

Młodzieżowy świat agresywnych emocji i myśli

The youth's world of emotions and aggression

JUSTYNA STRYKOWSKA

Zakład Dydaktyki Historii, Instytut Historii, Wydział Historyczny, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Tematem prezentowanego artykułu jest agresja, występująca wśród młodzieży. Problem ten jest jednym z głównych trudności jakich doświadcza współczesna szkoła. Interpretację tego zjawiska rozpoczynam od przedstawienia głównych teorii wyjaśniających źródła agresji. Godne uwagi są trzy podejścia: agresja jako frustracja, agresja wyuczona społecznie oraz grupa czynników ryzyka i czynników chroniących. Koncepcje te dają możliwość zdiagnozowania przyczyn niekorzystnych zachowań. Kolejnym krokiem jest zaprojektowanie i podjęcie działań profilaktycznych, naprawczych i terapeutycznych. W dalszej kolejności w artykule, został przedstawiony projekt działań socjoterapeutycznych. Jest to jedna z metod pracy z tzw. trudną młodzieżą, czyli taką, która w sposób szczególny dopuszcza się zachowań agresywnych. Czytelnik odnajdzie tutaj opis tych działań, diagnozę zachowań agresywnych oraz refleksje i obserwacje jakie zostały poczynione poprzez realizacji projektu.

Słowa kluczowe: agresja, zagrożona młodzież, socjoterapia, umiejętność radzenia sobie ze złością, samokontrola

Aggression of the youth is the subject of this article. It constitutes one of the greatest difficulties facing the contemporary educational system. I will set out with presenting main theories explaining the sources of aggression. There are three approaches worth paying attention to: aggression as frustration, aggression as being a socially learnt behavior, and the group of the risk and protective factors. These approaches offer an opportunity of diagnosing undesirable behaviors. The next step constitutes in designing and undertaking the proper prophylactic, corrective and therapeutic actions. The project for the socio-therapeutic actions will follow, as it is one of the methods of working with the so-called "difficult youth" that most often resorts to violent behaviors. The reader will find the description of such actions, as well as the diagnosis of the aggressive behaviors, together with the ruminations and observations made during the implementation of the project.

Keywords: aggression, endangered youth, socio-therapy, the skill of self-dealing with aggression, self-control

© Hygeia Public Health 2012, 47(3): 324-329

www.h-ph.pl

Nadesłano: 04.07.2012

Zakwalifikowano do druku: 10.08.2012

Adres do korespondencji / Address for correspondence

dr Justyna Strykowska

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Wydział Historyczny,

Instytut Historii, Zakład Dydaktyki Historii

ul. Sw. Marcin 78, 61-809 Poznań

e-mail: j.stryk@amu.edu.pl

Uwagi wstępne

Tematem niniejszego artykułu jest agresja drzeмиąca w świecie młodych ludzi. Agresja jest jednym z częstszych problemów współczesnej szkoły i rodziny. Badania pokazują, że aż około 75% młodych ludzi doświadczyło bycia ofiarą [1]. Zatem od kilku lat trwa zmożona dyskusja na ten temat. Podejmowane są także liczne działania stawiające sobie za cel zmniejszenie rozmiarów zachowań agresywnych. Szkoły są zobowiązane do realizacji programów wychowawczych, w których znaczną część zajmuje profilaktyka agresji. Niestety, sytuacja w dalszym ciągu wymaga pracy profilaktycznej, terapeutycznej i interwencyjnej.

W swoim artykule przedstawiam problem agresji wśród zagrożonej młodzieży. Jest to grupa, która w sposób szczególny podatna jest na destrukcję. Z mniejszymi oporami i częściej wybierają oni zachowania ryzykowne takie, jak: nieposłuszeństwo, wagarowanie, agresja, używanie środków psychoaktywnych,

czy też porzucenie szkoły i wchodzenie w kolizje z prawem. Dzieje się tak dlatego, gdyż w większym stopniu niż inni są oni poddawani działaniu tak zwanych czynników ryzyka, a w ich życiu niewiele jest czynników chroniących. Sposób ich funkcjonowania jest efektem wzajemnego przenikania się niekorzystnych oddziaływań zewnętrznych i właściwości psychofizycznych. Można powiedzieć, że ich wewnętrzny świat – to produkt współczesnych zagrożeń wychowawczych. Dorastając w dysfunkcyjnych rodzinach, często nie mają w całości zaspokojonych podstawowych potrzeb psychicznych, takich jak, poczucie bezpieczeństwa, przynależności, czy też jasno określonych norm i zasad. Szukając akceptacji, angażują się w działania mogące stanowić zagrożenie dla ich rozwoju. Buntując się przeciwko rodzicom, chcą być samodzielnymi i autonomicznymi. Poszukując tożsamości nie zawsze zdając sobie do końca sprawę z konsekwencji swoich działań.

