



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Zachowania agresywne

Poradnik dla studentów



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

ZACHOWANIA AGRESYWNE: JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Czym jest zachowanie agresywne?

Zachowania agresywne to zachowania wykraczające poza obowiązujące normy społeczne, takie jak: wyrządzanie krzywdy, bólu, straty ludziom lub przedmiotom. Ich podłożem są negatywne postawy lub emocje, na przykład: złość, bunt, wrogość, chęć niszczenia, frustracja. Agresywne zachowania uczniów najczęściej pojawiają się w odpowiedzi na niepowodzenia i są formą rozładowania frustracji i złości.

Przejawy agresji fizycznej skierowanej na wykładowcę lub innych studentów zdarzają się bardzo rzadko. Najczęstsze są przejawy agresji słownej lub agresji skierowanej na przedmioty, takie jak: podnoszenie głosu, używanie wulgarnych/obraźliwych słów i nieodpowiednich gestów, rzucanie torby na podłogę, uderzanie pięściami stoł, kopanie/potrącanie krzeseł lub darcie niezaliczonej pracy pisemnej.

Następujące znaki lub symptomy mogą sugerować, że zachowujesz się w sposób agresywny:

Behawioralne:

- ✓ Niszczenie przedmiotów
- ✓ Wykluczanie innych
- ✓ Trudności z uspokojeniem się po agresywnym zachowaniu
- ✓ Wyzwiska
- ✓ Popychanie innej osoby lub przedmiotu
- ✓ Dokuczanie osobie lub grupie osób
- ✓ Krzyczenie

Fizyczne:

- ✓ Przyspieszony oddech
- ✓ Zaciśnięte pięści
- ✓ Zaczzerwieniona skóra
- ✓ Podwyższona temperatura ciała
- ✓ Zwiększona częstość akcji serca
- ✓ Pocenie się
- ✓ Zgrzytanie zębami
- ✓ Napięte mięśnie
- ✓ Napięciowy ból głowy

Kognitywne:

- ✓ Uczucie „utruty przytomności” w złości
- ✓ Niezdolność do jasnego myślenia
- ✓ Słabe podejmowanie decyzji
- ✓ Problemy z koncentracją
- ✓ Problemy z koncentracją

Emocjonalne:

- ✓ Nagłe zmiany nastroju
- ✓ Gniewny nastrój
- ✓ Poczucie wzburzenia
- ✓ Irytacja
- ✓ Niski próg tolerancji

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z AGRESYWNymi REAKCJAMI

Aby poradzić sobie z agresywnym zachowaniem, należy zidentyfikować czynniki, które je wywołują np.:

- ✓ Dystres, zmęczenie psychiczne
- ✓ Problemy rodzinne
- ✓ Trudności w relacjach z innymi
- ✓ Stres w pracy lub w szkole
- ✓ Cechy indywidualne
- ✓ Doświadczenia życiowe

Jak radzić sobie z własnym gniewem i agresywnym zachowaniem?

- ✓ Porozmawiaj z bliską osobą o doświadczeniach, które sprawiają że czujesz się agresywny i zły.
- ✓ Dowiedz się jak unikać frustrujących sytuacji poprzez zmianę stylu życia.
- ✓ Zrozum i naucz się zarządzać własnymi reakcjami emocjonalnymi i samokontrolą
- ✓ Jeśli czujesz, że nie panujesz nad sobą lub twoja postawa negatywnie wpływa na twoje życie lub związki, rozważ poszukanie pomocy psychologicznej.

Jak zachować się w sytuacji, gdy osobiście doświadczasz czyjejś agresji?

- ✓ Zachowaj spokój i kontroluj swoje emocje.
- ✓ Zachowaj bezpieczną odległość fizyczną od agresora.
- ✓ Nie wykonuj gwałtownych ruchów i nie pokazuj otwartych rąk.
- ✓ Jeśli rozmawiasz z osobą agresywną mów jak najbardziej stanowczo, ale nie podnoś głosu.
- ✓ Nie oceniaj i nie krytykuj.
- ✓ Formułuj krótkie i jasne wypowiedzi.

- ✓ Nie próbuj fizycznego ataku, aby unieszkodliwić agresywną osobę
- ✓ Jeżeli czujesz, że w wyniku czyjegoś zachowania zagrożone jest zdrowie lub życie Twoje lub innej osoby, natychmiast oddal się natychmiast wezwij pomoc.

Jak zachować się w sytuacji, w której jesteś świadkiem aktu agresji wobec innej osoby?

- ✓ Zwróć się do osoby zaatakowanej słownie i zacznij rozmawiać na neutralny temat, np. o zajęciach, pogodzie, wyjściu na koncert lub spotkania koła naukowego itp. Powiedz osobie atakowanej, np. że "Musimy teraz iść na zajęcia, chodź ze mną bo się spóźnimy". Wtedy agresor nabiera przekonania, że osoba, którą atakuje słownie, nie jest sama, że może liczyć na pomoc drugiej osoby. Po słowach skierowanych do atakowanego oddal się w miarę możliwości razem.
- ✓ Jeśli dojdzie do agresji fizycznej, należy jak najszybciej zwrócić się o pomoc.

PRZYPADNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 212-230. doi: 10.1207/s15327957pspr0903_2
- ✓ Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 20-25. doi: 10.1177/0963721411429451
- ✓ Leenaars, L., & Rinaldi, C. M. (2010). Male and female university students' experiences of indirect aggression. *Canadian Journal of School Psychology*, 25, 131-148. doi: 10.1177/0829573509350062
- ✓ Farnicka, M., Liberska, H., Niewiedział, D. (2016). *Psychology of aggression. Selected problems*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ✓ Krahe, B. (2001). *Aggression*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.