

Агрессия: причинение вреда другим и себе

Прежде, чем попытаться ответить на вопрос, что же есть агрессия, необходимо, как нам кажется, рассмотреть состояние и взаимоотношение таких понятий как «норма» и «отклонение», причем более подробно в поведенческих проявлениях. Только анализ этих понятий следует проводить именно в вертикальных взаимосвязях, то есть с доисторических времен до наших дней, а точнее до стадии формирования Homo Sapiens.

Можно сказать, что вопрос о нормальном и отклоняющемся поведении возник буквально с момента, когда пошел процесс выделения Человека из животного мира, процесс перехода от животной стадности со свойственными ей биологическими механизмами инстинктивного регулирования к человеческой общности, для которой характерны качественно иные формы регуляции коллективного и индивидуального поведения. Именно в процессе расслоения и расхождения от животного к человеческому возникали и развивались совершенно новые формы жизнедеятельности людей, новые виды и средства регуляции, постепенно формировались представления о нормах, правилах и формах взаимоотношений между отдельными членами общества, между полами, различными возрастными, социальными и другими группами. Однако, как бы эти формы регуляции не являлись порождением чисто человеческой среды и общности, все же формирование их не могло происходить без влияния биологической (животной) сущности человека. Параллельно «ранний человек» был вынужден регулировать свои отношения и с той экологической средой, в которой он обитал – живой и неживой природой.

Пытаясь понять суть и содержание агрессии, велико искушение широко и глубоко рассмотреть не только чисто психологические аспекты этой категории, но и еще социальные и социально-психологические аспекты (особенно правовые и политические). Основные нормативные системы, среди которых обычно выделяется – право, мораль, политические нормы, обычаи, религиозные нормы и др. направлены на регулирование агрессивности.

Право - это объективная, внешняя по отношению к индивиду система правил, руководящих его поведением. В каждом обществе право является единственной совокупностью норм, не имеющей «двойников», альтернатив, поскольку в той или иной мере выражает единую волю господствующих общественных групп, слоев демократического большинства или даже всего народа. Когда отдельная личность сознательно исполняет правовые предписания и все нормативные установки, то это значит, что последние становятся для нее внутренними убеждениями; это уже моральные убеждения.

В отличие от права, **мораль** несет, прежде всего, оценочную нагрузку (хорошо – плохо, справедливо – несправедливо). Ее нормы действуют через внутренние психологические механизмы, где на первый план выступают такие понятия, как совесть, честь, долг и другие. Мораль закрепляет уже сложившиеся и утверждает новые правила и ценности общества.

Обычаи и традиции закрепляют исторически сложившиеся, как правило, удобные и потому привычные образцы поведения, правила общежития людей. Люди, в основном, следуют обычаям и традициям, поскольку они несут в себе определенную моральную, экономическую, психологическую полезность. Они «полезны» и всем и каждому.

Эстетические нормы закрепляют представления о прекрасном и безобразном в быту, природе, в поступках, действиях и творчестве людей. Их особенность в том, что они имеют субъективный характер и связаны с национальными, социальными, психологическими, возрастными различиями людей.

Политические нормы регулируют отношения между субъектами политической жизни общества – классами, партиями, социальными группами, государством. Их особенность в том, что они, во-первых, закрепляются в других социальных нормах – правовых, организационных, моральных; во-вторых, они преходящи и изменчивы, поскольку зависят от меняющихся условий «текущего момента», взаимоотношений политических сил, группировок, их задач и целей.

Религиозные нормы, являясь самой древней, вбирают в себя по содержанию многие нормы права, морали, традиций и способны использовать регулятивные свойства каждой из

перечисленных нормативных систем. В религии интересно сочетаются внутренний моральный долг и угроза возмездия внешней силы – бога. Многие религиозные нормы являются сдерживающим фактором для верующих, запрещая совершать преступления, злоупотреблять алкогольными напитками, вести себя непристойно.

Агрессия находится под безусловным контролем социальных норм и функций. Культура формирует и задает норму, которая определяет тип и частоту агрессивных форм поведения. Этот факт подтверждается наблюдениями за детьми, которые до возраста 10–11 лет, фактически, остаются «вне культуры» и проявляют одинаковые формы и частоту агрессивного поведения. Любая культура декларирует и санкционирует свои специфические нормы и критерии, тем самым, предопределяя, что можно разрешать, что запрещать и что поощрять.

Как видим, каждая из выше отмеченных соционормативных систем в отдельности и совокупности выступает в качестве регулятора человеческих поступков. Иными словами, свою внутреннюю, природную агрессивность человек регулирует различными нормами.