Na szczęście osobowości zagrożonej młodzieży są wciąż jeszcze dynamiczne, ulegają przeobrażeniom i poddają się modyfikacji. Jednakże aby ci młodzi ludzie w przyszłości mogli, ale przede wszystkim chcieli i potrafili, prawidłowo funkcjonować konieczne jest duże zaangażowanie rodziców, wychowawców, nauczycieli, terapeutów i socjoterapeutów. Ważne są działania z zakresu profilaktyki drugorzędowej, socjoterapii, terapii indywidualnej i rodzinnej. Efektywność podejmowanego trudu zależy między innymi od umiejętności ustawicznego poznawania, diagnozowania i dobierania odpowiednich oddziaływań, na zawile osobowości zagrożonej młodzieży.

Teorie wyjaśniające źródła agresji

Współczesne nauki społeczne nie dostarczają jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o mechanizmy powstawania agresji. Szczególnie przydatne są dwa podejścia: agresja jako frustracja oraz agresja wyuczona społecznie. Twórcą pierwszej jest John Dollard, który w 1939 roku sformułował ogólną zasadę, że stan frustracji doprowadza do agresji [2]. Frustracje zaś zdefiniował autor jako sytuację niemożności realizacji potrzeb i osiągnięcia ważnych celów. W sytuacji, gdy nasze potrzeby są niezaspokojone, gdy na drodze do osiągnięcia wyznaczonych sobie celów pojawiają się przeszkody, odczuwamy stan napięcia nerwowego, który wyrażamy poprzez zachowania agresywne. Frustracja może mieć różny stopień nasilenia. Poziom frustracji zależy od bliskości celu i od jego ważności dla nas. Jest ona silniejsza, gdy jest nieoczekiwana i niezrozumiała. Teoria ta została zmodyfikowana przez Leonarda Berkowitza. Psycholog ten – w sposób szczególny – zajął się wpływem nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, takich jak gniew i złość, na powstawanie agresji. Uważał, że emocje te, w połączeniu z odpowiednimi bodźcami ze środowiska, doprowadzają do zachowań destrukcyjnych. Dalsze badania nad agresją były prowadzone w powiązaniu z gniewem i złością. Zakłada się, że to właśnie te dwa stany emocjonalne najczęściej są przyczyną zachowań agresywnych.

Druga koncepcja wiąże się z osobą Alberta Bandury, kanadyjskiego psychologa, twórcy teorii uczenia się obserwacyjnego. Zakładał on, że człowiek uczy się zachowań agresywnych pod wpływem oddziaływań środowiska. Zachodzą tutaj mechanizmy modelowania, obserwacji i wzmacniania. Modelowanie związane jest z istnieniem modelu i obserwatora. Mechanizm ten ma miejsce wtedy, gdy obserwator zachowuje się w taki sposób, w jaki wcześniej widział u modelu. Wzmacnianie polega na doświadczaniu różnego rodzaju nagród za określony sposób postępowania. Młody człowiek zachowuje się agresywnie i to zachowanie jest nagradzane przez środowisko. Istotne znaczenie ma rodzina, środowisko rówieśniczo-szkolne i masmedia.

