



Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях



Володарська Н.Д.

провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, к. психол. н., м. Київ, Україна
(50 % - авторський внесок)
volodarskaya@ukr.net

Козут О.О.

науковий співробітник з проблемних питань правоохоронної діяльності ДЮО МВС України, к. психол. н., м. Кривий Ріг, Україна
(50 % - авторський внесок)
aleksandra13-76@mail.ru

Copyright © 2017

Copyright © 2017

9

Article info

Received
11 December 2016

Accepted
06 February 2017

Розглянуто стан прояву агресії в сучасному молодіжному середовищі. Проаналізовані теоретичні підходи до визначення категорії “агресія”. Конкретизована актуальність проблеми проявів агресії особистості в освітянському середовищі. Визначені причини проявів агресії у сучасному молодіжному середовищі. Досліджені форми прояву агресії в студентському осередку. Прояви агресії розглянуто в контексті насилля над особистістю. Аналізується прояв агресії як психологічний самозахист особистості. Представлені кількісні та якісні дані проявів агресивної поведінки студентів ВНЗ м. Кривий Ріг. Підібрані методи психокорекційної роботи над проявами агресії в студентському середовищі. Розроблена програма психокорекційної роботи для студентів вищого навчального закладу. Обгрунтовано доречність застосування казкотерапії, малюнка, тілесної психотерапії в роботі на усвідомлення власних потреб особистості. Запропоновані методи гештальттерапії в програмі психокорекції агресивних проявів у студентів. Окреслені напрямки розробки методів розвитку особистісних ресурсів в корекції проявів агресії.

Ключові слова: агресія, гештальт підхід, самодетермінація, психотравматизація, гештальттерапія, психотерапевтичні стратегії, групова терапія.

**Volodarska N.D.
Kogut O.O.**

Displays of

The state of displays of aggression in today's youth were considered. Theoretical approaches to the definition of aggression were analyzed. It was specified the urgency of problem of individual's displays of aggression in educational environment. The causes of aggression in today's youth were identified. The forms of aggression among students were researched. Displays of aggression considered in the context of violence



**aggression as
psychological
protection of
the individual in
crisis situations**

against the person. The expression of aggression as a psychological defense of the individual is analyzed. The quantitative and qualitative data of displays of aggressive behavior of university students in Kryvyi Rih are presented. The methods of psychocorrection of displays of aggression among students were defined. The program of psychocorrection for students of institution of higher education were developed. It was proved the relevance of the application of fairy-tale therapy and drawing in the awareness of their own needs of personality. The methods of Gestalt therapy in the program of psychocorrection of aggressive manifestations of the students were proposed. There were outlined the directions of developing of methods of development of personal resources in the correction of displays of aggression. The stages of application of methods of dialogue in the group work in the paradigm of Gestalt approach are described. There were revealed the principles of dialog-phenomenological approach in solving problems of individual in crisis situation. There were identified the methods of Gestalt approach in therapy of overcoming the consequences of psycho trauma of the individual. The features of activation of process development of person's self-actualization by means of Gestalt therapy were designated. It is specified the value of formation of the individual life prospects in restoring of personal resources to overcome the manifestations of aggression. The connection of dreams and reality in construction of the individual life prospects is defined. It was revealed the relationship between feelings, their displays and self-support of individual. There are given tips for development of self-support in a state of discomfort, a feeling of anger and displays of aggression, the possibility of their recognition and control.

Keywords: aggression, Gestalt approach, self-determination, psycho trauma, Gestalt therapy, psychotherapeutic strategies, group therapy.

Volodarska, N.D. & Kogut, O.O. (2017). Displays of aggression as psychological protection of the individual in crisis situations. [Володарська Н.Д., Когут О.О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях]. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools, 1 (19), 9-20. [In Ukrainian]

Вступ

За сучасних умов трансформації українського суспільства соціальне життя набуло характер невпорядкованої, вільної соціальної течії, де в силу іманентних імпульсів створюються і розпадаються різні лінії суспільних відношень. В основі соціального фундаменту лежить ідеал незалежної особистості з розвинутою індивідуальністю та відповідальністю. Такий характер формування соціального життя представляє собою громадянське суспільство. Але, форми сучасних соціальних новоутворень ще є нестійкими, а в перехідних умовах соціального життя досить часто спостерігається невизначеність поведінки особистості у різних соціальних сферах.

Ситуація невизначеності існує і в освітянському середовищі. Вона породжує ряд проблемних питань: на які мотиви опиратися

викладачам у професійному навчанні сучасної молоді, адже після закінчення вищого навчального закладу їм важко влаштуватися на роботу, більшість із них є незатребуваними у суспільстві? Якою повинна бути сучасна ідеологія, на які цінності орієнтувати сучасну молодь, адже мирна ідеологічна позиція особистості у кризовому суспільстві хоч і затребувана, але не підтримується зовнішніми соціально-економічними та соціально-політичними владними структурами. За умов відсутності чіткої загальноприйнятої ідеологічної позиції спрямувати власний потенціал молоді важко, тож їхня енергія на фоні нереалізованих потреб часто носить деструктивний характер. Особистість в умовах агресивного середовища часто є безпорадною і не знає як їй діяти.

Мета статті – визначити форми прояву агресивної поведінки молоді у контексті



насилля в освітянському просторі та засоби її психокорекції.

Методи і процедури дослідження

Теоретичний аналіз категорії агресії, методи спостереження, анкетування, опитувальник А.Бассе і А.Дарки, проєктивні методики (малюнок).