Попытаемся теперь рассмотреть понятия «агрессия» и «агрессивность». В бытовом, обыденном понимании слово «агрессия» означает действие, направленное на нарушение физической и психической целостности человека (или группы людей), ведущее к уничтожению; а также, как причинение материального ущерба. Как видно из такого понимания, основным содержанием его является антисоциальный оттенок. По форме агрессивные действия могут быть самыми разными. Это и детские шалости и игры, это и подростковые драки и конфликты; сюда же относятся столкновения у взрослых – войны, убийства, оскорбления, насилия и изнасилования, терроризм и апартеид. Мотивационно-психологический анализ форм деятельности человека, в том числе и агрессивного, показывает, что они отличны по генезу, но всегда обусловлены той или иной ситуацией, имея с ней сложную мотивационно-причинную связь. В первоначальном смысле быть агрессивным означало нечто вроде «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения». В современной психологии понятие «агрессивность человека» имеет несколько значений. Различают агрессию как следствие фрустрации; инструментальную агрессию – способ достижения значимой цели; ситуативную агрессию – человек, бросившийся защищать девушку от хулиганов, иногда вынужден действовать агрессивно; агрессивность как свойство личности, предрасположенность человека совершать акты физической или вербальной агрессии, направленной против других людей. Сфера действия моральной оценки не распространяется на так называемые вне моральные действия. Агрессивность понимается как черта характера, как одна из важнейших характеристик действий и поступков, которые определяют и устанавливают взаимоотношения между людьми; а также как действие индивидуума, личности.

Большинство авторов признает сегодня следующее **определение агрессии: это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.** Агрессивность рассматривается авторами как модель поведения, а не как эмоция, мотив или установка. Хотя, в принципе, она всегда ассоциируется со злыми эмоциями, мотивами на оскорбление или повреждение, с негативными расовыми, этническими, классовыми и другими установками. Авторы рассматривают агрессивность как человеческое проявление, с одной стороны, и как форму социального поведения, с другой; и критерий «намерения» рассматривают как обязательный для определения агрессии, что исключает любое случайное действие, сопровождающееся повреждением. С другой стороны, сюда не подпадают действия хирургов, травматологов, стоматологов, педагогов и родителей, наказывающих детей в дисциплинарных целях. Их определение термина агрессия предполагает действия, посредством которых агрессор намеренно причиняет ущерб своей жертве. Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-либо негативные последствия.

Агрессивность выражается в сознательном или бессознательном стремлении человека нанести кому-либо или чему-либо вред, уничтожить, разрушить. Агрессивностью не

называется вынужденная, ответная защитная реакция на угрозу или совершение наносящих вред действий в отношении того человека, который сам агрессивно ведет себя по отношению к другим людям. Агрессивным называют человека, который проявляет невынужденную, неслучайную, морально не оправданную, не вызванную объективными обстоятельствами, например необходимостью самообороны или защиты других людей, склонность нападать на людей, оскорблять их словом и делом.

Агрессивность может порождаться различными причинами. Среди них — неправильное воспитание, напряженное и постоянно раздраженное психическое состояние человека, неблагополучный личный опыт жизни, частые фрустрации, повышенная активность так называемого биологического центра агрессивности, существующего в мозге (о нем будет несколько слов сказано ниже), и рядом других причин. В связи с множеством возможных причин агрессивности до сих пор не существует единой теории происхождения агрессивности.

Объектом агрессивного поведения человека может оказаться он сам, и тогда враждебные действия называют **аутоагрессией**. Его агрессивные действия могут быть направленными на других людей, и в этом случае чаще всего используют термин «агрессия».

Различают также враждебную агрессию и так называемую инструментальную агрессию. **Враждебная** агрессия проявляется в том, что связанные с ней действия и высказывания человека преследуют цель причинения кому-либо вреда (предполагается, что другого мотива у подобных агрессивных действий нет).

Инструментальной называют агрессию, которая не является самоцелью и выступает как средство достижения какой-либо иной цели. Если, например, один человек стремится к чему-либо, а кто-то другой препятствует ему в достижении этой цели, то агрессивные действия, совершаемые в отношении того, кто стоит на пути к цели, будут рассматриваться как инструментальные. Если же конечная цель действий человека состоит непосредственно в том, чтобы причинить вред другому человеку, то такие действия подходят под определение враждебной агрессии.

В психологических словарях называются и другие виды агрессии: альтруистическая, вызванная страхом, индуцированная, смещенная, трансактная, территориальная. Дадим и им краткие определения.

