
Агрессия: особенности проявления и копинг-стратегии в подростковом возрасте

Будыкин А.В., выпускник факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (mosvao@yandex.ru)

Будыкин С.В., аспирант факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (BudykinSV@mgppu.ru)

Жигачев А.С., аспирант факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (JigachevAS@mgppu.ru)

Управление агрессией становится все более актуальной задачей в современном обществе, так как количество ситуаций, провоцирующих агрессию, возрастает. Особое внимание стоит уделить агрессии в подростковом возрасте. Свой вклад в рост уровня агрессивности вносит и мировой экономический кризис. Растет также и количество случаев аутоагрессии. Подавленная агрессия ведет к развитию психосоматических расстройств. Специалисты соглашаются, что агрессия – это плохо, но и простое подавление агрессивных реакций – тоже. Поэтому особую значимость приобретают исследования, которые ставят вопрос о существовании внутренних психологических факторов, влияющих на снижение уровня агрессии в подростковой среде. Целью исследования стало выявление внешних и внутренних (психологических) факторов сдерживания агрессии. В качестве гипотез были выдвинуты предположения, что сдерживание агрессии является стратегией совладания с жизненными трудностями, и существуют внешние и внутренние (психологические) факторы сдерживания агрессии. В исследовании приняли участие 22 подростка в возрасте от 15 до 17 лет, 11 мальчиков и 11 девочек. Основные используемые методики были направлены на выявление уровня агрессии, диагностику копинг-стратегий и определение психологических защит. В результате исследования обнаружена положительная корреляционная связь между преобладанием экстрапунитивных реакций и показателем «вторжение» IES-scale, что в контексте нашего исследования показывает достаточно сильное травматическое воздействие агрессии.

Ключевые слова: агрессия; копинг-стратегии; фрустрация; психологическая защита; защитные механизмы.

До настоящего времени сдерживание агрессии остается малоизученным феноменом. Внешние и внутренние факторы, психологические механизмы и личностные факторы, «работающие» на сдерживание агрессии (предикторы сдерживания), практически не изучены. Объектом изучения был всегда противоположный полюс – агрессия, и факторы, способствующие ее возникновению. Сдерживание агрессии и контроль гнева рассматривались только технически,

обучение сдерживанию исходило из теории научения [10]. «Черный ящик» сдерживания агрессии оставался вне поля зрения исследователей.

Фрустрационная модель происхождения агрессии

В психологических теориях, объясняющих природу проявления агрессии, существует ряд отличных друг от друга подходов. Все они отражают идеи и опыт конкретных исследователей и психологических школ разного времени. Но нас более всего интересует фрустрационная модель, которая возникла как противопоставление концепциям влечений: здесь проявление агрессии рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. Основоположниками этой модели считаются Дж. Доллард и Н. Миллер (1939). Опровергая концепцию влечений, они рассматривают агрессию не как автоматически возникающее в организме человека влечение, а как реакцию на фрустрацию, то есть как попытку преодолеть препятствие на пути к достижению цели. Именно появление фрустрации вызывает стремление агрессивно воздействовать на источник фрустрации. Агрессия в различных ситуациях может также не возникать вообще, так как фрустрация сама по себе не вызывает агрессию, а лишь дает предпосылки для ее возникновения. Таким образом, агрессия всегда является следствием фрустрации, но сама фрустрация не всегда вызывает агрессию [9].

Одной из примечательных идей фрустрационной теории агрессии является *эффект катарсиса*, заимствованный из психоанализа. Катарсис («очищение эмоций») – это процесс высвобождения накопившейся энергии, который приводит к снижению напряжения [2]. Из этого следует, что физическое или эмоциональное проявление агрессии приводит к временному или длительному облегчению, в результате чего достигается психологическое равновесие и ослабление готовности к проявлению агрессии.

Сдерживание агрессии зависит:

- от конкретной ситуации (например, при разговоре с начальством большинство людей будут сдерживать себя);
- от различных внешних сдерживающих факторов (например в ситуации, когда человек знает, что за ним наблюдают, он скорее всего будет сдерживать свою агрессию, то есть будет отсутствовать эффект деперсонализации);
- от человека в целом (стиля его поведения, темперамента, особенностей ценностно-смысловой сферы).

Классификация типов агрессии

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа:

- мотивационная агрессия, или агрессия как самоценность,
- инструментальная агрессия как средство для достижения определенных целей (и та и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и неосознанно (непонятно! – К.М. - неосознанное проявление) сопряжены с эмоциональными переживаниями: гнев, враждебность).

