

УДК 316.62

Агрессия человека: психологический анализ

В. В. Козлов

Ярославский государственный университет, г. Ярославль

Аннотация.

В статье автор раскрывает психологическую природу агрессии. В работе дано авторское определение агрессии, перечислены основные методы тестовых исследований агрессии и их ограничения. Особое внимание уделено объектам агрессии, а также формам и видам проявления. В статье предпринят анализ причин возникновения агрессии: телесных, материальных, социальных, духовных, а также особых условий проявления агрессии.

Ключевые

слова:

агрессия, личность, сознание, поведение, активность, объект, потребность, тело, фрустрация.

Название статьи проявляет специфику предметной области, на раскрытие которой и направлены наши усилия.

Агрессия (от лат. *aggredi* – нападать) как феномен в человеческой реализации имеет различную природу: биологическую, социальную, физиологическую, нравственную, правовую и др. [1]. Добавляя слово «психологическое», мы подразумеваем, что кроме множества других способов анализа мы можем выделить специфическую психологическую природу агрессии.

Статья написана как итог 30-летней практической работы в группах личностного роста с применением интенсивных интегративных психотехнологий и специфических методов эмпирического самоисследования, направленных также на трансформации личностной и групповой агрессии [6].

Агрессия – любая форма личностной, групповой вербальной, эмоциональной, поведенческой активности, направленной на оскорбление, унижение, причинение телесного, материального, социального, духовного вреда другому человеку или группе людей.

Основной критерий оценки поведения как агрессивного является психологическим – объект не желает подобного действия и обращения. В акте агрессии всегда существует конфликт интересов, мотивации, ценностей, намерений, потребностей и целей.

В психологии для диагностики агрессивности использу-

ется ряд специальных методик (тест враждебности Басса и Дарки – BDHI, Buss, Durkee, 1957; шкала враждебности Кука и Медли (Cook, Medley, 1954); шкала проявляемой враждебности (Siegel, 1956) и др., однако её можно объективизировать и с помощью других психодиагностических методик, в частности, таких, как ПДО (Патохарактерологический диагностический опросник Н. Я. Иванова – А. Е. Личко), тест Роршаха, ТАТ, «Несуществующее животное» и др. Следует отметить, что во многом эти методики диагностируют потенциальность агрессии личности, при этом агрессивность может не быть проявленной в поведении. Агрессивность как устойчивое качество личности является некой возможностью реализации, предпосылкой агрессивного поведения.

Что касается проявления агрессии, то отношение к этом феномену в психологии и психотерапии неоднозначно. С одной стороны, проявление агрессии является признаком психологического здоровья и способом его сохранения. В этом аспекте разрушительное поведение в некотором приближении является способом интеграции неблагоприятных в физическом и психологическом отношении жизненных ситуаций, вызванных стрессами, фрустрациями, кризисными состояниями.

С интегративной точки зрения агрессия является стремлением восстановить гомеостазис, попыткой личности возратить нарушенное ощущение контроля над эмоционально и мотивационно важной жизненной ситуацией. На наш взгляд, осознание и принятие собственной агрессии как проявления человеческой природы, реализации возможности энергии агрессии в конструктивное русло взаимосвязано со способностью к налаживанию глубоких эмоционально насыщенных контактов с собой и другими [4].

Невыраженная агрессия, когда личность агрессивный всплеск «прячет глубоко в сому», приводит ко множеству неврозов и психосоматических расстройств. Они развиваются по одному и тому же пути, различаясь чувствами, которые вытесняются в телесное напряжение (обида и вина при неврозах и гнев, деструктивные аффекты и агрессия при психосоматике) [3].

С другой стороны, проявление агрессии несёт в себе огромный разрушительный заряд по отношению к окружению – не только социальному и психологическому, но и материальному и духовному.

Феноменология агрессии по-разному проявляется с точки зрения изменений, которые происходят в **объектах** агрессии.

