

«День здоровья» и каждый факультет принимает участие в данном мероприятии, а также активно обсуждает ее в социальных сетях.

Подводя итоги, следует отметить, что PR-деятельность является эффективной технологией, которая используется для продвижения здорового образа жизни среди студентов, а также заинтересованности в области физической культуры и спорта. Благодаря вышеизложенному алгоритму, можно составить свою PR-кампанию для эффективного проведения мероприятия.

#### Список использованных источников

1 Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.

2 Руденко, З. Х. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студента : учеб. пособие / З. Х. Руденко, В. И. Долганов. – М. : ИД «Форум»: ИНФРА-М, 1999. – 501 с.

3 Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие / И. И. Соковня-Семенова. – М. : ЮНИТИ, 2000. – 208 с.

#### А. Н. Редюк

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К РЕАКЦИИ ОБИДЫ

*В статье разъясняется негативное влияние чувства обиды на качество жизни и здоровья студентов. Эмпирически подтверждается связь обиды и агрессии. Раскрываются гендерные различия в проявлении агрессии и агрессивности. Приводятся данные эмпирического исследования 155 юношей и 150 девушек в возрасте 17–21 года на основе методик «Диагностика показателей и форм агрессии» (А. Басса и А. Дарки) и «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильина и П. А. Ковалева), реализованного на базе университетов г. Гомеля.*

*Ключевые слова: обида, агрессия, агрессивность, социальное взаимодействие, качество жизни, здоровье, юноши, девушки.*

Изучение причин снижения качества жизни и здоровья человека являются актуальной проблемой в психологических исследованиях. Интерес психологической науки к данной теме обусловлен знанием, что непродуктивные способы выражения эмоций могут проявиться в виде различных психических и физических заболеваний. Человек – существо социальное и большинство своих потребностей может удовлетворить только в обществе, в общении с другими людьми. Именно эффективное социальное взаимодействие в большей степени обуславливает высокий уровень жизни и здоровья человека.

Дистресс, длительные, сильные, сдержанные, подавленные эмоции часто является предикторами различных психосоматических расстройств [1], разрушающих человека изнутри (онкологических, сердечно-сосудистых, аллергических, вирусных, личностных) [2]. Агрессия часто сочетается с такими психосоматическими симптомами как: спазмы, сонливость, плаксивость, колебания настроения, нарушение сна, нарушение дыхания, повышение аппетита [3].

На уровне социального взаимодействия неадекватное выражение эмоций проявляется в одиночестве, конфликтах, разводах, суицидах, сексуальных дисфункциях, алкоголизации, наркоманизации, табакокурении, снижении количества социальных связей и социальной поддержки.

Наиболее часто деструктивными эмоциями, отрицательно влияющими на жизнь и здоровье человека, являются гнев, обида и вина и их различные проявления в виде агрессивных тенденций.

Сензитивным периодом для развития всех уровней психики и основных социогенных потенций является студенческий возраст. В этот сложный и критический период особенно ярко проявляются проблема обиды. Молодые люди очень чувствительны к тому, что думают и как относятся к ним окружающие, потому что именно качество социальных взаимоотношений определяет успешность существования и в конечном итоге степень удовлетворенности своей жизнью. Поэтому в данном возрасте особенно ярко проявляются негативные реакции личности, возрастает ранимость, конфликтность и обидчивость. В качестве компенсации обиды возникают различные агрессивные реакции личности – конфликтность, желание крушить, портить, оскорблять, ранить. Именно агрессия прикрывается обидой.

Агрессия в юношеском возрасте порождается не только фрустрированностью важных личностных потребностей, но физиологическими особенностями данной возрастной группы и неправильными социальными навыками, усвоенными на предыдущих этапах развития.

Теоретический анализ проблемы обиды и агрессии актуализировал проведение эмпирического исследования. В выборку были включены 155 юношей и 150 девушек в возрасте 17–21 года, обучающихся в учреждениях высшего образования Республики Беларусь: «Белорусский государственный университет транспорта» и «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В качестве психодиагностического инструментария были применены методики «Диагностика показателей и форм агрессии» А. Басса и. Дарки, «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалева. Показатели всех шкал методик были приведены к 100-балльной системе. Респонденты были поделены на две группы в зависимости от степени выраженности реакции «обиды». После проверки шкал на нормальность распределения по формулам Е. И. Пустыльника, был осуществлен сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты расчета представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Сравнительный анализ различных характеристик агрессивности и форм агрессии у студентов в выборках с высоким и низким уровнем выраженности реакции обиды**