Виклад результатів дослідження

Світоглядною основою неагресивної (асертивної) поведінки є філософія ненасилля (Є.В. Хохлова) [6, с. 25]. Що ж таке агресія? Як зазначає Є.П. Ільїн, на сучасному етапі розвитку психології відсутнє єдине визначення агресії, яке було б сприйнятним для різних її форм і видів. Агресія розглядається в двох аспектах: як поведінка (А.А. Реан) і як особистісна властивість (Т.Н. Курбатова, Х. Хекхаузен). Насилля і конфлікт відносяться до числа найбільш серйозних проблем людства. Чому люди діють агресивно і які методи самозахисту необхідні для того, щоб передбачити та взяти під контроль схожу деструктивну поведінку. За З.Фрейдом деструктивність – ненависть, руйнування, агресія, вбивство, смерть – поняття, що вказують на інстинкт (потяг) смерті, що є проявом енергії Танатоса. Він протиставлений конструктивному (життєстверджуючому) Еросу (інстинкту життя, любові і творення). Природу найбільш важливих детермінантів агресії, на думку сучасних дослідників, необхідно шукати в словах, діях, присутності або прояві інших людей. Глибоке розуміння такої поведінки потребує знань соціальних ситуацій і фактів, які сприяють агресивній поведінці.

У психологічній енциклопедії Степанова О.М. надано наступні визначення поняттям «агресивність» та «агресія». «Агресивність» – (в пер. з лат.) «нападаю» – ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту [16]. Проявляється як негативна риса характеру, переважно у нестриманих людей, які використовують її як силовий засіб для досягнення власної мети. Причинами агресії можуть бути незадоволені потреби, реальна чи уявна фрустрації, конфлікти між людьми, ефект неадекватності та ін. Агресія – цілеспрямована деструктивна

поведінка людини, яка суперечить суспільно встановленим нормам і завдає іншим фізичної шкоди чи спричиняє психологічний дискомфорт (напруженість, пригніченість, страх тощо). У більшості випадків виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ненависті, ворожнечі, грюканням кулаками по столу тощо. Агресію, за А.Бассом і А.Дарки, поділяють на фізичну (застосування фізичної сили), вербальну (крик, погрози, прокляття), пряму (безпосередньо спрямовану на об'єкт), опосередковану (поширення чуток, наклепу). У масових соціальних явищах агресія проявляється у формі терору, геноциду, етнічних чи релігійних зіткнень. Спираючись на те чи інше визначення агресивною можна вважати різні форми прояву поведінки.

Спостереження за проявами агресії, насилля в студентському середовищі (77 студентів ВНЗ м. Кривий Ріг, 2015 р.) дозволило визначити найчастіше вживані форми агресії. Так, абітурієнти, що відбули армійську службу влаштували в групі умови «дідовщини», зокрема деякі її фрагменти (різке, жорстке ставлення до творчих та невпевнених у собі студентів) - звісно, що за умов непорозуміння вижити їм непросто. Але, й не просто вирішити дане питання в сучасних умовах організації навчально-виховного процесу, адже розвиток життєвих цінностей поведінки потребує спеціально відведеного часу для студентів, що є можливим, переважно, за умов упровадження гуманітарних предметів у процес навчання, таких як психологія та філософія. Тож психолог може застосувати за таких умов тільки радикальні форми допомоги: перевести студентів в іншу групу.

Часто психологічна необізнаність та невихованість студентів сприяє виникненню таких проблем як прилюдне висміювання однокласника, наприклад, за те, що в нього повільний темперамент. Відсутність знань у студентів про правильну поведінку часто призводить до таких жахливих форм самовираження як принизливе ставлення до більш слабких у навчанні однокласників. Вони і гадки не мають, що таким чином намагаються самоствердитися за рахунок іншого, що є проявом комплексу їхньої неповноцінності.

Відмічалось вороже ставлення до іноземних студентів, відсутність такої цінності як толерантність. Проводячи соціометричні



дослідження в групах студентів, часто спостерігаємо таку картину: група поділена на мікрогрупи, що вказує на її незгуртованість; лідером обирають не того, хто навчається, а того, хто буде викривати групу перед деканатом, коли вона не з'явиться на заняття тощо.

Також доводилось спостерігати зневажливе ставлення до дівчат - проблемам гендерного виховання юнаків приділено недостатньо уваги. Розмовляючи із студентами, що мешкають у гуртожитку, зрозумілим є те, що проблеми існують, але вони намагаються їх вирішити самотужки. Серед проблем, які найбільш часто турбують студентів такі, як: професійна спрямованість не за інтересом, нерозбірливість у стосунках із одногрупниками, нерозділене кохання та як поводити себе у агресивному середовищі.

Насилля - це неприпустима річ у стосунках між людьми. Але ми не тільки потерпаємо від насилля, ми самі його вчиняємо. Наведемо деякі статистичні дані дослідження різних форм агресивної поведінки серед студентів Криворізького технічного університету. За результатами опитування 77 респондентів у 2015 роках за опитувальником А.Бассе і А.Дарки з'ясовано, що із шести можливих форм прояву агресії студентам притаманні:

Опираючись на вищезазначені емпіричні данні, слід зробити висновок про наявність підвищеної норми агресивності у студентів одного з українських вишів, зокрема у таких найбільш виражених формах як підозрілість, почуття образи та провини. Отже, актуальним та важливим для України є питання норми розвитку особистості студента у сучасному українському суспільстві та відхилення поведінки від норми й можливі варіанти їх психопрофілактики та корекції.

