

## «Агресія: причини і наслідки»



Що таке агресія? Це всяка поведінка, яка містить погрозу чи завдає шкоди іншим. Нинішнє життя сповнене агресії:

- у шкільному дворі старшокласник перестриває молодшого школяра і вимагає у нього гроші,
- портфель нової учениці діти перекидають у класі з парти на парту, не даючи їй змоги мати своє робоче місце та заприятелювати з кимось із дітей,
- учитель відповідає другокласниці: "Не знаєш, бо два тижні хворіла? Це твої проблеми.

Не напишеш контрольну — отримаєш два бали!",

- батько лає і б'є сина за неуспішність у школі,
- кіногерой шматує тіло жертви, яка стікає кров'ю.

У психологічній науці агресія найчастіше розглядається не як емоція, мотив чи установка, а як модель поведінки. Прояви агресії у людей дуже різноманітні. На думку відомого дослідника Басса, агресію можна описати, використовуючи три основні шкали:

- фізична агресія — вербальна,
- активна агресія — пасивна,
- пряма агресія — непряма.

Їх комбінації дають вісім можливих категорій, у рамках яких і відбувається більшість агресивних дій.

Тип агресії	Приклади
Фізична — активна — пряма	Підлітки б'ють ногами людину, яка лежить на асфальті.
Фізична — активна — непряма	Старшокласники закладають, замаскувавши, петарди в туалеті початкової школи.
Фізична — пасивна — пряма	Учні оголошують бойкот однокласнику-відміннику.
Фізична — пасивна — непряма	Учні відмовляються виконати розпорядження класного керівника про прибирання території школи.
Вербальна — активна — пряма	Учень насміхається і принижує іншомовну ученицю.
Вербальна — активна — непряма	Дівчинка зводить наклеп на однокласницю.
Вербальна — пасивна — пряма	Група дівчаток розпускає плітки про свою однокласницю.
Вербальна — пасивна — непряма	Учні класу знають, хто зробив шкоду, проте мовчать, коли вчитель несправедливо звинувачує їхнього однокласника.

Як ілюструє таблиця, агресія — це не лише пряме насильство над особистістю і спричинення фізичного страждання. Вона має місце й тоді, коли хтось когось хоче підставити чи виставити на посміх. Поведінка, спрямована на позбавлення людини заслуженої похвали, поваги, приниження її гідності — також агресія.

Схоже, що мало не кожна ситуація, якої ми торкаємось у кризовому соціумі, містить той чи інший тип агресії. Такий дотик є болючим, він загострює почуття несправедливості, травмує, викликає зневіру й тривожність навіть у сильних і психологічно зрілих особистостей. А у дітей? У

дітей, котрі лише вибудовують уявлення про людей, довколишній світ і себе у ньому, агресивність соціуму може спричинити до не зворотних наслідків.

Агресивність є одним із відхилень, яке найчастіше зустрічається в поведінці дітей і підлітків. Зростання агресивності дітей — одна з найактуальніших проблем сьогодення.

Школярів практично ніхто не навчає вміння формувати в себе настанову на емоційні контакти з іншими людьми, розвивати здатність коригувати свої емоційні реакції на зовнішні та внутрішні впливи. Причини появи агресії в дітей можуть бути найрізноманітнішими. Виникненню агресії сприяють деякі соматичні захворювання чи захворювання головного мозку. Величезну роль відіграє виховання в родині з перших днів життя дитини.

Агресивність зазвичай супроводжують неадекватна самооцінка (занижена або, частіше навпаки, завищена), неадекватний рівень вимог; підвищена емоційна напруженість і тривожність; низький рівень сформованості комунікативних навичок тощо.

Нерідко діти потрапляють у проблемні ситуації та виявляють агресію через те, що не мають базових соціальних умінь. Вони не знають, як відповісти на провокацію інших та не втягуються у бійку; як висловити своє невдоволення, не пускаючи в хід грубі слова чи кулаки; як діяти, коли хороші наміри постійно наштовхуються на негативну реакцію оточуючих. Діти з проявами агресії у поведінці найчастіше не вмють прийняти точку зору інших дітей, байдужі до їх емоційного стану.

### ***Як виникає агресія?***

Дослідники цього явища сформулювали три теорії, за допомогою яких намагаються відповісти на запитання про походження агресії й причини її виникнення. Кожна з них пояснює якийсь важливий аспект і провадить до висновків, що мають серйозне значення для шкільної системи протидії агресії, реагування на неї й розв'язання відповідних проблем.