Показатели	Средние баллы по группам		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
	Низкий уровень обиды (0 – 50 б.), 149 человек	Высокий уровень обиды (51 – 100 б.), 156 человек		
Раздражение	40,50	55,43	6,4	p < 0,001
Подозрительность	36,47	54,45	7,4	
Чувство вины	50,39	68,79	7,4	
Косвенная агрессия	46,10	58,78	6,2	
Обидчивость	35,80	49,87	5,9	
Вспыльчивость	45,47	59,94	5,5	
Вербальная агрессия	49,01	57,69	4,0	
Неуступчивость	34,80	43,10	3,5	
Мстительность	40,13	47,29	3,1	p < 0,01
Негативизм	43,87	53,03	2,8	
Физическая агрессия	46,87	52,71	2,4	p < 0,05
Напористость	39,27	44,45	2,1	
Нетерпимость	37,60	40,13	1,2	-

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что респонденты с высокими показателями по параметру «обида» по сравнению с респондентами из контрольной группы характеризуются повышенной склонностью к «чувству вины» ( $t = 7,4$ ), «подозрительности» ( $t = 7,4$ ), «раздражению» ( $t = 6,4$ ), «косвенной агрессии» ( $t = 6,2$ ), «обидчивости» ( $t = 5,9$ ), «вспыльчивости» ( $t = 5,5$ ), «вербальная агрессии» ( $t = 4,0$ ) и «неуступчивости» ( $t = 3,5$ ) с высоким уровнем достоверности различий ( $p < 0,001$ ). У них также более выражен показатель «мстительность» ( $t = 3,1$ ), «негативизм» ( $t = 2,8$ ) при  $p < 0,01$ , «физическая агрессия» ( $t = 2,4$ ) и «напористость» ( $t = 2,1$ ) при  $p < 0,05$ .

Респонденты основной группы более склонны опосредованно выражать накопившееся напряжение (бросание различных предметов, топание ногами, удары кулаком по столу, грубые шутки, озлобленность, сплетни, мрачное состояние и пр.). И в меньшей степени прямо говорить о том, что их действительно волнует.

Молодые люди, более склонные к проявлению «обиды», достаточно часто сомневаются в честности и искренности окружающих, они убеждены в том, что им желают нанести вред и страдания, поэтому недоверчиво и настороженно относятся к большинству людей. Они более подозрительны, раздражительны, импульсивны и готовы проявить свои негативные эмоции в ответ на грубость и гнев оппонента.

В основной группе респондентов также более выражен показатель «чувство вины». Такие студенты чувствуют себя недостаточно уверенными в своей значимости и нужности, поэтому направляет агрессию на себя, чтобы уменьшить риск отвержения со стороны значимых других. Обида – это способ управления поведением другого человека с помощью чувства вины. Поэтому, склонные к реакции обиды студенты сами часто испытывая данное чувство, используют его и для управления другими.

Более высокие значения по шкале «обидчивость» свидетельствуют о том, что данное свойство прочно закрепилось в качестве доминантной личностной черты, проявляющейся в повышенной обидчивости, направленной на управление другими с помощью собственной беспомощности и приводящая к снижению качества взаимодействия к окружающим миром и людьми.

Многообразие форм и степени активности проявления обиды напрямую зависит от возрастных показателей индивидуума, качества стереотипизации обиды (перехода ее в свойство личности – обидчивость), от психического и функционального состояния человека, от его степени зрелости как личности и от общего уровня культуры.

Гендерные особенности проявления обиды обнаруживаются в длительности и активности переживания чувства обиды. У девушек более интенсивная реакция соотносится с меньшей длительностью переживания обиды. У юношей – более пассивная реакция сочетается с более продолжительным переживанием этого чувства.

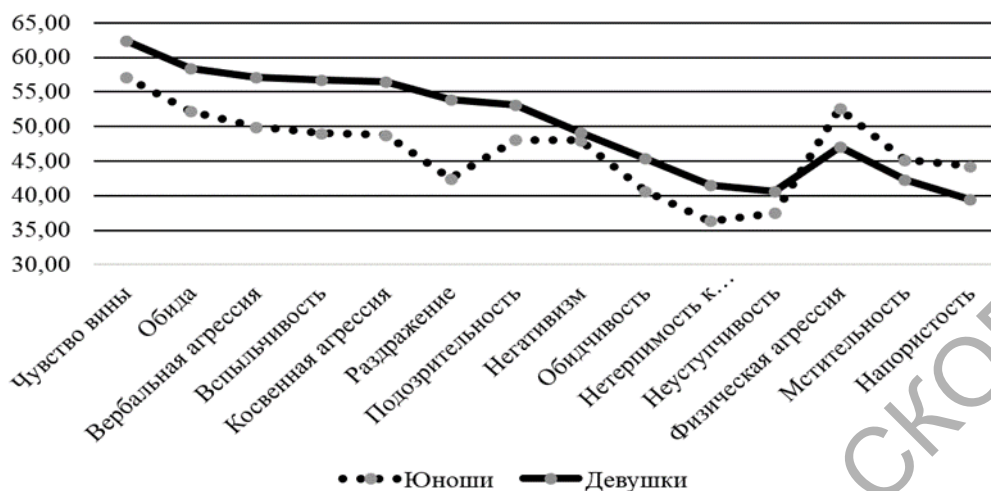
Женская реакция на обиду отличается эмоциональностью и ориентацией на аффилиацию. Аффилиация предполагает периодическое уточнение отношений с партнером, что само по себе снимает напряжение и уменьшает длительность переживания обиды.

Более сдержанный характер выраженности реакции обиды у юношей формируется в процессе воспитания и основывается на культурных и гендерных нормах поведения. При этом эмоции часто не находят внешнего выхода (в поведении), поэтому переживаются более длительно, чаще проявляться в психосоматических симптомах и закрепляются как личностные особенности [4].

Произведем анализ различных характеристик агрессивности и форм агрессии у юношей и девушек на ранее обозначенной выборке и с помощью указанных выше методик (рисунок 1).

У девушек более выражены такие формы агрессивности и агрессии как «чувство вины» (62,41), «обида» (58,43), «вербальная агрессия» (57,06), «вспыльчивость» (56,73), «косвенная агрессия» (56,45) и «раздражение» (53,90) и «подозрительность» (53,07). У юношей – «чувство вины» (57,17), «физическая агрессия» (52,58), «обида» (52,19), «вербальная агрессия» (49,90)

и «вспыльчивость» (49,03). Практически все шкалы, представленные в исследовании, имеют более высокие показатели у девушек. Исключение составляют «физическая агрессия», «мстительность» и «напористость», которые более выражены у юношей.



**Рисунок 1 – Выраженность различных характеристик агрессивности и форм агрессии у юношей и девушек**

Сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента указывает на наличие значимых различий в частоте используемых форм агрессии и агрессивности у юношей и девушек. Девушки чаще юношей с высоким уровнем достоверности различий ( $p < 0,001$ ) прибегают к «раздражению» ( $t = 4,7$ ), «косвенной агрессии» ( $t = 3,6$ ) и «вербальной агрессии» ( $t = 3,3$ ). Реже испытывают ( $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ ) «вспыльчивость» ( $t = 2,8$ ), «нетерпимость к мнению других» ( $t = 2,4$ ), «обиду» ( $t = 2,2$ ), «чувство вины» ( $t = 2,0$ ). Юноши чаще девушек применяют в своем общении «физическую агрессию» ( $t = 2,3$ ) и «напористость» ( $t = 2,0$ ) с достоверностью различий  $p < 0,01$ .

Значимых гендерных различий в проявлении «обидчивости», «подозрительности», «неуступчивости», «мстительности» и «негативизма» обнаружено не было.

Таким образом в процессе данной исследовательской работы были сделаны следующие выводы.

1 Респондентам с высокими показателями по шкале «обида» свойственны также и высокие показатели всех видов агрессии и агрессивности. Статистическая значимость данных различий подтверждается практически по всем показателям во всех сравниваемых между собой группами. Это подтверждает то, что в основе обиды лежит агрессия.

2 Существуют гендерные различия в проявлении обиды. Девушки чаще юношей прибегают к «раздражению», «косвенной агрессии» и «вербальной агрессии», «вспыльчивости», «нетерпимость к мнению других», «обиде» и «чувству вины». Юноши чаще девушек применяют в своем общении «физическую агрессию» и «напористость».

#### Список использованных источников

- 1 Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб. : Речь, 2007. – 480 с.
- 2 Ениколопов, С. Н. Враждебность в клинической и криминальной психологии / С. Н. Ениколопов // Национальный психологический журнал. – 2007. – № 1 (2). – С. 32–39.
- 3 Фурманова, Н. В. Сравнительный анализ адаптивной и дезадаптивной личности в период ранней зрелости / Н. В. Фурманова // Психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 33–39.
- 4 Агеева, З. А. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости / З. А. Агеева, М. С. Гриценко // Педагогика. Психология. Социальная работа. – 2009. – Вып 1. – С. 19–23.