Альтруистическая агрессия представляет собой агрессивные действия, предпринимаемые «из благих побуждений», например в защиту других людей (скажем, агрессивные действия матери в защиту своего ребенка).

Агрессия, **вызванная страхом**, представляет собой агрессивные действия, порожденные чувством страха и стремлением избавиться от него.

Индуцированной (спровоцированной) называют искусственно, преднамеренно вызванную агрессию.

Смещенная агрессия представляет собой агрессивные действия, направленные против лица или объекта, которые не являются первопричинами возникновения агрессивного поведения.

Трансактной называют агрессию, возникающую и усиливающуюся в результате непрерывной последовательности активных и взаимно подкрепляющих друг друга насильственных (агрессивных) действий людей, которые они совершают в отношении друг друга (агрессивные акты в данном случае выступают в качестве реакции на проявление агрессивности со стороны партнера). Если никто из взаимодействующих таким образом людей не останавливается и не прерывает по собственной инициативе цепь взаимно направленных агрессивных действий, то они продолжаются достаточно долго и могут до предела обострить отношения между людьми.

Установлено, что трансактная агрессия возникает и развивается по следующим общим правилам (в следующей типичной последовательности):

- вначале люди провоцируют друг друга на агрессивные действия;

- затем кто-то из них не выдерживает и первым проявляет агрессивность в отношении партнера;
- этот партнер, в свою очередь, отвечает агрессору-провокатору тем же, то есть ответными агрессивными действиями;
- после этого происходит быстрая эскалация агрессии, и возникает прямая конфронтация (конфликт) взаимодействующих сторон, которая ведет к дальнейшему усилению агрессии;
- транзактную агрессию может еще более усилить последовавшая за этим фрустрация любого партнера по взаимодействию, например какой-либо предмет или человек, который в данный момент времени случайно окажется на его пути и помешает ему добиться поставленной цели.

Территориальной называют агрессию, цель которой состоит в защите территории живого существа от посягательств на нее других живых существ (животных или человека). Речь идет о защите территории, которую, например, человек рассматривают как свою, как принадлежащую ему по праву.

Ученых интересовали не только проявления агрессии, но и возможные мотивы агрессивного поведения людей. Мотивация агрессивности, как выяснилось, может быть как биологической, так и социальной. Биологическая мотивация агрессивности предполагает наличие определенных генетических или органических предпосылок к проявлениям агрессивности — таких, которые заложены в организме, его строении и работе. Биологически мотивированные проявления агрессивности являются спонтанными и мало зависят от внешних, социальных, воздействий. Социальная мотивация агрессивности, напротив, связывает ее проявления с внешними факторами. Предполагается, что в этом случае проявление агрессивности человеком мало зависит от того, как устроен и функционирует его организм, а определяется тем, что происходит с ним и вокруг него в обществе.

В пользу **биологической** точки зрения на мотивацию агрессивности говорят следующие факты.

1. Агрессивность люди проявляют с древнейших времен. Она существовала всегда и продолжает существовать до сих пор, проявляясь в настоящее время даже в наиболее развитых в экономическом и социально-культурном отношениях странах.

2. Агрессивность проявляли и проявляют животные в борьбе за существование. Это наводит на мысль о том, что и человек унаследовал свои агрессивные действия в качестве инстинктов от животных.

3. Доказано, что в мозге человека и животных действительно существуют биологические структуры, стимуляция которых порождает спонтанное, внешне не спровоцированное агрессивное поведение (биологические «центры агрессивности»).

В пользу **социальной** точки зрения на происхождение мотивации агрессивности говорят следующие, не менее убедительные факты.

1. Путем воспитания можно сделать человека добрым, отзывчивым, внимательным к людям и животным, и такие, безусловно, воспитываемые, черты характера исключают агрессивное поведение.

2. Если детей в семье воспитывают так, что любые проявления агрессивности не только с их стороны, но и со стороны окружающих людей осуждаются, если в поведении окружающих людей дети не видят признаков агрессивности, то и сами они не вырастают агрессивными людьми.

3. Если, напротив, ребенка час-то и жестоко наказывают, если вокруг себя он видит множество примеров проявления агрессивности, в том числе и в отношении его самого, то такой ребенок может вырасти агрессивным.

4. В некоторых теориях агрессивности ее возникновение связывают с фрустрацией, и сама агрессивность рассматривается как социально-психологическое следствие частого возникновения у человека такого состояния.

