**АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

**Андреева Анжелика Сергеевна, студентка**

**Малиневская Елена Владимировна, преподаватель**

Тайгинский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Омский государственный университет путей сообщения»

Откуда в человеческом сообществе появляется агрессия, ведь современные люди уже не противостоят дикой природе и не ведут постоянные войны за обладание ресурсами, необходимыми для выживания человечества как формы жизни? Однако, современное общество до сих пор не изжило агрессивности в различных сферах жизни. Среди молодых людей нарастает число проявлений агрессии и даже жестокости, очень модным стало публиковать и обсуждать на форумах Интернета сцены агрессивного поведения. Компьютерные игры, где необходимо проявлять себя как жестокого и циничного персонажа, очень популярны среди молодёжи. Это свидетельствует о положительной динамике агрессивного поведения в социуме. Конечно, нельзя отрицать, что в нашей стране в настоящее время сложилась весьма непростая обстановка в экономике, политике, экологии. Но насколько напряжённая социальная атмосфера может влиять на негативные проявления личностных качеств у молодёжи и способствует ли она формированию повышенной жестокости и цинизма? История развития человеческой цивилизации наполнена войнами, эпидемиями, катаклизмами, революциями, но, тем не менее, существуют факторы, сдерживающие проявления агрессии и жестокости в повседневной жизни - в быту, в семье, в профессиональной деятельности. Агрессия в среде студенческой молодёжи, имеющей достаточно высокий культурный и образовательный уровень по сравнению с другими социальными группами общества, вызывает тревогу, ведь сегодняшние студенты – это будущие мужья, жёны, родители, специалисты, которые будут влиять на социальный климат нашего общества, его духовно-нравственные ценности, идеалы и стандарты поведения.

По результатам опроса среди студентов второго курса ТИЖТа (филиала ОмГУПСа), 69% опрошенных сталкивались с такими проявлениями агрессии, как унижения, оскорбления, угрозы. 63% опрошенных признают наличие у себя агрессивных импульсов в отношении других. Поэтому важно привлечь внимание студентов к теме особенностей проявления агрессивности личности, поскольку им предстоит влиться в ряды молодых специалистов и уметь эффективно взаимодействовать и с руководителями, и с коллегами, и с клиентами. Важно научиться осознавать у себя различные проявления эмоций, в том числе и гнева, чтобы держать их под контролем, а также адекватно реагировать на проявления агрессии со стороны других людей.

Уточним значения таких понятий как агрессивность личности, агрессия и агрессивное поведение. Готовность человека принимать поведение других людей как враждебное и самому демонстрировать враждебность по отношению к другим – это и есть агрессивность, а поведение, способное нанести ущерб самому себе, другому человеку, обществу – это агрессия. Агрессия имеет форму эмоциональной разрядки, или может являться средством достижения цели, или быть способом самореализации и самоутверждения.

Откуда же возникает агрессивность, свойственна ли она всем людям или это некая патология, подобная душевной болезни? Некоторые учёные считают агрессивность недостатком воспитания, но также имеются экспериментальные данные о существовании нервных механизмов, запускающих агрессивное поведение. В целом на формирование агрессивности влияют и особенности нервной системы (сниженная произвольность действий, низкий уровень активного торможений нервных импульсов и др.); и стиль воспитания в семье; и нестабильная социально-экономическая обстановка; и повсеместная демонстрация в СМИ сцен насилия.

Агрессивность можно измерить, она имеет качественные и количественные критерии оценивания, различную степень выраженности от почти полного отсутствия до ее максимального проявления. Некая доля агрессивности в структуре личности должна присутствовать, поскольку отсутствие у человека минимального уровня агрессивности может привести к пассивному поведению и снижению социального статуса. Однако чрезмерное развитие агрессивности искажает облик личности, который может стать конфликтной, неспособной на сотрудничество. В обыденном сознании агрессивность ассоциируется с понятием «злого намерения». Приведут ли агрессивные реакции к деструктивным формам поведения или станут стимулом к позитивным изменениям зависит от мотивов деятельности человека, его личностных ориентиров и ценностей, ради достижения и обладания, которыми используется агрессивная модель поведения.

Агрессивное поведение – это внешне выраженное действие, нацеленное против другого человека. В структуре агрессивного поведения выделяют следующие уровни: поведенческий (агрессивные жесты, высказывания, мимика, действия); аффективный (негативные эмоциональные состояния и чувства, гнев, злость, ярость); когнитивный (неадекватные представления, предубеждения, расовые и национальные установки, негативные ожидания); мотивационный (сознательные цели или бессознательные агрессивные стремления). Агрессивные действия могут быть как произвольными, так и непреднамеренными.