Із шести можливих форм прояву агресії студентам притаманні:

1. фізична агресія — застосування фізичної сили проти іншої людини вище норми (3-5) у 24,67 % опитуваних студентів;

2. вербальна агресія – поведінка, що проявляється в агресивному змісті висловлювань і вираженні негативних емоцій відповідно інтонацією та іншими невербальними компонентами мовлення, вираження негативних почуттів як через форму (крик), так і через зміст словесних відповідей

(прокляття, загроза) - вище норми (6-7) у 28,57 % опитуваних студентів;

3. непряма агресія — агресія, яка непрямыми шляхами спрямована на іншу людину (злі жарти, насмішки, наклепи, плітки) та агресія ні на кого не спрямована (невпорядковані прояви гніву, що проявляються у криках, битті кулаками по столу, тупанні ногами) - вище норми (4-5) у 15,58 % опитуваних студентів;

4. негативізм — опозиційна манера в поведінці від пасивного супротиву до активної боротьби проти звичаїв, що встановилися і законів, спрямована, за звичай, проти авторитетів або керівництва - негативізм вище норми (2) у 25,97 % опитуваних студентів;

5. роздратування — готовність до прояву негативних почуттів при найслабшому збудженні (грубість, запальність, образливість, різкість) вище норми (5-6) у 11,68 % опитуваних студентів; у психологічному словнику вона визначається як реактивна агресія – реакція суб'єкта на фрустрацію, що супроводжується емоційними станами гніву, ненависті, ворожості та ін.; за ознаками прояву розрізняють афективну, імпульсивну, експресивну;

6. підозрілість — проявляється в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до впевненості в тому, що інші люди планують і вчиняють шкоду - підозрілість вище норми (2-3) у 44,77 % опитуваних студентів;

7. образа — прояв заздрощів і ненависті до оточуючих за дійсні і вигадані дії - образа вище норми (1-2) у 49,35 % опитуваних студентів;

8. почуття провини або аутоагресія — виражає можливі переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що вчиняє зло, а також відчуває докори совісті - почуття провини вище норми (4-5) у 40,25 % опитуваних студентів.

Опираючись на вищезазначені емпіричні данні, слід зробити висновок про наявність підвищеної норми агресивності у студентів, що негативно впливає на їх психічне здоров'я. За словником Степанова О. М. "психічне здоров'я" — стан душевного благополуччя особистості, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності.



Зміст даного поняття вміщає критерії медичні, психічні й соціальні. Нормальне здоров'я особистості передбачає відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам, відповідний до віку рівень розвитку інтелектуальної, емоційної і вольової сфер, розвинену адаптивність, здатність до розумового планування життєвих цілей і забезпечення належної активності для їх досягнення. ВОЗ виокремлює сім компонентів психічного здоров'я особистості: усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; адекватність психічних реакцій впливу середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;

планування власної життєдіяльності і її реалізація; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [16]. М. Люшер норму психічного здоров'я особистості вбачає в умінні особистості підтримувати стан рівноваги, яка увесь час порушується під тиском внутрішнього і зовнішнього середовища. Функціонування внутрішнього світу особистості повинне бути гармонічним та цілісним, що залежить від розвитку чотирьох стержней самосприйняття особистістю світу та себе в ньому: бути суверенним, скромним, впевненим у собі, незалежним. Внутрішній світ гармонійної особистості є недосяжним для негараздів зовнішнього світу [5, с. 83]. Людина, на думку М.Люшера, повинна постійно зростати і самовиражатися.

Таблиця 1

Форми прояву агресії (за методикою А.Бассе і А.Дарки)

Форми агресії	Кількість опитуваних студентів у %, в яких агресія вище нормативних показників
Фізична агресія	24,67%
Вербальна агресія	28,57%
Непряма агресія	15,58%
Негативізм	25,97%
Роздратування	11,68%
Підозрілість	44,77%
Образа	49,35%
Аутоагресія (провина)	40,25%

Незбалансована особистість схильна до крайнощів у поведінці, їй притаманна нерозбірлива наївність між зовнішньою і внутрішньою реальностями, інфантильна слабкість “Я”, що пристосовується до зовнішнього світу [5, с. 87]. Оточуючий світ невротичною особистістю сприймається викривлено, що проявляється в аномальній самооцінці, у внутрішньо-протиречивому світі. Нормативні ідеали в сучасному суспільстві формуються шляхом пошуку відповіді на питання про смисл власного існування [5, с. 92]. Сучасне суспільство України є кризовим, має всі ознаки соціальної аномії, за Е. Дюркгеймом. Тому виявляти можливості самовираження особистості допомагають психологічні служби та психотренінгові центри, які розвиваються на Україні. Ідеали внутрішньої реальності є орієнтовною нормою, що показує той напрям, в якому повинна рухатися особистість у

суспільстві. Внутрішні ідеали здійснюють спрямовуючу допомогу при орієнтації. Чим послідовнішою є поведінка людини, що живе внутрішніми ідеалами, тим вище рівень її нормальності, тим натуральнішою є її поведінка, нескована ненормальними ролями і вимушеністю. М.Люшер виокремлює чотири нормальні почуття самосприйняття: самоповага, самодовіра, самозадоволення, почуття свободи; а також їх різновиди — веселий норов, серйозність, впевненість у собі, необтяжливість, самостійність, спокій; та шість соціальних (етичних) норм — справедливість, чуйність, відповідальність, терпимість (толерантність), щирість, доброзичливість [5].

Метою психокорекційної програми є підтримка загальноновизнаної психологічної норми адаптивної поведінки особистості. Неадаптована до суспільних умов життя особистість застосовує захисні механізми, які



заважають їй бути в контакті з самою собою, з власними потребами [14, с. 27]. Такі внутрішньо-особистісні порушення заважають досягнути соціально поставленої мети, адже вони стають частиною її ідентичності. Дані форми негативного самозахисту є проявом реакції психіки, що вказує на неадекватність пристосування особистості до соціальних умов. Така особистість, за М.Люшером, займає позицію надмірних безумовних абсолютних притягань: вона не орієнтується на реальні оточуючі умови, не співвідноситься з ними. Поведінка перестає бути відносною і стає абсолютною [5, с. 30]. Кожне абсолютне притягання викликає страх, тому що людина пред'являє надмірні вимоги до реальності. Ззовні така закономірність поведінки проявляється так: почуття неповноцінності відповідає надмірному притяганню і спрямуванню до забезпечення значущості (честолюбство, марнославство), що одночасно діють в людині. Така людина створює ілюзорний “образ-Я”, в якому виражена переоцінка самого себе (“ідол-Я”, за М.Люшером). Людина з такою самооцінкою грає роль, втрачає при цьому спонтанність в поведінці, проявляє наполегливість, надмірність, її мотивом є страх та “ідол-Я”, а не реальність, втрачається цільовідповідність. Така компенсаторна поведінка має сигнальний характер: речі, що оточують людину слугують їй престижними сигналами для самоствердження, а саногенне реалістичне мислення втрачається. Захисна роль

Практичний семінар для студентів включає наступні етапи:

1. ознайомлення студентів із результатами дослідження різних форм агресії серед студентів за останні роки;
2. що таке агресія – діалог з аудиторією; розбір ситуацій – чи можна назвати агресивною поведінку в різних ситуаціях;
3. ознайомлення студентів із психологічною термінологією, що має відношення до прояву агресивних форм поведінки: конструктивні та деструктивні конфлікти, незавершені проблеми, фрустрація, самореалізація, норми психічного здоров'я, норми соціальної поведінки, девіантна поведінка, деліквентна поведінка, акцентуовані риси характеру тощо; студентам пропонується тест на знання психологічної

проявляється в необ'єктивній критиці, у ворожості, недоброзичливості [5, с. 33]. Деструктивно-ворожа поведінка виражається в сигналах, в основі яких лежить страх: у формі підвищеної чутливості, вразливості, образливості, роздратуванні, принизливих висміюваннях, іронії, знуцання, злоби, дискредитування інших людей [5, с. 33]. Життєвий страх виражається в формі агресії, регресії, у вигляді духовних лінощів тощо. Відношення до оточуючого світу розділяється на полярні образи дійсності. Реалістично спрямована особистість реагує на реальність спонтанно та невимушено-по-дружньому.

Робота практичного психолога на етапі навчання у ВНЗ зі студентами в даному напрямі полягає в застосуванні психопрофілактичних засобів спрямованих на попередження формування негативних форм самозахисту в агресивному середовищі та в застосуванні корекційних методів (тренінгів, практичних семінарів). Важливим завданням психологічної служби у вишах, на нашу думку, є інформування студентів про різні форми прояву агресії та проведення практичних семінарів з метою демонстрації можливих варіантів їх уникнення й вироблення позитивних навиків самозахисту в агресивному середовищі. Так, лабораторією з проблемних питань правоохоронної діяльності Донецького юридичного інституту розроблено та апробовано програму практичного семінару на тему: “Методи психічного та фізичного самозахисту в агресивному середовищі”.

термінології, адже інформування це одна із форм психологічного самозахисту особистості у агресивному середовищі;

4. розбір ситуацій: психологічні методи самозахисту в ситуаціях прояву вербальної агресії, мобінгу в групі, почуття провини або аутоагресія, непрямі форми агресії, негативізм, схильність до роздратованості, підозрілість;

5. запрошення гостей Центру військово-патріотичного виховання молоді «Витязь» для демонстрації комплексних (фізичних та психічних) методів самозахисту студентам в часто повторюваних життєвих ситуаціях: у транспорті, на вулиці, у ліфті, як уникнути неочікуваного нападу, небажаного спілкування; самозахист від фізичної агресії (напад з пістолетом, ножом тощо);



6. набуття навичок впевненої поведінки завдяки вправам з тілесної терапії, гештальт психології та арт-технікам [13].

Дана програма була розроблена в рамках підтримки акції, яка проходить в усіх регіонах України: “16 днів проти насильства” та проводиться впродовж останніх років з 25 листопада до 10 грудня. Це міжнародна акція ініційована центром Жіночого Глобального Лідерства у 1991 році з метою привернення уваги до проблеми насильства в сім'ї та формування ненасильницької ідеології у суспільстві: “5 листопада увесь світ відмічає міжнародний день боротьби за ліквідацію насильства над жінками, 1 грудня Всесвітній день боротьби зі СНІДом, 2 грудня - Міжнародний день боротьби за скасування рабства та боротьби проти торгівлі людьми, 6 грудня — річниця з дня монреальської різанини, 10 грудня міжнародний день прав людини, зокрема гендерних прав чоловіків та жінок.

Студентам пропонуються для розбору різні ситуації, щоб визначитися з тим, яку поведінку можна називати агресивною, а яку ні.

Ревнивий чоловік застрелив жінку та її коханця за зраду.

