

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Агрессия. Причинение вреда другим

Глава 3. Конформизм. Убеждение. Агрессия





Цель лекции: сформировать у слушателей представление об агрессии, теориях агрессии и о способах ее ослабления.

План:

1. Понятие агрессии;
2. Теории агрессии;
3. Ослабление агрессии.

Понятие агрессии

Агрессия – это физическое или вербальное поведение, цель которого – причинение вреда кому-либо. Под это определение не попадают дорожно-транспортные происшествия, действия врачей, причиняющие пациенту боль в процессе лечения, а также случайные столкновения прохожих друг с другом. Под него попадают рукоприкладство, прямые оскорбления, а также распространение сплетен. Чтобы оценить уровень агрессии индивида, исследователи обычно предлагают последнему решить, какой вред он способен причинить другому человеку, – например, каким должен быть удар током, предназначенный другому.

Существует два вида агрессии. Животным присуща социальная агрессия, для которой характерны приступы ярости, и молчаливая агрессия; именно её демонстрирует хищник, подкрадывающийся к своей жертве. За эти виды агрессии ответственны разные участки мозга. Что же касается человека, то психологи выделяют следующие виды агрессии – «враждебную» и «инструментальную». Источником враждебной агрессии является гнев, и её конечная цель – причинить вред. Если же причинение вреда не самоцель, а лишь средство достижения какой-либо другой цели, то мы имеем дело с инструментальной агрессией. В 1990 г. политические лидеры оправдывали войну в Персидском заливе, говоря, что их цель – не варварское уничтожение 100 000 иракцев, а освобождение Кувейта. Можно сказать, что враждебная агрессия «горячая», а инструментальная – «холодная».

Большинство убийств – результат враждебности. Примерно половина – следствия ссор, остальные – следствия любовных треугольников или драк между людьми в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Подобные убийства импульсивны и происходят в результате эмоциональных взрывов; именно этим и объясняется, почему введение смертной казни не привело к уменьшению числа подобных преступлений, как свидетельствуют данные по 110. Однако некоторые убийства – проявления инструментальной агрессии. С 1919 г. чикагскими гангстерами было совершено более 1000 убийств, и большая их часть – результат холодного расчета.

Теории агрессии

Изучая причины враждебной и инструментальной агрессии, социальные психологи уделили основное внимание следующим трем принципиальным идеям:

1. Существует врожденная физиологическая потребность в агрессии;
2. Агрессия – это естественная реакция на фрустрацию;
3. Агрессивное поведение является результатом научения.

Является ли агрессия врожденной?

Кто мы – добропорядочные, владеющие своими эмоциями «благородные дикари» или неуправляемые, импульсивные животные? В XX в. представления Гоббса о биологической природе агрессии поддерживали Зигмунд Фрейд (Австрия) и Конрад Лоренц (Германия).



Теория инстинктивной агрессии и эволюционная психология

Фрейд считал, что источником человеческой агрессии являются саморазрушительные импульсы. Это направленная на других людей энергия примитивного стремления к смерти (которое он называл «инстинктом смерти»). Лоренц, знаток поведения животных, считал агрессию не столько саморазрушительной, сколько адаптивной. Однако и Фрейд, и Лоренц соглашались с тем, что агрессия по своей природе инстинктивна (универсальна и не является результатом научения), и, если у человека нет возможности разрядиться, агрессия накапливается в нем либо до тех пор, пока не произойдет взрыв, либо до тех пор, пока подходящий стимул не высвободит её, и она не выйдет наружу, как мышь высвобождается из мышеловки.

Влияние нервной системы

Поскольку агрессия – сложное поведение, нельзя сказать, что её контролирует какой-то определенный участок мозга. Однако ученым удалось установить, какие именно участки нервной системы облегчают агрессивное поведение человека и животных. Активация этих зон мозга приводит к усилению враждебности, а дезактивация – к её ослаблению.

Значит ли это, что мозг склонных к агрессии людей аномален? Чтобы ответить на этот вопрос, Адриан Рэйн и его коллеги с помощью сканирования измерили активность мозга убийц, жестокость которых нельзя было объяснить ни беспризорностью, ни пережитым в детстве насилием, и определили количество серого вещества в мозге мужчин, склонных к антисоциальным поступкам. Они нашли, что префронтальная кора, исполняющая функцию аварийного тормоза для участков головного мозга, ответственных за агрессивное поведение, у них на 14% менее активна, чем у не жестоких убийц. Её объем у лиц, ведущих антисоциальный образ жизни, на 15% меньше, чем у среднестатистического человека. Можно ли утверждать, что аномалия головного мозга сама по себе создает предрасположенность к насилию? Возможно, нет, но что касается некоторых людей, склонных к жестокости, то для них она, весьма вероятно, является определяющим фактором.