Мы можем вычлениить 5 наиболее важных объектов агрессии:

1. В **социальном контексте** агрессия деструктивна по отношению к статусам, ролям личности, их характеристикам и качествам, а также отношениям личности с другими людьми. При этом следует отметить, что агрессия несёт значимый социальный урон как носителю агрессии (субъекту), так и объекту (индивидуальной личности или группе).

2. В **психологическом отношении** вербальная, эмоциональная, поведенческая агрессия вызывает у личности и группы психологический дискомфорт (сужение сознания, отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности, ужаса, астении, снижения настроения, активности, самочувствия, деструктивные мысли, чувства, желания).

3. В **материальном отношении** мишенью агрессии может быть тело человека, его вещи и предметы, одежда и мебель, жилище и другие материальные объекты, с которыми идентифицирована личность. В материальном отношении агрессия приносит физический ущерб людям.

4. В **духовном отношении** агрессия является деструктивным поведением, про-



тиворечащим и разрушающим нормы и правила сосуществования людей в обществе, моральные и этические ценности, размывающим и разрушающим базовые представления о добре и зле, экзистенциальные смыслы бытия.

За агрессивным актом всегда стоит стремление попать экзистенциальные ценности и ницшеанское «Всё ложно, и всё позволено».

5. В качестве объекта агрессии может выступать **сама личность агрессора**. В таких случаях мы имеем аутоагрессию, которая проявляется в деструктивном самоуничтожении, самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства.

Феноменология агрессии многообразна не только в объектном отношении, но и в формах и видах проявления.

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица, группы лиц или материальных объектов. Отличается по масштабу – начиная с демонстрации фрустрирующего агрессивного поведения перед жертвой, заканчивая войнами и масштабным вандализмом. Бесконтактная физическая агрессия может быть проявлена мимикой, пантомимикой, жестом, плевок и другими действиями демонстративного характера, унижающими личность. Контактная физическая агрессия варьирует по интенсивности от пощёчины до избиения и убийства.

2. **Вербальная** (лат. – словесная) агрессия может быть разделена на два основных вида:

Невербальная – выражение, отреагирование собственных отрицательных эмоций при помощи интонаций и других невербальных компонентов речи (крик, визг, вопль, шипение и др.);

Словесная – выражение отрицательных эмоций через содержание вербальных реакций в дерзкой и издевательски циничной форме, противоречащей установленным правилам поведения и общения, а также использование угрозы, оскорбления, обвинения, проклятья, унижения, ругани, сквернословия. При этом происходит не только словесная унижительная оценка физических, социальных, умственных, духовных и других качеств человека, подрывающих его престиж как в собственных глазах, так и в глазах социального окружения, но и нанесение обид, оскорблений, душевных болей личности словом.

Словесная агрессия может иметь косвенный характер, когда словесная реакция окольным путём направлена на другое лицо при помощи злобных сплетен, деструктивных фантазий, слухов, шуток, анонимных писем, постов в Интернете и т. п. Несмотря на косвенный характер словесная агрессия непосредственно направлена против какого-либо субъекта или группы.

3. **Аффективная агрессия** является высшим проявлением самой эмоции агрессии. Она характеризуется ненаправленностью и неупорядоченностью. Это взрыв ярости, проявляющейся в криках, воплях, топании ногами, пинании предметов, битье кулаками по столу, рвании одежды, буйстве, моторной активности и т. п. Менее выраженными эмоциями агрессивного характера являются раздражительность, злобливость, враждебность. Основными стимуляторами аффективной агрессии являются сильные человеческие эмоции – гнев, отвращение и презрение.

В мотивационном аспекте агрессия может быть враждебной и выражаться в действиях, целью которых является причинение вреда объекту, или инструментально-манипулятивной, когда она является средством достижения личностной цели.

Цель личности – обеспечение максимально комфортных, безопасных, надёж-

ных условий для удовлетворения своих потребностей (телесных, материальных, социальных, духовных).