* На вечірці одна молода особа на іншу випускає цілу обійму негативних реплік й інша настільки виходить із себе, що вибігає з кімнати.

* Жінка-водій сіла в нетверезому стані за кермо і в'їхала в перший автомобіль, в результаті чого водій і пасажири втрачають життя. Вона переживає докори сумління — чи слід характеризувати її дії як початкові агресивні?

* Під час військових дій солдат стріляє із рушниці по ворогові, але в нього збитий приціл і кулі летять над головою, не завдаючи шкоди.

* Не дивлячись на те, що пацієнт кричить від болю, стоматолог міцно хватає хворий щипцями та вириває його.

* Експерт каже новому співробітнику, що треба діяти більш професійно і вказує конкретні напрямки бажаних змін [6].

Відповіді залежать від визначення: що таке агресія. Якщо агресія, за А.Бассом — це різні форми поведінки, що погрожують та шкодять іншим людям, то всі ситуації є агресивними

окрім останньої. Інше визначення, за Берковець, таке: якщо є наміри у людини спричинити образу або приниження іншої людини, а не просто наслідки агресивних дій, то таку поведінку слід назвати агресивною. Тоді першу, другу та четверту ситуації можна оцінити як агресивні. Третя точка зору, за Зільманном, агресія це намагання нанести тілесних та фізичних пошкоджень іншим. Тому тільки перша і четверта можуть розглядатися як агресивні за своєю сутністю. Більшість психологів підтримують визначення: агресія — це люба форма поведінки, спрямована на приниження, образу або нанесення шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного спілкування. Агресор цілеспрямовано завдає шкоди своїй жертві, приховуючи реальні наміри поведінки. Наміри — це скриті особисті недоступні прямому спостереженню задумки. Нанесення тілесних пошкоджень реципієнту не є обов'язковим. Агресія має місце якщо результатом дії є який-небудь негативний наслідок: виставлення кого-небудь в негативному образі, прилюдне висміювання, пригнічення дією, навіть відмова іншій людині в любові та ніжності можуть при певних обставинах розглядатися як агресивна поведінка [6].

Короткочасна та довгострокові програми терапевтичних груп активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси.

Програма враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що відбувається в спілкуванні з навколишніми людьми, з природою, з іншими проявами реальності.

Агресивну поведінку деякі психологи розглядають і як конструктивну (Г.Амон, Є.В. Хохлова, Н.Д. Левітов, Є. Ільїн, Т.В. Левкова): як активний та діяльний підхід до життя, свідома активність особистості в напрямку досягнення поставлених цілей, енергійно наступаючі агресивні дії, позитивне відношення до об'єкта агресії та позитивний результат внаслідок такої агресії, асертивна поведінка. Природу агресії



Є.П. Ільїн вбачає в насиллі, а виокремлення різних форм - в різних результатах (в залежності від того приносить користь чи шкоду об'єкту агресії). За Е. Фромом, агресія — це цілеспрямована деструктивна поведінка, що протирічить нормам та правилам існування людей у суспільстві, приносить шкоду об'єктам нападу, здійснює шкоду фізичну, викликає негативні переживання, стан напруги, страх, пригніченість [18, с. 31]. Ключовим мотивом агресивної поведінки є бажання контролювати поведінку інших людей (Р.Френкін).

Агресивну поведінку можна поділити на ворожу — коли метою агресора є нанесення страждань жертві та інструментальну — коли агресори нападають на інших людей, наслідуючи цілі, що не пов'язані з нанесенням шкоди, вони застосовують агресивні дії в якості інструмента для здійснення різних бажань. Останні можуть бути викликані також бажанням самоствердитися за рахунок іншого. Зло здійснюється з метою впливу на іншу людину або наполягання на своєму. Прикладом інструментальної агресії може бути поведінка банди великих вулиць, які ходять по вулицях з метою викрасти гаманець у нічого не підозрюючих жертв. Мотивацією таких дій є нажива, а не спричинення зла жертві. Також агресію поділяють на ту, що є обумовленою подразником — тоді агресивні дії застосовують для того, щоб відгорнути неприємну ситуацію, або зменшити її вплив (наприклад, негативне звернення з боку інших); агресія обумовлена збудженням відноситься до дій, які застосовуються з метою досягнення користі. Реактивна і проактивна агресії: реактивна — помста або відповідь на усвідомлену загрозу; проактивна породжує поведінку (вплив, залякування) спрямовані на отримання позитивного результату.

Психологічними методами самозахисту є інформування та вміння протистояти агресивним формам поведінки, уникати їх. Тому студентам надається можливість ознайомитися з основними термінами, що допоможуть їм у визначенні причин та різних форм виникнення агресії. Адже, психічна форма самозахисту — це інформування людини про найбільш типові прояви форми прояву агресивної поведінки у суспільстві.

Агресія як наслідок фрустрації. Фрустрація – (марні сподівання, обман) – психічний стан

зростаючого емоційно-вольового напруження людини, зумовлений об'єктивно нездоланими (чи суб'єктивно уявними) бар'єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань. Стан супроводжується різними негативними емоційними переживаннями, гнівом, роздратованістю, відчаєм, тривогою, які виникають в ситуації конфлікту, коли здійсненню планів раптово починає перешкоджати певний фрустратор. Фрустраційна реакція психологами розглядається як реакція на невміння досягнути бажаної мети. Вона має різні форми прояву: екстрапунітивну (властива агресивним людям), інтрапунітивну (аутоагресія, почуття провини, звинувачування себе, прояв тривоги, замкнутість, мовчазливість), імпунітивну (фатальне відношення до ситуації, її ігнорування або віра в те, що ситуація сама по собі вирішиться, недостатньо віри у власні можливості, власні вольові зусилля) [16].