Наиболее часто выделяют следующие виды агрессии.

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – это и агрессия, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, заговоры), и которая ни на кого не направлена: взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

3. Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

4. Негативизм – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета; может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

5. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

6. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

Чувство вины нередко считают фактором, способствующим сдерживанию агрессии. Однако это спорно, так как человек, испытывающий сильное чувство вины, испытывает сильное недовольство собой и дискомфорт. Это может привести либо к перенаправлению агрессии на себя (интрапунитивные реакции, по Розенцвейгу) или к тому, что он будет проявлять агрессивное поведение.

Сложная жизненная ситуация рассматривается в качестве обусловленного внутренними и внешними факторами фрагмента действительности, на субъективном уровне воспринимаемого в качестве психологического затруднения. Понятие сложной жизненной ситуации имеет более высокий уровень обобщения, по сравнению с такими частными понятиями, как стрессовая, экстремальная, фрустрирующая и конфликтная ситуации. Любая ситуация с высоким уровнем неопределенности, будь она стрессовая, конфликтная или фрустрирующая, на субъективном уровне вызывает у человека ощущение затруднения. Любая сложная ситуация субъективно воспринимается в качестве препятствия и требует активизации психологических ресурсов и механизмов, направленных на совладание с ней, реальное или иллюзорное.

Совладание отличается от психологических защит по нескольким признакам:

- во-первых, объективной ориентацией на реальную ситуацию, требующую разрешения;
- во-вторых, адекватностью восприятия причины и следствия, то есть неискаженностью логики событий и их последовательности;

- в-третьих, объективностью самооценки человека, включающей реалистичную оценку собственных интересов и потребностей;
- в-четвертых, компетентностью и свободой в принятии адекватного решения и его осуществления.

Из вышесказанного важно отметить, что:

- ситуации фрустрации могут вызывать разнонаправленные агрессивные реакции;
- психологические защиты и стратегии совладания (копинг-стратегии) противоположны по своему смыслу: одни направлены на решение проблемы, другие – на защиту я от ситуации путем искажения картины ситуации;
- агрессивные реакции могут рассматриваться как копинг-реакции в ответ на фрустрацию потребностей человека.

В связи с недостаточной изученностью факторов «работающих» на сдерживание агрессии было решено провести исследование взаимосвязи агрессии, копинг-стратегий и защитных стратегий личности, для этого были выделены следующие объект и предмет исследования.

Объект исследования: Сдерживание агрессии как стратегия поведения и совладания с трудными ситуациями.

Предмет исследования: Психологические факторы сдерживания агрессии.

Методы исследования:

- 1) Теоретический анализ проблемы фрустрации, агрессии и совладания.
- 2) Пилотажное экспериментальное исследование.

1-е исследование (взаимосвязь агрессии, копинг-стратегий и защитных стратегий личности):

- опросник Басса-Дарки для диагностики агрессии.
- опросник для диагностики копинг-стратегий Лазарус-Фолкман (адаптация Вассермана Л.И.) [3].
- опросник Плучека «Индекс жизненного стиля» для диагностики психологических защит (адаптация Вассермана Л.И.) [3].

2-е исследование (связь типа реакций на фрустрацию с копинг-стратегиями, уровнем психической травматизации, субъективной витальностью и жизнестойкостью личности):

- методика фрустрационной толерантности Розенцвейга.
- опросник COPE Карвер-Шеер для диагностики копинг-стратегий (адаптация Гордеевой Т.О., Шевяховой В.И.).

- опросник IES-scale для оценки воздействия травматического события (адаптация Тарабриной Н.В.) [8].

Гипотезы исследования:

1. Сдерживание агрессии является стратегией совладания с жизненными трудностями.
2. Существуют внешние и внутренние (психологические) факторы сдерживания агрессии.

Контроль, сдерживание и предотвращение агрессии становится все более актуальной задачей в современном обществе в связи с ростом количества ситуаций, провоцирующих агрессию. Поэтому особую значимость приобретают исследования, которые ставят вопрос о существовании внутренних психологических факторов, влияющих на снижение уровня агрессии.

Для выяснения, какие психологические переменные могут быть связаны с агрессией и сдерживанием агрессии, было проведено два пилотажных исследования. В них принимали участие 22 подростка в возрасте от 15 до 17 лет: 11 мальчиков и 11 девочек.