Генетические факторы

Наследственность влияет на чувствительность нервной системы к возбудителям агрессивности. Давно известно, что можно вывести породу особо агрессивных представителей многих биологических видов.

Разным людям, как и разным приматам, агрессивность свойственна в разной степени, и это вполне естественно. Наши темпераменты, т. е. то, насколько мы эмоциональны и «реактивны», отчасти являются нашим биологическим наследством, результатом реактивности нашей симпатической нервной системы. Темперамент индивида проявляется уже в детстве и, как правило, не изменяется на протяжении всей жизни.

Биохимические факторы

Чувствительность к возбудителям агрессии зависит также и от химического состава крови. Как результаты лабораторных исследований, так и данные полиции показывают, что алкоголь «выпускает агрессию наружу». Склонные к насилию люди чаще имеют пристрастие к спиртному и становятся агрессивными в состоянии алкогольного опьянения. Ниже приводятся некоторые данные, доказывающие эти утверждения.

- В лабораторных условиях люди, находившиеся в состоянии алкогольного опьянения, наказывали «учеников» более сильными ударами тока и с большей озлобленностью вспоминали о личностных конфликтах.



Является ли агрессия реакцией фрустрации?

Теплый вечер. Вы устали после двухчасовой лекции, вам очень хочется пить. Взяв у сокурсника взаймы мелочь, вы бежите к ближайшему автомату с газированной водой. Автомат ещё не успевает проглотить монеты, а вы уже почти ощущаете во рту вкус холодной, освежающей кока-колы. Но когда вы нажимаете кнопку, ничего не происходит. Вы нажимаете её снова. Затем нажимаете кнопку «возврат монет». В ответ – тишина. Вы повторяете свою «просьбу» более нетерпеливо. Ничего. И тогда вы начинаете трясти и пинать автомат. Вы возвращаетесь в аудиторию не только не утолив жажды, но и выбросив деньги на ветер. Нужно ли вашему соседу по комнате держаться от вас подальше? Можно ли сказать, что сейчас вы более склонны к тому, чтобы сказать или сделать что-либо обидное?

Одна из первых психологических теорий агрессии, популярная теория фрустрации–агрессии, отвечает: «Да». «Фрустрация всегда приводит к проявлению агрессии в той или иной форме», – говорили Джон Доллард и его коллеги.

Фрустрация – это все, что препятствует достижению нашей цели (например, описанный выше неисправный автомат прохладительных напитков). Фрустрация усиливается, если у нас есть очень веские основания для того, чтобы стремиться к достижению цели, если мы рассчитываем получить от этого удовлетворение, но у нас не получается.

Мы умеем сдерживать импульсивные реакции, особенно если у нас есть основание полагать, что окружающие не одобряют нашего поведения или накажут нас; в таких ситуациях мы направляем свою враждебность в более безопасное для нас русло. Большинство из нас неоднократно убеждались: если человек сдерживает злость, одного банального замечания бывает достаточно, чтобы вызвать у него неадекватную реакцию.

Пересмотр теории фрустрация–агрессия

Убедившись в том, что классическая теория переоценивает связь между фрустрацией и агрессией, Леонард Берковиц пересмотрел её. По мнению Берковица, фрустрация рождает гнев – эмоциональную готовность к агрессивным действиям. Гнев возникает тогда, когда у того, кто вызвал нашу фрустрацию, была возможность действовать иначе. Переживающий фрустрацию человек особенно склонен к тому, чтобы взорваться, когда возбудители агрессии заставляют терпение лопнуть, высвобождая ранее сдерживаемый гнев. Иногда терпение лопается и само по себе, «без посторонней помощи». Но, как мы увидим, возбудители, ассоциирующиеся с агрессией, усиливают агрессивность.

Относительная депривация

Часто фрустрация усиливается, когда мы сравниваем себя с другими. Удовлетворенность рабочих своим положением зависит от того, получают ли они за свой труд оплату, равную оплате труда их коллег. Повышение заработной платы полицейских, временно улучшающее их настроение, может ухудшить настроение пожарных.