Г.Амон виокремив “дефіцитарну” агресивну поведінку: розглядається як заборона на реалізацію наявного потенціалу активності, пошук об'єкту та взаємодії з ним, що виявляється в глибинному розладі центральної Я-функції [6]. У даному випадку йдеться про недорозвинуту агресивність особистості, яка б спонукала її до активності, до встановлення міжособистісних стосунків, теплих людських відношень, вирішувати, а не уникати проблем, конфліктів, проявляється в схильності нехтувати власними інтересами, нездатності брати на себе відповідальність, приймати рішення, залежність і намагання уникати протиріч, ситуацій розбіжностей інтересів та потреб. Така особистість відкрито не проявляє свої емоції, почуття, переживання (власного безсилля, некомпетентності, незатребуваності, порожнечі, самотності, покинутості, нудьги, а претензії суб'єктивно компенсуються нереалістичними фантазіями, планами та мріями. Г.Амон вказує на дефіцит певних поведінкових навиків, пов'язаних з недостатнім проявом агресивних спонукань (таким людям властиві мовчазливість, ігнорування), таких як асертивність (вміння наполягати на своєму, відстоювати свої права; вміння демонструвати позитивне ставлення до інших та повагу, вміння йти на компроміс, незалежати від зовнішнього впливу, самостійне регулювання власної



поведінки, відповідальність за неї, партнерське спілкування, миролюбство).

Афект неадекватності – стійкий негативний емоційний стан, який виникає при невдачі або неуспіху в діяльності і характеризується запереченням цього факту або перекладанням відповідальності за нього на інших людей. Основними формами прояву є підвищена образливість, агресивність, негативізм, підозрілість. Спричиняють його ситуації, в яких суб'єкт прагне зберегти неадекватну, завищену самооцінку і завищений рівень домагань та уникнути усвідомлення своєї неспроможності. Це своєрідний вихід із конфліктної ситуації шляхом порушення адекватного ставлення до дійсності. Часте переживання цього стану може закріпити невідповідні негативні риси характеру.

Конфлікт — зіткнення різноспрямованих цілей, позицій, думок та поглядів окремих індивідів чи груп. За кінцевими наслідками конфлікти розділяються на деструктивні, конструктивні і стабілізуючі. Позитивний вплив конфлікту на особистість виявляється в посиленні прагнення краще пізнати себе і оточуючих, емоційній розрядці, і послабленні особистісного напруження, в розвитку мотиваційної сфери. Негативне значення конфлікту для особистості виявляється в посиленні особистісного напруження, зниженні самооцінки, виникненні гострих емоційних переживань і зниженні соціальної адаптації [15].

Ефект незавершеної дії — явище залежності ефективності запам'ятовування пред'явленого матеріалу від рівня завершеності дії. Його сутність полягає в тому, що людина краще запам'ятовує дії, які залишилися незавершеними. Виявлено, що при високій мотивації краще запам'ятовуються завершені завдання, а при невисокій — незавершені.

Норми соціальної поведінки — суспільно встановлені і закріплені зразки поведінки і діяльності людей. Усвідомлені норми стають еталоном чи критерієм для порівняння і оцінювання своєї і чужої поведінки і дають змогу вибрати найефективніші засоби впливу на партнера по спілкуванню.

Деліквент (той, що вчиняє провину) — суб'єкт, чия девіантна поведінка в крайніх проявах підлягає кримінальному покаранню.

Акцентуовані риси характеру — надмірне вираження окремих рис характеру і їх

поєднання, що перебуває на межі норми і психопатії [10].

Наркоманія (затмарення свідомості та манія — безумство, несамовитість) — захворювання, викликане вживанням наркотичних речовин.

Поради протидії агресивній поведінці:

- необхідно застосувати силу мовчання та ігнорувати агресора, але тримати ситуацію під контролем; такою позицією в спілкуванні ви демонструєте агресору, що задана ним форма спілкування не є сприйнятливою для вас; не отримуючи підкріплення власної позиції агресор поступово втрачає контроль над ситуацією і ви матимете змогу перевести спілкування в необхідному та мирному напрямі;

- якщо проти вас застосовують вербальну агресію — не відповідайте на агресію; ігноруйте її так, як розповідає давня притча про мудреця — по вулиці йшов мудрець та його учень, коли поряд пройшов агресор й проявив вербальну агресію в бік мудреця, він не відповів — ігнорував, на що учень спитав у нього чому він так вчинив?; у відповідь почув: “...одягай лахміття, яке там лежить”, - вказав мудрець учневі на брудну одягу; “навіщо мені одягати чуже лахміття?”; “а навіщо мені?” - спитав мудрець;

- необхідно зійти з “лінії атаки” агресора — ... “стоп, не смій зі мною так розмовляти, я буду розмовляти з тобою тільки тоді, коли відчую до себе повагу”;

- контролюйте ситуацію — замість виправдовувань застосуйте нетипові прийоми з метою ослабити волю агресора до повторної атаки — розкажіть анекдот, змініть тему спілкування, змініть ситуацію напруження, викрийте привселюдно його цілі, що сприяють агресивній поведінці;

- зберігайте емоційну рівновагу, спокій, не впускайте агресивні реакції інших у свій внутрішній світ; не дійте у відповідь агресивно;

- нейтралізуйте конфлікт, що зароджується — якщо людина звертається до вас із фразами, що здатні спровокувати конфлікт (конфліктогени) — не відповідайте на них, а намагайтеся зняти напруження, задаючи уточнюючі питання; наприклад, “ти одягнена негарно” — “що саме з елементів мого одягу тобі не подобається?”;



- звинувачувальна фраза — реакція питаннями, що уточнюють; не слід на звинувачення реагувати виправдовуванням або зустрічними звинуваченнями - необхідно згладити конфлікт; відмовитися від розмови (на тебе ні в чому не можна покластися — в чому я тебе підвів?);

- агресори часто шукають жертву, щоб злити свою агресію на жертву та самоствердитися, принижуючи гідність іншого; агресивна поведінка спрямована на відстоювання власних цілей шляхом дій проти того, хто, на його думку, заважає йому в цьому; впевнена поведінка — спрямована на досягнення власних цілей спокійно і разом із тим наполегливо, але не переходячи на особистісну форму спілкування; поведінка жертви — скована поведінка — дії при яких енергія витрачається не на досягнення цілей, а на переживання з приводу того, що відбулося;

- якщо агресор мучить вас довгий час — створилася залежність — стан мученицького переживання — необхідно перестати страждати — віддалитися від образника — того, хто причиняє біль; виразити образнику свої емоції та зберігати контроль над ситуацією;

- якщо агресор — ваша близька людина — в сім'ї — намагається лишити вас власної думки, зайняти владу над вами, нав'язати свою думку (“...якщо ти не будеш робити те, то я не дам тобі того...”) - необхідно створити для себе небезпечну дистанцію, віддалитися; прийняти свою унікальність, розвиватися як особистість, скласти список цінностей — стати незлежним від інших — відсікти критику, ревності матері, близьких;

-залежність в коханні — відповідальність за власні дії партнер несе сам, важлива усвідомленість — що я отримую від цих відношень; оцінка ситуації позитивних та негативних якостей; віддайте половину відповідальності за власну поведінку партнерові;

-мобінг — психологічна травля одnogрупника, працівника, пошук цапа відбувайла; виникає як незатребуваність, нереалізованість та злиття агресії; потребує контакту — контроль партнера і ситуації в цілому — не переходити на відкритий конфлікт; об'єктивно оцінити ситуацію, хто лідер; здійснити вирішення проблеми під час вільний

від роботи; співпраця з одним із співпрацівників [6].

Висновки

Теоретичний аналіз проблеми формування психологічних адаптивних форм самозахисту особистості юнацького віку в агресивному середовищі, проведений практичний семінар, індивідуальна консультативна роботи практичного психолога допомогли зрозуміти, що тема є не тільки актуальною, а й недостатньо розробленою.

Аналіз отриманих даних проявів агресії в студентському середовищі дали можливість окреслити найбільш активно вживані форми агресивної поведінки і визначити напрямки та методи психокорекційної програми. Визначені кількісні та якісні результати дослідження підтверджують припущення щодо проявів насилля в студентському середовищі.

Якщо особистість перекладає відповідальність за все, що з нею відбувається на своє оточення, то вона стає безпомічною, безпорадною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо особистість занадто перебільшує значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу.

Методики, які використовуються в групах з довгостроковою програмою, спрямовуються на по-крокову зміну життєвих смислів, системи ціннісних орієнтацій, усвідомлення власних бажань, можливостей їх досягнення. Короткочасна та довгострокові програми терапевтичних груп активізують засоби самовизначення: рефлексію (самоусвідомлення) переживань, порівняння свого актуального стану з образом своїх очікувань, ціледосягнень, самоорганізацію власних переживань, що відновлює особистісні ресурси.

Програма враховує закономірності формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу, що відбувається в спілкуванні з навколишніми людьми, з природою, з іншими проявами реальності.



Планування і ведення групи має бути з яким розумінням кінцевого результату, мети, тобто про те, чого бажано досягти, щоб вірно оцінити те, на якій стадії знаходиться те чи інше завдання в даний момент і уявляти кінцевий результат. Першочерговою метою будь-якої групи є надання психологічної допомоги її членам. Задля цього необхідно одночасно використовувати ситуації, що виникають в групі і весь час працювати таким чином, щоб група залишалась позитивним засобом допомоги (а не нейтральним або травмуючим оточенням). Цим визначаються допоміжні цілі на певних етапах розвитку групи (знайомство, контактування, зближення, конструктивне співробітництво). Перспективним в дослідженні програм психологічної допомоги засобами гештальттерапії передбачається застосування їх в умовах консультативних центрів у ВНЗ.

Перспективи подальшого дослідження потребують такі аспекти: кореляційне дослідження особистісних рис характеру та негативних механізмів самозахисту, що сприяють розвитку компенсаторної поведінки; розробка нових технологій для подолання неадаптивних форм поведінки особистості у сучасному освітньому просторі. Окреслити найбільш оптимальні шляхи активізації самопідтримки, процесу самодетермінації процесу розвитку особистісних ресурсів (формування життєвих перспектив, цілей, цінностей, життєвих смислів особистості).