Фрустрация (лат. *frustration* – обман в ожидании, разрушение планов) как неожиданная преграда к достижению намеченной цели, к получению желаемого результата является важным определяющим моментом в появлении агрессии у человека.

В основном причиной агрессии является фрустрация базовых потребностей личности (телесных, материальных, социальных, духовных).

Функционирование телесного Я в целом сильно отличается от иных компонентов самосознания в условиях фрустрации витальных потребностей, болезни, телесной дисфункции (например, сексуальной). Это отличие заключается не только в интенсивности переживаний, но и в их глобальной системообразующей значимости для нормальной деятельности личности [4].

Огромное количество людей эмоционально переживают физические недостатки, которые могут вызвать дезадаптацию личности. Комплекс неполноценности, который часто сопровождает переживание физического недостатка, может вызывать серьёзные трудности в общении и другие характерологические изменения, препятствующие процессам нормальной адаптации в широких сферах социальной жизни.

Удовлетворённость физическим обликом имеет высокую корреляцию с удовлетворённостью своими психическими качествами, чувство полноценности и целостности тесно взаимосвязано с удовлетворённостью, с демонстрацией своего телесного Я. Более того, успех телесного образа рассматривается часто как успех личностный [5].

В обратном случае, когда телесный недостаток ясно осознаётся и фрустрирует личность, могут развёртываться процессы компенсации и сверхкомпенсации, возможна агрессивность, одновременно в личности могут развиваться такие черты характера, как мнительность и пессимистичность, раздражительность, злобливость, негативно-деструктивные эмоциональные отношения к другим, к миру, а также аутоагрессивные тенденции. Человеку кажется, что из-за его физического недостатка окружающие плохо относятся к нему или не принимают его всерьёз: он становится раздражительным и агрессивным, и окружающие действительно начинают не любить его, «подкрепляя» тем самым его первоначальную установку. Такой результат приводит к вторичным фрустрациям, отсюда – к дальнейшему усилению агрессивных реакций [5].

Человеческая агрессия рождается в теле, реализовывается через тело и обусловлено нарушением или угрозой нарушения гомеостаза телесных функций и потребностей. Фрустрация потребностей в пище, питье, дыхании, в физической активности, сне, оптимальной температуре, в сенсорной стимуляции, жизненном пространстве, сексе является источником и основой человеческой агрессии. Но, в отличие от остального животного мира, человеку важна не только удовлетворённость физиологических потребностей, но и индивидуально-психологические способы их удовлетворения. Призыв Назаретянина: «Взгляните на птиц небесных: они не сеют, не жнут, не собирают в житницы, а Отец ваш Небесный кормит их. А вы намного ли отличаетесь от них? Кто из вас, заботясь, сможет увеличить свой рост хотя бы на один локоть?» (Евангелие от Матфея, гл. 6, ст. 26) – является не лучшей методической рекомендацией для человека. Человек и «сеет, и жнёт, и собирает в житницу», т. к. его физиологические потребности психологичны и связа-



ны с представлениями о надёжности ресурсов не столько в настоящем, а сколько в будущем, и его сегодняшняя сытость всегда навеяна тоской: «Что будет завтра?» – и тревогой: «Будет день, а будет ли пища?». Фрустрация желания надёжности, избыточности и пролонгированности во времени удовлетворения физиологических потребностей является важным источником всех форм агрессии.

Всё, что касается нарушений функций тела, фрустрации потребностей тела, безопасности жизнедеятельности, нарушения телесных границ и табу на способы взаимодействия с телом при индивидуально определённой интенсивности вызывает агрессию.

Агрессия ассоциирована с физическим фактором функционирования тела: болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребёнка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, сенсорная депривация, депривация сна, чрезмерный сексуальный опыт, длительная сексуальная неудовлетворённость или травматичный сексуальный опыт, возрастное изменение физического образа, катастрофически быстрое похудение или ожирение.

Фрустрация дыхания (удушение, нехватка кислорода, загрязнённый воздух) вызывает не только раздражение, но и импульсы неуправляемой аффективной агрессии со спонтанной моторной активностью.

