

**Коронавирусът предизвика вълна от агресивни действия на човечеството и в основата на това жестоко явление стои именно страхът от заразата!**

Трудните дни на **изпитание**, в чиито ограничения сме принудени да живеем, **поставят важни въпроси пред нас:**

*Как да избегна опасността? Как да се справя със страха, който е неизменна част от деня ми? Защо се чувствам напрегнат и агресивен? Ще оцелеем ли?*

Един от много важните уроците в ситуацията с коронавируса у нас и по света се състои именно в това: **да се погрижим за себе си, за да можем да бъдем отговорни и полезни и за околните.** **Тук и сега Най-Главното, което трябва да Научим, е как да Регулираме собствените си Емоции, как да намалим нивата на Агресия и как да преодолем Стреса във времето на пандемията.** В моменти на криза прагът на стрес и тревожност е много висок и за съжаление това води до поглед в мъгла, който пречи да бъдат **видени най-добрите възможности за справянеeeeeeeee!!!!!!!**

**Нека държим очите си отворени за истината, да бъдем смели и да вярваме!**

***Що е Агресия и Агресивност?***

***Малко теория не е излишна!!!!!!***

## **Физиологическа основа на агресията**

- Системата агресивен поведенчески акт включва три елемента:
- *постъпваща информация, определена от въздействията на външната среда, които се възприемат от сетивата, анализаторите и влияят върху личността;*
  - *пропускане на приетата информация през мозъка и неговите механизми, създадени в резултат на взаимодействие между индивида и миналия му опит;*
  - *изходна реакция – особености на индивидуалното и социално поведение, които са видими прояви на агресия.*

Агресия – от латински – нападам, пристъпвам или прокарвам със сила своята гледна точка; атакуване на другия. Агресивното поведение е **нападателно поведение и е един от механизмите за психична защита на личността. Агресията е поведение, което цели да причини загуба или вреда на друго живо същество, което се стреми да избегне едно такова отношение към себе си. Агресията е израз на много голям енергиен заряд в човешката душевност. Тя носи в себе си огромен разрушителен потенциал, чиито последствия застрашават самото съществуване на цивилизацията. Понятието агресивност е социално качество на личността и означава нападателност с използването на сила с цел да се нанесат определени вреди. В широк смисъл това е всяко експанзивно, упражняващо принуда върху обекта или друго лице поведение, водещо до увреждания при недостатъчна защита. Агресивното поведение може да се извършва по следните начини:**

- *Моторно, физическа /агресивно действие/;*
- *Речево /вербална агресия/;*
- *Изразно /експресивна агресия/;*
- *Свързано със средства /инструментална агресия/;*
- *С правила /напр. състезания/;*
- *Без правила;*
- *Непосредствен израз на подбуда /напр. изблик на гняв/;*
- *Направлявано /напр. коварно отмъщение/;*
- *Инициативна;*
- *Отбранителна;*
- *Психическа;*

- Въображаема;
- Временна /епизодична/;
- Постоянна /продължителна/;
- Масова /стихийна/;
- Автоагресия и др.

Освен агресията, *отправена навън*, към другите, говори се и за агресия, *отправена към собствената личност*. И в това отношение може да се наблюдават сравнително невинните ѝ прояви, при които човек твърде често *отправя упреци към себе си при различни неудачи във всекидневния си живот*. Но в някои случаи това може да стигне до степени на самобичуване, което, ако се превърне в трайно състояние, представлява опасност за психическото здраве. Като най-крайна проява на тази форма може да се приеме самоубийството, което е свидетелство за пълен провал на уравновесяването на човека с живота. При него действат и други форми на неспособност като депресия, психози и др.

**Агресивното поведение съпътства нашата действителност, проявява се навсякъде и има голям отзвук в душите на хората.** Агресията е типична за всяко живо същество, свързана е с инстинкта за самосъхранение и помага на организма да използва заобикалящата го среда за задоволяване на жизнените си нужди. Част от **последствията от агресивното поведение са страхът, депресията, тревожността.**

### **Причини за агресивността:**

Със сигурност, когато сме фрустрирани, няколко неща ни подтикват да бъдем „отворени” за агресивността:

- **Атрибуирането** – ако припишем враждебност в действията на другите /стремеж да ни причинят болка/, това ще предизвика у нас враждебност в отговор на чуждата враждебност; ако на тази враждебност припишем съзнателност, враждебността като отговор също ще се засили;
- **Емоциите, които изпитваме** – ако при фрустрирането изпитваме гняв, вероятността от враждебност ще се увеличи, докато, ако изпитаме страх, тогава нашата реакция ще бъде оттегляне от ситуацията;

- Качеството на самоконтрола – ако имаме силен самоконтрол, вероятността да понесем фрустрациите ще се увеличи и това би ограничило агресивността, ако имаме проблеми със самоконтрола, ние ще издържаме по-трудно на фрустрациите и това ще ни направи по-уязвими към агресивността – при слабия самоконтрол тя е по-често срещана;
- **Чувствителност към ценностите** – загубата на чувствителност към ценностите, ограничаващи приемането на агресивността като модел за разрешаване на трудностите, ще засили агресивността;
- **Внушения на средата** – предметите, които са свързани с агресивността в ситуации на фрустрираност, могат да подтикнат към агресия.

По мнението на Ленард Бърковиц, един от най-изтъкнатите американски специалисти по въпросите на човешката агресивност, хората се отличават коренно от останалите видове по това, че научаването играе по-важна роля в тяхното агресивно поведение. У хората агресивността е функция на сложно взаимодействие между вродените склонности и заучените реакции. Редица данни подкрепят твърдението на Бърковиц, че поведенческите модели, вродени у човека, са безкрайно гъвкави и податливи на модификация. Което означава, че човек може да победи наследствеността чрез воля и вяра. Стига да иска, разбира се.

***В ТОЗИ КОНТЕКСТ НА НАУЧНИ ПУБЛИКАЦИИ тук и сега  
можем да ТЕСТВАМЕ АГРЕСИВНОСТТА СИ!!!!!!!***

**ТЕСТ**

за измерване на агресивността на БЪС-ДЮРКИ

Тестът на Бъс-Дюрки представлява надежден метод за психосоциална диагностика. Състои се от 75 въпроса, позволяващи диференцирането на 9 скали: телесна агресия /ТА/; вербална агресия /ВА/; индиректна агресия /ИА/; опозиционно поведение /ОП/; агресивна раздразнителност /АР/; агресивно недоверие /АН/; ревност и омраза /РО/; вина след агресия /ВСА/; лъжа /Л/.

ИНСТРУКЦИЯ: Ако съответното твърдение се отнася за Вас, в листа за отговори отбележете със знак „+” срещу съответния номер на твърдението в колоната „Да”, ако не се отнася до Вас, отбележете със знак „-”, в колоната „Не”.

1. Ако не ме помолят любезно за нещо, няма да го направя.
2. Не мога да смърмя някого, даже да си заслужава.
3. Понякога хората ме смущават, даже със самото си присъствие.
4. Когато хората не споделят моето мнение, аз споря с тях.
5. Ако някой си придава важност, ще му дам да разбере кой съм.
6. Знам, че хората говорят за мен зад гърба ми.
7. Понякога показвам гнева си, като удрям силно по масата.
8. Аз съм много по-често раздразнен, отколкото изглежда отвън.
9. Не познавам някого, когото действително да мразя.
10. Понякога имам лоши мисли, срамувам се от самия себе си.

11. Ако някой ми досажда, мога да му кажа съвсем спокойно какво мисля за него.

12. Когато правя нещо неискрено, съвестта ми много ме мъчи.

13. Мисля, че има маса хора, които ми завиждат.

14. Познавах хора, които ме принуждаваха да стигна до сбиване с тях.

15. Понякога, когато не мага да докажа, че съм прав, ставам твърдоглав.

16. Струва ми се, че другите хора ми се присмиват.

17. Понякога съм толкова раздражителен, че по най-незначителния повод вдигам врява.

18. Толкова често съм въвличан в бой, колкото и другите хора.

19. В случаи, когато съм лъгал, съм страдал непоносимо от угризения на съвестта.

20. Даже и когато съм много разсърден, не употребявам обидни думи.

21. Когато съм се скарал с някого, дълго време не разменям и дума с него.

22. Когато съм ядосан много, тряскам вратите.

23. По-скоро бих отстъпил, отколкото да споря за нещо.

24. Често чувствам, че ще избухна.

25. Съмнявам се дали ще ми бъда простени моите лудории.

26. Стигам до полуда, когато някой си прави шега с мен.

27. Ако някой важничи, правя обратното на това, което иска той.

28. Искам да зачитат моите права.

29. Лесно загубвам спокойствие, но бързо ми минава.

30. Никога не съм толкова разсърден, че да чупя вещи.
31. Който обижда мен или семейството ми, ще има сериозна разправа с мен.
32. Често имам по-различно мнение от другите хора.
33. Обикновено обмислям какви скрити причини може да има някой, който прави нещо в моя полза.
34. Хората, които клинчат от работа, трябва да се чувстват виновни.
35. Когато някой ми крещи, крещя му и аз.
36. Не мисля, че някои нарочно се опитват да ме ядосват или обиждат.
37. Моят девиз е: „Никога не се доверявай на чужд човек”.
38. Рядко се бия, даже и тогава, когато другият е започнал.
39. Правя много неща, които ми предизвикват след това угризения на съвестта.
40. Мисля, че има много хора, които не могат да ме понасят.
41. Мисля, че някои хора си заслужават злините, които им се случват.
42. Може да се случи така, че да изпадна в такава ярост, при която да нараня някого.
43. От десетгодишна възраст насам не съм имал пристъпи на гняв.
44. Мисля, че другите хора са по-щастливи от мен.
45. Когато не се справям с нещо, имам угризения на съвестта.
46. Винаги съм търпелив с другите хора.
47. Когато някой ми казва какво да правя, се опитвам да не се съобразявам.
48. Ако е необходима физическа сила, за да защита своите права, ще я приложа.

49. Нямам неприятели, които действително да ми желаят зло.
50. Понякога мисля, че животът здраво ме е сграбчил.
51. Предпазлив съм с хората, които са по-любезни, отколкото съм очаквал.
52. Мисля, че никога не получавам това, което ми се полага.
53. Спомням си, че веднъж така ме ядосаха, че взех най- близкия предмет и го счупих.
54. Потиска ме това, че не съм направил нещо повече за родителите си.
55. Ако се нервирам, мога да ударя плесница на някого.
56. По-рано винаги съм мислел, че повечето хора казват истината, но сега зная как стоят нещата.
57. Често мисля, че съм пропуснал нещо в живота си.
58. Когато споря за нещо, съм склонен да говоря по-високо.
59. Когато не ми харесва държанието на моите приятели, им го казвам.
60. Когато ме ядосват, ставам дебелоглав.
61. Понякога съм доста завистлив, но не го показвам.
62. Не мога да си представя действителната причина, която би ме накарала да ударя някого.
63. Когато някой се отнася с мен несправедливо, не се нервирам от това.
64. Никога не правя лудории.
65. Ако някой ме удари пръв, връщам му го.
66. Неотдавна бях доста нервен.
67. Ако показвах на хората какво чувствам, биха ме считали за човек, с който трудно се излиза на глава.



68. Хората, които непрекъснато ме обиждат, трябва да бъдат набити.
69. Понякога говоря за хора, които не обичам.
70. Почти всяка седмица срещам някого, когото не мога да понасям.
71. Често отправям заплахи, които в действителност не мисля да изпълня.
72. Не мога да променя това, че съм малко нелюбезен с хората, които не харесвам.
73. Не споделям с хората, когато имам лошо мнение за някого.
74. Не се безпокоя от неща, които не са важни.
75. Когато се ядосам много, ругая хубаво по този повод.

### ЛИСТ ЗА ОТГОВОРИТЕ

(име, презиме, фамилия)

Възраст - \_\_\_\_\_ год.; Образование \_\_\_\_\_

Професия - \_\_\_\_\_, дата на тестване - \_\_ . \_\_ . \_\_\_\_\_ год.

Въпрос	Да	Не
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Въпрос	Да	Не
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		

Въпрос	Да	Не
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		

ТА = \_\_\_\_\_ ВА = \_\_\_\_\_ ИА = \_\_\_\_\_ ОП = \_\_\_\_\_ АР = \_\_\_\_\_ АН = \_\_\_\_\_

Р и О = \_\_\_\_\_ В с А = \_\_\_\_\_ Л = \_\_\_\_\_

*При желание от Ваша страна изпратете бланката със своите отговори на електронната поща на училищните психолози за анализ и коментар на получените резултати.*