

АГРЕСІЯ: ПРИРОДА, СУТНІСТЬ, ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ.

Смирнова І. В.

Студентка 4ВО курсу, бакалавра
спеціальність 053 Психологія ФПСР

Керівник: Булгак Е. Д.

ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. За всіх часів проблема агресії та агресивності привертала до себе увагу людей. Політики, філософи, вчені намагались дослідити та зрозуміти цю форму людської поведінки, знайти причини її появи. Нині інтерес до вивчення агресивної поведінки, методів її регуляції, контролю та профілактики різко зріс.

Аналіз різних теорій етіології агресії, її біологічної природи та суті, методів діагностики рівня агресії, огляд основних найбільш ефективних методів профілактики агресії можуть бути корисними для розробки нових якісних методів регулювання та контролю агресивної поведінки.

Розуміння суті та природи агресії дає можливість створити нові чи вдосконалити існуючі методи діагностики рівня агресії. Адаптувати їх під мінливі умови життя.

Мета роботи: вивчення психологічної особливості прояву агресивності.

Об'єктом дослідження виступає агресивність як системна властивість особистості.

Предмет дослідження: загальні специфічні особливості вияву агресивності.

У процесі роботи використані такі загальнонаукові методи дослідження:

–теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується цієї теми, теоретичний аналіз психолого–педагогічних джерел, порівняння;

– емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу, що допомогло більш детальніше ознайомитись з даною проблемою та зробити певні висновки.

Проблема визначення поняття агресії є одним із найбільш складних та актуальних питань аналізу теорій людської агресії, тому що досі не існує жодного визначення, яке не було б піддано жорсткій критиці з боку представників інших методологічних, світоглядних, концептуальних та професійних орієнтацій.

Агресія (від лат. *aggressio* — напад) — індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи. Основні форми — агресія реактивна, агресія ворожа, агресія інструментальна та автоагресія. Готовність до агресивної поведінки розглядається як стійка риса особистості — агресивність. [1]

Слід зазначити, що певна ступінь агресивності є необхідною для жодного індивіда, оскільки агресія є невід'ємною характеристикою активності та адаптивності людини.[3]

Аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення людської агресії свідчить, що найбільший вплив і популярність мають: психоаналітична теорія З. Фрейда; етологічна теорія К. Лоренца; теорія фрустрації–агресії; теорія соціального навчання А. Бандури; теорія соціального впливу Дж. Тедесі; теорія соціального пояснення.

Сутність та природа людської агресивності об'єктивно належить до класу явищ, які можна вивчити лише за допомогою об'єднаних зусиль цілого ряду як природних так і соціальних наукових дисциплін. У рамках *біології, біохімії, нейрофізіології, генетики* тощо було зроблено відкриття, що дозволили розпочати систематичне вивчення найглибших детермінант агресивної поведінки — її біологічних субстратів та їх вплив на поведінку людей. Значні успіхи були отримані у пошуках локалізації центрів, що управляють агресивними ре-

акціями, дослідження з залученням молекулярної біології, цитогенетики, нейрохімії, психоендокринології тощо. [6]

Агресія – один з активно–оборонних варіантів реагування на подразник, що пояснюється вродженою потребою в безпеці. [7]

Діагностика агресії є невід’ємною частиною досліджень и може бути виконана за допомогою таких методик:

- Діагностика стану агресії (*опитувальник Басс–Даркі*);
- Опитувальник «Шкала тактики поведінки у конфліктах» (*Штраус та Штайнметц*);
- Тест математичної апперцепції (*TAT*) та Тест чорнильних плям *Роршаха*;
- Оцінка агресивності у відносинах (тест *А. Ассінгера*);
- Опитувальник *MMPI*.

