

**СОЦИОЛОГИ, ПСИХОЛОГИ И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ЕЖЕГОДНО ГОВОРЯТ, ЧТО АГРЕССИЯ В ОБЩЕСТВЕ РАСТЁТ. ВСЁ ЧАЩЕ ШКОЛЬНИКИ ИЗДЕВАЮТСЯ НАД СВЕРСТНИКАМИ, РОДИТЕЛИ ЗАНИМАЮТСЯ РУКОПРИКЛАДСТВОМ, ВОДИТЕЛИ УСТРАИВАЮТ МОРДОБОЙ НА ДОРОГАХ И Т. П.**



доцент СПбГУ Татьяна КУРБАТОВА.

### ПОЛЕЗНАЯ СИЛА

- Татьяна Николаевна, откуда в человеке агрессия - мы с ней рождаемся или приобретаем?

- Агрессия буквально означает «двигаться на», «наступать». А «быть агрессивным» предполагало что-то типа «двигаться в направлении к цели без промедления и сомнения». В дальнейшем с этим словом связывали механизм намерения или завоевания, причинение ущерба, нарушение правил или норм. Существует много теорий, пытающихся ответить на вопрос, откуда она в нас. Часто её объясняют природными предпосылками, т. е. у всех есть задатки, а отличается степенью выраженности. Популярна теория научения - наблюдаем, читаем, подражаем. Есть и ситуативные объяснения - усталость, голод, высокая или низкая температура окружающей среды, ограниченное пространство физической либо личной свободы. Теория, согласно которой агрессия вызывается возникновением препятствия на пути реализации цели, или когда кажется, что наши ожидания не выполняются; когда недостаёт сил, чтобы изменить обстоятельства.

Простейшая суть агрессии - это слепой импульс к самоутверждению, без какого-либо интереса к интересам других. Она связана с индивидуальной жизненной неопределенностью. Это наша энергия, такая же, как энергия ветра, воды, огня - она может как разрушать, так и созидать. В ней есть позитив - активность, целеустремленность, поиск, креативность, экспериментирование, уверенность. И негатив - злость, гнев, импульсивность (сделал, потом подумал), нервозность, низкая толерантность.

Раздражение, подозритель-

ность, обидчивость, сплетни, навешивание ярлыков, злые эпитетамы, рукоприкладство, критиканство, ворчливость - это формы проявления агрессии. Весьма болезненно игнорирование,

агрессии в поведенческом репертуаре может быть незначительной, если доброжелательность, коммуникатив-



Когда нет порядка, стабильности, ощущения безопасности - растут раздражение и страх.

когда один задаёт вопрос, а другой молчит, не реагирует.

Агрессия может быть и по отношению к группам людей, к природе, животным, к культурным ценностям.

- Каков уровень агрессии в Санкт-Петербурге?

- В ходе 30-летнего изучения агрессии лиц разного возраста, пола, образования, социального статуса, профессий, национальностей, вероисповеданий, культур и видов отклоняющегося поведения мы получили массив данных. Это более 10 тысяч испытуемых (треть - жители нашего прекрасного города). В целом наблюдается рост уровней показателей агрессии во всех слоях населения. По нашему городу - у врачей, учителей, продавцов, студентов, школьников. Законопослушные подростки увеличили агрессию в среднем в 1,5 раза, приблизившись к трудным. Ещё 15 лет назад это было только у несовершеннолетних, отбывающих наказание за хулиганство.

Однако удельный вес агрессии в палитре личностных характеристик весьма дифференцирован. Как правило, с возрастом, воспитанием, образованием он уменьшается, что обусловлено усложнением внутреннего мира личности. Суть в том, что выраженность

нось, ответственность её «перевешивают».

### ПОТЕРЯЛИ НРАВСТВЕННОСТЬ

- Почему мы стали злее - из-за социальных и экономических проблем, кризиса?

- Для человека важны порядок, стабильность, создающие ощущение безопасности. Когда этого нет, растут раздражение и страх. Однако базовый фактор, способствующий агрессии, - падение общего уровня культуры и нравственности в обществе. Например, сейчас некоторые люди ходят по Невскому в шортах в цветочек. Прежде такое было невозможно! Почему? Как сказал Макаренко: сидя за красивой и чистой скатертью, плевать не будешь.

Один из главных показателей нравственности, который в значительной степени утрачен, - думать о последствиях своих действий для другого. Как моё слово или поступок отзовется, какие вызовет чувства? Если моё мнение игнорируется, то это воспринимается как неуважение - с моими ценностями, традициями не считаются. А это питательная среда для агрессии. Например, когда объявляют, что будет референдум по передаче Исаакиевского собора Церкви, а потом решение

отменяется без объяснений, то, конечно, это воспринимается жителями как неуважение и вызывает соответствующую реакцию.

