# Agresja

Agresja jest to – zachowanie, którego celem jest spowodowanie fizycznej lub psychicznej szkody.

Są dwa rodzaje agresji.

|  |  |
| --- | --- |
| agresja | **wroga** – akt agresji poprzedzony uczuciem gniewu, którego celem jest zadanie bólu lub zranienie |
| **instrumentalna** – akt agresji służący osiągnięciu innego celu poza zadaniem bólu czy zranieniem |

## Psychologowie zastanawiają się czy agresja jest wrodzona czy wyuczona. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ale obecnie wiele przemawia za teorią biologiczno – ewolucyjną mówiącą, że agresywność jest wytworem ewolucji ułatwiającym przetrwanie. Jednocześnie badacze podkreślają, że niemal u wszystkich organizmów można dostrzec mechanizmy hamujące agresję w sytuacjach, gdy jest to korzystne.

Przykładem tej teorii są badania K. **Lorenz** (1966), w których obserwowano zachowania agresywnych rybek - pielęgnic rycerskich. Samce pielęgnic w warunkach naturalnych atakują tylko samce swojego gatunku. W eksperymencie usunięto z akwarium samce pielęgnic, wówczas agresja skierowana została na samce innych gatunków) a później usunięto wszystkie samce, wówczas agresja skierowana na samice.

Inne badania i podejścia

* Filozof T. Hobbes w swoim dziele „Lewiatan” z 1651 roku twierdził, że człowiek z natury jest barbarzyńcą, hamują go tylko represje narzucone przez prawo.
* J.J Rousseau był odmiennego zdania (1762), stworzył on koncepcję „szlachetnego dzikusa”, gdyż twierdził, że ludzie są z natury łagodni, to cywilizacja tłumi tę naturę i wyzwala agresję.
* Z. Freud (1930) twierdził, że– nie ujawnione emocje ulegają kumulacji i wywołują stan napięcia ustępujący w chwili, gdy dojdzie do ekspresji tłumionych emocji **. Teoria ta nazywana jest hydrauliczną.**

*Ogólnie można powiedzieć, że* nie udowodniono jaka jest natura agresji (instynktowna czy wyuczona), ale na pewno nie jest wyłącznie reakcją wrodzoną, czynniki społeczne i sytuacyjne modyfikują jej nasilenie i sposób przejawiania.

### II. Sytuacyjne uwarunkowanie agresji – co może wywołać reakcje agresywne

* + **ciało migdałowate w mózgu** sprawuje kontrolę nad zachowaniami agresywnymi. Drażnienie go wywołuje agresję
  + **testosteron** powoduje nasilenie agresji, dlatego mężczyźni są z natury bardziej agresywni niż kobiety
  + **alkohol** obniża opory przed dokonywaniem czynów naruszających normy społeczne (w tym aktów agresji)
    - **ból i niewygoda mogą być również przyczynami agresji**

W eksperymencie Berkowitza (1983, 1988) – studenci, których ręka była zanurzana w b. zimnej wodzie, okazywali nagłe nasilenie wrogości w stosunku do osób znajdujących się w pobliżu

Dowodem tego, że niewygoda może nas rozdrażnię ,może być również „zjawisko długiego, gorącego lata”, gdy wraz ze wzrostem temperatury zwiększa się częstotliwość występowania rozruchów ulicznych i aktów przemocy (Carlsmith, Andersen, 1979)

* **sytuacje społeczne jako przyczyny agresji**
  + **frustracja** **jako przyczyna agresji**

***teoria frustracji-agresji*** – przeszkody występujące na drodze do osiągnięcia celu zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji agresywnych

czynniki zwiększające frustrację (a więc sprzyjające agresji):

* + - dystans dzielący nas od upragnionego celu lub obiektu – im bliżsi jesteśmy realizacji zamierzeń, tym większa jest nasza frustracja przy napotkaniu przeszkody
    - niespodziewane lub (w naszym mniemaniu) niesłuszne pojawienie się czynników frustrujących
* **bezpośrednia prowokacja i odwet jako przyczyna agresji –** pragnienie odwetu w momencie, gdy spotykamy się z agresywnym zachowaniem
  + tylko prowokacja zamierzona prowadzi do odwetu, prowokacja przypadkowa natomiast do powstrzymania się przed rewanżem
  + odwet nie pojawi się, gdy znamy okoliczności łagodzące, wiemy, dlaczego ktoś nas prowokuje (pod warunkiem, że posiadamy tę wiedzę przed zaistnieniem krytycznego zdarzenia)
    - **obecność przedmiotów kojarzonych z agresją jako przyczyna agresji**

**Bodźcem wyzwalającym agresję** są przedmioty kojarzony potocznie z działaniami agresywnymi (np. rewolwer); sama ich obecność zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia aktów agresji. W USA jest o wiele więcej przestępstw z użyciem broni, gdyż jest ona bardziej dostępna niż w innych krajach, co przekłada się ogólnie na większą liczbę zabójstw, rozbojów i gwałtów na jednego mieszkańca niż w innych krajach.

* **teoria społecznego uczenia: naśladownictwo i agresja**

**teoria społecznego uczenia** – uczenie się społecznych zachowań następuje poprzez obserwację i naśladownictwo innych ludzi;

Udowodniły to eksperymenty Bandury (1961, 1963). Osoby oglądały agresywne zabawa lalką Bobo, potem same były bardziej agresywne

<https://www.youtube.com/watch?v=J50755HDfsk>

##### Wpływ agresji oglądanej w środkach masowego przekazu

wpływ na dzieci

Pierwsze badania na ten temat przeprowadził Hearold, (1986) udowodnił on, że oglądanie przemocy rzeczywiście wywołuje agresywne zachowania. Największy wpływ telewizja wywiera na dzieci mające skłonność do okazywania agresji (Josephson, 1987)

Większość dzieci, nawet nie przejawiających tendencji agresywnych, pod wpływem długotrwałego kontaktu z aktami przemocy w telewizji, zaczyna wykazywać nasilone tendencje agresywne (Leyens i in., 1975; Parke i in., 1977);

wpływ na dorosłych

oglądana w mediach przemoc wywiera również wpływ na zachowanie się osób dorosłych:

Na przykład liczba morderstw wzrasta w tygodniu następującym po transmisji walk bokserów wagi ciężkiej (Phillips, 1983)

Niestety istnieje również znieczulający efekt oglądania przemocy w środkach masowego przekazu – powtarzający się kontakt z aktami agresji obniża naszą wrażliwość na tego typu sytuacje

Jakie myślenie kieruje osobami oglądającymi przemoc w mediach, dzięki którym znieczulają się oni na przemoc?

Przyczyny nasilenia tendencji agresywnych w wyniku kontaktu z przemocą poprzez środki masowego przekazu:

1. Osobom towarzyszy myślenie typu: Jeśli oni mogą to robić, ja też mogę . Następuje wówczas **osłabienie norm nakazujących kontrolę agresywnych impulsów**;
2. Ach, więc tak to się robi! – oglądanie przemocy **dostarcza pomysłów, jak ujawnić własną agresję;**
3. Myślę, że to, co czuję, to właśnie agresja – **lepsze uświadamianie sobie własnej złości i szybsze uruchomienie działań agresywnych;**
4. Przyzwyczajenie się do przemocy, osłabienie przerażenia i wstrętu, zmniejszenie współczucia dla ofiary to **łatwiejsza akceptacja aktów przemocy;**

##### Przemoc, pornografia i akty agresji wobec kobiet

* **pornografia nie prowadzi do zachowań agresywnych** – ekspozycja materiału o treściach erotycznych nie powoduje liczby przestępstw seksualnych, aktów przemocy wobec kobiet i innych przejawów antyspołecznych zachowań, ale…
* **pornografia + przemoc prowadzi do zachowań agresywnych –** prezentacja brutalnej pornografii prowadzi do zwiększenia akceptacji przemocy seksualnej wobec kobiet i stanowi czynnik odpowiedzialny za agresywne zachowania w stosunku do nich.

##### Jak zmniejszać agresję

Po pierwsze należy rozprawić się z niektórymi mitami, według których agresję należy rozładować, przenieść gdzie indziej lub surowo ukarać

Czy kara sprzyja hamowaniu zachowań agresywnych?

* Aronson udowodnił, że groźba surowej kary nie zapobiega popełnianiu przestępstw. Przykładowo po wyeliminowaniu kary śmierci z prawodawstwa amerykańskiego liczba przestępstw karanych tą karą nie wzrosła.
* Kara o średnim stopniu dolegliwości, wymierzana jednak konsekwentnie, zapobiega dokonywaniu aktów przemocy przez osoby dorosłe

**Okazuje się również, że tzw. wyładowanie swojej agresji na przedmioty lub poprzez krzyk nie wyeliminuje agresji. Teoria katharsis**, która polega na tym, że uwalnia się nagromadzoną energię poprzez wysiłek fizyczny, obserwację zachowań agresywnych innych ludzi lub dopuszczenie się czynu noszącego znamiona agresji nie daje pożądanego rezultatu. Takie „wypuszczenie pary” ma obniżyć prawdopodobieństwo wystąpienia podobnych działań w przyszłości, jednak jest ono skuteczne tylko na chwilę i w rezultacie może nasilić tylko agresję (Freud, 1933; Dollard 1939);

* Sportowa rywalizacja nie zmniejsza agresji wręcz przeciwnie - zarówno uczestnictwo, jak i kibicowanie rywalizacji sportowej nasila agresywne zachowania
* Ponadto dokonanie czynu o znamionach agresji zwiększa skłonność do dokonywania podobnych czynów w przyszłości

Poza tym:

* + werbalna agresja raz wyrażona zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia kolejnych ataków;
  + dopuszczenie się aktu otwartej agresji względem jakiejś osoby zmienia nasz stosunek wobec tej osoby (uruchamiają się procesy poznawcze, których celem jest usprawiedliwienie wyrządzonej tej osobie krzywdy – deprecjonowanie ofiary, „zasłużył sobie na to”), co dodatkowo zwiększa szanse użycia w stosunku do niej przemocy;
  + ekspresja agresji nie hamuje tendencji agresywnych, a nawet sprzyja ich wzrostowi;

# Jak zatem radzić sobie z gniewem?

**Należy uświadomić sobie samemu, że jestem zły (samoświadomość)**

Doświadczanie uczucia gniewu nie musi wiązać się z przemocą. Wystarczy jasne zakomunikowanie otoczeniu, że jesteś zły i podanie przyczyn twojego złego samopoczucia.

W przypadku doświadczania stresu emocjonalnego pomocne jest podzielnie się własnymi uczuciami z drugą osobą.

Według Pennebakera efekty pozytywne, jakie przynosi „zwierzenie się”, związane są nie tylko z wyładowaniem emocjonalnym, ale także ze zdobywaniem samoświadomości i wglądu we własne procesy psychiczne.

**Przeprosiny jako sposób na rozładowanie gniewu**

Skutecznym sposobem przeciwdziałania reakcjom agresywnym drugiej osoby jest podjęcie działań ukierunkowanych na likwidację jej złości i irytacji; Należy przeprosić za swoje zachowanie, i żałować go, żeby osoba krzywdzona myślała, że nie mieliśmy złych zamiarów.

**Trening umiejętności komunikacyjnych strategii rozwiązywania problemów**.

Nie da się przejść przez życie – a czasem przeżyć nawet jednego dnia – bez doświadczenia frustracji, rozdrażnienia, gniewu lub konfliktu. Odczuwanie gniewu jest częścią naszej natury. Problemem staje się dopiero wyrażanie gniewu środkami przemocy. Nie rodzimy się bowiem z umiejętnością wyrażania gniewu w sposób konstruktywny, pozbawiony agresji i nieszkodliwy. Należy kształcić ludzi w zakresie konstruktywnego wyrażania gniewu i krytycyzmu, negocjowania i poszukiwania kompromisu w przypadku zaistnienia konfliktów oraz wrażliwości na potrzeby i pragnienia innych;

**Należy rozwijać empatię**

**Należy ćwiczyć wyrażanie emocji i wczuwanie się w to co czują lub mogą czuć inni pod wpływem naszych słów czy zachowań.**

Zadanie na egzamin

W jaki sposób walczyć z agresją rówieśniczą w szkołach. Zaproponuj 5 zajęć lekcyjnych mających na celu walkę z agresją bazując na wiedzy, która ukazuje jakie działania są skuteczne, a które nie.