

JOLANTA MARIA WOLIŃSKA

ORCID: 0000-0001-5928-6101  
jm.wolinska@poczta.umcs.lublin.pl

## *Agresja interpersonalna – profilaktyka i przeciwdziałanie*

---

Interpersonal Aggression – Prevention and Counteraction

### STRESZCZENIE

W artykule wskazano terminologię, specyfikę oraz kryteria agresji, agresywności i przemocy. Omówiono też wybrane czynniki ryzyka wystąpienia zachowań agresywnych czy przemocy u dzieci, ujawniające się w rodzinie, środowisku szkolnym i za pośrednictwem mediów. Następnie przedstawiono propozycje działań profilaktycznych stosowanych w celu uniknięcia lub zmniejszenia skali agresywności i przemocy, a także przybliżono przedsięwzięcia zaradcze, wspierające dzieci zagrożone agresją interpersonalną, oraz sposoby przeciwdziałania agresji i przemocy.

**Słowa kluczowe:** agresja interpersonalna; profilaktyka; przeciwdziałanie

### WPROWADZENIE

Życie codzienne dostarcza wielu przykładów zachowań agresywnych, których zarówno skala, jak i różnorodność są zadziwiające czy wręcz nieskończone: począwszy od wyzywania się kolegów, obraźliwych epitetów kierowanych do użytkowników Internetu, szturchania koleżanek, krzywdzącego plotkowania o sąsiadach, poprzez przemoc wobec bezdomnego czy współmałżonka, molestowanie kobiet, zabójstwa z użyciem broni palnej, dzieciobójstwo, aż do terroru. Poza wyrazistymi formami agresji czy przemocy świat może przerażać bardziej wyrafinowana przemoc w postaci istniejącego arsenału broni (nie tylko konwencjonalnej, ale też np. nuklearnej, chemicznej czy biologicznej), za pomocą której można unicestwić wszystkie istoty ludzkie nie raz, lecz wielokrotnie (Wosińska 2004). Ponadto obserwowane jest zjawisko spirali agresji, czemu sprzyja zwiększające się przyzwolenie społeczne na okazywanie wrogości, krzywdzenie czy stosowanie przemocy (Wojciszke 2002).

## TERMINOLOGIA, SPECYFIKA AGRESJI, AGRESYWNOCI I PRZEMOCY

Obszerna literatura przedmiotu poświęcona agresji prezentuje wiele definicji tego dobrze znanego potocznie pojęcia, np.: „(...) wszelkie działanie (fizyczne lub słowne), którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej – rzeczywiste lub symboliczne – jakiejś osobie lub czemuś, co ją zastępuje” (Szewczuk 1979), „(...) intencjonalne działanie na szkodę o charakterze antynormalnym” (Tedeschi, Smith, Brown 1974, za: Wolińska 2003). J.T. Tedeschi, R.B. Smith III i R.C. Brown Jr. (1974) podkreślają, że zachowanie odbierane przez ludzi jako agresywne można określić jako: powodowane intencją szkodenia przedmiotowi działania (kryterium subiektywne); ograniczające czynność ofiary (kryterium obiektywne); oceniane jako antynormalne, przy czym agresor nie jest prowokowany, a jego status nie usprawiedliwia tego typu działania (Skorny 1989; Zakrzewski 1986).

Ważnym kryterium zachowania agresywnego jest jego intencjonalność (Zakrzewski 1986). Źródła takiego subiektywnego określenia agresji tkwią w koncepcjach filozoficznych Immanuela Kanta, zgodnie z którymi podstawę moralnej oceny działania stanowią motywujące je intencje, a nie jego efekty (Skorny 1989).

Wyodrębniono następujące kryteria agresji przyporządkowujące konkretne zachowanie do klasy zachowań agresywnych:

1. Kryterium emocjonalne: występowanie komponentu emocjonalnego w zachowaniu (np. niechęć, złość, gniew).
2. Kryterium motywacyjne: intencjonalność czynienia szkody, kierowanie się motywem czynienia zła, krzywdzenia ofiary.
3. Kryterium behawioralne: spowodowanie konkretnych konsekwencji zachowań (efekt działania w postaci krzywdy, zadania cierpienia, wyrządzenia szkody ofierze).
4. Kryterium sytuacyjne: modyfikujący wpływ kontekstu społecznego zachowań, związanego np. z pełnią rolą społeczną, statusem społecznym, realizowanym zadaniem, miejscem w hierarchii władzy czy społecznymi konsekwencjami perspektywicznymi (nauczyciel, stomatolog itp.) (Frączek 1973, 1986; Wolińska 2003, 2013; Wójcik 1977).

Czynności agresywne są klasą zachowań społecznych, „w wyniku których powstaje szkoda i cierpienie u osób – przedmiotów agresji i które zarazem nie mają uzasadnienia w tym, że w dalszych konsekwencjach są użyteczne i wartościowe z punktu widzenia jednostki” (Frączek 1975, s. 43).