Відповідно до цього підходу вважається, що люди мають вроджену схильність до агресивної поведінки, що проявляється в таких реакціях, як рефлекторне застосування фізичної сили з метою здобуття переваги й керівної ролі в групі або в боротьбі за життєвий простір чи володіння певними предметами. В інтенсивності проявів схильності до агресії існують розбіжності, обумовлені не тільки статевою відмінністю, але й індивідуальними особливостями людей. Ця теорія не пояснює природи всіх проявів агресивної поведінки, проте її основне твердження має для шкільної системи суттєве значення: якщо ця схильність є вродженою, то ми маємо право зробити висновок про те, що повністю ліквідувати агресивну поведінку в дітей неможливо і що прояви такої поведінки можуть траплятися навіть тоді, коли виховне середовище школи наближене до ідеалу. Беручи це до уваги, важливо знайти в житті школи такі сфери активності, які б заспокоювали дітей, давали їм змогу звільнитися від негативних емоцій, не завдаючи нікому шкоди.

Слід пам'ятати, що завдати комусь кривду не є самоціллю для дитини: вона вдається до агресії, щоб досягти бажаних цілей. Учити дітей досягати своєї суспільної мети неагресивними методами — це одна зі складових системи профілактики агресії й тренування мирної поведінки в занадто агресивних дітей.

### ***Агресія як результат наслідування соціальних зразків***

Які особи і які групи мають вирішальний вплив на формування поведінки молоді? Звичайно, на першому місці стоять батьки. Щодо цього ніхто сумнівів не має. Проте відразу після батьків роль «учителя» переймають інші важливі в нашому житті люди: у дитячому садку й у молодшій школі — учителі й технічний персонал; вплив ровесників стає дуже важливим у період статевого дозрівання, і тоді вже підліток учиться агресивно себе поводити на прикладі групи своїх друзів.

У яких умовах ризик засвоїти агресивні зразки поведінки від оточення є найбільшим? До таких умов відносять:

- агресивну поведінку осіб, які користуються авторитетом у дитини;
- спостереження за ефективністю агресивної поведінки;
- досвід одержання користі від неї;
- перевагу такої поведінки в конкретному сімейному чи шкільному оточенні.

### ***Біологічні фактори***

Розрізняють кілька біологічних факторів, які можуть бути пов'язані з рівнем агресії. До них належать:

- фактор темпераменту (дитина, яка має сильний темперамент, більше схильна до засвоєння зразків агресивної поведінки),
- високий рівень гормонів, зокрема тестостерону в хлопців,

- порушення динаміки протікання нервових процесів, яка проявляється у вигляді надмірної психічно-рухливої збудженості, що також має зв'язок із посиленою активністю дитини й проблемами здійснення нею контролю за своєю поведінкою,

Описані фактори можуть сприяти посиленню агресії, проте їх не треба розглядати як основні причини агресивної поведінки в дітей.

### ***Вплив сімейного середовища***

Науковці вбачають багато причин агресії дитини в її первинному виховному середовищі, тобто в сім'ї. Найчастіше в агресивній поведінці дітей звинувачують безпосередньо їхніх батьків.

Дослідження вказують на те, що негативний вплив мають такі три сімейні фактори:

- жорстоке ставлення, байдужість, брак тісного контакту з дитиною, особливо в перші роки її життя,
- терпиме сприйняття будь-якої поведінки дитини, всюдозволеність, особливо тоді, коли дитина агресивна по відношенню до інших, відсутність чітких правил, допустимість застосування агресії,
- груба, агресивна поведінка когось із батьків.

До форм шкільної агресії та насильства належать:

- фізичне насильство — коли б'ють, штовхають, смикають, відбирають гроші, забирають чи псують речі. Фізичне насильство може застосовуватися безпосередньо (коли людина сама це робить) або посередньо (коли намовляє інших це робити),
- словесне і безслівне насильство — докучання, передражнювання, глузування, висміювання, ображання, осоромлення, погрожування, розповсюдження пліток і наклепів (особисто чи в мережі Інтернет), демонстрація непорядних жестів. Цей вид агресії та насильства також може мати посередню форму, наприклад, коли людина намовляє інших скривдити, висміяти або виключити когось із числа своєї групи.

### ***Вплив групи однолітків***

Надзвичайно важливим є вплив на молодих людей середовища однолітків. Сприяють формуванню зразків агресивної поведінки такі фактори:

- наслідування авторитетних чи привабливих для дітей осіб, наприклад, старших учнів;
- можливість зменшення особистої відповідальності за агресивну поведінку шляхом розподілення її на більшу кількість осіб (аргумент - «усі це роблять»).

### ***Особливості вияву агресії***

Вияви люті з елементами агресивної поведінки вперше спостерігаються тоді, коли бажання дитини з якихось причин не виконується. Перешкодою до виконання часто є заборона або обмеження з боку дорослого. Дитина хоче отримати іграшку або стрибнути з гірки чи шафи — різноманітність таких бажань не має меж. Тільки незначна їх частина може бути втілена без неприємних наслідків для самої дитини та дорослих. У решті випадків її вимоги доводиться обмежувати. І ось з'являється реальна загроза для виникнення конфлікту. Як правильно поводитися в такій ситуації? Бажано перевести активність дитини в інший напрям. Запропонуйте їй якусь гру або спробуйте відвернути її увагу від предмета бажання, і ви переконаєтеся, що уникнути конфлікту не тільки можна, а й треба.

