

УДК 159.9

Алашеева Г.С.

студ. гр. СН-114_2 НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АГРЕСІЇ: ПРИРОДА, ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ РЕГУЛЯЦІЇ

Проблема агресії є однією з найбільш актуальних та комплексних у психології, оскільки вона безпосередньо впливає на міжособистісні відносини, соціальну взаємодію та розвиток суспільства в цілому. У сучасному світі ця проблема набуває особливої важливості на тлі зростання рівня насильства та агресивної поведінки серед різних соціальних груп. Агресія, що проявляється як у особистісних конфліктах, так і в масштабах глобальних подій, завдає серйозних втрат як окремим особам, так і суспільству в цілому.

Питання агресивності розглянуті у багатьох роботах відомих науковців у різних напрямках психології: А. Фрейд, Е. Фромм, А. Адлер проводили свої дослідження у психоаналізі; А. Бандура у теорії соціального навчання; А. Малоу у гуманістичній психології; Л. Берковіц у когнітивній психології та інші.

Виділяються такі види агресії: фізична (напад) - використання фізичної сили проти іншої особи або об'єкта; вербальна - вираз негативних почуттів як через форму (сварка, крик), так й через зміст вербальних реакцій (загроза, прокляття, лайка); пряма - безпосередньо спрямована проти об'єкта чи суб'єк-

та; непряма – дії, які опосередковано спрямовані на інших тощо); інструментальна, що є засобом досягнення певної цілі; ворожа - виявляється у діях, що мають на меті заподіяння шкоди об'єкту агресії; аутоагресія - що виявляється в самозвинуваченні, завданні собі тілесних ушкоджень аж до самогубства; альтруїстична, що має на меті захист інших від чийось агресивних дій.

За формальними характеристиками у психології виділяють такі форми агресивних дій: негативні - позитивні (деструктивні - конструктивні); явні та латентні (зовні спостерігається агресія - прихована агресія); вербальні - фізичні (словесний напад - фізичний напад); прямі - непрямі (безпосередньо спрямовані на об'єкт - зміщені на інші об'єкти); ворожі - інструментальні (з метою заподіяння шкоди / болі іншій людині - з іншими цілями); егосинтонні (прийняті особистістю) - его-дистонні (чужі для «Я», що за-суджуються самою особистістю).

На думку Зигмунда Фрейда, який розвинув свою теорію «двох інстинктів», кожній людині притаманні, так звані, інстинкт життя та інстинкт смерті. Інстинкт життя забезпечує енергію для росту і розвитку, а інстинкт смерті працює на самознищення людини. Якщо в людини потяг до смерті значно сильніший за лібідо, то вона буде схильна до агресивної поведінки. Інстинкт смерті може часто спрямовуватись назовні, проти навколишнього світу у формі агресії.

За теорією фрустрації-агресії будь-яка агресивна дія детермінована попередньою фрустрацією. На думку Міллера, якщо фрустрація постійна, альтернативні тенденції будуть слабшати, а агресивні в той же час посилюватися і, отже, ймовірність відкритої агресії підвищуватиметься.

Відповідно до теорії когнітивної моделі Берковіч і Зільман вирішальну роль відіграє схильність до розуміння й оцінювання дій інших як загрозливих чи нешкідливих для людини.

Теорія соціального научіння Альберта Бандури розглядає агресію, як суспільну хворобу, як соціальне явище, як форму поведінки засвоєну в процесі соціалізації. Агресивна поведінка у людей часто простежується як відповідь на провокуючі дії (реальні чи уявні) інших осіб.

Є також біологічні причини цього психічного явища, а саме, агресія значною мірою контролюється такою частиною головного мозку як магдалеподібне тіло або мигдалина. Мигдалина має зв'язки з іншими системами організму, пов'язаними зі страхом, включаючи симпатичну нервову систему, реакції обличчя, обробку запахів та вивільнення нейромедіаторів, пов'язаних зі стресом та агресією.

Мигдалина активується у відповідь на позитивні результати, а також на негативні, і особливо на подразники, які ми бачимо як загрозливі та викликають страх. Коли ми переживаємо небезпечні події, мигдалина стимулює мозок запам'ятовувати деталі ситуації, щоб ми навчилися уникати її в май-

бутньому. Одним з механізмів, який допомагає нам контролювати наші негативні емоції та агресію, є нейронний зв'язок між мигдалиною та областями префронтальної кори головного мозку.

Варто зазначити, що гормони також важливі у регуляції агресії. Найбільш важливим в цьому плані є гормон тестостерон, який пов'язаний з підвищеною агресією як у тварин, так і у людини. Тестостерон не є єдиним біологічним фактором, пов'язаним з агресією людини. Нещодавні дослідження виявили, що серотонін також важливий, оскільки серотонін має тенденцію пригнічувати агресію. Виявлено, що низький рівень серотоніну прогнозує потенційну агресію.

Не менш важливим є вплив соціального середовища й зокрема сім'ї на прояви агресивності. Така характеристика сім'ї, як «повна чи неповна», пов'язана з агресивністю дітей.

Великий вплив на агресивну поведінку має мас медіа, що підтверджено деякими дослідниками. Науковці провели експерименти двох різних типів, спрямовані на виявлення кореляції між спостереженням насильства по телевізору та агресивною поведінкою. Більшість експериментів було засноване на одночасному вимірі обох змінних та обчисленні коефіцієнта кореляції між ними. Наприклад, Зінгер і Зінгер попросили батьків записувати, що дивляться їхні три- і чотирирічні діти по телевізору, і спостерігати за їх агресивністю під час ігор у дитячому садку. Дослідники повідомили, що діти, які дивилися багато телепередач, і особливо гостросюжетні та детективні фільми, а також передачі для дорослих, були більш неслухняними, а також виявляли під час ігор агресивність та дратівливість.

Дослідження Альберта Бандури продемонструвало, що діти схильні імітувати агресивну поведінку, побачену на екрані, що може призводити до виникнення стійких агресивних моделей.

Дуже важливим в наш час є управління агресією. Для зменшення інтенсивності прояву агресії потрібно створити безпечне середовище, унеможливити доступ до засобів агресії та підтримувати позитивний мікроклімат вдома, на роботі та в інших соціальних сферах. Усі методи, стратегії та заходи для профілактики, контролю та попередження агресії можна використовувати як індивідуально, так і в рамках групових програм. Загальними рекомендаціями, що є у психологічних наукових джерелах, щодо профілактики та регуляції агресії є наступне: самоспостереження та саморефлексія щодо розпізнавання й усвідомлення власних емоцій та їхніх причин, особливо, тих, які можуть призвести до агресивних проявів; використання медитаційних технік та різних технік дихання; фізичні вправи для вивільнення напруги й стресу; саморегуляція мовлення та зокрема висловлювань щодо власних емоцій та почуттів без агресивних формулювань, слів і виразів; пошук пози-

тивних способів розвантаження, занять, які сприяють зняттю стресу та напруги; встановлення пріоритетів та оптимізація власного часу.

Таким чином, агресія є складним психологічним феноменом. Вона може проявлятися з багатьох причин. Це може бути як вроджена (на що вказують біологічні фактори такі як гормони та генетична схильність), так й набута. Що стосується набутої, то причин може бути багато. Існує багато способів контролю та регуляції цього психологічного явища. Підтримка емоційної стабільності та розвиток емпатійності та соціальної відповідальності є ключовими аспектами у боротьбі з агресією на особистісному та суспільному рівнях.