Należy rozróżnić terminy agresji i agresywności. Pierwszy z nich wskazuje na proces, czynność, specyficzne zachowanie jednostki, natomiast drugi – na dyspozycję osobowościową, która jest „nabyta i utrwalona w procesie jej rozwoju na podstawie uczenia społecznego, a polegająca na częstych, nieadekwatnych do bodźca reakcjach agresywnych o znacznym nasileniu, występujących w stosun-

ku do szerokiego zakresu obiektów społecznych, (...) współwystępująca często z nieumiejętnością kontrolowania reakcji i wyraźną wrogością w stosunku do otoczenia” (Frączek 1975, s. 45). Agresywność przedstawia się też jako „wyuczona dyspozycję – gotowość do reagowania agresją lub nawykiem” (Buss, Bandura 1973, za: Kirwil 1984) lub dyspozycję wzbudzającą zachowanie czy dyspozycję do agresji (Kornadt 1975).

Podstawowymi kryteriami klasyfikowania jednostki jako agresywnej są:

- wysoka częstotliwość i pokaźna liczba zachowań agresywnych (Bandura, Walters 1968),
- duża intensywność, a jednocześnie nieadekwatność reakcji agresywnych w stosunku do działającego bodźca (Kubacka-Jasiecka 1975),
- nieumiejętne kontrolowanie reakcji agresywnych (brak kontroli lub nadmierna kontrola) (Kirwil 1984),
- permanentna wrogość w stosunku do innych ludzi (Kosewski 1977; Pospiszyl 1975; Wolińska, 1996, 2003).

Określenia „agresja” i „przemoc” często bywają traktowane synonimicznie (Pospiszyl 1998). Termin „przemoc” obejmuje wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej bądź psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji (Pospiszyl 1998). Przemoc jest siłą przeważającą czyjąś siłę, fizyczną przewagą wykorzystywaną do czynów bezprawnych dokonywanych na kimś, gwałtem (Szymczak 1979). Ze względu na interpersonalny charakter tego działania jest ono rodzajem odniesienia jednej osoby do drugiej, jednostki do grupy, jednej grupy do drugiej itd. Charakterystyczne dla przemocy jest wykorzystanie przewagi, siły wiążącej się z jakąś cechą psychiczną, fizyczną czy moralną jednostki lub grupy, więc bardzo prawdopodobne jest jej występowanie w sytuacjach społecznego podporządkowania (w relacjach rodzic – dziecko, uczeń – nauczyciel, przełożony – podwładny, władza – społeczeństwo). Przewaga ta jest wykorzystywana instrumentalnie – by osiągnąć cel szkodliwy albo sprzeczny z rozwojem ofiar przemocy. Przemoc w interakcjach społecznych wynika z wartościowania jednostki w kontekście jej roli, pozycji społecznej, użyteczności dla relacji ekonomicznych, społecznych czy politycznych. To brak uznania wartości człowieka w samym jego człowieczeństwie (dehumanizacja), w relacji do układów strukturalnych (Ostrowska 1997).

Ponadto można wyróżnić jeszcze inne istotne aspekty przemocy, mianowicie:

- istnieje groźba uzależnienia od przemocy, bowiem doraźnie poprawia ona samopoczucie napastnika,
- przemoc sama się nie kończy, co jest istotne wychowawczo i społecznie,
- przemoc cechuje sztywność ról społecznych agresora i ofiary,
- może niepokoić wymiar aktu przemocy, jakim jest niska świadomość u agresorów (głównie działających w grupie) faktu, że wyrządzają krzywdę innym (Kołodziejczyk 2004).

Agresja czy agresywność to zjawiska niejednolite, będące efektem działania różnorodnych agresogennych bodźców, a przejawiające się w wielu zróżnicowanych formach i rodzajach. Są one heterogeniczne zarówno w aspekcie manifestacji, jak i psychologicznej regulacji (Frączek 1986; Zimbardo, Ruch 1988).

### WYBRANE CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA AGRESJI I PRZEMOCY U DZIECI

Biorąc pod uwagę rolę rodziny w stymulowaniu agresji, warto zaznaczyć, że postawy rodzicielskie, spostrzegane przez dorastające dzieci jako dystans uczuciowy i kontrola, bardziej wiążą się z ich agresywnością niż postawy rodzicielskie spostrzegane jako bliskość uczuciowa i autonomia. Negatywne oddziaływania rodziców, percypowane jako dystans uczuciowy, nadmierna kontrola oraz niekonsekwencja wychowawcza, mają znaczenie agresogenne dla adolescentów (Brzozowski 1988; Wolińska 1991, 1996, 2003).

Otoczenie wpływa na powstawanie zachowań agresywnych w sytuacjach, gdy w rodzinie obserwowany jest brak zainteresowania sprawami dzieci oraz mają one często do czynienia z agresją i przemocą w rodzinie. Naśladownictwo czy modelowanie agresji w rodzinie bazuje na różnorodnych formach ich przejawiania (jak np. przeklinanie, przezywanie, wyniosłe milczenie, nieprzyjazne komentarze na temat problemów szkolnych, nienawistne plotkowanie, negatywizm, ciągłe krytykowanie, atak fizyczny itd.).