Нерідко трапляються такі ситуації, коли агресивність дитини є реакцією протесту проти дій дорослих, що спонукають її до чогось.

Щоб досягти успіху у спілкуванні з агресивними дітьми, слід дотримуватися таких порад:

- пам'ятайте, що заборона і підвищення голосу — найменш ефективні способи подолання агресії. Лише зрозумівши причини агресивної поведінки й усунувши їх, ви можете сподіватися, що випадки вияву агресії з боку вашої дитини стануть поодинокими;
- дайте можливість дитині виплеснути свою агресію, вилити її на інші об'єкти. Дозвольте побити подушку або розірвати портрет її ворога, і ви побачите, що в реальному житті агресивність зменшиться;
- покажіть дитині власний приклад ефективною поведінки. Не допускайте у її присутності вияву гніву або поганих висловлювань про своїх друзів чи колег, складання планів помсти;
- нехай ваша дитина відчуває, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти, вона має бачити, що потрібна і важлива для вас.

Здатність робити добро чи зло не властива дитині від природи — вона виробляється у процесі життя. Це основа людської культури, що починає формуватися від моменту народження протягом семи років дитинства. Виховання юної душі — справжнє мистецтво, яке має ґрунтуватися передусім на ідеї добра. Добро має увійти в голову і серце дитини з першими проблисками свідомості, з першими уявленнями і думками про навколишній світ. Малюк уже на початку свого життя усвідомлює, що в світі є добро і зло.

Ми звикли до гасла: «Усе найкраще дітям», до порад виховувати їх на позитивних прикладах, оберегати від горя тощо. Але це не означає, що дитина до певного рівня розвитку свідомості є лише споживачем добра. Треба вчити бачити добро у повсякденному житті й виробляти відповідне ставлення до нього, схвально оцінювати тих, хто його робить, викликати позитивні емоції на добрий вчинок і прищеплювати звичку дарувати добро рідним, друзям, знайомим, просто людям.

Ідея добра має стати часточкою душі кожної дитини. Саме тоді вона увійде у думки, погляди, переконання, буде тією міркою, за якою оцінюватимуться людські стосунки. Для того щоб людина стала поганою, не треба докладати зусиль, а ось зробити її хорошою — це складна, кропітка і тонка праця. Не слід сподіватися, що дитина сама навчиться добра, якщо живе в культурній сім'ї.

Реалізація здатності робити добро потребує певних вольових зусиль. Саме воля, душевне напруження допомагають боротися зі злом. Ми здебільшого говоримо про нього тоді, коли воно вже скоїлося, і забуваємо, з чого зло народжується: з бездіяльності, пасивності, невтручання. Маємо вчити дитину відчувати і палко переживати зло, яке коїться на її очах. Не гасити, а поділяти і підтримувати обурення, сприяти доведенню його до кінця. Достатньо кілька разів загальмувати таке поривання душі, й можна не помітити, як дитяче серце стане байдужим.

Гуманні почуття у дітей формуються і розвиваються у реальних стосунках з дорослими та однолітками. У дошкільників цей процес починається зі ставлення до дорослих. Найкращий вихователю — багатство людських взаємин у сім'ї, яке дорослі використовують для навчання дитини, наповнення її душі чуйністю до рідних.

Агресивні дії дитини можна спостерігати уже в ранньому віці. У перші роки життя агресія виражається в імпульсивних нападах упертості, супроводжується спалахами злості або люті, кусанням, криком, спричиненими станом дискомфорту, безпорадності. Агресивною такою поведінку можна назвати умовно, адже у дітей немає наміру завдати комусь шкоди.

У період кризи трьох років відбувається роздвоєння: дитина провокує конфлікти, може кричати на матір, ламати іграшки зі злості тощо. Як наслідок — батьки сваряться з дитиною і один з одним через її виховання. В атмосфері постійних сварок, бійок, непорозумінь у неї дедалі більшою мірою виявляються невміння стримувати безпосередні емоційні реакції, збудливість, конфліктність. Заражаючись дратівливістю дорослих, діти переносять її на своє найближче оточення — однолітків.

З часом дитина вчиться контролювати свої агресивні імпульси. Ознаки агресивності в цьому віці залежать переважно від реакції батьків на ті чи інші форми поведінки. За їхнього нетерпимого ставлення до відкритої агресії можуть з'являтися символічні форми (впертість, скиглення та інші види опору).