Szczególne zagrożenia stanowią rodziny, w których rodzice stają się modelami zachowań agresywnych. Dziecko wzrastające u boku dorosłych stosujących agresję jako metodę wychowawczą, doświadcza, że przynosi ona spodziewane efekty. Ojciec bijący swojego syna czy córkę, uzyskuje ich posłuszeństwo. Takie doświadczenia powodują, wykształcenie się sposobu myślenia: agresja jest skuteczna. Poprzez bycie agresywnym mogą otrzymać to, co chcą. Dodatkowo w psychice młodego człowieka gromadzi się złość, poczucie bólu, bycia upokorzonym. Nie mogąc tej złości okazać rodzicom, przenosi ją na inne osoby. W miarę dorastania taki człowiek coraz częściej sam stosuje agresję. Nagromadzone trudne emocje wydostają się na zewnątrz w postaci wyśmiewania się, dokuczania, poniżania, bicia innych, itp. Zachowania agresywne, mogą być wzmacniane przez grupę rówieśniczą. Zdarza się, że agresor zdobywa uznanie wśród swoich kolegów, jest podziwiany jako ten, który ma siłę. Sytuacja ta staje się nagradzającą i wyzwala dalszą motywacją do nieprawidłowych zachowań. Na rozwój tendencji agresywnych wpływa także chłodna, obojętna atmosfera panująca w rodzinie. Występują wtedy tzw. nieprawidłowe postawy rodzicielskie. Szczególnie niewskazana jest postawa odtrącająca i unikająca. Rodzice odrzucają dziecko, nie chcą go, nie mają dla niego czasu, nie chcą pochylić się nad jego światem, nie potrafią okazywać mu uczuć, nie przytulają go, stwarzają dystans pomiędzy sobą a nim, nie lubią się z nim bawić, w rodzinach takich brak ciepła i zainteresowania rodziców, występują nieprzyjemne emocjonalne i negatywne nastawienie do dziecka. Niebezpieczna jest także zbyt duża pobłażliwość, zbyt duża swoboda, nie stawianie granic przez rodziców. Brak jasnego przekazu, co jest dobre, a co złe [3].

Dorastający uczą się zachowań destrukcyjnych, oglądając je w telewizji lub będąc ich współtwórcami podczas gier komputerowych. Tutaj również zachodzi mechanizm modelowania. Jednak nie zawsze po obejrzeniu filmu jego odbiory robią to, co osoby na ekranie. Co zatem musi się stać, aby bohater filmu stał się modelem, którego młodzież naśladuje? Wyobraźmy sobie, że widz siada przed telewizorem i rozpoczyna oglądanie filmu. Przede wszystkim musi zwrócić uwagę na określoną postać. Prawdopodobieństwo zwrócenia uwagi wzrasta, gdy model jest spostrzegany przez obserwatora jako: atrakcyjny, kompetentny, wiarygodny, podobny do obserwatora lub do grupy, do której obserwator chce należeć, mający prestiż i wysoką pozycję społeczną. Uwagę młodzieży będą zwracać te postacie z filmów, które są przedstawione w atrakcyjny sposób, są podobne do nich lub takie jakimi one by chciały być. Postać może być atrakcyjna ze względu na aktora, który ją kreuje. Gdy adolescent zwróci już uwagę na danego bohatera, musi zostać

przez niego zapamiętany. Ci, którzy wcześniej przejawiali zachowania agresywne, będą bardziej podatni na nauczenie się kolejnych, podobnych do nich, niż ci, które zetknęli się z nimi po raz pierwszy. Pomocne może być także regularne powtarzanie. Tak np. gdy młody widz ogląda dużo filmów, gdzie występują zachowania agresywne, to zachodzi większe prawdopodobieństwo, że zostaną one zapamiętane. Teraz następuje zamiana reprezentacji symbolicznych na odpowiednie działanie. Etap ten nie zawsze jest obecny. Jednak wykonanie zachowania agresywnego wymaga także zaistnienia pobudzenia motywacyjnego, czyli bycia zmotywowanym do powtórzenia obserwowanego zachowania [4].

Zajęcia socjoterapeutyczne przeciw agresji

Konieczne są działania mające na celu zmniejszenie ryzyka podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań agresywnych. Jedną z form takich działań jest socjoterapia. W dalszej części artykułu prezentuję spotkania socjoterapeutyczne, które były realizowane w roku szkolnym 2011/2012 w specjalistycznej placówce wsparcia dziennego. Zajęcia prowadziły dwie osoby: socjoterapeuta-psycholog i socjoterapeuta-wychowawca. W zajęciach uczęszczało 12 gimnazjalistów. Po rozmowach diagnostycznych stwierdziliśmy, że jedną z głównych nieprawidłowości występujących u naszych podopiecznych, zaobserwowanych i zgłaszanych przez rodziców oraz nauczycieli, są właśnie zachowania agresywne i brak umiejętności radzenia sobie z emocjami. Postanowiliśmy więc zrealizować serię spotkań socjoterapeutycznych połączonych hasłem młodzieżowy świat agresywnych emocji i myśli. Celem zajęć była praca z emocjami i zmiana zachowań agresywnych. Spotkania odbywały się pod hasłem: wyzwalcze – emocje – zachowania. Inspiracją do takiego skonstruowania zajęć był program ART – Trening zastępowania agresji, dokładniej jego emocjonalny komponent, czyli trening kontroli złości. ART pierwotnie był resocjalizacyjnym programem pracy z trudną młodzieżą autorstwa Arnolda Goldsteina i Barrego Glicka. Psycholodzy ci uważają, że agresja jest złożonym i wyuczonym zachowaniem ludzi, wysoko nagradzonym przez szkoły, domy, społeczności i placówki dla młodzieży. ART często stanowi podstawę do tworzenia programów profilaktycznych i socjoterapeutycznych. Trening kontroli złości uczy samokontroli gniewu i agresji, brania odpowiedzialności za swoje emocje [5].

