

## Психологічні особливості агресивної поведінки

**Феномен агресії** завжди привертав до себе увагу суспільства. Тому й не випадково, що перші спроби проаналізувати це явище, зрозуміти його причини здійснювалися ще в донауковий період – у сфері релігії.

Поява на початку ХХ століття двох потужних теоретико-методологічних напрямів – психоаналізу і біхевіоризму – зумовила два основні підходи до проблеми агресії: як до природженої властивості (вчення про „танатос” З. Фрейда) і як реакції на несприятливий зовнішній стимул (концепція „фрустрації – агресії” Д. Долларда і Н. Міллера) [2].

Проблема агресивної поведінки особистості вже майже півстоліття є об’єктом досліджень у різних гуманітарних науках (психології, біології, соціології, екології). Зміни в суспільстві, які викликали соціальні конфлікти, зростання насильства, поставили феномен агресії в центр уваги психології.

Те, що проблема агресивної поведінки особистості є однією з актуальних як у психологічній, так і в інших гуманітарних (соціологія, кримінологія) і природничих науках (медицина, біологія, фізіологія тощо), обумовило появу низки методологічних проблем. Основною з них є наявність різних визначень, теорій, моделей.

Актуальність цього феномена в наш час обумовлюється наступними факторами. По-перше, сама по собі агресія у юнацькому віці вже є серйозною психолого-педагогічною проблемою, адже призводить до „екстремальних” явищ (кримінальна поведінка тощо). По-друге, різні форми третирування людини можуть призводити до цілої низки небезпечних наслідків, починаючи з академічної неуспішності й закінчуючи появою психологічних розладів. По-третє, явище агресії, яке було раніше проблемою переважно західних суспільств, в останні роки поширилось, на жаль, і в нашій країні.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

1. **Сутність та причини агресивної поведінки молоді.**
2. **Види агресивних реакцій.**
3. **Заходи по корекції станів.**

### СУТНІСТЬ ТА ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

**Агресія** – це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям. Агресія проявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція).

Останнім часом увагу дослідників привертає нова форма агресії – „кібертретирування” (cyberbullying). Під ним розуміють форму поведінки, яка полягає у розсиланні повідомлень агресивного та образливого характеру з використанням нових інформаційних та комунікаційних технологій (Інтернет, мобільний телефон). Іншими формами кібертретирування можуть бути дії, які мають „хакерський” характер і спрямовані на шкоду персональним комп’ютерам жертв (зламування та зміна паролю, пошкодження персональних веб-сайтів тощо). Фактор фізичної сили, важливий у випадках звичайного (контактного) третирування, тут незначний; на перше місце виходять інтелектуальні здібності й технічні вміння агресора і дозволяє агресорові зберегти свою анонімність і перетворити ситуацію переслідування на своєрідний „маскарад”.

Дослідженники розділяють комплекс демографічних, індивідуально-психологічних та соціально-психологічних факторів, які прямо чи опосередковано впливають на появу та особливості проявів агресії. Слід зазначити, що переважна більшість цих факторів збігається з уже відомими факторами агресивної поведінки (насильство в сім’ї, вплив асоціальних субкультур однолітків, характерологічні особливості тощо).

Одним із основних чинників набуття особистістю підвищеної агресивності вважаються недоліки сімейного виховання, спостереження за моделями агресивної поведінки інших у реальному житті, на кіно- і телеекранах чи комп'ютерних іграх. Істотна роль у зародженні і формуванні готовності людини до агресії, а також у її реалізації відводиться і ситуативним чинникам, таким як вплив кліматичних умов, температури навколишнього середовища, підвищений шум, велике скупчення людей, неприємний запах та тіснота у приміщенні, дискомфорт, зазіхання на особистий простір, вороже соціальне середовище, біль, виникнення стресової ситуації, очікування помсти за власні агресивні дії, вживання алкоголю, сексуальне збудження.

Як особистісні фактори, які зумовлюють підвищення рівня агресивності, розглядають: підвищену ворожість та подразливість, підвищений рівень тривожності та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, перевищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри тощо.

Серед чинників, які перешкоджають прояву агресивності, називають: можливість покарання за агресію, любов, дружні стосунки, а також такі особистісні якості як поміркованість, толерантність, завбачливість, безконфліктність, високий самоконтроль.

За даними дослідників, на процес розподілу ролей в агресивній ситуації впливають такі фактори: а) самооцінка власної поведінки в ситуаціях агресії; б) соціальне прийняття або неприйняття (ролі); в) соціальний статус. Також було виявлено, що існують гендерні відмінності у розподілі ролей в даних ситуаціях (чоловіки частіше виступають у ролі агресора, вони більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а дівчата – до вербальної та соціальної).

Одним із найпоширених проявів агресивної поведінки є третирування інших людей.

Головні риси феномена третирування - його систематичність, регулярний характер прояву – на відміну від окремого агресивного вчинку. По-друге, в основі відносин між жертвою та агресором лежить нерівність фізичних або соціальних можливостей (різниця в силі чи в соціальному статусі); інакше кажучи, це насильство сильної людини над слабкою, взаємовідносини переслідувача і жертви.

Агресія призводить до збільшення форм девіантної поведінки серед молоді (вандалізм, крадіжки, вживання алкоголю, наркотиків); погіршенню соціально-психологічного клімату в закладах освіти. Оскільки агресивна ситуація за своїми характеристиками є різновидом інтенсивної тривалої стресової ситуації, то вона має серйозні психологічні наслідки. Як жертви, так і самі агресори схильні до нервово-психічних розладів (різні розлади поведінки, депресії), що може призвести до скоєння кримінальних злочинів.

## ВИДИ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ

**Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої людини.

**Непряма агресія** - спрямована через іншу людину або групу людей.

**Роздратованість** ~ схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).

**Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

**Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за справжні і вигадані дії.

**Вербальна агресія** - вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через словесні відповіді (погрози).

Усі форми агресивності мають одну спільну рису: вони викликані спробами контролювати ситуацію, впливати на неї з метою вдосконалення або себе, або свого оточення, включаючи близьких людей. Реакція у вигляді агресивної поведінки приводиться в дію вродженими і набутими механізмами, деякою внутрішньою мотивуючою силою.

### Форми агресії

1) Недеструктивна агресія, тобто стійка неворожа самозахисна поведінка, спрямована часто на досягнення поставленої мети.

2) Ворожа деструктивність, тобто злостива, неприємна поведінка, що завдає болю оточуючим. Ненависть, розлюченість, бажання помсти теж можуть бути формою захисту, однак породжують багато особистісних проблем і примушують страждати оточуючих.

Не можна залишати поза увагою і ситуативні фактори, які теж певною мірою виливаються на виникнення агресії.

**Оцінка іншими людьми.** Було встановлено, що присутність інших людей вже сама по собі може або посилювати, або гальмувати агресію.

**Навмисність агресії.** Існує точка зору, що для початку агресії нерідко буває достатньо знати, що інша людина має ворожі наміри, хоча безпосередньо акту агресії не було.

**Сприйняття агресії.** Поширення відео- і телепрограм із сюжетами насильства роблять людину більш агресивною і жорстокою.

**Бажання помсти.** Як уже зазначалося, часто агресія може виникнути як відповідна реакція на поведінку оточуючих, тобто як акт помсти за щось.

Слід також згадати й організаційні фактори, що впливають на появу агресивної поведінки в закладах освіти. Сюди належать такі особливості, як рівень уваги адміністрації закладу до проблеми насильства серед молоді, домінування суто навчальних цілей над проблемами особистісного розвитку людини, рівень розвитку системи супервізорства (західний аналог кураторства), при якій в студентське життя впроваджується норми, що толерантно ставляться до третирування або інших форм насильства.

## ЗАХОДИ ПО КОРЕКЦІЇ СТАНІВ

Чи не кожного дня людина стикається із нервовим напруженням, але неприємного осадку від стресових ситуацій можна позбутись досить швидко та легко.

Психологи пропонують ряд методів, які допомагають заспокоїтись після затижного нервового напруження.

Фізичні вправи та свіже повітря — найкращий спосіб розслабитись. Перше й основне, що згадують усі без винятку фахівці, є незначне фізичне навантаження на свіжому повітрі. Можна вийти на вулицю та пройти квартал-другий у швидкому темпі. А якщо висота будівлі дозволяє, можна по сходах спуститись пішки на десять поверхів вниз і таким же чином піднятись нагору. У крайньому разі можна просто зробити кілька глибоких вдихів біля вікна.

Існує й багато інших способів відсторонитись від негативних емоцій. Хоча далеко не кожен може дієво застосувати такі методи, про них треба пам'ятати. Якщо ви маєте добру уяву, можна представити собі порушника вашого душевного спокою в якій-небудь комічній ситуації, кумедному вигляді або безглуздій позі.

Ще один метод — аналітичне відтворення події, що відбулась. Для людей, мислячих раціонально, це може бути корисно, адже, осмисливши свої помилки під час бесіди, вони не допустять подібного в майбутньому. Але, як зазначають психологи, головне не зациклюватись на негативних моментах і не «накручувати» себе.