Особое внимание среди теорий социального происхождения агрессии привлекла именно последняя, **фрустрационная** теория агрессии. Эта теория исходит из того, что фрустрация является обязательной предпосылкой агрессии, а агрессивность, в свою очередь, выступает в качестве ее неизбежного следствия.

Другими словами, предполагается, что необходимым и достаточным условием возникновения агрессии является фрустрация — состояние, которое возникает у человека, когда кто-либо или что-либо мешает ему добиться значимой для него цели.

Еще одна социальная теория агрессии, ставшая популярной в последней четверти XX века, исходит из концепции социального научения. Эта теория утверждает, что агрессивное поведение приобретает человеком в результате научения.

Такое научение может происходить в следующих случаях:

- когда человек убеждается в том, что агрессивные действия поощряются и поддерживаются значимыми для него людьми;
- когда он видит, что все люди вокруг ведут себя агрессивно, и убеждается в том, что агрессия является принятой всеми или большинством людей социальной нормой поведения;
- когда агрессивные действия провоцируются враждебным отношением к человеку со стороны других людей, и он приходит к выводу, что агрессия в данной ситуации является единственным способом самозащиты.

Среди еще не рассмотренных нами социально-психологических теорий следует упомянуть и так называемую ритуальную теорию агрессии. В этой теории агрессивное поведение человека представляется как ритуал, обычай, культурная традиция, проявляющиеся, например, в милитаризованных сообществах и в экстремистских организациях, связанных с жертвоприношением, строящих свои отношения с другими, не согласными с ними организациями и группами людей на силовой основе, считающих, кроме того, войны и силовую борьбу нормой человеческой жизни. В таких сообществах армия и другие силовые структуры считаются наиболее важными атрибутами государства и являются весьма популярными среди населения.

В действительности ни одна из рассмотренных выше теорий агрессии полностью и исчерпывающим образом ее не объясняет, так как во всех случаях, на которые опираются эти теории, из общего правила можно найти немало исключений. Например, справедливость биогенетической теории оспаривается указанием на то, что у всех людей по причине одинакового устройства их организма имеются биогенетические предпосылки к агрессивному поведению, но далеко не все люди ведут себя агрессивно.

Недостаток фрустрационной теории заключается в наличии немалого количества фактов, когда фрустрация не порождает агрессию.

Правильность социальных теорий агрессии подвергается сомнению ссылками на то, что есть люди, которые не ведут себя агрессивно в тех социальных ситуациях, которые согласно данным теориям должны порождать агрессию. Вместе с тем нельзя не признать, что в каждой из рассмотренных выше частных теорий агрессии содержится зерно истины.

Управление агрессией

Агрессивность — стремление человека нанести физический, моральный или имущественный вред другим людям, причинить неприятность. Наряду с тенденцией агрессивности у человека есть и тенденция ее торможения, мотив торможения агрессивных действий, связаны с оценкой таких действий как не желательных и неприятных, вызывающих сожаления или угрызения совести.

Существует много примеров, как можно управлять агрессией, вот несколько из них.

Ни когда не критикуйте людей. Критика бесполезна, ибо она ставит человека в позицию обороняющегося, и, как правило, побуждает его искать для себя оправдание. Критика

опасна, потому что она наносит удар по самолюбию человека, оскорбляет чувство его собственной значимости и вызывает обиду.

Всемирно известный ученый Б.Ф. Скиннер экспериментально доказал, что процесс обучения продвигается значительно быстрее, если животные получают вознаграждение за хорошее поведение, а не наказываются за плохое. Дальнейшие исследования показали, что этот вывод справедлив и для поведения людей. Таким образом, критикуя, мы не добиваемся устойчивых изменений и часто обижаем людей.

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать выговориться до конца. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разяснить ему что-либо, успокоить, направлять его. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в то, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку.

Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры, мышечное расслабление не совместимо с агрессией.

Эмоциями можно управлять и путем регуляции внешнего их проявления: если хотите легче переносить боль, старайтесь ее не демонстрировать.

Важный способ снятия агрессии - активизация чувства юмора, то есть суметь отнестись к чему-то волнующему, как к мало значащему и не достойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности. Когда человек отсмеется, он расслабляется.

Несколько принципов, которые помогут вам управлять агрессией:

1. Начинайте разговор дружелюбно.
2. Уважайте мнение другого человека. Никогда не говорите «Вы не правы».
3. Существует лишь один способ выиграть спор – избежать его.
4. Пусть ваш собеседник говорит больше.
5. Проявляйте искренний интерес к другим людям.