



АНО ДПО МИППиП «Интеграция»
Программа профессиональной переподготовки:
«Телесно-ориентированный подход в
индивидуальном консультировании»

Квалификационная работа

«Агрессия, агрессивность, агрессивное поведение и их проявления у специалистов помогающих профессий»

Выполнил: Ванькова Наталья Юрьевна

(подпись)

Город обучения: Новосибирск

Срок обучения: 11.09.2021-06.12.2023

Преподаватель: Дуплищев Константин Николаевич

(подпись)

Квалификационная
работа принята преподавателем
06.12.2023

г. Новосибирск

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы агрессии и агрессивности в психологической и социальной среде	
1.1. Теоретические подходы к изучению агрессии и агрессивности	14
1.2. Проблема «агрессивности» и «агрессивного поведения» в психологической науке	29
1.3. Выводы по первой главе	38
Глава 2. Эмпирическое исследование	
2.1 Организация, этапы, методы и методики исследования	43
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	47
2.3 Выводы по второй главе.....	60
Заключение.....	62
Список используемой литературы.....	68

Введение

В своей профессиональной деятельности я довольно часто сталкиваюсь с обесцениванием со стороны коллег личной терапии для психологов и специалистов помогающих профессий, а также с обесцениванием работы с супервизором и нахождением в каких либо профессиональных сообществах. Я помню, когда я только поступила на первый курс магистратуры и сказала коллегам о том, что уже более 5 лет нахожусь в личной терапии, с одним и тем же специалистом, регулярно посещаю супервизионную группу и интервизионные клубы и при этом имею уже несколько дипломов по практической психологии, это вызвало шквал удивления и непонимания. На меня посыпались вопросы из серии: «Зачем это тебе нужно, если ты сама психолог?», «Неужели у тебя настолько всё плохо в жизни?» «Ты сама не можешь себе помочь, какой же ты психолог тогда?» и т.д. До сих пор многие начинающие психологи не понимают пользу от этого, не видят необходимости в работе над собой, считают ее не обязательной. Или считают, что если есть диплом, то это решает все проблемы. И нет необходимости тратить время и силы на саморазвитие или работу с собой. Что они теперь могут сами себя «вылечить».

На мой взгляд, далеко не только диплом определяет профессиональный уровень психолога и его эффективность в работе. Диплом порой получить не так и сложно. Изучив немного рынок профессионального образования в сфере психологии, я была крайне удивлена, тем, что его заполнили различные организации, которые предлагают обучиться профессии психолога за 3 месяца в режиме онлайн, с весьма сомнительными программами обучения, качеством информации и организацией учебного процесса в целом. Которые не то, что не слышали о необходимости личной терапии и супервизии у специалистов помогающих профессий, они просто не знают об этом. И соответственно своим студентам, а поверьте, как показывает статистика выпускников у таких заведений весьма прилично. И все они идут работать с людьми. В лучшем случае не причиняя особого вреда, в худшем приводя своих клиентов к тяжелым последствиям. Это отдельная моя боль, так как

регулярно сталкиваюсь с последствиями такой работы. Исправлять эти последствия приходится на протяжении продолжительного времени.

Часто начинающие специалисты, получив даже качественное образование, но не получив понимания важности личной терапии и супервизии или считающие это не обязательным условием, сталкиваются с очень серьезными проблемами в работе и быстро профессионально выгорают, не получают удовольствия от работы и как следствие уходят из профессии.

И я тоже была среди таких специалистов, когда начинала свой профессиональный путь в 2017 году, мне никто не объяснял то, что необходимо работать над собой, понимание этого произошло в процессе работы. Мое первое психологическое образование по нейролингвистическому программированию как раз и привело меня к пониманию того, что без работы над собой, качественно оказывать консультационные услуги не получится. Но как личности с психопатической структурой характера мне понадобилось еще два года, чтобы прийти в личную терапию, понять и осознать всю важность этого процесса. Я два года пыталась через обучение проработать себя, не признавая, что мне тоже необходим свой психолог.

На мой взгляд, качественное обучение, личная терапия и супервизия - это «святая троица» профессионального психолога и психотерапевта.

Личная терапия для психолога предоставляет уникальную возможность специалисту побыть на месте клиента, на собственном опыте прожить и почувствовать, как происходит контакт со своими эмоциями в присутствии другого человека. Даже усвоив теорию по проведению психологической терапии на «отлично», невозможно до конца прочувствовать без стороннего взгляда действие различных методов, подходов и инструментов психологической помощи.

Личная терапия для психолога — это гарантия для будущего клиента в адекватности, безопасности, компетентности и профессионализме выбранного специалиста. Гарант того, что у такого специалиста, клиент получит качественную и профессиональную услугу без вреда и последствий для своего психологического здоровья.