В детстве единственный способ проявления агрессии - крик и плач. Эксплуатация, манипуляция и соперничество появляются позже. Забота, содействие - это тоже сила, которая есть в каждом. И нравственный вопрос состоит в их пропорции.

- Как вернуть уважение в общество?

- Многие идут из семьи. Ребёнку нужно, чтобы уважали его чувства, интересовались ими, не пугали своей реакцией на них. Если ты не можешь удовлетворить просьбу - объясни причины понятным языком. Как правило, с детства форма проявления наших чувств, а зачастую и сами чувства осуждаются и/или игнорируются. Громко смеёшься - неприлично, заплакал - нашёл из-за чего расстраиваться или «рёва-корова», отсюда и их сократили. Общение с ребёнком это попытка понять, что его затрагивает, а что нет. Отсутствие мужской ролевой модели (нет отца) способствует повышению агрессии детей. Важно и то, как родители ведут себя по отношению друг к другу, к своим родителям, окружению, так как дети, отождествляя себя с ними, копируют их. Принципиально, за что родители хвалят, а за что ругают. Это основной механизм привития нравственных, эстетических и других норм. В недавнем исследовании, проведённом в Петербурге, сравнивались обычные и воцерковленные семьи. Оказалось, последним в большей степени присущи - доброжелательно-уважительное отношение всех членов семьи друг к другу, от-

сутствие борьбы за власть между супругами и между детьми за родительскую любовь, малый удельный вес агрессии по сравнению с другими качествами личности.

Но уважение должно быть и со стороны воспитателей и нянечек детских садов, учителей, врачей, продавцов, чиновников разных мастей и уровней. А если оно не ощущается, то откуда оно возьмётся в самом человеке?

### ОТВЕЧАТЬ ИЛИ МОЛЧАТЬ?

- Что ещё можно сделать, чтобы снизить агрессию?

- Направлять её в мирное русло, использовать конструктивно. Чем занимались раньше тимуровцы, пионеры, комсомольцы - оказывали помощь тем, кто в ней нуждался. У подростков, молодых много неупорядоченной активности, поэтому если её использовать на полезные обществу дела, она проявится в виде добрых дел. В любом возрасте можно играть во что-то (шахматы, волейбол), ходить в походы, заниматься бегом, садом-огородом и другими мирными делами, главное - чтобы это нравилось.

- Стоит ли подавлять в себе нехорошие эмоции?

- Коллеги изучали в Абхазии факторы долголетия среди тех, кому за 100 лет. Оказалось, что

те, кто сразу эмоционально реагировал на агрессию, не копил её - жили дольше. Важно, чтобы проявление чувств «не снесло» другого человека, а доносило бережно, с заботой! У Рамакришны есть притча про змею, которая, встретив Учителя, перестала быть злой,

и её стали обижать. Увидев её, такую жалкую, мудрец сказал - я просил, чтобы ты перестала приносить людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их. Надо быть осторожным, противостоять агрессии, не причиняя зла в ответ.

И ещё, когда кто-то говорит «он меня бесит», то надо понимать, что бесит тот, кто это говорит. Мы сами - авторы своей жизни. И каждый несёт персональную ответственность за проявление своих чувств.

Ксения ЯКУБОВСКАЯ

### НЕУВАЖЕНИЕ - ПИТАТЕЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ АГРЕССИИ.



### СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА

#### КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ АГРЕССИЕЙ ОТ ДРУГОГО?

- Если заметили, что начинаете сердиться, скажите себе это.
- Дайте себе остыть и успокоиться. Как говорила Раневская, я считаю иногда до трёх... ночи.
- Сполосните лицо водой или примите холодный душ.
- Разрядитесь через «причинение пользы» другим или себе. Например, займитесь спортом или трудотерапией.

- Можно рассказать друзьям или родным о том, что вас обидело, разозлило или раздражает.
- Иногда надо сразу направить эмоциональный отклик на того, кто вас задел. Тогда выражайте свои чувства так, чтобы не оскорблять и не унижать человека.
- 1. Спросите без вызова, почему он так говорит?

- 2. Попробуйте повторить его слова, но без агрессии (вернуть их).
- 3. Сформулируйте в виде вопроса возможные чувства другого: ты сердиться? И если ответ «да»: на что? А если «нет» - извини, показалось.
- Не выискивайте «несправедливости» вокруг и не ищите повода для агрессивных проявлений.



### АНЕКДОТ

Муж возвращается домой с работы в отвратительном настроении. Жена спрашивает его:

- Произошла какая-нибудь неприятность?
- Вот именно. Парень, на котором я срываю злость, сегодня не вышел на работу.