Относительная депривация помогает понять, почему в обществе с значительным финансовым неравенством, люди чувствуют себя менее счастливыми и высок уровень преступности.

Сегодня один из возможных источников подобной фрустрации – пропаганда роскоши рекламой и телевидением. В тех обществах, где телевидение стало неременным элементом жизни, оно способно превратить абсолютную фрустрацию (у меня нет того, что есть у других) в относительную депривацию (я лишен того, что есть у других).

Карен Хенниган и её коллеги проанализировали криминальную ситуацию в американских городах в то время, когда телевидение только входило в их жизнь. В 34 городах, в которых к 1951 г. уже было много владельцев телеприемников, в 1951 г. количество краж без отягчающих обстоятельств (таких, например, как кражи из магазинов и угоны велосипедов) значительно возросло.



В других 34 городах, администрация которых заморозила введение телевидения и отложила его на 1955 г., аналогичный скачок пришелся как раз на 1955 г.

Является ли агрессия приобретенным социальным навыком?

Создатели теорий агрессии, основанных на инстинктах или фрустрации, исходили из того, что враждебность рождается в человеке из его эмоций, которые естественным образом «выталкивают» агрессию изнутри наружу. Социальные психологи утверждают, что то же самое делает и научение: оно тоже «выталкивает» из нас агрессию.

Плоды, которые приносит агрессия

Люди способны приучиться к тому, что агрессивность вознаграждается. Весьма вероятно, что агрессивность ребенка, чьи поступки держат в страхе его сверстников, с годами будет возрастать. На счету агрессивных хоккеистов, которые за свою жесткую игру чаще других оказываются на скамейке штрафников, больше забитых шайб, чем у их неагрессивных товарищей по команде. Члены юношеской хоккейной команды Канады, чьи отцы приветствуют физически агрессивную игру, ведут себя на льду наиболее агрессивно и демонстрируют жесткую игру. В данном случае агрессия – инструмент достижения определенного вознаграждения.

Речь не о том, что люди сознательно планировали использовать агрессию как средство достижения своих целей, а о том, что иногда агрессия приносит свои плоды. А если и не приносит, то, как минимум, привлекает внимание к тем, кто её проявляет.

Научение посредством наблюдения

Создателем одной из теорий агрессии, известной как теория социального научения, является Альберт Бандура. По мнению автора, мы усваиваем навыки агрессивного поведения, не только убеждаясь на собственном опыте в том, что оно может приносить полезные плоды, но и наблюдая за другими. Агрессию мы усваиваем так же, как и многие другие социальные навыки: наблюдаем за поведением окружающих и отмечаем его последствия.

Семья. В семьях, где практикуется рукоприкладство как способ наказания, вырастают дети, склонные к агрессивному поведению. Чтобы призвать их к порядку, родители нередко прибегают к крикам, шлепкам и подзатыльникам, тем самым демонстрируя, что агрессия может быть способом решения проблем. Чаще всего такие родители – выходцы из семей, в которых так же не брезговали физическими наказаниями. Хотя большинство людей, подвергшихся жестокому обращению в детстве, не преступники и хорошие родители, 30% из них все-таки переносят известные им по собственному опыту «методы воспитания» на своих детей и наказывают их в 4 раза чаще, чем в среднем по стране. В семьях насилия нередко порождает насилие.

Агрессия проявляется в двух формах: в форме враждебной агрессии, которая порождается такими эмоциями, как гнев и намерение причинить вред, и в форме инструментальной агрессии, являющейся лишь средством достижения какой-то иной цели.

Известны три общие теории агрессии. Теорию инстинктивной агрессии традиционно связывают с именами Зигмунда Фрейда и Конрада Лоренца, которые считали, что агрессивная энергия накапливается в человеке подобно тому, как вода накапливается в запруде. Хотя эта теория и не нашла экспериментального подтверждения, агрессивность индивида, тем не менее, зависит от таких биологических факторов, как наследственность, химический состав крови и строение мозга.

Согласно другой теории, гнев и враждебность – это следствия фрустрации. При наличии возбудителей подобный гнев способен спровоцировать агрессивные действия. Фрустрация является не следствием депривации как таковой, а следствием разрыва между ожиданиями и реальными достижениями.



