

виводить суспільство на новий рівень екологічної відповідальності й технологічного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гірін В., Гірін І.В. Сучасний стан електромобільного транспорту та його перспективи в Україні. Гірничий вісник, вип. 102, 2017. 21–25.

УДК 159.9

АГРЕСІЯ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Ланіна І.Д., студентка

*НК – Гонтаренко Л.О., кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України*

Агресія та агресивність особистості – це явища, з якими кожен стикався в певний момент свого життя, незалежно від обставин. Важливо зрозуміти, як людина виявляє агресію та наскільки глибоко вкорінена агресивність у її характері. Агресія – це не лише фізичне насильство, вона може проявлятися у словах, діях або навіть емоціях. Відчуття роздратування, гніву чи незадоволення можуть стати початком агресивної поведінки. Це природна реакція на ситуації, коли людина відчуває загрозу або несправедливість.

Агресія проявляється у різних формах і має безліч способів вираження, що робить її складним феноменом, який потребує детального вивчення. Психологи класифікують агресію на кілька основних типів, зокрема пряму і непряму, а також вербальну і фізичну. Пряма агресія характеризується відкритими атаками на конкретний об'єкт, де агресор прямо висловлює свої негативні емоції чи дії. Натомість непряма агресія може бути більш прихованою і складною, виявляючись, наприклад, у формі маніпуляцій, обмови або ненавмисного завдання шкоди. Таке різноманіття форм агресії вказує на те, що вона може мати різні причини та наслідки, що важливо враховувати для її адекватного розуміння і управління в соціальних взаємодіях.

Агресивність можна вважати рисою характеру, яка полягає у схильності до ворожих чи руйнівних дій. Ця риса може бути результатом різних факторів, зокрема генетичних, соціальних чи психологічних. Люди з високим рівнем агресивності можуть виявляти такі тенденції навіть у спокійних ситуаціях, що може призводити до труднощів у взаємодії з оточуючими та впливати на їхнє соціальне життя.

Знання про агресію важливе не лише для психології, а й для соціальних наук, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти механізми, що стоять за людською поведінкою. Це знання допомагає нам розкрити причини, чому певні конфлікти виникають, а також розробити ефективні

стратегії для їх уникнення або розв'язання. Наприклад, вивчення соціальних, культурних та економічних факторів, що сприяють агресії, може дати змогу запобігати насильства у різних контекстах.

Зменшення агресії в суспільстві можливе через освіту, яка включає не лише академічні знання, а й виховання навичок емоційного інтелекту. Цей підхід дозволяє людям розуміти свої почуття, а також емоції інших, що веде до більшої чутливості у стосунках. Розвиток навичок вирішення конфліктів, зокрема переговорів і компромісу, може суттєво знизити напруженість і агресію в різних соціальних ситуаціях. Таким чином, комплексний підхід до вивчення агресії не лише збагачує нашу наукову базу, а й має практичне значення для побудови більш мирного та згуртованого суспільства.

Агресія часто є відповіддю на внутрішні конфлікти або зовнішній тиск, але агресивність може виникати через внутрішні психологічні механізми. Наприклад, якщо людина не може знайти інші способи вирішення своїх проблем або вираження емоцій, вона може вдаватися до агресії. Однак, для того щоб навчитися контролювати свою агресивність, необхідно усвідомити її джерела. Це може бути низька самооцінка, невпевненість або страх, які людина намагається компенсувати через агресивну поведінку.

Зниження рівня агресії та розвиток конструктивних способів вирішення конфліктів є важливими елементами формування гармонійної особистості. Психологічні техніки самоконтролю, такі як медитація, дихальні вправи та усвідомленість, сприяють усвідомленню власних емоцій і допомагають виявляти їх корені. Здатність виявляти емпатію, розуміти почуття інших, створює міцніші зв'язки в стосунках і зменшує ймовірність конфліктів. Розвиток таких якостей, як стриманість та емоційна гнучкість, дозволяє людині краще адаптуватися до змін і обставин, значно зменшуючи потребу у вираженні агресії та покращуючи якість життя. Це не лише сприяє особистісному зростанню, але й формує більш доброзичливе та підтримуюче суспільство.

Отже, агресія є невід'ємною частиною людської природи. Важливо розуміти різницю між природною реакцією на подразники, яка може бути інстинктивною, і агресивністю як рисою характеру, що формує спосіб взаємодії з оточенням. Вміння керувати агресією, усвідомлювати свої емоції та працювати над зниженням агресивних проявів – це ключ до більш мирного і збалансованого життя. Таке усвідомлення не лише покращує особисті стосунки, але й сприяє загальному злагоді в суспільстві, дозволяючи людям взаємодіяти без страху конфліктів та насильства.