

Ротт Ангеліна Олександрівна,
курсант навчально-наукового інституту № 3
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:

Литвин Вікторія Вікторівна,
старший науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем превентивної
діяльності та запобігання корупції
навчально-наукового інституту № 3
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

ВИЯВИ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На жаль, на сьогоднішній день досі триває воєнний стан в країні. Це неабиякий стрес для дорослих, а, тим паче, для підлітків і юнаків. Для агресії чи агресивного стану стрес є одним з чинників їх виникнення. Нам може здаватися (як би це дивно не було чути), що ми змогли адаптуватися до військових дій, не піддаємося її впливові та в нас з'явилася стресостійкість до будь-яких подій, які відбуваються в нашому житті. На жаль, це дійсно часткова правда, гортаючи новини у гаджетах чи читаючи в газетах, ми вже знаємо, що можемо побачити погані новини та вважаємо, що це не залишає слідів у нашій психіці та пам'яті. Та, люди це живі істоти з душею, які схильні проявляти емпатію, переживання, співчутливість. Також, зараз підвищена емоційна чутливість у дорослих людей. Враховуючи, що у підлітки та юнаки мають сензитивність, що насамперед характеризується їх віковим періодом, в цей час вони знаходяться на межі з дитиною та дорослим. Враховуючи це, вони можуть бути ще більш вразливі в цей час до стресу, який проявлятиметься в прямій агресії.

Для початку треба зрозуміти, що немає тільки поганих чи позитивних емоцій. Також, варто зазначити, що всі ситуації та люди індивідуальні, але їх можна розділити на певні групи. Тож коли виникає певна ситуація, людина інтуїтивно обирає емоції, які їй здаються правильними в той момент. В основі агресії лежить потреба. Коли маємо потреби, задовольняючи їх, ми робимо певні дії. Дуже часто агресію людина використовує як захист, у людини може спрацьовувати інстинкт самозбереження та інструментом його буде агресія.

Тож, дамо визначення терміну агресія. Агресія – це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям або самій

людині. Агресія проявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмійках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція). Також можна надати таку характеристику цьому визначенню, що у психології агресія – зумовлена переживанням фрустрації ворожа поведінка стосовно іншої особи або групи осіб. Агресію розглядають або як інстинкт, або як наслідок фрустрації, або як соціальне научіння. Агресію класифікують за різними критеріями [1].

За формами вияву:

а) відверта агресія – агресор завдає фізичної шкоди або погрожує завдати таку шкоду;

б) стосункова агресія – агресор завдає шкоди в соціальному плані, наприклад, ігноруючи або принижуючи партнера, пліткуючи про нього, вдаючись до наклепів тощо.

За метою:

а) реактивна, або ворожа агресія – спрямована на спричинення шкоди іншій особі;

б) проактивна, або інструментальна агресія – спрямована на досягнення певних цілей (отримання бажаного об'єкта, привілею або простору) [2].

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) [2].

Вияву агресії можуть передувати також інші чинники та причини окрім раніше перерахованих. Візьмемо до уваги мирний час, стрес теж може бути присутній в житті студентів. Вони вступають у доросле життя, потрапляють у новий колектив де мусять починати з нуля своє знайомство та адаптацію. Також новий стиль життя, переїзд від батьків, вибір професії екзамени. Все це може викликати в них стрес. І це буде нормальним явищем, адже це нормально відчувати стрес коли відбуваються такі великі зміни у житті.

Також виокремлюють такі причини, що впливають на нашу агресію:

- соціум;
- гени;

– сім'я, оточення [3].

Завдання кожної людини – правильно підібрати форму слів та озвучити свою потребу, здійснити певну активність.

Будь-який симптом з'являється в результаті отриманої енергії від потреби у задоволенні. Це і є агресія. Тому потрібно вчитися висловлювати свої потреби прямо та зрозуміло.

Для подолання агресії та набуття вміння керувати нею психологи радять знайти зручний для вас спосіб регуляції.

Наприклад:

1. Фізичні вправи та свіже повітря, навіть незначне фізичне навантаження на свіжому повітрі – найкращий спосіб розслабитись. Це перше й основне, про що згадують усі без винятку фахівці.

2. Візуалізація. Якщо ви перебуваєте в стані агресії, рекомендовано звичайними олівцями заштрихувати аркуш паперу, розірвати аркуш, бити грушу тощо.

3. Почуття гумору. Якщо ви маєте добру уяву, можна представити собі порушника вашого душевного спокою в якій-небудь комічній ситуації, кумедному вигляді або безглуздії позі.

4. Аналітичне мислення. Аналітичне відтворення події, що відбулася [3].

Слід розуміти, що вияв агресії, яка шкодить не лише оточуючим, а й вам – ознака низької емоційної саморегуляції. У такому випадку людині важко контролювати себе в пориві гніву, тому слід звернутися до психолога з метою опанування навичками безконфліктного спілкування та регуляції емоційного стану.

Список використаних джерел

1. Агресія. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/agresiya/>.

2. Агресія (психологія). URL: [https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\)](https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)).

3. Агресія у відносинах: причини та види. URL: <https://holdyou.net/news/agressiya-otnosheniya>.