

И.В. Островская

# ПСИХОЛОГИЯ

**УЧЕБНИК ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ И КОЛЛЕДЖЕЙ**

2-е издание, исправленное

Министерство образования и науки РФ

Рекомендовано ГОУ ДПО «Российская медицинская академия  
последипломного образования» в качестве учебника  
для среднего профессионального образования  
по специальностям 31.02.01 (060101.52) «Лечебное дело»  
по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины»,  
ОП.02 «Психология»; 31.02.02 (060102.52) «Акушерское  
дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины»,  
ОП.08 «Психология»; 33.02.01 (060301.51) «Фармация»;  
34.02.01 (060501.52) «Сестринское дело» по ОП.00  
«Общепрофессиональные дисциплины», ОП.09 «Психология»



**Москва**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
**«ГЭОТАР-Медиа»**  
**2019**

# СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений .....	9
Введение .....	10
<b>Раздел I. Общая психология .....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Психология как научная дисциплина .....	15
1.1. Предмет психологии .....	15
1.2. Направления психологии .....	18
Бихевиоризм .....	18
Гештальтпсихология.....	19
Психоанализ .....	20
Гуманистическая психология.....	22
Когнитивная психология.....	25
Эклектизм .....	26
1.3. Отрасли психологии.....	26
1.4. Методы психологии .....	30
1.5. Методологические принципы современной психологии.....	36
Материалы для самопроверки .....	38
Глава 2. Психологические особенности труда медицинской сестры .....	42
2.1. Модель труда медицинской сестры.....	42
2.2. Психологические аспекты труда сестры, обеспечивающей сестринскую помощь .....	44
2.3. Психологические аспекты труда сестры, организующей сестринскую помощь .....	47
2.4. Психологические аспекты труда сестры-преподавателя .....	49
2.5. Модели взаимоотношений медицинских работников и пациентов .....	51
2.6. Психологическая подготовка медицинской сестры.....	53
Материалы для самопроверки .....	56
Глава 3. Общее представление о познавательных процессах .....	59
Глава 4. Ощущения. Восприятие. Представления .....	63
4.1. Ощущения.....	63
4.2. Восприятие.....	66
4.3. Представления .....	70
4.4. Нарушения ощущений, восприятия, представлений.....	73
4.5. Практическое занятие.....	78
Материалы для самопроверки .....	83

Глава 5. Память .....	88
5.1. Виды и особенности памяти.....	88
5.2. Экспериментальное изучение памяти.....	91
5.3. Забывание .....	92
5.4. Нарушения памяти.....	93
5.5. Практическое занятие.....	95
5.6. Приемы эффективного запоминания .....	101
5.7. Полезные советы.....	102
Материалы для самопроверки .....	104
Глава 6. Воображение .....	109
6.1. Виды воображения.....	109
6.2. Воображение в деятельности сестринского персонала .....	110
6.3. Сновидение как психическое явление.....	113
6.4. Исследование творческого воображения .....	115
Материалы для самопроверки .....	117
Глава 7. Мышление и интеллект .....	120
7.1. Мышление как процесс.....	120
7.2. Виды и формы мышления .....	121
7.3. Уровни определения понятий.....	122
7.4. Индивидуальные особенности мышления.....	123
7.5. Решение проблем .....	124
7.6. Групповое принятие решений .....	124
7.7. Творческое мышление .....	127
7.8. Патогенное и саногенное мышление .....	128
7.9. Нарушения мышления.....	129
7.10. Общие интеллектуальные способности.....	132
7.11. Расстройства интеллекта.....	133
7.12. Практическое занятие.....	133
Материалы для самопроверки .....	137
Глава 8. Внимание.....	146
8.1. Виды внимания .....	146
8.2. Свойства внимания.....	148
8.3. Невнимательность .....	150
8.4. Нарушения внимания.....	150
8.5. Практическое занятие.....	151
Материалы для самопроверки .....	155
Глава 9. Личность.....	160
9.1. Понятие «личность».....	161
9.2. Развитие личности .....	161
9.3. Темперамент .....	163

9.4. Характер .....	166
9.5. Воля .....	167
9.6. Мотивация .....	169
9.7. Способности .....	171
9.8. Самосознание и самооценка личности .....	172
9.9. Профессионально-важные качества сестринского персонала .....	174
9.10. Практическое занятие .....	174
Материалы для самопроверки .....	202
<b>Глава 10. Эмоциональные процессы и состояния .....</b>	<b>210</b>
10.1. Понятие об эмоциях .....	210
10.2. Классификация эмоциональных состояний .....	211
10.3. Расстройства эмоций .....	214
10.4. Понятие об эмпатии .....	214
10.5. Понятие о стрессе .....	216
10.6. Стрессы в профессиональной деятельности сестринского персонала .....	217
10.7. Синдром профессионального выгорания сестринского персонала .....	220
10.8. Практическое занятие .....	223
Методики преодоления стресса .....	225
Материалы для самопроверки .....	227
<b>Глава 11. Психологические особенности овладения профессией .....</b>	<b>234</b>
11.1. Профессиональный труд и его аспекты .....	235
11.2. Классификация профессий .....	235
11.3. Модель специалиста .....	236
11.4. Уровни профессионализма .....	238
11.5. Становление профессионала .....	240
11.6. Профессиональная общность и профессиональная среда .....	241
11.7. Препятствия на пути к профессионализму .....	242
11.8. Практическое занятие .....	248
Материалы для самопроверки .....	253
<b>Раздел II. Социальная психология .....</b>	<b>259</b>
<b>Глава 12. Введение в социальную психологию .....</b>	<b>261</b>
12.1. Предмет социальной психологии .....	262
12.2. Методы социальной психологии .....	262
12.3. Структура социальной психологии .....	264