Согласно теории социального научения, агрессивное поведение – это результат научения. На своем опыте или наблюдая за успехами окружающих, мы порой убеждаемся, что агрессия может приносить полезные плоды. Социальное научение агрессии происходит под влиянием семьи, субкультуры и средств массовой информации.

Ослабление агрессии

Мы познакомились с несколькими теориями агрессии, основанными на инстинктах, на фрустрации и на социальном научении, и подробно рассмотрели все влияющие на нее факторы. Пора задуматься и над таким вопросом: можно ли ослабить агрессию? Предлагают ли теории и лабораторные исследования какие-либо способы контроля агрессивности?

Катарсис

Концепцию катарсиса обычно связывают с именем Аристотеля. Хотя в действительности Аристотель ничего не писал про агрессию, он утверждал, что, переживая эмоции, можно освобождаться от них и что поэтому такие зрелища, как классические трагедии, вызывают катарсис – «очищение» от жалости и страха. Позднее, когда гипотеза катарсиса приобрела более широкое толкование, стали считать, что от эмоций освобождает не только приобщение к классическим трагедиям, но также их выражение, воспоминания и повторные «переживания» минувших событий и различные действия.

Веря в то, что человек освобождается от накопленной агрессивной энергии, совершая агрессивные действия или фантазируя, некоторые психотерапевты и руководители групп рекомендуют пациентам не копить в себе агрессию, а высвобождать ее: поколачивать друг друга банными губками или бить по кровати теннисной ракеткой, издавая при этом «воинственные» кличи.

Должны ли мы копить гнев и подавлять вспышки агрессивности? Вряд ли, потому что молчаливая угрюмость неэффективна – из-за нее мы можем в мыслях продолжать неприятный разговор и возвращаться к своим обидам. К счастью, мы можем выразить свои чувства и сообщить окружающим, как влияет на нас их поведение, без применения агрессии. Представители разных культур имеют возможность выражать свое недовольство так, что акцент приходится не на порицание окружающих, а на отношение к их действиям самого говорящего: «Я сержусь» или «Меня раздражает, что ты оставляешь грязную посуду». Такой способ коммуникации лучше, потому что он позволяет тому, кому адресовано сообщение, положительно отреагировать на него. Настаивать на своем можно и не прибегая к агрессии.

Подход, основанный на социальном научении

Если агрессивное поведение – результат научения, значит, есть надежда на то, что его можно контролировать. Давайте, не вдаваясь в подробности, рассмотрим факторы, влияющие на агрессию, и подумаем о том, можно ли их нейтрализовать.

Такие агрессивные переживания, как фрустрация вследствие неоправдавшихся ожиданий и личные оскорбления словом или действием, создают предрасположенность к враждебной агрессии. Следовательно, мудро поступает тот, кто воздерживается от внушения людям невыполнимых ожиданий. На инструментальную агрессию влияют ожидания определенных вознаграждений и выгод. А это значит, что следует вознаграждать неагрессивное поведение и сотрудничество. В лабораторных условиях дети тогда начинают вести себя менее агрессивно, когда наблюдавшие за ними взрослые игнорировали агрессивные и подкрепляли неагрессивные поступки. Наказание агрессоров в большинстве случаев менее эффективно. Угроза наказания предотвращает агрессию только в идеальных условиях, когда наказание является сильным,



незамедлительным и соразмерным проступку, когда оно сочетается с вознаграждением за желательное поведение и когда тот, кого наказывают, не злится. Однако эффективность наказания ограничена. В большинстве случаев агрессивные действия, несущие угрозу жизни для их объекта, импульсивны. Это – так называемая «горячая агрессия», результат ссоры, оскорбления или нападения. Следовательно, наш долг – предупредить агрессивные действия. Необходимо учить людей неагрессивным способам разрешения конфликтных ситуаций. Если бы агрессия, лишаящая человека жизни, была только спланированной и инструментальной, мы могли бы надеяться, что предотвратим повторение подобных действий, сурово наказав совершившего её преступника. Если бы это было так, то в тех штатах, где существует смертная казнь, уровень преступности был бы ниже, чем в штатах, где её нет. Но в нашем мире «горячих» убийств это не так.

Родительские наказания тоже могут иметь негативные побочные эффекты. Наказание – это аверсивная стимуляция. Оно моделирует именно то поведение, которое пытается предотвратить. Также оно принудительно по своей сути (вспомните, что мы редко соглашаемся с навязанными нам действиями, даже если объективно они вполне оправданы). Именно поэтому агрессивные подростки и родители, склонные к жестокому обращению с собственными детьми, так часто оказываются выходцами из семей, в которых дисциплину поддерживали с помощью суровых физических наказаний.

Чтобы мир стал добрее, с ранних лет нужно демонстрировать людям образцы гуманного поведения и сотрудничества и вознаграждать за подобные проявления. Начать, возможно, следует с того, чтобы научить родителей воспитывать дисциплину, не прибегая к насилию. Специальные обучающие программы учат родителей подкреплять желательные поступки детей и формулировать свои обращения к ним не в отрицательной, а в утвердительной форме (Чем говорить: «Пока не уберешь свою комнату, ни о каких играх не может быть и речи», лучше сказать: «Когда уберешь свою комнату, сможешь пойти играть»). Реализация одной такой «программы замещения агрессии» снизила количество повторных арестов малолетних правонарушителей и членов молодежных банд. Участников этой программы – подростков и их родителей – обучали навыкам межличностного общения, методам контроля гнева и одновременно стремились повысить уровень их моральной аргументации.

Если зрелище агрессивных действий снижает уровень торможения и вызывает желание подражать им, значит, нужно уменьшить количество примеров жестокости и негуманного поведения в фильмах и телепередачах. Подобные действия предпринимались для уменьшения количества примеров расистского и сексистского поведения. Мы также можем сделать детей невосприимчивыми к влиянию масс-медиа. Потеряв всякую надежду на то, что телеканалы когда-нибудь «признают очевидные факты и изменят свою программную политику», Ирон и Хьюсманн рассказали 170 детям из города Ок-Парк (штат Иллинойс) о том, что телевидение показывает наш мир искаженно, что агрессии в нем меньше и она не так эффективна, и что агрессивное поведение нежелательно. (В соответствии с задачами исследования Ирон и Хьюсманн подталкивали детей к тому, чтобы те сами делали подобные выводы, а их критические замечания в адрес телевидения выражали их собственные убеждения. Спустя два года, когда исследователи вновь встретились с этими детьми, оказалось, что «телевизионное насилие» повлияло на них значительно меньше, чем на их сверстников, не прошедших подобной «школы». В более позднее время психологи из Стэнфордского университета провели в классах 18 уроков, на которых убеждали детей всего лишь уменьшить количество просматриваемых телепередач и поменьше играть в видеоигры. И они добились своей цели: количество передач уменьшилось на треть, а количество совершаемых детьми в школе агрессивных поступков – на 25% (по сравнению с детьми из контрольной школы).

Механизм агрессии «запускают» и агрессивные стимулы. А это значит, что доступ к огнестрельному оружию должен быть ограничен. В 1974 г. Ямайка ввела у себя широкоформатную программу борьбы с преступностью. Помимо строгого контроля за оборотом огнестрельного оружия, она еще подвергала цензуре содержание в фильмах и телепрограммах сцен с «участием» оружия. В течение последующего года количество ограблений уменьшилось на 25%, а количество случаев использования огнестрельного ранения без фатального исхода – на 37%. В Швеции прекращен выпуск игрушек милитаристского толка. Шведская Служба



информации так сформулировала позицию своей страны: «Играть в войну – значит учиться решать разногласия с помощью насилия».

Меры, подобные перечисленным выше, могут минимизировать агрессию. Но если учесть, сколь сложны вызывающие её причины и как непросто их контролировать, трудно признать обоснованным оптимизм Эндрю Карнеги, который сказал, что в XXI в. «убийство человека будет считаться таким же отвратительным деянием, каким сегодня считается каннибализм». Карнеги произнес это в 1900 г.; с тех пор было убито 200 миллионов человек. Хотя сегодня мы понимаем природу агрессивности людей лучше, чем когда бы то ни было, человечество не стало от этого гуманнее, и мысль об этом вызывает лишь горькую усмешку.

Резюме

Как можно минимизировать агрессию? Вопреки тому, что утверждает теория катарсиса, частое проявление агрессивности скорее усиливает, нежели ослабляет её последующие проявления. Подход, основанный на социальном научении, позволяет предположить, что агрессию можно контролировать, если нейтрализовать благоприятствующие ей факторы – ослабить аверсивную стимуляцию, пропагандировать образцы неагрессивного поведения и вознаграждать за него и побуждать людей к действиям, несовместимым с агрессией.