Nasz program został wzbogacony o narzędzia diagnostyczne i techniki dramowe. Zajęcia – zgodnie z zasadami socjoterapii – realizowały cele terapeutyczne, edukacyjne i rozwojowe. Została także przeprowadzona diagnoza stopnia występowania zachowań agresywnych i wybranych czynników ich powstawa-

nia. Zatem celem terapeutyczno-edukacyjnym zajęć było kształtowanie samokontroli w radzeniu sobie ze złością. Umiejętność ta daje szansę, że w codziennych sytuacjach młody człowiek nie postąpi w sposób agresywny, tylko zachowa się zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Realizacja celów rozwojowych związana jest z dostosowaniem programu do zmian i potrzeb zgodnych z wiekiem uczestników. Naszymi podopiecznymi byli gimnazjaliści, dlatego obecnie skupię się właśnie na charakterystyce tego okresu rozwojowego – okres od 14 do 17 roku życia, tzw. faza dojrzewania. Lata te można by nazwać środkiem czasu przemian, przejścia od bycia dzieckiem do bycia młodzieżą. Sytuacja psychologiczna młodego człowieka, w tym okresie życia, jest nad wyraz skomplikowana. Uwarunkowana jest ona licznymi przemianami w obrębie wszechstronnego rozwoju młodego człowieka. Początkiem całego zamieszania są zmiany funkcjonowania układu hormonalnego. Powodują ona tzw. dojrzewanie biologiczne, co pociąga za sobą rozwój układu nerwowego, który determinuje rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny. Rozwija się umiejętność myślenia abstrakcyjnego, umiejętność stawiania hipotez i wyciągania wniosków. Jest to okres pełen sprzeczności. Z jednej strony bowiem młody człowiek testuje granice „ile może”, pragnie niezależności, buntuje się przeciwko kontroli, a jednocześnie pragnie ukierunkowania, jasno określonych zasad, które traktuje jego przejaw troski i podstawę do zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa oraz bycia akceptowanym. Podczas zajęć staraliśmy się stwarzać możliwości zaspakajania potrzeby autonomii poprzez dawanie uczestnikom szansy na samodzielne podejmowanie decyzji, a w sytuacjach, gdy ich zachowanie było zbyt zagrażające, stawialiśmy jasne granice.

Realizacja celów terapeutycznych odbywa się podczas uruchamiania mechanizmów zmian, czyli stwarzanie sytuacji korekcyjnych, zmianę sądów poznawczych, możliwości odreagowania emocji, nabywania nowych umiejętności, a także zmianę wzorców zachowań. Sytuacje korekcyjne dostarczają doświadczeń przeciwstawnych do będących udziałem dziecka przeżyć traumatycznych. Powinny one doprowadzić do zmiany treści urazowych czyli przekonań dziecka o sobie, o innych i o świecie; powinny dawać poczucie, że może być inaczej.

Mechanizmy terapeutyczne podczas zajęć są uruchamiane na dwóch płaszczyznach. Pierwsza odbywa się na poziomie mniejszej świadomości odbiorców i stanowi budowanie odpowiedniej atmosfery oraz relacji pomiędzy prowadzącymi a uczestnikami. Zajęcia mają dostarczyć sytuacji korekcyjnych związanych z relacją ja-dorośli. Zatem zadanie prowadzących polega na takim budowaniu relacji, aby uczestnicy mogli poczuć, że są osobami ważnymi i wartości-

wymi. Zachodzi tutaj zmiana treści urazowych na pozytywne sądy poznawcze. Relacja z socjoterapeutą powinna uruchomić następujący sposób myślenia: jako osoba jestem akceptowany przez dorosłych, są dorośli, z którymi mogę porozmawiać, mogę na nich liczyć, są oni do mnie pozytywnie nastawieni. Socjoterapeuta staje się uosobieniem dobrego dorosłego. Dlatego bardzo ważne są wszelkie reakcje na konkretne zachowania uczestników. Drugą płaszczyzną związaną jest z konkretnymi treściami zajęć – to praca w obszarze świadomości. Tutaj to w większym stopniu od samej młodzieży zależy, w jakim stopniu wykorzystają w swoim codziennym życiu proponowany sposób radzenia sobie ze złością.

Pierwsze dwa zajęcia przeznaczone były na ustalenie zasad, pogłębienie relacji i zbudowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie. Ważne dla nas było wyjaśnienie celu zajęć, pokazanie znaczenia umiejętności samokontroli. Kolejne spotkania – zatytułowane: świat naszych emocji – poświęcone były na kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji. Uczestnicy za pomocą technik plastycznych uświadamiali sobie swoje sygnały złości.

Istotne jest, aby potrafić rozpoznać i nazwać odczuwane przez siebie emocje. Wymaga to znajomości swoich odczuć kinestetycznych i fizjologicznych zachodzących w organizmie. Doświadczaliśmy emocji podczas zabaw psychologicznych takich, jak: łańcuch złości, malowanie uczuć, rzeźbiarz emocji, czy dzielenie się złością. Nasi podopieczni wykazywali zainteresowanie tymi zadaniami, podczas których mieli możliwość odreagowania emocji. Rozmawialiśmy o tym, w jaki sposób i jakie emocje najczęściej rozpoznajemy u siebie. Okazało się, że uczestnicy mają głównie problem właśnie ze złością, która najczęściej im towarzyszy. Nie zawsze chcą się jej pozbyć, często przybiera to postać krzywdzących innych, czyli agresję. W sposób szczególny złość i gniew została uzewnętrzniona podczas gry kartami „Persona” i układania historii do fotosymboli. Historie te przepełnione były tragicznymi wątkami i smutnymi losami bohaterów. Podczas zajęć uczestnicy mogli przekonać się, że można i należy mówić o swoich emocjach. Temat ten stanowił przyzwolenie do przeżywania emocji przyjemnych i nieprzyjemnych.

Następnie przystąpiliśmy do omówienia schematu: wyzwalacze-emocje-zachowania. Robiliśmy to za pomocą wielu metod. Schemat ten bowiem stanowi klucz to zwiększenia samokontroli. Uczyliśmy się rozpoznawać wyzwalacze, czyli sytuacje, konkretne zachowania innych, które powodują naszą złość. Wyzwalacze mogą być także wewnętrzne, czyli nasze myśli i słowa, które pobudzają siłę napięcia. Powstająca złość staje się motorem do zachowania. Umiejętność samokontroli – to świadome decydowanie o tym, jak

będę się zachowywał. Istotną rolę odgrywają tutaj tzw. reduktory złości, czyli techniki umożliwiające obniżenie poziomu złości. Ta część programu była realizowana podczas zajęć zatytułowanych: „Co zrobić, gdy złość atakuje moje serce?” Przećwiczyliśmy trzy grupy technik: 1. fizjologiczne – oddychanie, rozluźnianie mięśni, liczenie, 2. poznawcze – zastąpienie gniewnych myśli i emocji pozytywnymi, mówienie do siebie w myślach, powtarzanie łagodnych słów, 3. behawioralne – przyjęcie akceptowanych zachowań zamiast agresywnych, odejście z miejsca zdarzenia, zignorowanie, rozmawianie z kimś, wysiłek fizyczny. Młodzież początkowo była sceptycznie nastawiona do naszych propozycji. Pomału przekonywała się do nich. Mamy nadzieję, że będzie wykorzystywać je w swoim codziennym życiu.

Zostało także wprowadzone narzędzie: raport kontroli złości. Daje ono możliwość przyjrzenia się całej sekwencji zdarzeń. Nasi podopieczni mogli codziennie z niego korzystać, analizując swój dzień pod kątem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, będącymi dla nich wyzwalcami złości i nieakceptowanych zachowań.

Diagnozowanie agresji

Istotnym elementem spotkań socjoterapeutycznych jest także prowadzenie ciągłego procesu diagnostycznego. Podczas naszych zajęć tak też czyniliśmy. W celu zdiagnozowania agresji wśród uczestników wykorzystano następujące metody: wywiad grupowy, ankiety i kwestionariusz „Jak myślę?” (HIT). Pragnęliśmy dowiedzieć się: – czym dla uczestników naszych zajęć jest agresja? – jaka rola jest im bliższa agresora czy ofiary? – jakie w opinii badanych są najczęstsze wyzwalacze, przyczyny i konsekwencje agresji? – jak można rodzić sobie z agresją? – w jakim stopniu badani doświadczają czynników chroniących ich przez podejmowaniem zachowań agresywnych? – jak kształtują się zniekształcenia poznawcze, charakterystyczne dla młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym?

Zgodnie z naszymi przewidywaniami problem agresji był bliski uczestnikom zajęć. Mówili oni, że temat ten był poruszany także w szkole na lekcjach wychowawczych. Niektórzy z nich już na samym początku twierdzili, że wszelkie próby działań zmierzające do zmniejszenia agresji wśród młodzieży gimnazjalnej są skazane na niepowodzenia. Agresja bowiem jest naturalną częścią ich życia. Nie widzą oni innej możliwości funkcjonowania w szkole, na podwórku, czasami także w domu.

Przeprowadzone trzy ankiety i swobodne wywiady grupowe dały możliwość poznania poglądów naszych podopiecznych na temat agresji. W celu określenia czym jest agresja badani mogli wybrać jedną z poniż-

szych odpowiedzi: zachowanie niegodne gimnazjalisty, nagły wybuch złości, dziwne zachowanie nauczyciela, zachowanie w celu wyrządzenia komuś krzywdy, atak z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Najczęściej była wybierana odpowiedź: wybuch złości i zachowanie podejmowane w celu wyrządzenia komuś krzywdy. Niestety, nikt nie wybrał odpowiedzi: zachowanie niegodne gimnazjalisty. Na pytanie, dlaczego nie wybraliście tej możliwości, otrzymaliśmy odpowiedź: „brak agresji to jest niegodne gimnazjalisty”. Ankieta agresor – ofiara pokazała, że najczęstszymi zachowaniami agresywnymi są: wyzywanie i obrażanie, kierowanie pod adresem innych obraźliwych słów, ośmieszanie przed znajomymi, rzucanie obelg pod adresem bliskich, podstawianie nóg, poszturchywanie i uczestnictwo w bójkach. Jako ofiary agresji nasi podopieczni najwięcej doświadczali: obrażania, ośmieszania, wyzywania, podstawiania nóg i niszczenia przedmiotów. Uczestnicy zajęć zdecydowania częściej występują w roli agresora.

Najczęstszymi wyzwalaczami agresji są dla nich następujące sytuacje: gdy ktoś mówi coś złego o moich rodzicach, gdy ktoś mnie przezywa i dokucza mi, gdy ktoś mi coś zabierze, gdy ktoś mi się nie podoba, gdy czuję złość, gdy jestem sfrustrowany, ale także widok nauczyciela. Jako przyczyny agresji były również wymieniane: zły dzień, chęć odreagować nieprzyjemnych emocje, chęć pokazać kto tu rządzi, przekonanie o swojej sile, a także chęć zwrócenia na siebie uwagę. Wymienianymi konsekwencjami agresji były: rozmowa z policjantem, „szlaban w domu”, uwaga w dzienniczku oraz uczucie ulgi. Uczestnicy nie mają raczej problemu z rozpoznaniem agresji u innych, uważają, że można ją poznać po: zachowaniu, po tym co i jak mówi, po głosie, po tym co dana osoba trzyma w ręku.

Sygnalem pokazującym, że wśród naszych podopiecznych konieczna jest praca w obszarze agresji, są odpowiedzi na pytanie: co może zrobić osoba, gdy jej zachowanie jest agresywne? Taka osoba może: przyłożyć komuś, pokrzyknąć, upić się, zapisać się na boks. Trzy osoby odpowiedziały: pobiegać, iść do psychologa, przeczytać poradnik jak radzić sobie z agresją, pomodlić się lub przyjść na zajęcia. Niestety, nikt nie wybrał odpowiedzi: porozmawiać z przyjacielem. Pokazuje to, że badani w sprawie złości nie szukają wsparcia u rówieśników. Optymizm może budzić wybór odpowiedzi na pytanie: kiedy inni się biją to TY? Najwięcej osób zaznaczyło: próbuję rozdzielić bijących, tylko jeden chłopak podkreślił kibicują i zagrzewam do walki oraz przyłączasz się do bójki. Niestety nikt w takiej sytuacji nie widzi ratunku w interwencji nauczyciela. Nikt z badanych nie miał także pomysłu co można by zrobić, aby zmniejszyć ilość agresji wśród młodzieży.

Ważnym elementem przeprowadzonej przez nas diagnozy była ocena czynników chroniących przed

zachowaniami ryzykownymi, a więc także przed dopuszczaniem się agresji. Staraliśmy się rozpoznać wpływ środowiska rówieśniczego, rodzinnego i szkolnego. Tematy te poruszaliśmy podczas zajęć w formie grupowej dyskusji, a również były one przedmiotem ankiety.

W obszarze relacji rówieśniczych można zauważyć swoistą ambiwalencję w tym co uczestnicy mówili na forum i tym jak odpowiadali w ankiecie. Czynnikiem chroniącym przed zachowaniami ryzykownymi jest przebywanie w środowisku kolegów i koleżanek negatywnie nastawianych do agresji oraz takim, które jest wsparciem emocjonalnym. Podczas zajęć młodzież mówiła, że agresja w ich środowisku jest częstym, powszechnym, akceptowanym i nagradzanym zachowaniem. W ankiecie „Młodzież i agresja”, w odpowiedzi na pytanie: jak często wśród Twoich znajomych dochodzi do użycia agresji? – zdania były bardzo podzielone. Od odpowiedzi „codziennie”, poprzez „kilka razy w miesiącu” do „bardzo rzadko”. W odpowiedzi na pytanie: „Czy Twoim kolegom imponuje bycie agresywnym?” częściej podała odpowiedź „nie” niż „tak”. Także ocena ich zachowania była negatywna. Pokazuje to, że młodzi ludzie albo nie mają trwałej oceny zachowania swojego i swoich kolegów, albo nie zawsze chcą wypowiadać się w grupie, zgodnie ze swoimi przekonaniem. Może to być związane z rozwojowym buntem jaki właśnie doświadczają, z potrzebą bycia w opozycji do dorosłych, lub też wstydem, że moja opinia „agresja jest zła”, będzie wyśmiana przez innych.

Kolejnym czynnikiem chroniącym jest pozytywny stosunek do szkoły, nauczycieli i nauki. Tutaj widać zgodność w wypowiedziach ustnych i pisemnych. Stosunek ten, niestety, jest negatywny. Uczestnicy zajęć w większości źle wypowiadają się o swoich nauczycielach, nie doświadczają sensu nauki, a szkoła budzi w nich przykre emocje takie, jak: gniew, złość, nienawiść. Wynik ten pokazuje, że ze względu na negatywny obraz szkoły, czyli występowania czynnika ryzyka, badana młodzież jest narażona na podejmowanie zachowań ryzykownych, w tym także agresji.

Bardzo ważną grupę czynników chroniących stanowi wpływ rodziny. W szczególności istotne jest dobry kontakt z rodzicami, wspólne spędzanie czasu, rozmowy na temat codziennych wydarzeń, wsparcie emocjonalne, a także monitorowanie przez rodziców czasu spędzonego przez dorastających poza domem. Zbadaliśmy zatem jak te wskaźniki wyglądają u naszych podopiecznych. Sytuacja okazała się być zróżnicowana. Szóstka spośród nich mieszka z jednym rodzicem, ojcowie w ogóle nie utrzymują z nimi kontaktów. W tej grupie relacje z matkami są zmienne. Częstotliwość rozmów z nimi badani określili jako raz na miesiąc, albo bardzo rzadko. Atmosferę w swojej

rodzinie określili jako „taką sobie”, porównując ją do „ludzi z różnych stron świata”. Kolejna czwórka mieszka z obojgiem rodziców, jednak mało rozmawia z nimi. Szczególnie niepokojąca jest sytuacja jednej z dziewczyn, która nikomu nie ufa, gdyż uważa, że nie spotkała takiej osoby, która by na to zasłużyła. W rodzinie często doświadczają konfliktów, a swoje problemy rozwiązuje samodzielnie. Dwoje uczestników prawie codziennie rozmawia z mamami i także dużo czasu spędzają razem. Dwóch dorastających chłopców lepsze relacje mają z ojcami. Z nimi także spędzają czas na wspólnym oglądaniu meczów i pracach przy samochodzie. Także w tej grupie czynników chroniących widać poważne braki, co wskazuje, że grupa ta narażona jest na zachowania ryzykowne.

Ostatnim pytaniem, jakie zadaliśmy sobie w procesie diagnozy agresji, było pytanie o zniekształcenia poznawcze występujące u naszych podopiecznych. Są to myśli i ocena określonych doświadczeń w sposób niedokładny, skrzywiony i nie obiektywny. To one właśnie przyczyniają się do powstawania nieprawidłowych zachowań. W celu zbadania tego elementu wykorzystaliśmy Kwestionariusz „Jak myślę?” Wyodrębniła on cztery kategorie agresywnych myśli: egocentryzm, obwinianie innych, zmiana znaczenia i fatalizm. Egocentryzm polega na przekładaniu własnej osoby, swoich potrzeb, pragnień, praw, poglądów nad innymi. Przejawia się to w następującym myśleniu: „ja jestem najważniejszy, drugi człowiek nie ma dla mnie znaczenia”. Obwinianie innych to przypisywanie winy innym osobom, zdarzeniom zewnętrznym, pechowi, ale nigdy sobie: „to jest ich wina, że jestem agresywny”. Kolejne zniekształcenie polega na przedstawianiu

agresji jako nieszkodliwej, akceptowanej, a nawet fascynującej. Fatalizm polega na przypisywaniu innym osobom wrogich intencji, przewidywaniu najgorszego zakończenia, a przede wszystkim zakładaniu, że poprawa i zmiana własnego zachowania jest niemożliwa [6]. U naszych podopiecznych większość z opisanych zniekształceń przybrało stopień patologii lub jej pogranicza. Oznacza to, że konieczna jest tutaj pogłębiona, indywidualna praca terapeutyczna.

Uwagi końcowe

Świat agresywnych emocji i myśli jest znaczącą częścią przestrzeni funkcjonowania młodzieży gimnazjalnej. Niewątpliwie stanowi on zagrożenie dla dalszego prawidłowego rozwoju tych młodych ludzi. Ma swój określony kształt i konkretne przyczyny, które należy precyzyjnie diagnozować. Należą do nich czynniki rodzinne, kształt relacji rówieśniczych, obraz szkoły i stosunek do nauki. Bardzo istotne jest rozpoznawanie sądów i zniekształceń poznawczych, czyli myśli i przekonań związanych z obrazem siebie, relacjami z innymi ludźmi i otaczającym światem. Młodzieżowy świat agresywnych emocji i myśli – to przestrzeń, w którą powinien wchodzić dorosły i w sposób precyzyjny podejmować odpowiednie działania. Nie jest to jednak zadanie łatwe, gdyż lata gimnazjum, to czas buntu rówieśników i własnych poszukiwań. Dorosły już za sam fakt bycia rodzicem, nauczycielem, wychowawcą jest na przegranej pozycji. Jednak ze względu na ryzyka rozprzestrzeniania się zachowań agresywnych konieczna jest konkretna interwencja, w szczególności w grupy zagrożonej młodzieży.

Piśmiennictwo / References

1. Surzykiewicz J. Agresja i przemoc w szkole. [w:] Pedagogika. Kwieciński Z, Śliwerski B (red). PWN, Warszawa 2004: 270-290.
2. Danilewska J. Agresja u dzieci – szkoła porozumienia. WSiP, Warszawa 2002.
3. Ranschbueg J. Lęk, gniew, agresja. WSiP, Warszawa 1993.
4. Izdebska J. Rodzina, dziecko, telewizja: szanse wychowawcze i zagrożenia telewizji. Trans Humana, Białystok 2001.
5. Goldstein AP, Glick B, Gibbs JC. ART. Program zastępowania agresji. Instytut Amity, Warszawa 2005.
6. Gibbs JC, Potter GB, Liau AK. Kwestionariusz „Jak myślę?” Podręcznik. Instytut Amity, Warszawa 2005.
7. Brzezińska A, Hornowska E. Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy. Scholar, Warszawa 2007.