Багато вчених із різних областей займалися і продовжують займатися дослідженнями в галузі профілактики агресії (*Альберт Бандура, Річард Лазарус, Деніел Гоулман, Джон Готтман, Мартін Селігман, Бред Бушмен*)

Дві основні точки зору на походження агресії – те, що агресивна поведінка людини генетично запрограмована, тобто є вродженою (*З. Фрейд, 1933; К. Лоренц, 1975*) натякає, що для запобігання відкритій агресії майже нічого не можна зробити, можна тимчасово стримувати або трансформувати її в безпечні форми; і те, що агресія є набутою формою поведінки в результаті навчання (*А. Бандура*) формують наступні методи профілактики агресії:

- Покарання може бути ефективним засобом запобігання агресії, якщо має місце системне застосування покарання та його відповідність багатьом основним принципам. Але цей метод має також недоліки, основний з яких – це приклад агресивної поведінки для інших. [4, 5]

- Катарсис чи емоційне відреагування. Термін «катарсис» («очищення») був запропонований *Аристотелем* (382–322 н.е.), який вважав, що споглядаючи постановку,

глядач співпереживає персонажам і це опосередковано може сприяти «очищенню» почуттів.

3. *Фрейд* вважав, інтенсивність агресивної поведінки може бути ослаблена або за допомогою вираження емоцій, або шляхом спостереження за агресивними діями інших. *Хокансон* та багато інших вчених продовжували вивчення катарсису.

Однако ж останні експерименти *Бреда Бушмена* спростували метод катарсису, довели, що емоційне розрядження агресії, наприклад, за допомогою биття боксерської груші можуть навіть підвищити рівень агресії.

При цьому *Б. Бушмен* додає, що усі емоції, включаючи гнів, складаються з тілесних станів (наприклад, збудження) і їх психічних значень. Щоб позбутися гніву, можна зосередитися на будь-якому з них. Гнів можна зменшити, позбувшись стану збудження, наприклад, розслабившись, послухавши заспокійливу музику або порахувавши до 10 перед відповіддю. Психічні тактики також можуть зменшити гнів, наприклад, переосмисливши ситуацію або відволікаючись і звертаючи увагу на більш приємні теми [3]

Іншими ефективними видами профілактики агресії є:

- демонстрація наочних прикладів неагресивної поведінки (демонстрація стриманості та/або заклик інших не піддаватися на провокації у критичній ситуації).

- індукція несумісних реакцій, (реакції, несумісні з гнівом або відкритою агресією. Наприклад ті, що визивають демонстрація болю і страждання жертви агресії, або перегляд гумористичних матеріалів [2].

Висновок. Агресія – це складний і багатогранний феномен. Психологи розглядають агресію в поведінковій манері, розуміючи агресію в термінах змінних, які можуть безпосередньо спостерігатися; біологи при описі агресії акцентують увагу головним чином на її цілях та функціях – адаптивних та неадаптивних; соціологи зайняті дослідженням того, які суспільні умови породжують і підтримують такий вид по-

ведінки. нейрофізіологи вивчають нервові механізми, що лежать у основі такої поведінки; психіатри збирають дані про агресію у людей із серйозними порушеннями психіки. А ще біохімія, генетика, психоендокринологія та багато інших наук працюють над розгадкою феномена агресії.

Діагностика та профілактика агресії залежать від багатьох факторів, включаючи особистісні, соціальні, економічні та культурні фактори. Розробка нових методів діагностики та профілактики агресії, що спирається на досягнення усіх галузів наук, що її вивчають, може бути дуже ефективною для регуляції та контролю агресії.

Література

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 С.
2. Bushman B. J., Baumeister R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17–32.
3. Bushman B. J., & Huesmann L. R. (2010). Aggression. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed.) (pp. 833–863). New York: John Wiley & Sons.
4. Durrant J. Ensom R. (2012). Canadian Medical Association Journal. 184 (12): 1373–7.
5. Ferguson Ch. J., Beaver K. M. (2009). "Natural born killers: The genetic origins of extreme violence". *Aggression and Violent Behavior*. 14 (5): 286–94.
6. Veenema A. H.; Neumann I. D. (2007). "Neurobiological Mechanisms of Aggression and Stress Coping: A Comparative Study in Mouse and Rat Selection Lines". *Brain, Behavior and Evolution*. 70 (4): 274–85.
7. Wahl K. (2020). *The Radical Right. Biopsychosocial Roots and International Variations*. London: Palgrave Macmillan. p. 47.