Первое исследование было направлено на изучение взаимосвязи между уровнем агрессивности, копинг-стратегиями и психологическими защитами личности. Исследование строилось на предположении, что, проявляя агрессию, человек должен как-то психологически защищаться от осознания, что поступает агрессивно. Другое предположение состояло в том, что если рассматривать агрессию как копинг-стратегию [6], то при ее высокой выраженности другие типы копинг-стратегий будут использоваться в меньшей степени.

Полученные данные были проанализированы с помощью статистической программы Statistica 6.0. с использованием корреляционного анализа. Результаты показывают на наличие взаимосвязи между агрессией, копинг-стратегиями и психологическими защитами. Все обнаруженные значимые корреляционные связи агрессии и враждебности с психологическими защитами положительны, за исключением механизма «отрицание». При высоком уровне агрессивности и враждебности возникает необходимость исказить картину мира, чтобы сохранять положительное отношение к себе. А при низком уровне агрессивности и враждебности такой необходимости у человека нет.

При повышении агрессивности повышаются показатели защитных механизмов, (регрессия ($p=0,54$), компенсация ($p=0,50$) и замещение ($p=0,48$)). При повышении враждебности (обида + подозрительность) становятся выше показатели по вытеснению ($p=0,40$ и $p=0,42$). При защитном механизме по типу отрицания проблемы, наоборот, снижаются обида ($p=-0,43$) и раздражительность ($p=-0,41$). При уровне значимости $p=0,39$. То есть он способствует сдерживанию агрессии.

Конфронтационный копинг и косвенная агрессия имеют значимую положительную корреляционную связь ($p=0,53$). Все остальные копинг-стратегии имеют с показателями агрессивности отрицательные связи. При использовании

таких копинг-стратегий, как самоконтроль, положительная переоценка ситуации уровень агрессивности раздражения и вербальной агрессии снижается.

Второе исследование направлено на изучение связи между типами реакции на фрустрацию, копинг-стратегиями, уровнем психической травматизации.

Чтобы оценить воздействие агрессии на человека, инструкция методики IES-scale [6] была изменена, и испытуемым подросткам предлагалось оценить воздействие на них ситуаций, когда они были свидетелями, жертвами агрессии или когда их провоцировали на агрессию. Предлагалось записать эти ситуации, а потом оценивать свою реакцию на них. Наиболее часто упоминались: словесные оскорбления, ссоры, драки, разрыв отношений.

Так как данных, полученных в пилотажном исследовании, недостаточно, кроме значимых коэффициентов корреляции учитывались также те, которые приближались к уровню значимости (на уровне явной тенденции).

Анализ взаимосвязей между типами реакций на фрустрацию и другими изучаемыми показателями дал следующие результаты. Значимых корреляций немного. Склонность к использованию такой копинг-стратегии, как поведенческий уход от проблемы, противоположна экстрапунитивной реакции на фрустрацию (агрессии) ($p=-0,64$). Стратегия «переосмысление ситуации в позитивных терминах» дает положительную связь с интрапунитивными реакциями (агрессия, направленная на себя, самообвинение, сдерживание внешних проявлений агрессии) ($p=0,63$) и с реакциями, направленными на удовлетворение потребности (либо кто-то решит проблему, либо я сам, либо проблема решится сама собой) ($p=0,75$). С типом реакций на фрустрацию, направленной на удовлетворение потребности, положительно связана такая копинг-стратегия, как отрицание (по методике Плучека это защитный механизм) ($p=0,64$). При уровне значимости $p=0,63$.

Копинг-стратегия «сдерживание» (самоконтроль в методике Лазарус-Фолкман) [3] даёт отрицательную взаимосвязь с выраженностью экстрапунитивных реакций на фрустрацию ($p=-0,60$). И в первом и во втором исследовании эта стратегия показала себя как фактор сдерживания агрессии.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

1. Психологические защиты усиливаются с усилением агрессивности и не способствуют сдерживанию агрессии.
2. Отдельные копинг-стратегии тормозят проявления агрессивности и враждебности (самоконтроль, переосмысление в позитивных терминах), следовательно, способствуют сдерживанию агрессии.
3. Конфронтационный копинг связан с косвенной агрессией.
4. Стратегия поиска социальной поддержки снижает уровень враждебности к окружающему.
5. Агрессия негативно сказывается на человеке, вызывает травматичные переживания.