Література

1. Abulkhanova K.A. About the subject of mental activity / Abulkhanova K.A. - M.: Publishing House "Nauka", 1973. - 268 p. [In Russian]
[Абульханова К.А. О субъекте психической деятельности / Абульханова К.А. - М. : Издательство "Наука", 1973. - 268 с.]
2. Abulkhanova-Slavskaya K.A. Strategy of life / Abulkhanova-Slavskaya K.A. - M.: "Thought", 1991. - 299 p. [In Russian]
[Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / Абульханова-Славская К.А. - М. : "Мысль", 1991. - 299 с.]
3. Barulin VS Social Philosophy: A Textbook. - Ed. The 2 nd. / Barulin VS - M.: FAIR PRESS, 2000. - 560 p. [In Russian]
[Барулин В. С. Социальная философия: Учебник. - Изд. 2-е. / Барулин В. С. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 560 с.]
4. Bourgeois philosophy of the twentieth century: Ed. Mitrokhina LN, T.I. Oyzerman, L.N. Shershenko. - M.: Politizdat, 1974. [In Russian]

- [Буржуазная философия XX века: под ред. Митрохина Л.Н., Т.И. Ойзерман, Л.Н. Шершенко. - М. : Политиздат, 1974.]
5. Dragunsky V.V. Color personal test: A practical guide / Dragunsky VV - M.: AST, Mn. : Harvest, 2007. - 448 p. [In Russian]
[Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие / Драгунский В.В. - М. : АСТ, Мн. : Харвест, 2007. - 448 с.]
6. Ilyin E.P. Psychology of aggressive behavior. / Ilyin E.P. - St. Petersburg. : Peter, 2014. - 368 p. [In Russian]
[Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. / Ильин Е.П. - СПб. : Питер, 2014. - 368 с.]
7. Ilyin E.P. Psychology of communication and interpersonal relationships. / Ilyin E.P. - St. Petersburg. : Peter, 2010. - 576 p. [In Russian]
[Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. / Ильин Е.П. - СПб. : Питер, 2010. - 576 с.]
8. Jonas G. principle of responsibility, in search of ethics for technological civilization. Trans. from Germ. / Jonas G - K: Libra, 2001. - 400 p. [In Ukrainian]
[Йонас Г. Принцип відповідальності, у пошуках етики для технологічної цивілізації. Пер. з нім. / Йонас Г. - К. : Лібра, 2001. - 400 с.]
9. Kozlov N.I. How to treat yourself and to people, or Practical psychology for every day / 3rd ed., Reedit and additional. / Kozlov N.I. - M.: New School: AST-Press, 1997. - 320 p. [In Russian]
[Козлов Н.И. Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день / 3-е изд., перераб. и доп. / Козлов Н.И. - М. : Новая школа: АСТ-Пресс, 1997. - 320 с.]
10. Leonhard K. Accentuated personalities. Trans. from Germ. / Leonhard K. - Rostov-on-Don. : Publishing house "Phoenix", 2000. - 544 p. [In Russian]
[Леонгард К. Акцентуированные личности. пер. с нем. / Леонгард К. - Ростов н/Д. : изд-ство "Феникс", 2000. - 544 с.]
11. A. Lishchynska Cult psychological dependence of Personality: A Practical Guide for psychologists. / Lishchynska O. - K. : School. World. 2007. - 112 p. [In Ukrainian]
[Ліщинська О. Культова психічна залежність особистості: Практичне керівництво для психологів. / Ліщинська О. - К. : Шк. Світ. 2007. - 112 с.]
12. Murashkevych O.A. Prevention of psychoactive effects / Olexiy Murashkevych - K: School. World, 2011. - 128 p. [In Ukrainian]
[Мурашкевич О.А. Профілактика психоактивних впливів / Олексій Мурашкевич - К. : Шк. Світ, 2011. - 128 с.]
13. Osipova A.A. General psychocorrection: A manual for university students. / Osipova AA - Moscow: TC Sphere, 2008. - 512 p. [In Russian]
[Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. / Осипова А.А. - М. : ТЦ Сфера, 2008. - 512 с.]
14. Polster I., Polster M. Integrated Gestalt Therapy contours of theory and practice / Polster I., Polster M. - M.: "Class" 1997. [In Russian]
[Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия контуры теории и практики / Польстер И., Польстер М. - М. : "Класс" 1997.]
15. M.V. Prymush Conflict. Tutorial. / MV Prymush - K., WA "Professional", 2006. - 288 p. [In Ukrainian]



[Примуш М.В. Конфліктологія. Навчальний посібник. / Примуш М.В. - К. : ВД "Професіонал", 2006. - 288 с.]

16. Psychological Encyclopedia / Author-compiler A.M. Stepanov. - К., "Akademvydav", 2006. - 424 p. [In Ukrainian]

[Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. - К. : «Академвидав», 2006. - 424 с.]

17. M.G. Tkalych Gender Psychology: Training. Guidances. / M.G. Tkalych. - К: Akademvydav, 2011. - 248 p. [In Ukrainian]

[Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навч. Посіб. / М.Г. Ткалич. - К. : Академвидав, 2011. - 248 с.]

18. Frankl V. Man in the search for meaning: Collection: Trans. from Engl. and Germ./ General. Ed. L.Ya. Gozman and

D.A. Leontief; East Art. D.A. Leontief. / Frankl V. - М.: Progress, 1990. - 368 p. [In Russian]

[Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я.Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А.Леонтьева. / Франкл В. - М. : Прогресс, 1990. - 368 с.]

19. Halpern D. Psychology of critical thinking / Halpern D. - St. Petersburg. : Publishing House "Peter", 2000. - 512 p. [In Russian]

20. [Халперн Д. Психология критического мышления / Халперн Д. — Спб. : Издательство "Питер", 2000. - 512 с.]