Czynniki agresogenne występujące w rodzinie można ująć jako:

- brak ciepła rodzinnego, chłód emocjonalny rodziców wobec dziecka (przede wszystkim w pierwszych latach jego życia),
- brak konsekwencji w wychowaniu,
- brak reakcji rodziców w rozpoznawaniu i akceptowaniu zachowań dziecięcych,
- brak jasno wyznaczonych granic odnośnie do sposobów zachowań społecznych dziecka: jak mu wolno (a jak nie) zachować się wobec rodziców, rodzeństwa, rówieśników czy innych dorosłych,
- częste używanie w rodzinie agresji i przemocy w stosunku do dzieci albo tolerowanie takich zachowań,
- słabo rozwiniętą samokontrolę własnych emocji: dzieci mają ogromne kłopoty w radzeniu sobie z lękiem, strachem, poczuciem krzywdy lub winy, ponadto nie potrafią przewidzieć swoich reakcji emocjonalnych, nie kontrolują swoich zachowań,
- wzory zachowań agresywnych, które zapewniają odnoszenie sukcesów (są efektywne), a tym samym gratyfikujące, nagradzające,
- używanie alkoholu i narkotyków czy innych używek – wyzwalaczy zachowań agresywnych (obniżają one kontrolę i ograniczają właściwą ocenę sytuacji),

- oglądanie aktów przemocy, co sprzyja uczeniu się przez dzieci agresywnych zachowań.

Wśród czynników ryzyka wystąpienia agresji czy przemocy w szkole wymienia się niewłaściwy system norm, w tym m.in.:

- sprzeczność koncepcji wychowania i postępowania (niespójność, brak konsekwencji),
- realizowanie norm preferujących użycie siły, co uczy ich stosowania,
- nieprzestrzeganie norm współżycia społecznego oraz norm moralnych przez osoby znaczące,
- brak reakcji na zachowania agresywne (stanowiący ich akceptację),
- brak reakcji na drobne wykroczenia (np. wagary, spóźnienia, graffiti),
- brak reakcji nauczycieli na zachowania agresywne uczniów, ich bagatelizowanie,
- nierozwiązywanie konfliktów, brak skutecznej mediacji,
- bierność świadków.

Do czynników agresogennych związanych z organizacją nauczania można zaliczyć:

- ograniczenie przestrzeni, zagęszczenie, hałas,
- nudę, brak zagospodarowania czasu,
- brak możliwości relaksu i odprężenia (dla uczniów i nauczycieli),
- małą ilość zajęć pozalekcyjnych,
- etykietowanie uczniów, stygmatyzację (dobry/zły uczeń, określenia dotyczące możliwości intelektualnych: „mądrała”, „kujon” „głęb”).

Czynniki agresogenne związane z relacjami uczeń – nauczyciel – rodzic są następujące:

- brak autentycznego kontaktu i dialogu między uczniami, nauczycielami i rodzicami,
- wysoki poziom frustracji wśród nauczycieli,
- przrzucanie się odpowiedzialnością za wychowanie dzieci przez rodziców i szkołę (Biała 2006).

## MEDIA A AGRESJA DZIECI

Agresję przejawiają dzieci nie tylko w rodzinach patologicznych, ale także w tych, gdzie rodzice są bardzo zaabsorbowani pracą i nie mają dla nich czasu, a telewizor czy komputer pełnią ważną funkcję w wychowaniu, gdyż pozwalają zająć czymś młodego człowieka. Są to zatem dzieci „wychowywane” przez wspomniane media, w efekcie czego naśladują one bezkrytycznie to, co zobaczyły na ekranie czy monitorze. Mózg pracuje na wyobrażeniach tak, jak na zdarzeniach rzeczywistych, co rodzi niebezpieczeństwo przeniesienia agresji z obserwowanego ekranu telewizyjnego czy komputerowego do życia codziennego.

Kiedy w rodzinie i otoczeniu dziecka nie ma odpowiednich wzorców i autoritetów, wtedy wszystko i wszyscy mogą stać się dla niego punktami odniesienia, które będzie naśladować. Wzoruje się wówczas na swoich idolach z filmów, gier, bajek. Przemoc rodzi przemoc, gdyż prezentowane zachowania są naśladowane lub modelowane albo następuje identyfikacja z oglądanym agresorem. W kreskówkach świat jest nierealny (w grach bohater rozjechany walcem drogowym wstaje, otrzepuje się i idzie dalej, ma przecież kolejne życie czy życia i kiedy „zginie”, to tak naprawdę nic złego mu się nie dzieje). Jest to zdecydowanie niekorzystny wzorec wpływający na psychikę dziecka. Im młodszy odbiorca takich treści, tym bardziej niestety oddziaływanie jest skuteczne. Zmienia się również tolerancja na agresję czy przemoc, które – często oglądane w bajkach i filmach – stają się dla dziecka czymś oczywistym, normalnym i naturalnym, ponieważ widzi je ciągle wokół siebie. Z tego powodu nie potrafi zareagować na dziejącą się krzywdę albo wręcz nie wie, że trzeba to zrobić (Tuszyńska-Bogucka 2006).