6. Психологические травмы в результате агрессии способствуют повышению склонности к экстрапунитивным реакциям в ситуации фрустрации.

7. Показатели жизнестойкости личности связаны с типами реакции на фрустрацию косвенно, только через копинг-стратегии.

Литература

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 512 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2008. 688 с.
3. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Беребин М.А., Савельева М.И., Таукенова Л.М., Штрахова А.В., Аристова Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для психологов и врачей. СПб.: Питер, 2005. 54 с.
4. Гусев А.Н. 1С: Школьная психодиагностика: Руководство по использованию психодиагностических методик психологами образовательных учреждений. М.: 1С-Персонал, 2008. 137 с.
5. Либина А.В. Совладающий интеллект. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
6. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 332 с.
7. Суркова Е.Г. Проективные методы диагностики. М: Аспект Пресс, 2008. 31 с.
8. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2002. 272 с.
9. Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. СПб: Речь, 2007. 480 с.
10. Orpinas P., Horne A. Bullying prevention. Creating a Positive School Climate and Developing Social Competence. W.: American Psychological Association, 2006. 293 p.

Aggression: peculiarities of manifestation and coping strategies in adolescence

Budykin A.V., Graduate, Department of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology and Education (*mosvao@yandex.ru*)

Budykin S.V., Post-graduate Student, Department of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology and Education (*BudykinSV@mgppu.ru*)

Zhigachev A.S., Post-graduate Student, Department of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology and Education (*JigachevAS@mgppu.ru*)

Aggression management is becoming increasingly important task in modern society, as the number of situations that provoke aggression increases. Particular attention should be paid to aggression in adolescence. The world economic crisis contributes to the increase in the level of aggressiveness. The incidence of auto-aggression also increases. Suppressed aggression leads to the development of psychosomatic disorders. Experts agree that aggression is bad, but just suppressing aggressive reactions is also bad. Therefore, of special importance are the studies, which raises the question of the existence of internal psychological factors influencing the reduction of aggression among adolescents.

The aim of the study was to identify the external and internal (psychological) factors deterring aggression. We hypothesized that deterring aggression is a strategy of coping with life's difficulties, and there are external and internal (psychological) factors of deterring aggression. The study involved 22 adolescents aged 15 to 17 years, 11 boys and 11 girls. The main methods used were aimed at identifying the level of aggression, revealing the coping strategies and the psychological defenses. The study found a positive correlation between the prevalence of extrapunitive reactions and IES-scale «invasion» indicator, which in the context of our study, shows a rather strong traumatic effect of aggression.

Keywords: aggression, coping strategies, frustration, psychological defense, defense mechanisms.

References

1. *Berkovic L.* Agressija: prichiny, posledstvija i kontrol'. SPb.: Prajm-Evroznak, 2007. 512 s.
2. *Burlachuk L.F.* Slovar'-spravochnik po psihodiagnostike. SPb.: Piter, 2008. 688 s.
3. *Vasserman L.I., Eryshev O.F., Klubova E.B., Petrova N.N., Bepal'ko I.G., Berebin M.A., Savel'eva M.I., Taukenova L.M., Shtrahova A.V., Aristova T.A., Osadchij I.M.*

Psihologicheskaja diagnostika indeksa zhiznennogo stilja: Posobie dlja psihologov i vrachej. SPb.: Piter, 2005. 54 s.

4. *Gusev A.N.* 1S: Shkol'naja dsihodiagnostika: Rukovodstvo po ispol'zovaniju psihodiagnosticheskikh metodik psihologami obrazovatel'nyh uchrezhdenij. M.: 1S-Personal, 2008. 137 s.
5. *Libina A.V.* Sovladajushhij intellekt. M.: Jeksmo, 2008. 400 s.
6. *Ljengle A.* Jemocii i jekzistencija. Har'kov: Gumanitarnyj centr, 2007. 332 s.
7. *Surkova E.G.* Proektivnye metody diagnostiki. M: Aspekt Press, 2008. 319 s.
8. *Tarabrina N.V.* Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. SPb: Piter, 2002. 272 s.
9. *Furmanov I.A.* Agressija i nasilie: diagnostika, profilaktika i korrekcija. SPb: Rech', 2007. 480 s.
10. *Orpinas P., Horne A.* Bullying prevention. Creating a Positive School Climate and Developing Social Competence. W.: American Psychological Association, 2006. 293 p.