Фрустрация потребности в питании также грозит агрессией. Само голодание часто является аутоагрессией, направленной на характеристики тела (вес, форма, тяжесть и др.). Кроме соматического воздействия, голодание оказывает существенное влияние на психику и на поведение человека. Притупляются чувства, снижается память, замедляются и нарушаются мыслительные процессы, теряется контроль над собственным поведением, подавляется воля, возникают разнообразные зрительные и слуховые галлюцинации, нарастает апатия, чередующаяся с кратковременными всплесками повышенной раздражительности и агрессии. Голодание на третьей стадии закономерно вызывает смерть, и непосредственной причиной смерти во время голодания может быть как крайнее истощение, так и развитие какого-либо интеркуррентного заболевания, вызванного недостаточностью питания и снижением иммунитета [5].

Фрустрация потребности в питье является сильнейшим стрессом не только для организма, но и для личности в целом и может вызвать реакцию не только повышения раздражительности, злости, но и мощные агрессивные действия, когда человек за глоток воды может убить другого.

Фрустрация потребности в отдыхе также может привести к агрессии. Особенно высок риск агрессивных эмоций и действий при чрезвычайном физическом или интеллектуальном напряжении, при длительном физическом или умственном переутомлении, так как это сопровождается нервно-психическим истощением. При этом происходит не только расстройство различных функций организма, но и появляется раздражительность, агрессия, социопатия, склонность к социальной депривации, иногда стремление деструктивно восстановить организмический и психологический статус при помощи алкоголя или других веществ [6]. При этом алкоголь только усугубляет ситуацию, поскольку культурные нормы допускают оправдание асоциального поведения под воздействием алкоголя. В понимании процесса, ведущего от употребления алкоголя к агрессивному поведению, основное значение придаётся когнитивным пробелам и сужению объёма внимания. Под воздействием алкоголя объём внимания индивида уменьшается и замечаются лишь наиболее выраженные стимулы. В частности, снижается осознание нормативных

ограничений, сдерживающих агрессивное поведение, что ослабляет важный механизм сдерживания агрессивных эмоций, действий, вербальных проявлений агрессии.

Депривация сна вызывает в норме расстройство когнитивной сферы (мышления, памяти, внимания, восприятия), подобные тем, что наблюдаются при приеме алкоголя, наркотиков, шизофрении.

При частичной депривации наблюдается повышенная сонливость, утомляемость, рассеянность, дисфункция внимания, невозможность выполнения точных операций, раздражительность, вспышки немотивированной агрессии [4].

Фрустрация потребности в жизненном пространстве также обладает агрессивными последствиями. В этом отношении поговорка: «В тесноте, да не в обиде» – не отражает психологическую правду, так как эффект тесноты всегда вызывал и вызывает стресс, дискомфорт, усиливает агрессию. Особенно это касается условий, когда люди вынужденно долго не имеют личного жизненного пространства в условиях изоляции от других людей.

В норме секс является способом энергетической разрядки и снижает агрессивность. Но в особых случаях (чрезмерный сексуальный опыт, длительная сексуальная неудовлетворённость при выраженной потребности, травматичный сексуальный опыт) секс может стимулировать агрессивность и реализоваться через агрессивное поведение [5].

Чрезмерный сексуальный опыт связан с невозможностью интегрировать интенсивность, необычность, длительность реализации сексуальной энергии в реальном взаимодействии с партнёром или группой партнёров, который приводит к физическому и нервно-психическому истощению, раздражительности, злобности, ярости, агрессивным аффектам, аутоагрессии вплоть до самоубийства или убийства другого, других.

Длительная сексуальная неудовлетворённость касается не столько сексуальной депривации, а сколько особых требований личности к качеству сексуальных отношений или их частоте. При той и другой ситуации возникает раздражительность, косвенная агрессия. Недостаточность сексуальных контактов и особенно их исчезновение относятся к числу сильных факторов, благоприятствующих агрессии [5].