Глава 13. Проблема личности в социальной психологии .....	266
13.1. Социализация .....	266
13.2. Стадии социализации .....	267
13.3. Институты социализации .....	267
13.4. Развитие Я-концепции .....	270
13.5. Половая идентичность .....	272
13.6. Социальная установка личности.....	273
13.7. Личность в группе .....	275
13.8 Практическое занятие .....	276
Материалы для самопроверки .....	279
Глава 14. Социальная психология групп .....	283
14.1. Группа и ее основные характеристики .....	283
14.2. Классификация групп.....	284
14.3. Структура малой группы .....	285
14.4. Групповые процессы.....	287
Материалы для самопроверки .....	291
Глава 15. Общение .....	296
15.1. Определение понятия .....	296
15.2. Составляющие общения .....	298
15.3. Уровни общения.....	299
Материалы для самопроверки .....	301
Глава 16. Коммуникативная сторона общения.....	305
16.1. Механизм обратной связи .....	305
16.2. Понятие коммуникативного барьера.....	306
16.3. Феномен коммуникативного влияния .....	307
16.4. Уровни обмена информацией .....	308
16.5. Практическое занятие .....	308
Материалы для самопроверки .....	311
Глава 17. Перцептивная сторона общения.....	315
17.1. Понятие социальной перцепции .....	315
17.2. Характеристики субъекта восприятия .....	317
17.3. Характеристики объекта восприятия.....	318
17.4. Механизмы социальной перцепции .....	318
Материалы для самопроверки .....	321
Глава 18. Интерактивная сторона общения .....	325
18.1. Понятие о межличностном взаимодействии и его мотивах.....	325
18.2. Виды контактного взаимодействия .....	326
18.3. Практическое занятие .....	332
Материалы для самопроверки .....	335

Глава 19. Межличностные конфликты и пути их разрешения ..	339
19.1. Конфликт — дефект общения?.....	339
19.2. Формула конфликта.....	340
19.3. Сигналы конфликта.....	340
19.4. Стратегии конфликтного реагирования.....	341
19.5. Практическое занятие.....	345
Материалы для самопроверки .....	348
Глава 20. Психология делового общения .....	352
20.1. Понятие, виды и формы делового общения .....	352
20.2. Деловая беседа.....	352
20.3. Беседа по телефону.....	354
20.4. Переговорный процесс .....	355
20.5. Деловые совещания.....	356
20.6. Выступления .....	358
Материалы для самопроверки .....	362
Глава 21. Агрессия: причинение вреда другим.....	365
21.1. Определение.....	365
21.2. Основные теории агрессии.....	366
21.3. Становление агрессивного поведения.....	368
21.4. Социальные детерминанты агрессии .....	370
21.5. Внешние детерминанты агрессии.....	371
21.6. Индивидуальные детерминанты агрессии.....	372
21.7. Превентивные меры и управление агрессией .....	373
21.8. Практическое занятие.....	375
Материалы для самопроверки .....	380
<b>Раздел III. Медицинская психология.....</b>	<b>385</b>
Глава 22. Введение в медицинскую психологию .....	387
22.1. Проблемы и методы медицинской психологии .....	388
22.2. Структура медицинской психологии.....	389
Материалы для самопроверки .....	392
Глава 23. Понятие о внутренней картине здоровья .....	395
23.1. Определение понятия «здоровье» .....	395
23.2. Виды и критерии здоровья.....	398
23.3. Обучение здоровому образу жизни .....	400
Материалы для самопроверки .....	402
Глава 24. Влияние хронических соматических заболеваний на психику.....	405
24.1. Понятие о внутренней картине болезни.....	405
24.2. Типы реагирования на болезнь.....	409

Содержание	24.3. Особенности психической жизни при хронических соматических заболеваниях.....	410
	Материалы для самопроверки .....	413
	Глава 25. Психосоматические отношения .....	416
	25.1. Определение.....	416
	25.2. Психосоматические теории .....	419
	25.3. Можно ли помочь?.....	421
	Материалы для самопроверки .....	424
	Глава 26. Семейный подход в медицине .....	427
	26.1. Семья и формирование здоровья .....	427
	26.2. Семья и болезнь .....	428
	26.3. Деятельность сестринского персонала в рамках программы «Здоровье—21».....	430
	Глава 27. Психогигиена и психопрофилактика.....	432
	27.1. Понятие о психогигиене.....	432
	27.2. Психогигиена сестринского персонала.....	433
	27.3. Психогигиена пациента .....	434
	27.4. Понятие о психопрофилактике.....	434
	27.5. Виды психопрофилактики.....	435
	27.6. Психопрофилактические меры .....	435
	Материалы для самопроверки .....	437
	Глава 28. Психологический уход за умирающими.....	440
	28.1. Умирание.....	440
28.2. Особенности ухода за умирающими .....	442	
28.3. Психологическая помощь семье и близким.....	442	
28.4. Психологическая помощь персоналу .....	444	
Материалы для самопроверки .....	446	
Заключение .....	449	
Словарь психологических терминов.....	451	
Литература.....	467	
Предметный указатель .....	474	