Dziecko, dla którego głównym źródłem informacji o świecie jest telewizja, będzie przenosiło zaobserwowane tam wzorce zachowań na wszystkie sfery swego życia. Wyróżnia się co najmniej pięć rodzajów reakcji widzów na sceny przemocy w mediach:

1. „Jeśli oni mogą, to ja też” – osłabienie nabytych hamulców agresji, społeczny dowód słuszności.
2. „Ach, tak to zrobiłeś!” – oglądanie działań telewizyjnych bohaterów może sprzyjać naśladowaniu/modelowaniu tych zachowań – uczeniu się ich.
3. „Wydaje mi się, że uczucie, którego doświadczam, to agresja” – oglądanie scen przemocy pomaga widzom uświadomić sobie uczucia gniewu i skłania do zachowań agresywnych.
4. „O, znowu się biją, a co na innym kanale?” – percepcja brutalnych scen znieczula wrażliwość widzów na agresję, co może ułatwiać życie w świecie przemocy lub dokonywanie aktów agresji.
5. „Lepiej, gdy ja go dopadnę, niż on miałby mnie skrzywdzić!” – gdy wskutek oglądania telewizji świat wydaje się widzom niebezpieczny, to łatwiej nam reagować na niego gniewem (Aronson, Wilson, Akert 2007).

Negatywny wpływ telewizji czy komputera ujawnia się więc poprzez:

- obniżenie wrażliwości emocjonalnej i moralnej dzieci,
- kształtowanie postawy konsumpcyjnej typu „wszystko mi się należy”,
- obojętność na ból i krzywdę innych,
- zubożenie słownictwa,
- wykorzystywanie gotowych schematów zabaw z filmów i bajek, co nie sprzyja stymulowaniu kreatywności,
- wzrost chęci spędzania czasu wolnego tylko przed telewizorem czy komputerem, co powoduje spadek ciekawości poznawczej i może prowadzić do uzależnienia,

- ograniczanie kontaktów rówieśniczych, słabsze umiejętności interpersonalne (Tuszyńska-Bogucka 2006; Wolińska 2004).

Aby sobie radzić z negatywnym wpływem mediów, należy zaproponować dziecku stworzenie kodeksu medialnego, polegającego na ustaleniu i przestrzeganiu stałej liczby godzin dziennie i tygodniowo przeznaczonych na oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera. Ponadto ważna jest rodzicielska kontrola oglądanych bajek, gier, programów, poprzedzona wybraniem ich wspólnie z dzieckiem. Wspólne spędzanie czasu z dzieckiem może nie tylko sprzyjać budowaniu więzi, ale też wychowaniu i uczeniu się. Cenne w związku z tym byłoby wskazywanie młodemu człowiekowi tego, co jest dobre, a co złe (np. bicie, wyszydzanie jest złe, a dobra pomoc w potrzebie jest dobra) nie tylko w mediach, ale i w życiu codziennym. Bardzo istotna jest także rozmowa rodzica z dzieckiem po wspólnie obejrzanym programie czy bajce na temat płynących z niej wniosków. Może być pomocna zarówno w rozumieniu pewnego przesłania, jak i zachowań bohaterów, sprzyjając przemyślanemu podejściu do omawianych spraw. Rodzice powinni starać się zaproponować dziecku alternatywne (wobec przeważnie agresywnych wzorców z mediów) sposoby spędzania wolnego czasu (np. wspólna wycieczka rowerowa, pływanie na basenie, gry zręcznościowe na świeżym powietrzu itp.), zachęcać je do takich form aktywności, by móc realizować ideę: Czas wolny mojego dziecka to czas bez telewizji, komputera, które są zapychaczami, złodziejami czasu (Tuszyńska-Bogucka 2006).

## ROZPOZNAWANIE AGRESJI I PRZEMOCY WOBEC DZIECI ORAZ ICH WSPIERANIE

Wiele badań empirycznych prowadzonych przez psychologów, pedagogów i socjologów czy obserwacja otaczającej rzeczywistości potwierdzają zjawisko wręcz lawinowego wzrostu nasilenia agresji (tzw. spirali agresji) oraz niepokojącą zmianę jej przejawów społecznych na wyraźnie antyspołeczne (Wojciszke 2002; Wolińska 2003, 2013). Warto więc prowadzić działania rozwiązujące ważne problemy społeczno-psychologiczne, do których niewątpliwie należy eskalacja agresji. Należy nauczyć się rozpoznawania agresji i przemocy oraz wypracować skuteczne sposoby radzenia sobie z tego typu zachowaniami, które na ogół mają społeczny czy antyspołeczny charakter.

W kwestii diagnozy przemocy szkolnej interesująca wydaje się propozycja Kena Rigby (1997, za: Kołodziejczyk 2004) – autora modelu, na który składają się:

- pojawiająca się na początku chęć skrzywdzenia kogoś,
- wprowadzenie intencji szkodenia w działanie,
- przeżywanie bólu przez ofiarę,
- stosowanie przemocy w sytuacji przewagi fizycznej lub psychicznej,

- nieusprawiedliwiona przemoc,
- przemoc przebiegająca cyklicznie,
- widoczna satysfakcja stosującego przemoc, towarzysząca temu działaniu.