Травматичный сексуальный опыт является источником агрессивных состояний личности в том случае, если возникает сильная эмоциональная фрустрация и несовпадение представляемого и реального сексуального переживания индивида. Опыт интегрируется, как показывает психологическая практика, иногда всю жизнь. Бессознательная агрессия может возникнуть при этом при любом намёке на сюжет травматичного сексуального опыта – словах, поступках или внешности человека.

Социальные факторы, вызывающие агрессию, имеют большое разнообразие и могут быть инициированы следующими факторами:

1. Потеря интегративного статуса (работы или учёбы).
2. Потеря или деструктивное выполнение значимой для личности социальной роли.
3. Деформация значимых социальных связей, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи:
 - конец значимых любовных отношений
 - чрезмерное пребывание в агрессивной среде
 - развод
 - потеря лидерских позиций



- изгнание из значимой социальной общности
- вынужденная социальная депривация
- длительное насильственное пребывание в несвойственной роли [5].

Все эти возможные источники агрессии являются по сущности социально-психологическими, но затрагивают многие аспекты функционирования самой личности – мотивационную, ценностную, структурно-деятельностную, смысловую.

Особым классом источника агрессии является фрустрация зависимостей: табачной, алкогольной, наркотической, пищевой, социальной, религиозной [4].

Все вышеуказанные триггеры агрессии влияют на личность деструктивно, снижая самооценку и мотивацию деятельности вплоть до полной девальвации личностных смыслов, вызывая апатию, скуку, депрессивные тенденции, активизируя чувство невосребованности, никчёмности и абсурда, а часто ещё и вины, агрессии, раздражительности, враждебности, несправедливости и отверженности.

Невозможность реализовать духовные смыслы человеческой жизни, поправление духовных ценностей личности, верований могут вызвать агрессию не только личности и малых групп, но и целых народов и государств. В силу малого объёма статьи мы не имеем возможности остановиться на этой проблеме более подробно, хотя тема духовной, религиозной, сектантской агрессии в современном мире чрезвычайно актуальна [6, 9].

Таким образом, агрессия является состоянием внутренней дезинтеграции личности, вызванной ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы, задачи, цели привычными способами, в результате чего возникают дисбаланс в жизни и деятельности человека, неразумное с точки зрения личности и неадекватное в социальном аспекте разрушающее вербальное, эмоциональное, поведенческое проявление агрессии.

Агрессия является критической ситуацией, связанной с внутренними противоречиями, неопределённостью, с переживанием невозможности превозмочь жизнь и реализовывать её внутренние потребности.

Агрессия является фрустрацией интегративных способностей человека, когда личность не может инструментировать разрешение жизненной ситуации конструктивными социально и личностно адекватными способами, опираясь на свой прошлый опыт и систему умений, навыков и знаний [4].

При высокой степени интегрированности личности и развитости интегративных способностей проявление агрессии маловероятно.

Проявление агрессии обусловлено несколькими важными факторами:

- высокий уровень агрессивности и самооценки личности;
- социальная безнаказанность или поощрение агрессии;
- кумулятивный эффект агрессии, когда агрессия накапливается систематическими неудачами, недостижениями значимых целей, внешними факторами (шум, грязный воздух, высокая плотность населения и др.) и высока вероятность «последней капли», – агрессивное поведение может быть вызвано любой мелочью;
- уровень фрустрации – чем ближе к цели человек, тем сильнее будет его агрессивная реакция на невозможность достижения этой цели;
- неожиданность фрустрации;
- эмоциональная восприимчивость;
- степень оценки материальной и социальной среды как враждебной и агрессивной;
- переживаемое чувство справедливости или несправедливости проявления агрессии;

- восприимчивость или толерантность к физической, вербальной или эмоциональной провокации.

Вероятность возникновения агрессивных тенденций и манифестация агрессии любой формы возрастает при включении уже нескольких факторов.