# АГРЕССИЯ: ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ДРУГИМ

Основные понятия: агрессия, агрессивность, виды агрессии, фрустрация, аверсивный, катарсис, самоосознание, модель поведения типа «А», модель поведения типа «Б».

## 21.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

В настоящее время большинство специалистов придерживаются следующего определения агрессии: агрессия — это любая форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Следует обратить внимание, что агрессия рассматривается здесь как определенное поведение, а не как эмоция, мотив или установка. Негативные эмоции, мотивы и установки не всегда сопровождаются нападками на других. И наоборот, многие причиняют страдания людям, к которым относятся скорее положительно, чем отрицательно.

Проявления агрессии — агрессивность<sup>1</sup> — у людей многообразны, поэтому мы ограничим изучение этого явления рамками, предложенными А. Бассом (A. Buss). По его мнению, агрессию можно описать на основании трех шкал: физическая—вербальная, активная—пассивная, прямая—непрямая. Их комбинации дают восемь категорий агрессивных действий (см. табл. 21-1).

<sup>1</sup> В данной главе агрессивность — это проявление агрессии, склонность действовать враждебно, агрессивно (ср. определение понятия в гл. 18).



Таблица 21-1. Категории агрессии, по А. Бассу

Тип агрессии	Примеры
Физическая— активная—прямая	Нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия
Физическая— активная—непрямая	Закладка мин-ловушек, стговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага
Физическая— пассивная—прямая	Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация)
Физическая— пассивная—непрямая	Отказ от выполнения требований (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации)
Вербальная— активная—прямая	Словесное оскорбление или унижение другого человека
Вербальная— активная—непрямая	Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке
Вербальная— пассивная—прямая	Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т.д.
Вербальная— пассивная—непрямая	Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют)

## 21.2. ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ АГРЕССИИ

Существует множество теоретических направлений, рассматривающих сущность и причины агрессии. В основном все они рассматривают четыре категории агрессии:

- агрессия как инстинктивное поведение, как врожденное стремление к смерти и разрушению;
- агрессия как проявление побуждения: мотивация нанесения ущерба или вреда другим;
- агрессия как результат когнитивной и эмоциональной деятельности;
- агрессия как приобретенное социальное поведение.

Кратко рассмотрим сущность этих направлений.

### АГРЕССИЯ КАК ИНСТИНКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

С точки зрения основателя психоанализа З. Фрейда, человеческое поведение проистекает из результата взаимодействия двух

основных инстинктов — инстинкта жизни (эроса) и инстинкта смерти (танатоса). Существующее между ними напряжение разряжается с помощью направленной вовне агрессии. Фрейд считал агрессивное поведение не только врожденным, но и неизбежным: если энергия танатоса не будет обращена вовне, это может привести к разрушению самого человека. Положение о танатосе является одним из наиболее спорных в теории психоанализа. Многие последователи Фрейда не разделяют этого утверждения. Но утверждение о том, что агрессия берет начало из врожденных форм поведения, в целом ими принимается.

Существуют и другие теории агрессии как инстинктивного поведения (этологический подход Лоренца (Lorenz), «охотничья гипотеза» Ардри (Ardrey) и т.д.). Объединяет их положение о том, что поскольку агрессия по существу инстинктивна, то агрессивные проявления практически невозможно устранить. Никакие позитивные изменения в структуре человеческого общества не смогут предотвратить появление агрессивных импульсов. Самое большее, чего можно достичь, — это временно не допускать подобных проявлений или ослабить их интенсивность. Столь пессимистические выводы и концептуальные невнятности привели к тому, что теории агрессии как инстинкта воспринимаются психологами не слишком всерьез.

## **АГРЕССИЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПОБУЖДЕНИЯ**

Эти теории приписывают агрессию результатам влияния особых условий окружающей среды: фрустрирующих, аверсивных или возбуждающих, т.е. различные стимулы окружающей среды не вызывают агрессию напрямую, а побуждают к ней.

Исследования показывают, что фрустрация вызывает агрессию прежде всего у людей, которые усвоили привычку реагировать на агрессию или другие аверсивные стимулы подобным образом. Последователи этого направления более оптимистично смотрят на возможность предотвращения агрессии по сравнению, например, со сторонниками инстинктивного подхода. Они предполагают, что все акты агрессии — даже скрытые от наблюдения — играют роль катарсиса, снижая уровень побуждения к последующей агрессии. Даже такие действия, как агрессивные фантазии, умеренно выраженное раздражение или удар кулаком по столу, могут оказать подобное воздействие.

## **АГРЕССИЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ КОГНИТИВНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Сторонники этого направления полагают, что фрустрация и другие аверсивные стимулы (боль, жара, теснота, запахи и т.д.) провоцируют агрессивные реакции путем формирования негативного эффекта: невозможность достижения цели будет побуждать к агрессии только тогда, когда она либо переживается (эмоциональная деятельность) как неприятное событие, либо интерпретируется (когнитивная деятельность) как негативное воздействие. Если рассудок говорит человеку, что опасность велика, или индивид «застревает» на угрозе и своей мести, то у него сохраняется высокий уровень возбуждения. И наоборот. Если человек почувствовал уменьшение опасности или обнаружил смягчающие обстоятельства, то, вероятно, сила возбуждения будет угасать. Сторонники этого подхода также признают, что агрессия может быть импульсивной и не подвластной сознанию.

## **АГРЕССИЯ КАК ПРИОБРЕТЕННОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

В соответствии с теорией социального научения А. Бандуры (A. Bandura) агрессия рассматривается как социальное поведение, включающее навыки, требующие всестороннего научения. Действительно, чтобы осуществить агрессивное действие, нужно уметь обращаться с оружием, владеть приемами рукопашного боя и знать определенные слова, которые причиняют страдания. Эти знания и умения не даются при рождении, следовательно, люди учатся вести себя агрессивно. Агрессивные реакции усваиваются и поддерживаются путем непосредственного участия в агрессивных ситуациях, а также в результате пассивного наблюдения проявлений агрессии.

Под взглядом на агрессию как на инстинкт или побуждение имеется в виду, что совершать агрессивные действия людей постоянно заставляют либо внутренние, либо внешние силы. Теория же социального научения полагает, что агрессия появляется только в соответствующих социальных условиях, поэтому ее возможно предотвратить или взять под контроль.

### **21.3. СТАНОВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации (СМИ). Влияние

семьи на становление агрессивности проявляется через степень ее сплоченности, степень близости между родителями и детьми, а также через характер взаимоотношений между братьями и сестрами, стиль семейного руководства.

Исследования показывают, что если у детей плохие взаимоотношения с одним или обоими родителями, если они не ощущают родительской поддержки, то они будут нападать на других детей, сверстники будут отзываться о них как об агрессивных, а в будущем они, возможно, будут втянуты в преступную деятельность. По данным различных исследований, многие преступники, совершавшие заказные убийства, происходили из распавшихся семей. Женщины, на которых в детстве их родители не обращали должного внимания, более склонны применять карательные меры по отношению к своим детям. Было замечено также, что дети проявляют больше физической или вербальной агрессии против единственного брата или сестры, чем против всех остальных детей, с которыми они общаются. Исследователи подчеркивают, что случаи насилия между детьми в одной семье оказывают большее влияние на усвоение силовых норм поведения, чем все прочие семейные взаимоотношения.

Анализ связей между стилями семейного руководства и агрессивным поведением показывает, что и отсутствие контроля за ребенком, и слишком суровые наказания способствуют повышению уровня детской агрессивности. Хотя наказания приводят порой к нежелательным последствиям, тем не менее при правильном применении они могут позитивно влиять на поведение (см. Приложение 21.1.).

---

### **Приложение 21.1**

#### *Эффективные наказания*

Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка, с тем, чтобы акт наказания регулярно и с высокой вероятностью осуществлялся после совершения поступка. Временной интервал между неприемлемым действием и наказанием должен быть минимален. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сумеет осознать удовольствие от совершенного поступка.

Родители, которые грозятся наказать, но не осуществляют свои угрозы на практике, по сути, учат ребенка игнорировать их самих. Наказание окажется более эффективным, если его будут применять последовательно, т.е. за одно и то же нарушение всегда будет назначаться одно и то же наказание, нельзя один раз наказывать, а другой раз игнорировать проступки.

Любое наказание требует разьяснения. Разьясняя, родители не создают барьеры, которые могут помешать осуществлению каких-либо

действий в будущем. Например, ребенок часто перебивает взрослых, когда они разговаривают. Если родители накажут его без объяснений, он, возможно, подумает, что ему просто запрещено говорить, и может стать робким и застенчивым.

Если же родители объяснят ребенку, что нельзя перебивать других людей, и будут отвечать ему в подходящие моменты, тогда, вероятно, он научится проявлять в аналогичных ситуациях адекватные социальные навыки.

*Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия*

Нередко дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей. Однако те, кто ведет себя агрессивно, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе и будут искать друзей среди других агрессивных сверстников. Это создает дополнительные проблемы, так как в агрессивной компании происходит усиление агрессивности ее членов.

Поведение в детстве с большой степенью надежности позволяет предсказывать поведение в зрелые годы: человек, который в детстве, по мнению сверстников, вел себя агрессивно, будучи взрослым, будет, скорее всего, оцениваться так же. Поэтому очень важно изучать влияния на становление агрессивности в детстве.

Один из самых спорных источников обучения агрессии — СМИ. Предполагается, что СМИ все же оказывают влияние на становление агрессии, однако сила его остается не изученной до конца.

## **21.4. СОЦИАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АГРЕССИИ**

Одной из сильных и устойчивых детерминант агрессии является провокация. Большинство экспериментов показывают, что люди, как правило, отвечают ударом на удар. Существующие экспериментальные и статистические данные позволяют утверждать, что ответом на оскорбления, издевки, иронические замечания часто оказывается физическая агрессия. Люди, как правило, дают сдачи, чтобы, с одной стороны, не показаться слабыми, трусливыми, не оказаться проигравшими, а с другой — чтобы предупредить дальнейшие нападки.

Мощными детерминантами агрессивного поведения являются характеристики объекта агрессии. Особенно это касается пола и расы объекта. Женщины чаще сталкиваются с более мягкими формами агрессии, так как воспринимаются заведомо беззащитными. Однако если женщины нарушают этот стереотип и отвечают на агрессию, уровень направленной на них агрессии со стороны резко возрастает. Ряд экспериментов показал более высокий уровень агрессивности людей белой расы по отношению к представителям черной.

Одним из наиболее сильных факторов появления агрессии является фрустрация. Данные о ее влиянии противоречивы. С наибольшей вероятностью фрустрация может вызвать агрессию, если она сравнительно интенсивна, когда присутствуют так называемые посылы к агрессии, когда фрустрация кажется внезапной или воспринимается как произвол либо когда она когнитивно привязывается к агрессии.

Мощной социальной детерминантой агрессии являются сторонние наблюдатели. Они могут подогревать или подавлять агрессию прямыми действиями, давая участникам конфликта вербальные указания. И даже их простое присутствие может вызывать сходный эффект. Если агрессор полагает, что его действия вызывают одобрение у наблюдателей, то его агрессия может усиливаться, и наоборот.

## 21.5. ВНЕШНИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АГРЕССИИ

К внешним детерминантам агрессии относятся особенности среды или ситуации, которые повышают вероятность агрессии. Многие из этих детерминант ассоциированы с физическими факторами окружающей среды. Наибольшее внимание исследователей привлекли жара, шум, теснота, загрязненный воздух. Было выявлено, что умеренно высокие температуры по сравнению с низкими или очень высокими в большей степени способствуют усилению агрессивных тенденций. Вероятно, при высоких и низких температурах люди могут чувствовать себя настолько скверно, что у них нет ни сил, ни желания нападать на других.

Есть данные, которые свидетельствуют о том, что шум, теснота, сигаретный дым, неприятные запахи провоцируют агрессию. Внешними детерминантами агрессии могут также выступать индивидуальные характеристики человека. Исследования показывают, что на частоту и силу агрессивных действий по отношению к определенному человеку могут сильно повлиять ассоциации данного человека с неприятными событиями или с тем, что вызвало раздражение. Это может быть имя, одежда, цвет и т.д.

Исследования в области СМИ обнаружили, например, что агрессивные фильмы подкрепляют агрессию, а не усиливают ее. Предполагается, что воздействие массмедиа объясняется праймингом<sup>1</sup> — активизацией специфических воспоминаний в памяти. Демонстрируемое в СМИ насилие может побудить соответствующие мысли и идеи, которые затем могут актуализировать эмоции

<sup>1</sup> От англ. *priming* — подготавливающий.

и паттерны поведения. Все эти процессы считаются автоматическими. В числе факторов, влияющих на проявление агрессии под воздействием массмедиа, были выявлены следующие:

- увиденное кажется наблюдателю проявлением агрессии;
- зритель отождествляет себя с агрессором;
- потенциальный объект агрессии ассоциируется с жертвой агрессии в фильме;
- наблюдаемые события должны выглядеть «реальными» и быть захватывающими.

Внешними детерминантами агрессии могут служить факторы, направленные на способность человека осознавать самого себя. Например, чем больше людей в группе, тем выше вероятность, что человек так и останется неидентифицированным и тем слабее его чувство ответственности за происходящее. Самоосознание — это состояние сосредоточенности на своих мыслях, переживаниях, ценностях. В группе высока вероятность остаться анонимным. Это ухудшает способность к самоосознанию и усиливает агрессию. Напротив, обострение самоосознания может ослаблять агрессию.

## 21.6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АГРЕССИИ

В качестве индивидуальных детерминант агрессии рассматриваются такие личностные черты, как боязнь общественного неодобрения, раздражительность, тенденция интерпретировать чужие действия как враждебные, повышенный локус контроля, склонность испытывать чувство стыда, а не вины во многих ситуациях.

В последние годы много внимания уделялось изучению модели поведения типа «А» и противоположной ей — модели поведения типа «Б». (Эти модели были разработаны в конце 50-х гг. прошлого века американскими кардиологами М. Фридманом (M. Friedman) и Р. Розенманом (R. Rosenman)). Интерес был в первую очередь вызван тем, что люди типа «А» вдвое чаще других страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Согласно утверждениям американских врачей, люди, чье поведение более соответствует типу «А» [Type-A Behaviour Pattern (ТАВР)], характеризуются тремя основными чертами:

- Они напористы и склонны к соперничеству, стремятся одержать победу и готовы приложить значительные усилия, чтобы превзойти других.
- Они всегда спешат и проявляют сильное нетерпение, когда другие люди или ситуации сдерживают их.
- Они демонстрируют высокий уровень враждебности и открытой агрессии.

Исследования подтвердили, что люди типа «А» действительно более раздражительны и агрессивны, чем люди типа «Б». Более того, похоже, что именно враждебность и агрессия ответственны за предрасположенность этих людей к сердечно-сосудистым заболеваниям. Были получены данные и о том, что люди типа «А» в большей степени склонны плохо обращаться с детьми. Они чаще способствуют возникновению межличностных конфликтов и по причине своих агрессивных личностных характеристик представляют угрозу не только для собственного здоровья, но и зачастую — для здоровья и благополучия других людей.

Особую категорию «агрессоров» составляют экстремисты — люди, проявляющие агрессию либо крайне часто, либо в крайних формах. Эти люди отчетливо подразделяются на две группы: со сниженным и с повышенным самоконтролем. Механизмы проявления насилия у экстремистов первого типа понятны. Относительно агрессоров второго типа можно сказать следующее. Со временем ресурсы их внутренних сдерживающих механизмов иссякают, и агрессия вырывается на волю, принимая порой крайние и даже фатальные меры.

Агрессивные реакции человека зависят также от его установок и внутренних стандартов. К установкам, активизирующим агрессивное поведение, относятся различные формы предрассудков, например, расовые. В зависимости от системы внутренних стандартов одна и та же поведенческая реакция может восприниматься и как нормальная, и как совершенно недопустимая.

Если сравнивать зависимость агрессивных реакций от пола, то исследования показывают, что мужчины демонстрируют более высокий уровень прямой физической агрессии, а женщины — непрямой. Кроме того, мужчины чаще становятся объектами физического нападения, а женщины — жертвами сексуальных домогательств и грубости.

## 21.7. ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ И УПРАВЛЕНИЕ АГРЕССИЕЙ

До недавнего времени исследователей в основном интересовали причины агрессии, а не меры ее предотвращения. Это было связано с той точкой зрения, что эффективные способы — катарсис и наказание — уже известны. Полученные впоследствии экспериментальные данные показали, что грозящее наказание может служить эффективным средством предотвращения агрессии, но лишь в том случае, если агрессор не находится в состоянии крайнего



озлобления; если ожидаемое наказание достаточно сурово; если его вероятность высока, а выгода от совершения агрессивного действия не слишком велика.

Наказание может удерживать от последующих действий, если агрессор считает его вполне заслуженным, и приводится в исполнение сразу после совершения и с соблюдением всех правил. Эти условия редко соблюдаются, и поэтому наказание как метод борьбы с преступностью сравнительно неэффективен.

Исследования также показали, что катарсис способствует, но, правда, весьма непродолжительно, снижению агрессии. Иногда агрессия может быть ослаблена с помощью наглядных примеров неагрессивного поведения. Сильное влияние на агрессию оказывают и когнитивные факторы. С наибольшей вероятностью агрессия возникает в тех ситуациях, которые интерпретируются агрессором как злоумышленные и преднамеренные провокации. Информация о наличии смягчающих обстоятельств, например, о принудительности чьего-либо участия в провокационных действиях, также может снизить интенсивность ответных агрессивных реакций.

Эффективным способом профилактики агрессии является применение реакций, несовместимых с гневом или агрессией. Это могут быть боль и страдания жертвы агрессии (хотя в некоторых случаях страдания жертвы усиливают агрессивные реакции), просмотр юмористических материалов, умеренная эротическая стимуляция, неожиданный подарок, похвала и т.д.

Одним из способов снижения агрессии может быть тренинг социальных умений. Многие люди попадают в конфликтные ситуации, потому что у них отсутствуют элементарные навыки общения. Они не знают, как отвечать на провокации других. Они не имеют представления о том, как сообщать о своих желаниях, и очень расстраиваются, когда реакции людей не совпадают с их ожиданиями. Их манеры оставляют желать лучшего. В результате такие люди испытывают постоянную фрустрацию, говоря слова и осуществляя действия, которые настраивают людей против них. Приобретая социальные умения и навыки, эти люди смогут постепенно уменьшать количество агрессивных реакций.

## 21.8. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### ЗАДАНИЕ 1. ДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНЫХ И ВРАЖДЕБНЫХ РЕАКЦИЙ

А. Басс разделил понятия «агрессия» и «враждебность» и определил последнюю как «реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

- Физическая агрессия — использование физической силы против другого лица.
- Косвенная агрессия — агрессия, косвенно направленная на другое лицо или не направленная ни на кого конкретно.
- Раздражение — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- Негативизм — манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- Обида — зависть и ненависть к окружающим как реакция на действительные и вымышленные действия.
- Подозрительность — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- Чувство вины — переживание, связанное с убеждением человека в том, что он является плохим, что поступает плохо, а также ощущаемые им угрызания совести.

Агрессивность как проявление агрессии имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различные степени выраженности: от почти полного отсутствия до предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие агрессивности определяет весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной к сознательной кооперации и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, т.к., с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а с другой — сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы.

Вопросник Басса–Дарки состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

### Вопросник Басса–Дарки<sup>1</sup>

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим людям.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверью.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

<sup>1</sup> The Buss–Durkee Hostility Inventory (BDHI; Buss & Durkee, 1957).

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «шелкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
  58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
  59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
  60. Я ругаюсь только со злости.
  61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
  62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
  63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
  64. Я бываю груб по отношению к людям, которые мне не нравятся.
  65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
  66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
  67. Я часто думаю, что жил неправильно.
  68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
  69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
  70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
  71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
  72. В последнее время я стал занудой.
  73. В споре я часто повышаю голос.
  74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
  75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.
- Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: + 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68 – 7, 9	5. Обида: + 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58 – нет
2. Косвенная агрессия: + 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 – 26, 49	6. Подозрительность: + 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 – 33, 66, 74, 75
3. Раздражение: + 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 – 11, 35, 69	7. Вербальная агрессия: + 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 – 33, 66, 74, 75
4. Негативизм + 4, 12, 20, 28 – 36	8. Чувство вины + 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 – нет

Обработка результатов: индекс враждебности включает 5-ю и 6-ю шкалу, а индекс агрессивности — шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности —  $6,5 - 7 + 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности, поэтому вопросником Басса–Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

## **ЗАДАНИЕ 2. ДИАГНОСТИКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ТИПУ «А» ИЛИ «Б»**

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Возникает ли у вас непреодолимое желание спорить?
2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, раздражения, нетерпения?
3. Ведете ли вы себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?
4. Вы с трудом выносите стояние в очереди?
5. Громко ли вы разговариваете? Быть может, вы не только перебиваете людей, когда они говорят, но и заканчиваете за них их фразы, а порой даже те или иные истории, которые они рассказывают?
6. Курите ли вы?

Оценка результатов. Если вы ответили утвердительно более чем на половину вопросов, то вы относитесь к типу «А».

## **Выводы**

- Агрессия — это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессия — сложное явление, источниками ее возникновения могут быть самые различные факторы и обстоятельства.
- Охарактеризовать агрессию можно на основании трех шкал: физическая—вербальная, активная—пассивная, прямая—непрямая агрессия.
- Большинство научных направлений относят агрессию к одной из категорий: агрессия как инстинктивное поведение

ние, как врожденное стремление к смерти и разрушению; агрессия как результат влияния особых условий окружающей среды; агрессия как результат когнитивной и эмоциональной деятельности; агрессия как приобретенное социальное поведение.

- На становление агрессивного поведения влияют уровень сплоченности семьи, степень близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, стиль семейного руководства, наблюдение за поведением других детей, СМИ.
- К социальным детерминантам агрессии можно отнести провокации, характеристики объекта агрессии, фрустрацию, наличие сторонних наблюдателей.
- Внешние детерминанты агрессии — это физические факторы окружающей среды: жара, шум, теснота, загрязненный воздух. Внешними детерминантами агрессии могут быть также индивидуальные характеристики человека и СМИ.
- В качестве индивидуальных детерминант агрессии рассматриваются такие личностные черты, как боязнь общественного неодобрения, раздражительность, тенденция интерпретировать чужие действия как враждебные, повышенный локус контроля, склонность испытывать чувство стыда, а не вины во многих ситуациях, тип поведения «А», а также установки и пол агрессора.
- К превентивным мерам, в разной степени влияющим на интенсивность и количество агрессивных реакций, можно отнести катарсис, наказание, демонстрацию наглядных примеров неагрессивного поведения, влияние когнитивных факторов, наличие смягчающих обстоятельств, а также применение реакций, несовместимых с гневом или агрессией; это могут быть боль и страдания жертвы агрессии, просмотр юмористических материалов, умеренная эротическая стимуляция, неожиданный подарок, похвала.
- Одним из способов профилактики агрессивных реакций может быть тренинг социальных умений.

## **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

### **Вопросы для самопроверки**

- Дайте определение понятию «агрессия». Как вы думаете, зачем в определение включены слова «...не желающему подобного обращения»?

- Приведите примеры агрессивного поведения.
- Как рассматривал сущность и причины агрессии З. Фрейд?
- Какие стимулы внешней среды могут провоцировать агрессию?
- Как человек осваивает агрессивное поведение?
- В соответствии с какими теориями агрессию можно предотвратить, а с какими — наоборот?
- Каким образом семейные отношения влияют на становление агрессивного поведения?
- Охарактеризуйте социальные детерминанты агрессии.
- Зачем люди дают отпор агрессору?
- Дайте характеристику внешних детерминант агрессии.
- Что такое локус контроля? Вспомните характеристики людей с повышенным и пониженным локусом контроля.
- Опишите основные черты людей типа «А» и типа «Б».
- Наказание — это хорошо или плохо?
- Можно ли управлять агрессией?
- Какие меры профилактики агрессии вы знаете?

### Заполнить пробелы

1. Женщины по сравнению с мужчинами демонстрируют более высокий уровень \_\_\_ агрессии.
2. В агрессивной компании происходит \_\_\_ агрессивности ее членов.
3. Для людей, совершавших заказные политические убийства, характерно происхождение из \_\_\_ семей.
4. Люди типа «А» \_\_\_ других страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
5. Агрессию можно классифицировать как физическую и \_\_\_, активную и \_\_\_, \_\_\_ и непрямую.
6. В группе высока вероятность остаться \_\_\_. Это ухудшает способность к самоосознанию и усиливает агрессию.
7. Агрессивные фантазии, удары кулаком по различным предметам, разрыв бумажки с портретом или именем обидчика, физические упражнения могут играть роль \_\_\_.
8. Агрессию могут усиливать \_\_\_ человека с неприятным событием.
9. Дети проявляют \_\_\_ агрессии против брата или сестры, чем против всех остальных детей.
10. Временной интервал между неприемлемым действием и наказанием должен быть \_\_\_.



11. Если агрессор полагает, что его действия вызывают одобрение у наблюдателей, то его агрессия может \_\_\_\_.
12. Было выявлено, что катарсис способствует весьма \_\_\_\_ снижению агрессии.

### Верно или неверно

1. Если женщины нарушают стереотип «слабого пола» и начинают отвечать агрессору, то уровень направленной на них агрессии резко падает.
2. Люди типа «А» чаще способствуют возникновению межличностных конфликтов.
3. Наказание как метод борьбы с преступностью сравнительно неэффективен.
4. Человек, в детстве оценивающийся сверстниками как агрессивный, будучи взрослым, скорее всего, будет оцениваться как менее агрессивный.
5. Отсутствие контроля за ребенком способствует повышению уровня агрессивности ребенка.
6. СМИ не оказывают влияния на становление агрессии.
7. Люди типа «А» менее агрессивны по сравнению с людьми типа «Б».
8. Многие люди попадают в конфликтные ситуации, потому что не умеют общаться.

### Выбрать правильный ответ

1. Агрессия — это прежде всего:
  - а) эмоция;
  - б) мотив;
  - в) установка;
  - г) определенное поведение.
2. Распространение сплетен о другом человеке — это агрессия:
  - а) вербальная—активная—прямая;
  - б) вербальная—пассивная—прямая;
  - в) вербальная—активная—непрямая;
  - г) вербальная—пассивная—непрямая.
3. Фрустрация — это:
  - а) зависимость восприятия предметов и явлений от предыдущего опыта, от особенностей человека;
  - б) психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели;
  - в) потеря какого-либо объекта, человека, информации;

- г) чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний.
- 4. Крайне часто демонстрируют агрессивное поведение люди
  - а) со сниженным самоконтролем;
  - б) со средним самоконтролем;
  - в) с повышенным самоконтролем.
- 5. Наказание как средство профилактики агрессии эффективно, если
  - а) агрессор находится в состоянии крайнего озлобления;
  - б) ожидаемое наказание не очень сурово;
  - в) выгода от совершения агрессивного действия слишком велика;
  - г) вероятность наказания высока.
- 6. В наибольшей степени способствуют усилению агрессии
  - а) низкие температуры;
  - б) средние температуры;
  - в) умеренно высокие температуры;
  - г) очень высокие температуры.
- 7. Усилению агрессии способствуют
  - а) смягчающие обстоятельства;
  - б) злоумышленные и преднамеренные провокации;
  - в) умеренная эротическая стимуляция;
  - г) наглядные примеры неагрессивного поведения.

## Учебные задания

Прокомментируйте в свете изложенной выше информации поговорку: «В тихом омуте черти водятся...».

Пользуясь таблицей 21-1, опишите наиболее часто встречающиеся вам формы агрессивного поведения. К каким агрессивным формам поведения тяготеете вы и ваши друзья? Проанализируйте, как вы им научились. Что вы будете делать, чтобы ваши дети научились чему-нибудь другому?

Какие индивидуальные характеристики человека могут вызвать у вас раздражение? Какие ваши индивидуальные характеристики могут вызывать раздражение у других людей? Проведите сравнительный анализ полученных групп.

Каким образом вас, ваших друзей и знакомых наказывали в детстве и наказывают сейчас? Какие меры наказания оказались действенными, а какие — наоборот? Можно ли обойтись без наказания? Что вы будете делать с вашим ребенком, если он вас не слушается?

## **Ответы**

### **Заполнить пробелы**

1. не прямой; 2. усиление; 3. распавшихся; 4. чаще; 5. вербальную, пассивную, прямую; 6. анонимным; 7. катарсиса; 8. ассоциации; 9. больше; 10. минимальным; 11. усиливаться; 12. непродолжительному.

### **Верно или неверно**

1—Н. 2—В. 3—В. 4—Н. 5—В. 6—Н. 7—Н. 8—В.

### **Выбрать правильный ответ**

1. г; 2. б; 3. б; 4. а; 5. г; 6. в; 7. б.