З трьох років ознаки агресивності пов'язані з процесами статево-рольової ідентифікації дитини. Хлопчики виявляють свою агресивність у бійці, а дівчата — у вереску. Якщо в перші роки життя немає різниці у частоті й тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків та дівчаток, то з віком у хлопчиків вони зростають, а в дівчаток зменшуються. До того ж вважається, що дівчатка, маючи такі самі агресивні тенденції, як і хлопчики, бояться їх виявляти через страх бути покараними, в той час як до агресивності хлопчиків дорослі ставляться поблажливіше.

На першій стадії підліткового періоду (10—11 років) дитину характеризує дуже критичне ставлення до себе. Близько 34 % хлопчиків і 26 % дівчаток дають собі негативні характеристики. При цьому в них переважає фізична і найменше виражена непряма агресія.

Ситуативно негативне ставлення до себе, зумовлене оцінками як дорослих, так і ровесників, зберігається і на другій стадії розвитку (12—13 років). У цьому віці більш вираженим стає негативізм. Спостерігається зростання фізичної та вербальної агресії, тоді як непряма спадає.

На третій стадії підліткового віку (14—15 років) підліток зіставляє свої особисті риси, форми поведінки з певними нормами, прийнятими у референтних групах. При цьому на перший план виходить вербальна агресивність.

### **Причини, які зумовлюють розлад поведінки:**

1. Непослідовне виховання із суворими покараннями.

2. Гіпоопіка.
3. Фізичне знущання над дитиною в сім'ї.
4. Часта зміна вихователів.
5. Виховання у малозабезпеченій багатодітній сім'ї.
6. Відсутність батька.
7. Спілкування на вулиці зі старшими дітьми з відхиленням від норм поведінки.

#### **«Лялька «Бобо»**

Ви, напевно, помічали, що агресія в дитини поступово накопичується, але коли вдається вихлюпнути, вона знову стає спокійною та її врівноваженою. Отже, якщо дати дитині можливість спрямувати агресію на якийсь об'єкт, частину проблем, пов'язаних з її поведінкою, буде розв'язано. Для цього використовують спеціальну ляльку «Бобо». Вона не продається, але її досить легко виготовити самим, наприклад, з подушки. Таку ляльку дитина може бити і штовхати, виливаючи на неї накопичені за день негативні почуття. Безболісно вихлюпнувши свою агресію, вона стає спокійнішою у повсякденному житті.

Також великий вплив мають групи ровесників, що стихійно об'єднують підлітків, близьких за рівнем розвитку та інтересами. Група закріплює і культивує девіантні цінності та способи поведінки, впливає на розвиток підлітків, стаючи регулятором їхньої поведінки. Часто дітей у таких групах вирізняють негативне ставлення до навчання, погана успішність, невиконання обов'язків. Для них характерне невміння змістовно проводити свій час. Більшість не має будь-яких захоплень, мало читає. Беззмістовний вільний час штовхає підлітків на пошуки «гострих відчуттів». Алкоголь і наркотики тісно вплітаються в структуру девіантного способу життя. Часто розпиванням спиртного підлітки відмічають свої «заслуги»: хуліганські вчинки, бійки, дрібні крадіжки. Пояснюючи свої погані вчинки, вони мають неправильне уявлення про моральність, справедливість, сміливість.

Поєднання неблагополучних біологічних, психологічних, сімейних та інших чинників позначається на способі життя підлітків. Характерним для них стає порушення емоційних стосунків з людьми, які їх оточують. Вони піддаються впливу підліткової групи, що часто формує асоціальну шкалу життєвих цінностей. Сам стиль життя і коло спілкування сприяють розвитку й закріпленню девіантної поведінки. Негативний мікроклімат у багатьох сім'ях породжує виникнення відчуженості, грубості, неприязні, намагання робити все наперекір волі дорослих, що створює об'єктивні передумови для появи демонстраційної поведінки, агресивності та руйнівних дій.

#### **ПАМ'ЯТКА «КОНСТРУКТИВНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ»**

- Виконувати фізичні вправи (біг, гімнастика, аеробіка).
- Займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба).
- Тяжка фізична праця.
- Виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу).
- Масажувати спину, особливо верхню її частину, для зняття напруження.
- Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об'єкт роздратування. Поговорити про ситуацію, яка спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
- Висловити уявному об'єкту своє невдоволення.
- Написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його.
- Зміна виду діяльності на ту, яка допоможе відволіктися від проблеми.
- Комунікативна техніка «Я»-повідомлення — висловлення своєї думки співрозмовникові щодо ситуації, яка вас дратує.
- Асоціативне «Я»-повідомлення — злий, як тигр.
- Релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження.
- Медитація — занурення розумом у предмет, ідею шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (світло, звук) та внутрішніх (фізичний, емоційний стан) факторів.