Należy również odpowiedzieć na pytanie: Co sprzyja byciu ofiarą agresji czy przemocy? Do zespołu cech podmiotu, które znacznie zwiększają prawdopodobieństwo jego wiktymizacji, można zaliczyć:

- trudności jednostki w kontaktach z otoczeniem,
- poczucie własnej małej wartości, czyli kompleks niższości,
- stronienie od ludzi, zamykanie się w sobie,
- prezentowanie nadmiernej ostrożności w większości działań,
- zwiększoną lękliwość,
- obniżony nastrój,
- występowanie wzmożonego napięcia emocjonalnego i fizycznego,
- wyprzedzające kontakty z innymi, jak: tworzenie barier, „próbowanie kogoś”, niepodatność na perswazję,
- brak zaufania do ludzi, wzmożona wobec nich podejrzliwość (Krahé 2006).

Należy nieustannie przypominać dziecku, gdy zetknęło się z agresją, przemocą:

1. Nie ty jesteś winien, że cię spotyka agresja.
2. Nie jesteś sam, to przydarza się wielu innym dzieciom.
3. Nikt nie powinien być w ten sposób traktowany i nikt nie ma prawa w taki sposób cię traktować.
4. Agresję, przemoc można powstrzymać.
5. Zaczynj mówić o tym, co cię spotyka (Biała 2006).

Proponowane są również sposoby na przemoc, czyli wskazówki, jak można pomóc swojemu dziecku. Rady dla dziecka są następujące:

1. Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to nie obchodzi. Nie pokazuj swojego smutku czy złości. Twoje zdenerwowanie nie tylko ich satysfakcjonuje, ale też zachęca do kolejnego ataku.
2. Gdy ci dokuczają – najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał, tym większą radość będą mieli sprawcy.
3. Ćwicz swój głos – spróbuj odpowiadać pewnym i mocnym głosem, staraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w podobnej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, co może zachęcać sprawców do działań zaczepnych.
4. Staraj się wyglądać na pewnego siebie – chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy szukają uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.
5. Przygotuj gotową odpowiedź, np: „Dziewczyny, nie macie co robić?”, „Nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś”, „Możesz sobie mówić, co chcesz, nie obchodzi mnie to”.



6. Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru to często najlepsza „obrona” przed agresją. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy przekonają się, że niczym się nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju. Poćwicz dowcip w domu.
7. Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co ich zadziwi, np. udawaj, że nie dosłyszysz („Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę” itd.); udawaj, że mdlejesz („Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję”).
8. Gdy podzielisz się z przyjacielem lub dobrym kolegą/koleżanką swoim zmartwieniem, zwierzysz się ze swoich kłopotów, wówczas poczujesz się znacznie lepiej. Poproś o pomoc i radę albo wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów. Trzymaj się jakiejś grupy. Prawdopodobnie sprawcy nie odważą się wtedy do ciebie podejść.
9. Opowiedz rodzicom lub komuś bliskiemu o swoim kłopotcie. Poradź się ich. Dorośli mają różne sprytne pomysły sprzyjające rozwiązaniu problemu. Warto skorzystać z ich wiedzy.
10. Nie daj się sprowokować do walki. Twoja sytuacja może się pogorszyć (będą cię prześladować, zostaniesz zraniony). Sprawcy są często silniejsi, mają też pomocników. Spróbuj wykorzystać opisane sposoby albo uciekaj.
11. Jeśli chcą pieniędzy i grożą pobiciem – lepiej oddaj im to, co masz. Twoje zdrowie jest ważniejsze od kilku złotych.
12. O każdej takiej sytuacji poinformuj dorosłych. Tego typu zachowania są przestępstwem. Dorośli powinni natychmiast zareagować (Biała 2006).

Podsumowując rady dla rodziców, by uniknąć agresji dziecka, warto przede wszystkim: okazywać miłość, akceptację, szacunek i zaufanie dziecku; zadbać o atmosferę życzliwości i przychylności; tworzyć warunki do rozwoju dla młodego człowieka poprzez zachęcanie do aktywności, samodzielności, wspólną konstruktywną rozmowę i aktywne słuchanie; prezentować wzory prospołecznych zachowań w sytuacjach konfliktowych (modelowanie) (np. nieagresywne radzenie sobie z gniewem); rozwijać u dziecka kompetencje społeczne (np. komunikacyjne, radzenie sobie ze stresem); uczyć asertywności, tolerancji i empatii.

#### PROFILAKTYKA AGRESJI I PRZEMOCY – DZIAŁANIA PSYCHOKOREKCYJNE

Agresję, jako zachowanie społeczne realizowane w interakcjach społecznych, często określa się mianem agresji interpersonalnej przede wszystkim po to, by podkreślić możliwość jej stymulowania społecznego, ale również korygowania czy socjalizacji.

Kluczowe znaczenie dla zrozumienia psychologicznych mechanizmów regulacji zachowań społecznych (np. agresywnych) ma znajomość ich genezy, bogato udokumentowanej teoretycznie. Powszechnie przyjmuje się, że rozwój jednostki to wynik interakcji środowiska i dziedziczności, ale wciąż kontrowersyjne jest określenie dominującej determinanty. W miarę wzrastania jednostki i stopnia złożoności jej zachowań zwiększa się znaczenie czynników środowiskowych, ekologicznych, maleje zaś rola dziedziczności.

Współcześnie szczególnie akcentowana jest podmiotowość rozwoju, kładąca nacisk na wkład rozwijającej się jednostki w jej własny rozwój. W związku z tym akcentowana jest główna przyczyna rozwoju (metaczynnik) – aktywność własna człowieka. Nie jest on już (jak sugerowały wcześniejsze podejścia) „sterowany” przez wyposażenie genetyczne czy przez oddziaływania zewnętrzne (gdzie jest traktowany przedmiotowo), lecz staje się aktywnym podmiotem własnego rozwoju. Posiadane możliwości jednostki rozwijają się poprzez ich aktywne wykorzystanie w kontaktach z otaczającą rzeczywistością. Jeśli zatem aktywność jednostki to najważniejsza bezpośrednia determinanta rozwoju, to należy ją właściwie wykorzystać (Włodarski, Matczak 1996).

W działaniach psychokorekcyjnych stawia się właśnie na ukierunkowaną aktywność jednostki, stąd popularność różnego rodzaju programów profilaktycznych realizowanych przez specjalistów np. na warsztatach psychopedagogicznych. Działania profilaktyczne adresowane do dzieci i młodzieży realizowane są na trzech poziomach:

1. Profilaktyka pierwszorzędowa jest skierowana do grupy niskiego ryzyka. Jej działaniami obejmuje się szerokie niezdiagnozowane populacje. Ma ona dwa cele: promocję zdrowego stylu życia oraz opóźnienie wieku inicjacji niepokojących zachowań. Realizatorami działań profilaktycznych tego typu są głównie nauczyciele wspierani przez psychologów, pedagogów i innych specjalistów, a terenem działań jest przede wszystkim szkoła.
2. Profilaktyka drugorzędowa jest adresowana do grup podwyższonego ryzyka. Działania skierowane są na ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji oraz umożliwienie wycofania się z zachowań ryzykownych (np. poradnictwo rodzinne i indywidualne, socjoterapia). Prowadzone są najczęściej przez psychologów, pedagogów, socjoterapeutów czy trenerów w formie zajęć specjalistycznych w szkołach, świetlicach socjoterapeutycznych i profilaktyczno-wychowawczych, poradniach psychologiczno-pedagogicznych i poradniach specjalistycznych.
3. Profilaktyka trzeciorzędowa jest skoncentrowana na grupach wysokiego ryzyka, by przeciwdziałać pogłębianiu się degradacji społecznej zagrożonych jednostek oraz umożliwić powrót do normalnego życia w społeczeństwie. Jest to przede wszystkim leczenie, rehabilitacja i resocjalizacja, realizowana głównie przez lekarzy specjalistów, psychologów, psychote-

rapeutów, pracowników socjalnych czy specjalistów z zakresu resocjalizacji (Gaś 1998; Jarosz 1998).

Na wszystkich poziomach profilaktyki stosuje się strategie odpowiednie do wieku, rodzaju problemów i stopnia zagrożenia. Należą do nich:

1. Strategie (działania) informacyjne – mają na celu dostarczenie adekwatnych informacji na temat agresji i jej skutków, dających możliwość dokonania racjonalnych wyborów.
2. Strategie edukacyjne – umożliwiają rozwijanie ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, opierania się presji czy naciskom otoczenia).
3. Strategie alternatyw – pomagają w zaspokojeniu ważnych potrzeb (np. sukcesu, afiliacji, przynależności) oraz osiągnięciu satysfakcji życiowej przez stwarzanie możliwości zaangażowania się w działalność pozytywną (artystyczną, społeczną, sportową).
4. Strategie interwencyjne – wspierają osoby mające trudności w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów oraz oferują pomoc w sytuacjach kryzysowych.
5. Strategie zmniejszania szkód – sprzyjają chronieniu społeczeństwa i jednostki przed skutkami zachowań agresywnych. Adresatami tych działań są osoby z grupy najwyższego ryzyka (MENiS 2004).

William B. Hansen (1993) proponuje ponadto inne rodzaje strategii, z uwzględnieniem dokonanej przez siebie gradacji ich skuteczności. Są to:

1. Strategia „przekonania normatywnie” – zakwestionowanie nieprawidłowych norm, przekonań i oczekiwań społecznych (np. wszyscy są agresywni) poprzez skonfrontowanie ich ze stanem faktycznym oraz wykreowanie na tej podstawie norm, przekonań i oczekiwań prawdziwych i pozytywnych.
2. Strategia „osobiste postanowienia” – motywowanie uczniów do podejmowania osobistych i kontrolowanych jedynie przez siebie postanowień dotyczących ważnych wyborów życiowych, co wzmacnia samoocenę, poczucie odpowiedzialności i samokontrolę.
3. Strategia „kształtowanie systemu wartości” – odkrywanie, nazywanie i przyjmowanie przez młodych ludzi wartości mających dla nich kluczowe znaczenie. Chroni to ich przed ryzykiem podejmowania zachowań naruszających cennie wartości (jak zdrowie, życie).
4. Strategia „informowanie o realnych konsekwencjach” – przekazywanie informacji o realnych szkodach, bezpośrednich oraz odległych skutkach podejmowania zachowań ryzykownych.
5. Strategia „uczenie konstruktywnego odmawiania” – kształtowanie umiejętności radzenia sobie z presją innych osób czy grupy, by podejmować zachowania ryzykowne.

6. Strategia „alternatywne sposoby życia” – wskazywanie alternatywnych sposobów spędzania czasu oraz inspirowanie do aktywności i rozwijania uzdolnień.
7. Strategia „wyznaczanie celów” – stawianie celów, wymagań, motywowanie do osiągnięć.
8. Strategia „uczenie podejmowania decyzji” – zwiększanie zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji w dokonywaniu wyborów.
9. Strategia „zwiększanie poczucia własnej wartości” – odkrywanie sposobów radzenia sobie z negatywnym stosunkiem do samego siebie, by zwiększyć poziom poczucia własnej wartości.
10. Strategia „umiejętność opanowania stresu” – maksymalizacja umiejętności zaradczych w sytuacjach frustracji i stresu.
11. Strategia „dostępność pomagania” – zwiększenie wiedzy o dostępnych miejscach i formach pomocy oraz możliwościach pozyskania wsparcia społecznego.
12. Strategia „nabywanie umiejętności społecznych” – zwiększanie zdolności do nawiązywania pozytywnych kontaktów interpersonalnych (Hansen 1993).

W związku z powyższym, planując działania profilaktyczne w szkole, należy uwzględnić przepisy prawa, dostępną literaturę, stosowne strategie i standardy jakości działań profilaktycznych oraz potrzeby środowiska szkolnego wynikające z przeprowadzonej diagnozy. Szczególnie uzasadnione jest zintegrowanie działań profilaktycznych szkoły z działaniami prowadzonymi w tym zakresie w środowisku lokalnym czy w obrębie szerszej populacji.

#### ZAKOŃCZENIE. DLACZEGO PRZECIWDZIAŁANIE AGRESJI I PRZEMOCY JEST TRUDNE?

Współcześnie możemy mieć wrażenie, że agresja czy przemoc ciągle nam towarzyszą, tym bardziej że są one – w porównaniu z różnymi zachowaniami pozytywnymi (np. prospołecznymi, których jest jednak więcej) – bardziej wyraziste, a więc łatwiejsze do zauważenia i nauczania. Wiele wzorców zachowań agresywno-przemocowych występuje w różnych środowiskach (np. rodzinnym, rówieśniczym, zawodowym) czy mediach (np. telewizji, Internecie). Fakt ten zdecydowanie pomaga nabywaniu tego typu zachowań oraz ich akceptowaniu. Poza tym sprzyja on zobojętnieniu czy stopniowi wrażliwości na takie oddziaływania.

Agresji i agresywności towarzyszą na ogół silne emocje, co dodatkowo utrudnia ich korygowanie, socjalizację, a przecież zjawiska te nie mają charakteru homeostatycznego (na ogół nie jest możliwe „wyładowanie” agresji), są natomiast mechanizmem motywacyjnym typu sytuacyjnego. Warto w związku

z tym podkreślić, że znacznie łatwiej jest przeciwdziałać narastającym emocjom, mogącym skutkować agresją lub przemocą, niż dokonywać korekty powstałej już agresji czy agresywności. W zakresie działań profilaktycznych proponuje się także kształtowanie różnych kompetencji społecznych, zwłaszcza asertywności, radzenia sobie ze stresem, komunikacji oraz empatii, dających zarówno więcej możliwości efektywnych działań czy mediacji, jak i bogaty wgląd i umiejętność współodczuwania przeżywanych przez inną osobę emocji (Wolińska 2010).

Agresja i przemoc są zachowaniami antynormatywnymi, dlatego zasadne wydaje się upowszechnianie właściwych zasad postępowania (pozytywnych wzorców socjalizacyjnych i wychowawczych), co jest trudne w czasach rozprzestrzeniającej się anonii (zanik norm moralnych) (Wolińska 1997). Warto również stworzyć nowoczesne sankcje prawne dotyczące agresji i przemocy, spełniające zadania prewencyjne w czasach szerzenia się mowy nienawiści oraz wzrostu spirali agresji (Krahé 2006; Wolińska 2013).

## BIBLIOGRAFIA

- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Warszawa: Zys i S-ka.
- Bandura A., Walters R.H. (1968), *Agresja w okresie dojrzewania*, Warszawa: PWN.
- Biała M. (2006), *Problemy z zachowaniem dzieci i młodzieży*, Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Brzozowski P. (1988), *Postawy wychowawcze rodziców a agresywność dzieci*, [w:] K. Pospiszyl (red.), *Z badań nad postawami rodzicielskimi*, Lublin: UMCS.
- Frączek A. (1973), *Problemy psychologicznej teorii agresji*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 3.
- Frączek A. (1975), *Mechanizmy regulacyjne czynności agresywnych*, [w:] I. Kurcz, J. Reykowski (red.), *Studia nad teorią czynności ludzkich*, Warszawa: PWN.
- Frączek A. (red.) (1986), *Studia nad uwarunkowaniami i regulacją agresji interpersonalnej*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Gaś Z.B. (1998), *Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Hansen W.B. (1993), *School-based alcohol prevention programs*, “Alcohol Health & Research World”, Vol. 17(1).
- Jarosz E. (1998), *Wczesne interwencje w profilaktyce zjawiska przemocy w stosunku do dzieci w rodzinie*, [w:] Z. Brańka, M. Szymański (red.), *Agresja i przemoc w instytucjach wychowawczych*, Kraków: „Text”.
- Kirwil L. (1984), *O koncepcji rozwoju agresywności H.J. Kornadta*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 2.
- Kołodziejczyk J. (2004), *Agresja i przemoc w szkole. Konstruowanie programu przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole*, Kraków: Sophia.
- Kornadt H.J. (1975), *O motywacyjnej teorii agresji i hamowania agresji*, „Studia Psychologiczne”, nr 14.
- Kosewski M. (1977), *Agresywni przestępcy*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Krahé B. (2006), *Agresja*, Gdańsk: GWP.

- Kubacka-Jasiecka D. (1975), *Funkcjonowanie społeczne osób agresywnych i samoagresywnych*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- MENiS (2004), *Poradnik metodyczny dla nauczycieli*, Warszawa.
- Ostrowska K. (1997), *Przemoc w szkole: rozmiary, przejawy, uwarunkowania osobowościowe*, [w:] I. Pospiszyl (red.), *Przemoc w instytucjach opiekuńczo-wychowawczych*, Warszawa: IBE.
- Pospiszyl K. (1975), *Badania porównawcze nad rodzajami agresji u młodzieży przestępczej*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 2.
- Pospiszyl I. (1998), *Przemoc w rodzinie*, Warszawa: WSiP.
- Skorny Z. (1989), *Psychologiczna analiza agresywnego zachowania*, Warszawa: PWN.
- Szewczuk W. (1979), *Słownik psychologiczny*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Szymczak M. (red.) (1979), *Słownik języka polskiego*, Warszawa: PWN.
- Tedeschi J.T., Smith III R.B., Brown R.C. Jr. (1974), *A reinterpretation of research on aggression*, „Psychological Bulletin”, Vol. 81(5).
- Tuszyńska-Bogucka V. (red.) (2006), *Media – przyjaciel czy wróg dziecka. Program informacyjno-edukacyjny*, Poznań: Wydawnictwo eMPI2.
- Włodarski Z., Matczak A. (1996), *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa: WSiP.
- Wojciszke B. (2002), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa: Scholar.
- Wolińska J.M. (1991), *Postawy rodzicielskie a agresywność dorastających dziewcząt i chłopców*, [w:] B. Jedynek (red.), *Kobieta w kulturze i społeczeństwie*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Wolińska J.M. (1996), *Rodzinna etiologia agresywności młodzieży w wieku dorastania*, [w:] A. Frańczek, I. Pufal-Struzik (red.), *Agresja wśród dzieci i młodzieży. Perspektywa psychoedukacyjna*, Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.
- Wolińska J.M. (1997), *Socjalizacja agresji dorastających dziewcząt i chłopców*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju: psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 1, Bydgoszcz: Wydawnictwo WSP.
- Wolińska J.M. (2003), *Agresywność dziewcząt i chłopców: problem indywidualny i społeczny*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Wolińska J.M. (2004), *Komputer (gry, Internet) – konieczność, pasja, zagrożenie, uzależnienie*, [w:] G.E. Kwiatkowska (red.), *Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Wolińska J.M. (2010), *Asertywność w praktyce pedagogicznej*, [w:] D. Pankowska, T. Sokołowska-Dzioba (red.), *Kompetencje nauczyciela przedmiotów zawodowych, cz. 2: Praca wychowawcza*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Wolińska J.M. (2013), *Dynamika, profilaktyka i resocjalizacja agresji dzieci i młodzieży*, [w:] D. Borecka-Biernat (red.), *Zachowania agresywne dzieci i młodzieży*, Warszawa: Difin.
- Wosińska W. (2004), *Psychologia życia społecznego*, Gdańsk: GWP.
- Wójcik D. (1977), *Środowisko rodzinne a poziom przestępczości młodzieży przestępczej i nieprzestępczej*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Zakrzewski M. (1986), *Procesy atrybucyjne a regulacja agresji interpersonalnej*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 3.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L. (1988), *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

---

## SUMMARY

The article presents terminology, specifics and criteria of aggression, aggressiveness and violence. Selected risk factors for aggressive behavior or violence in children revealed in the family, school environment and through the media are also discussed. Subsequently, the propositions of preventive actions used for avoiding or reducing the scale of aggression and violence are presented. Various measures to support children at risk of interpersonal aggression and remedies to counteract aggression and violence are also proposed.

**Keywords:** interpersonal aggression; prevention; counteraction