Непреднамеренное агрессивное поведение может быть случайным или слабо осознаваемым. В состоянии физиологического аффекта сознание сужается, резко снижается самоконтроль, и человек может совершить опасные для других действия, не отдавая себе полного отчета в происходящем. Важно понимать, что человек в состоянии аффекта становится опасным и не воспринимает сложившуюся ситуацию рационально. Аффекты могут проявиться как раздражение, зависть, отвращение, злость, нетерпимость, неистовость, ярость, бешенство и ненависть. Важнейшей целью человека, захваченного ненавистью, является уничтожение объекта агрессии, при определенных условиях ненависть и желание мести могут неадекватно усиливаться. В более «легких» случаях ненависть приобретает форму жестких моральных запретов и агрессивного утверждения собственных ценностей. Также ненависть может проявляться в желании обладать властью, подчинять и унижать. Еще одним из выражений ненависти может служить самоубийство, когда самоуничтожение становится единственным способом устранения объекта ненависти, идентифицируемого с собственным «Я».

Если агрессивные действия ничем не оправданы и имеют форму патологии, то это может быть следствием психотического состояния и требует медицинского вмешательства. Иррациональные убеждения, внутренние голоса, подозрительность, идеи о божественных посланиях, мания величия – все это может выступать как субъективно воспринимаемое средство самозащиты, воплощение идеи мессианства, проявления героизма и т. д.

Существует несколько теорий, объясняющих появление агрессивности у человека: теория влечения (трактует агрессию как врожденное побуждение, задаток); теория фрустрации (объясняет агрессию как реакцию на неудовлетворённую потребность); теория научения (которая утверждает, что агрессия формируется как модель социального поведения).

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для выявления выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины. А. Басс ввел понятия враждебной и инструментальной агрессии. Оба вида агрессии сопряжены с эмоциональными переживаниями. Враждебная агрессия мотивируется негативными эмоциями и намерением причинит зло. Под инструментальной агрессией, наоборот, преследуются цели, не связанные с причинением вреда, т. е. агрессия становится инструментом личного обогащения или продвижения.

А. Басс и А. Дарки выделяют пять видов агрессии: физическая агрессия - физические действия против кого-либо; раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); косвенная агрессия, направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топанье); негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Мы считаем, что человеку необходимо осознавать, насколько в его личности сформированы тенденции к агрессивному поведению, зная уровень агрессивности можно с определенной степенью вероятности прогнозировать возможность проявления агрессивных и враждебных реакций. Многие люди не воспринимают себя как личность, склонную к агрессии, поэтому тест А. Басса и А. Дарки поможет осознать свои личностные особенности в повседневной жизни, а при необходимости - обратиться за помощью к психологу.

Можно подвести итог о природе агрессии: агрессия объясняется биологическими и социальными факторами; агрессивность может быть проявлена как нормальная реакция в борьбе за выживание; агрессивные действия могут быть ослаблены или направлены в социально приемлемые рамки с помощью положительного подкрепления неагрессивного поведения, ориентации человека на позитивную модель поведения; изменения условий, провоцирующих агрессивное поведение.

Агрессивное поведение – это выбор человека определённой модели поведения, но тем не менее необходимо научиться контролировать свои эмоции. Агрессивная реакция – это повышенная психологическая нагрузка, она имеет такие признаки как учащённое сердцебиение, возникает ощущение, что сердце начинает стучать в горле и области головы, может возникнуть приступ удушья. Приступ гнева и ярости можно снимать с помощью некоторых упражнений. Например, можно контролировать внимание в момент импульса агрессии на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Повышенное напряжение неизменно смениться релаксацией мышц, агрессия станет управляемой, эмоциональное напряжение уйдёт. Также для разрядки гнева и агрессии можно тереть ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положить их на лицо, закрыв глаза. Для расслабления мышц лица нужно открыть рот как можно шире и сложить губы в большую букву «О», затем закрыть рот.

Существует множество достаточно эффективных способов контролировать своё эмоциональное состояние через напряжение релаксацию определённых групп мышц, либо с помощью дыхательных упражнений. Умение управлять агрессивностью помогает выстраивать деловые и дружеские связи, быть предсказуемым и доброжелательны человеком, успешным в обществе и психологически здоровым.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н. М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с. ISBN 5-9268-0290-3

2. Бэрон Р. Социальная психология группы: процессы, решения, действия / Р. Бэрон, Н. Кэрр, Н. Миллер. – СПб.: Питер, 2003. – 269 с. ISBN 5-94723-041-0

3. Назаретян А. П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи / А. П. Назаретян. – СПб. : Питер, 2004. – 242 с.

4. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2006. – 704 с. ISBN 5-222-08177-Х