Для людей, которые занимаются психологической работой с агрессией, есть главный аргумент в её оправдание, особенно неудач в использовании методов и стратегий терапии агрессивности, – агрессия является подлинным инстинктом – первичным, направленным на сохранение вида [2, 8]. Из этого следует её физиологическая, биологическая природа, неуправляемость, спонтанность, и в силу этого опасность [1]. Тезис о бесконтрольности агрессии, о том, что появление агрессии предотвратить невозможно, является способом оправдания агрессии не только личностью агрессора, но и социальным окружением, в том числе и в профессиональной среде психологов, психотерапевтов, психиатров, педагогов.

На мой взгляд, природа человека сильно изменилась за последние 100 лет и в психологической работе мы уже имеем дело с личностью, у которой многие инстинкты не играют роли в жизни и деятельности.

Современный человек вполне способен не только подавить агрессию, но и проследить момент спонтанного появления у него агрессии как психологического явления.

На мой взгляд, самое важное, что мы можем сделать с собой и с клиентами в профессиональной работе, это развивать волю и осознанность. Появление агрессии подконтрольно человеческому сознанию, а её внешнее проявление личность способна снизить или пресечь.

При этом не возникает необходимости рационализации и делегирования ответственности за агрессивный поступок на инстинкт, конфликтную ситуацию, фрустрацию, усталость, факторы окружающей среды, бездарность начальника, злобность завистников или судьбу...

Агрессия, на наш взгляд, может подчиниться воле и сознанию человека и, как любая эмоция, может быть контролируема личностью.

Но, к сожалению, человек редко использует свои человеческие, очень человеческие возможности.

И потому агрессия как факт человеческой жизни будет ещё долго иметь предельную актуальность в психологической науке, а анализ феноменологии, процессуальных особенностей, механизмов возникновения агрессии перспективен и важен для теории и практики психологии.

Список литературы

1. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль : пер. с англ. / Л. Берковиц. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.
2. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон ; пер. С. Меленевской, Д. Викторовой, С. Шпака. – СПб. : Питер, 1997. – 336 с.
3. Кернберг, О. Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях / О. Ф. Кернберг ; пер. с англ. А. Ускова. – М. : Независимая фирма Класс, 1998. – 368 с.
4. Козлов, В. В. Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. – 528 с.
5. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – М. : Изд-во Ин-та консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.
6. Козлов, В. В. Психотехнологии изменённых состояний сознания / В. В. Козлов. –



М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2016. – 400 с.

7. Крэйхи, Б. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. – СПб. : Питер, 2003. – 336 с.

8. Лоренс, К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренс ; пер. с нем. Г. Швейника. – СПб. : Амфора, 2001. – 349 с.

9. Нравственность. Агрессия. Справедливость / под ред. А. А. Матюшкова. – М., 1992. – 126 с.

The Human's Aggression: Psychological Analysis

V. V. Kozlov

Yaroslavl State University named after P. G. Demidov, Yaroslavl

Abstract. *In the article the author reveals the psychological nature of aggression. In the paper the author's definition of aggression is given, the main methods of test studies of aggression and their limitations are listed. Particular attention is paid to the objects of aggression, as well as to the forms and kinds of its manifestation. The article analyzes the causes of aggression: physical, material, social, spiritual and the particular conditions of aggression manifestation.*

Keywords: *aggression, personality, consciousness, behavior, activity, object, need, body, frustration.*

**Козлов
Владимир Васильевич**

*Доктор психологических наук,
профессор, заведующий кафедрой
социальной и политической психоло-
логии*

*Ярославский государственный уни-
верситет им. П. Г. Демидова*

*150003, г. Ярославль, ул. Совет-
ская, 14
тел.: 8(4852)478666
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru*

**Kozlov
Vladimir Vasilievich**

*Doctor of Sciences (Psychology),
Professor, Head of the Department
of Social and Political Psychology*

*Yaroslavl State University named
after P. G. Demidov*

*14 Sovetskaya St, Yaroslavl,
150003
tel.: 8(4852)478666
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru*