этот сложный период психологического взросления пройти этот временной отрезок без конфликтов, не вступая в противоречия с окружающими и с самим собой и сохранить здоровое тело и дух?

Душа плюс тело
Психосоматика



Прежде всего - микросреда: семья, друзья, близкие. И, конечно же - макросреда: образовательные учреждения, в котором вы пребываете ежедневно. Очень важны традиции культуры среды пребывания, личностные черты и особенности – всё имеет значение. Умение вовремя и качественно включиться и выключиться из социальной микросреды, получить удовольствие от каждого вида общения и взаимодействия всё это поможет сформировать мироощущения и мировоззрения взрослеющего человека.

В результате эксперимента, проведённого со студентами нашего колледжа, могу сделать некоторые выводы и открыть ещё одну сторону агрессивности, как исследуемого параметра личности – влияние пола на доминирование определённых форм агрессии. Так девочки склонны проявлять в большей степени косвенную агрессию, раздражительность, создавать негативные установки, чаще обижаются, подозревают и чувствуют свою вину. Юноши ярче проявляют вербальную (словесную) агрессию. Индекс общей агрессии и враждебности у юношей и у девушек в экспериментальных группах выше среднего уровня.

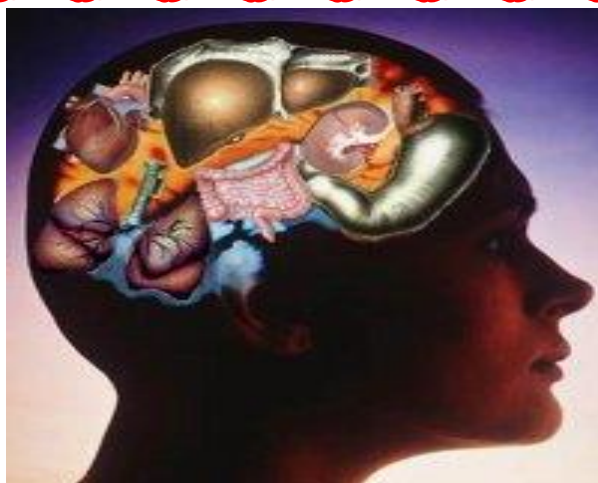
Кратковременная агрессия, как выплеск энергии и реакция организма на ситуацию менее опасен, чем внутреннее состояние враждебности, потому что стимулирует выброс адреналина, в результате чего происходит мобилизация сил и включение резервов организма в работу - и это те силы, о наличии которых человек порой и не подозревает.

Однако, агрессивные действия чаще возникают у враждебно настроенных людей и постоянные агрессивные реакции на объективно незначительные события приводят к истощению организма. Следовательно, именно враждебность, которая складывается из внутреннего состояния обиды и подозрительности является постоянным переживанием человека и провоцирует развитие психосоматических заболеваний. А агрессия только индикатор субъективной угрозы.

Психосоматика

Сигнал души

Состояние иммунной системы человека предполагает определённый уровень стрессо устойчивости, а каждое событие жизни вызывает целый каскад химических реакций в организме. В качестве примера обратимся к ситуации с простудными заболеваниями во время Великой Отечественной войны - болели гораздо реже, чем можно было бы предположить, потому что было понимание и осознание ситуации.



Человек с низким уровнем враждебности имеет более высокий уровень стрессо устойчивости, ведь долгое психическое напряжение, поселившееся в душе человека, переходит и «поселяется» в его теле. Основными психическими реакциями на опасность являются атака, бегство и ступор. Можем ли мы применять их в жизни так часто, как это требуется? Ответ – конечно нет! Человек, как представитель современной западной цивилизации с главными её чертами толерантности, воспитанности и уважения, находится в постоянном процессе накопления напряжения (стрессов), которые разрушают организм уже и на физическом уровне.

Вернёмся к юношескому возрасту, возрасту, который в настоящее время переживает основная часть наших студентов. Основные сложности общения этого возраста разнообразны, приведу в пример некоторые из них:

- разногласия с родителями,
- воздействие макросреды – колледж особенно в период сдачи экзаменов,
- взаимодействие различных групп сверстников, в которых находится подросток.

Всё это важные факторы повышения стресса и возрастания тревожного напряжения. Такое напряжение и приводит к устойчивому стрессу, к проявлениям и закреплению агрессивности, скорее всего, защитного характера.

И, таким образом, не только жизнь человека, но и главное - процесс становления личности и период взросления - не возможны без проявлений агрессии. Задача каждого молодого человека, проходящего этот путь, сделать этот процесс контролируемым и регулируемым. Выявление первопричины агрессивной реакции поможет осознать, откорректировать и выработать позитивный стереотип реагирования на дальнейшие жизненные ситуации.

Преодолеть проявления агрессии и враждебности помогут следующие качества личности терпение и доброта, понимание и чувство


юмора, ответственность и такт. А контроль над собственными негативными эмоциями существенно снизит напряжение ситуации.

Формирование здорового образа жизни, положительных установок на приятие других людей, закрепление позитивного настроения, как доминирующего психического состояния, умение освобождать свой организм от пагубного напряжения поможет «вылечить» и душу и тело.

ПСИХОСОМАТИКА

Головная боль

ПРИЧИНЫ: Неприятие себя. Критическое отношение к своей персоне. Страх.




НОВЫЙ СТЕРЕОТИП МЫШЛЕНИЯ:
Я люблю и ценю себя. Я смотрю на себя глазами, полными любви. Я ничего не боюсь.

К

ПСИХОСОМАТИКА

Простуда (ОРЗ)

ПРИЧИНЫ: Чувство напряженности, кажется что не успеете. Больница, психические расстройства. Обижаетесь по мелочам. Например, «у меня всегда хуже, чем у других».




НОВЫЙ СТЕРЕОТИП МЫШЛЕНИЯ:
Я расслаблюсь и позволяю своему разуму не бунтовать. Вокруг меня сплошная гармония. Все хорошо.

К

ПСИХОСОМАТИКА

ГЛАЗА

ГЛАЗА олицетворяют возможность ясно видеть прошлое, настоящее и будущее. ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА заболевания: неприятие того, что происходит в жизни.



ПОЗИТИВНЫЙ ТИП МЫШЛЕНИЯ:
Отныне я создаю жизнь, на которую приятно смотреть. Я смотрю на жизнь с радостью и любовью.

К

ПСИХОСОМАТИКА

Инфаркт

ПРИЧИНА: Рискнуть жизнью во страхе, в желании заработать деньги и карьера.




ПОЗИТИВНЫЙ ТИП МЫШЛЕНИЯ:
Я воспринимаю деньги в страхе. Я выражаю любовь во всем, что делаю.

К

ПСИХОСОМАТИКА

Плечи

ПЛЕЧИ олицетворяют нашу способность с радостью переносить жизненные обстоятельства. Жизнь становится для нас бременем в результате плачевно к ней отношения.



НОВЫЙ СТЕРЕОТИП МЫШЛЕНИЯ:
Я решаю, что отныне все мои переживания будут радостными и наполненными любви.

К

ПСИХОСОМАТИКА

Угри

ПРИЧИНА: Повышенная активность гормонов.



ПОЗИТИВНЫЙ ТИП МЫШЛЕНИЯ:
Я принимаю и люблю свое тело. Я счастлива & Я счастлива.

К

**Удачи вам, студенты,
и будьте здоровы!**