Супервизия – по сути это метод обучения и поддержки психолога более опытным авторитетным специалистом, который помогает решить профессиональные сложности, возникающие во время консультирования у психолога. Некий экспертный взгляд со стороны на возникающие сложности в работе, позволяющий увидеть глубже, шире и больше, развить свою профессиональную идентичность, увидеть возникающие переносы и контрпереносы клиента и терапевта, то что, начинающему специалисту сделать крайне сложно самостоятельно, например, из-за незамеченных процессов слияния с клиентом. Особенно это важно в такие моменты, когда клиентский случай попадает в личную проблему психолога, и это мешает ему сохранять нейтральную позицию в терапии.

Выбирая для себя обучение по телесно-ориентированной психотерапии, я рассматривала несколько обучающих курсов, но выбрала для себя именно тот курс, где этим вопросам уделялось особое внимание. Где моё представление и мои ценности совпадали с подачей института. Как показал мой личный опыт, по прошествии нескольких лет обучения в таком формате, я не ошиблась и уверено могу сказать, что выросла, как специалист, стала более эффективной и успешной в работе, почувствовала опору на себя. У меня произошла профессиональная адаптация в работе, я начала консультировать и брать смело клиентов. Хотя до этого были страхи и опасения, я проводила консультации исключительно бесплатно, боясь брать ответственность за возможные последствия.

Когда же я попала в профессиональную среду, где необходимо было удовлетворять требования моего профессионального окружения и требования института, я смогла раскрыть свой потенциал, научилась брать ответственность, не только за себя и свои действия, но и смогла взрастить собственную индивидуальность, как психолога.

Выбирая тему для своей дипломной работы, я не смогла пройти мимо этой проблемы, **проблемы** изоляции начинающих специалистов помогающих профессий, изоляции от профессионального сообщества и среды, изоляции от понимания и важности комплексного подхода в обучении и работе.

Ведь каждый начинающий специалист сталкивается в начале своей работы с собственными чувствами и переживаниями, со стыдом, бессилием, страхом, злостью и не всегда способен с ними справиться, в силу отсутствия профессионального и личного терапевтического опыта. Молодой специалист очень нуждается в поддержке, а возможно, где то и в совете «старшего товарища», но из-за своей изолированности, чувствует себя одиноким, и беспомощным, не способным решить возникшую сложность в работе с клиентами, что очень быстро ведет к профессиональному выгоранию, уже в самом начале пути.

Мне очень хочется донести до начинающих психологов тот факт, что нахождение в профессиональном сообществе, не только ускоряет процесс становления и развития в профессии, но и создает безопасность и опору в работе с клиентами, за счет поддержки от более опытных коллег.

В свою очередь, обязательными требованиями нахождения в профессиональных сообществах является наличие у специалистов определённого количества часов личной терапии и супервизии. И это сделано не просто так, а с определёнными целями: повысить профессиональный уровень специалистов входящих в сообщество, сделать их более эффективными в индивидуальной психологической и психотерапевтической работе с личностью, повысить рефлексивность и сформировать навыки саморегуляции у начинающих психологов.

В этой работе я хочу не только поделиться личным опытом, но и провести исследование на эту тему.

Основная **цель** данной работы показать практическую значимость личной терапии и супервизии в профессиональном и личностном становлении психолога, а также продемонстрировать важность нахождения в профессиональных сообществах, соблюдение их правил, условий и требований.

Реализация данной цели неизбежно приведет, не только к реализации индивидуальных целей начинающего психолога, таких как, быстрый и качественный рост и взросление, становление в профессии, благодаря приобретению личного терапевтического и профессионального опыта, но и к глобальным изменениям в профессиональном сообществе в целом. Чем больше специалистов будут это понимать и

принимать для себя, тем качественнее и профессиональнее будет оказываться психологическая помощь клиентам, что неизбежно приведет к повышению ценности и значимости самой профессии, а также сплочению и укреплению профессиональной среды.

В основу моего исследования легла **гипотеза** о том, что комплексный подход в работе психолога, а именно наличие личной терапии и супервизии, способствуют более быстрой профессионализации специалиста, личностному и эмоциональному взрослению. Что существуют различия в эмоциональных состояниях, свойствах личности, особенностях поведения и проявлении эмоций, а также разница в уровне агрессии и агрессивности у психологов, имеющих опыт личной терапии и супервизии, и молодых специалистов, не имеющих такого опыта.

Общая гипотеза включает в себя следующие **частные гипотезы**:

1. У телесно-ориентированных специалистов, уровень агрессивного поведения снижается, за счет проживания собственных чувств и эмоций, регулярной работы над собой, участия в интервизионных клубах и разбора клиентских случаев на супервизии. Все это формирует адекватность в проявлении своих чувств и эмоций, проактивность и контакт со своими желаниями у специалиста. Помогает выстраивать более качественный контакт с окружающими, и как следствие с клиентом в консультировании.

2. Уровень агрессии у психологов, не имеющих опыта личной терапии, повышен из-за тревожности, напряжения, ответственности и др., которые возникают в процессе работы с клиентами. А также отсутствия и недостатка поддержки в этих процессах со стороны.

3. Молодые психологи часто через проявление собственной агрессивности выстраивают дистанцию и границы в терапии с клиентом, что не формирует доверительный контакт и не приводит к формированию долгосрочных терапевтических отношений.

4. Агрессивность у психологов часто возникает, как способ психологической защиты и способ контроля над событиями и ситуациями. По мере приобретения

личного клиентского опыта, опыта личной терапии и регулярной работы над собой (личная терапия, супервизионная работа) эти представления исчезают.

Для подтверждения выдвинутых гипотез своего исследования, я решила показать различия в эмоциональных состояниях и особенностях поведения у психологов, на примере агрессии и агрессивности.

И выбрала я эту тему не случайно, во время своего обучения на курсе по телесно-ориентированной психотерапии именно эта тема оставила неизгладимое впечатление внутри. Тема, которая и сегодня заряжает меня своей глубиной, широтой и многогранностью. Ведь агрессия одна из самых неоднозначных тем в психологии, так как само понятие агрессии очень широко и весьма противоречиво, разные направления психологического знания трактуют и относятся к ней по-разному. Например, в научной психологии рассматривают агрессию исключительно с негативной стороны, исключая пользу и позитивное значение агрессии в жизни человека. В гуманистической психологии более многогранное представление об агрессии и агрессивности, агрессия уже рассматривается не только как нечто негативное явление, но и как позитивное. Взгляд на агрессию здесь значительно шире, ее видят как энергию импульса или заряда, для достижения целей, приближения желаемого, для отстаивания своих убеждений, границ, или для отстранения от другого человека и обретения большей автономности.

В своём исследовании я обратилась к изучению феномена агрессивности и ее проявлению у специалистов помогающих профессий, а именно у психологов. Ведь психологи это люди, которые фактически имеют ежедневный контакт с агрессией, агрессивностью и агрессивным поведением в своей работе и должны уметь выстраивать контакт не только со своим клиентом, его чувствами, но и сохранять контакт с собой, со своими переживаниями, состояниями и делать это бережно и безопасно для каждой из сторон.

Агрессия является, пожалуй, одним из самых сильных импульсов человека, энергией жизни и проявления себя в этом мире. Наша агрессивность это топливо и одновременно двигатель, для развития личности, межличностных отношений и процесса развития человечества в целом. В зависимости от того, как личность

использует эту энергию во благо или во вред, зависит в какую сторону идет развитие человека, созидательную или разрушительную. Качество жизни человека напрямую зависит от того как и куда, он направляет свою агрессивность, как контактирует с ней.

В последние годы психологи и психотерапевты все чаще сталкиваются с проблемой агрессивности, асоциальным поведением: клиенты не способны к саморегуляции, что часто приводит к неконтролируемому агрессивному поведению, вспышкам гнева и ярости, насилию, преследованию другого человека и т.д. Огромное количество людей не умеет выражать агрессию экологичным способом, без вреда для себя или окружающих, не умеют проживать собственные чувства и эмоции, попадая все чаще в неконтролируемые состояния аффекта. Можно сказать, что агрессивное поведение является «бичом» современного общества и одной из наиболее острых проблем в нынешних реалиях. Такие слова как терроризм, экстремизм, преступления, совершенные на почве национальной, религиозной и бытовой вражды, к сожалению, для нас не просто слова, эти понятия очень прочно вошли в нашу жизнь. А тот факт, что это ежедневно транслируется в различных средствах массовой информации, повышая общий градус агрессивности в обществе, лишь усугубляет ситуацию. Психологи, педагоги и врачи бьют тревогу и отмечают значительное увеличение проявлений, как ситуационного проявления агрессивности, так и увеличение числа различных патологий личности, выражающихся в агрессивном и асоциальном поведении. Я могу привести простой пример из своей личной жизни, я живу в крупном городе, где проживает большое количество людей, город является краевым центром, и сюда стекаются огромные потоки людей из различных уголков нашей страны, порядка 5-6 миллионов ежедневно. Город для этого изначально был не предназначен, узкие улицы, не высокие дома, проблемы с канализацией, транспортом и многое другое. Но из-за того, что это южный город, с теплым климатом, привлекательность у него весьма высокая и как следствия идет естественная миграция населения. В последние годы я стала замечать, что уровень агрессивности повышается с каждым днем. Это можно заметить, просто проехав в местном транспорте. Зайдя в различные учреждения, сталкиваешься с агрессивным

поведением и хамством, что несколько лет назад наблюдалось только в госучреждениях, теперь можно увидеть и в частных компаниях. Приходится постоянно быть в оборонительной позиции и отстаивать собственные границы.

Если посмотреть местные информационные каналы, и почитать комментарии, можно заметить, что идет тотальное противостояние между коренным населением и приезжими. Ежедневные склоки в местных сообществах, насчитывающие десятки тысяч комментариев, от простых людей, которые иной раз читать страшно. В несколько раз произошло увеличение количества преступлений, согласно статистике, местных правоохранительных органов. Не проходит ни одного дня, чтобы в городе не произошло каких то громких трагических событий. Хотя изначально Кубань всегда славилась своим гостеприимством и хлебосольностью, а местное население добротой и широтой души. К сожалению это не единственный пример, думаю сейчас так можно сказать практически про каждый крупный город в нашей стране. Агрессивное поведение и насилие растет с геометрической прогрессией, и это делает людей менее чувствительными и эмпатичными к другому человеку. Как следствие люди перестают видеть друг друга в контакте, замечать другого в этом процессе, они становятся не способными к построению длительных и близких отношений, не умеют проходить и преодолевая конфликт экологично.

Если мы обратимся к изучению психологической литературы, мы заметим, что проблема насильственного и агрессивного поведения в социальной среде, стала объектом изучения весьма широкого научного, практического и житейского интереса. Можно увидеть огромное количество исследований на тему агрессии и агрессивного поведения, для этого достаточно в поисковой строке забить эти понятия. Выпадет огромный список источников теоретического и практического характера, не только в психологии, но в рамках других смежных наук, где авторы осмысливают факторы и механизмы агрессии, исследуют и ищут способы регуляции и контроля над агрессивным поведением человека.

Проблема агрессивности и агрессивного поведения характерна не только для нашей страны, но и для всего мирового общества в целом. Данной теме посвящено огромное количество научных трудов, в зарубежной психологии проблему

агрессии исследовали с разных сторон, рассматривали с психоаналитического, эволюционного, социобиологического и иных подходов, об этом мы с вами подробнее поговорим в первой главе. А пока я хочу отметить лишь некоторых авторов, которые, на мой взгляд, внесли бесценный вклад в изучение данного вопроса А. Бандура, Р. Бэрон, Д. Ричардсон, Р. Уолтерс, и многие другие.

Наши соотечественники также занимаются развитием данной темы, и среди них можно выделить Л. Иванову, В. Петрова, Г. М. Андрееву, Т. Г. Румянцеву, С.Е. Рощина, Е.В. Романина и др.

Исследований на тему агрессивности и агрессивного поведения у специалистов именно помогающих профессий очень мало. Работ на похожую тематику практически нет. Меня это удивило и озадачило, заставило задуматься о необходимости изучить и проанализировать это, ведь как я писала выше, для психологов, которые ежедневно сталкиваются и работают с этими состояниями, изучение этих процессов крайне важно для собственного становления в работе.

Исходя из выше сказанного, считаю, что актуальность темы несомненна, поскольку число людей идущих в «помогающие» профессии, резко возросло и продолжает расти с каждым днем. Это связано в первую очередь с состоянием общества и его процессов, а также: с ухудшением социальных условий жизни большинства людей; внутрисемейными отношениями, не умением выстраивать близость и контакт; с нежеланием людей идти к специалистам для решения личных проблем; с повышением общего индекса агрессивности, проявляющегося в озлобленности против человека; с ростом преступности; с потерей одного из базовых мотивов большинства людей - безопасности.

На мой взгляд, специалистам для большей эффективности в работе с клиентами, необходимо работать не только с агрессией и агрессивностью, которая возникает у клиентов, но и со своими собственными состояниями. Агрессивность и агрессивный импульс вполне логично может возникать в процессе консультирования, и очень важно понимать, есть ли у психолога контакт с собственными чувствами и эмоциями, способен ли специалист их отделять, контейнировать в процессе работы, или нет. Не умение этого делать может приводить к некачественному

результату, как для самого клиента, так и для специалиста, приводя в дальнейшем к профессиональному выгоранию.

Исследования и изучение этой темы более подробно, помогли бы молодым специалистам увидеть необходимость регулярной личной терапии, участия в супервизорных группах и работы с собственным телом и феноменологий. И это постепенно привело бы к формированию еще более профессионального сообщества экспертов, а как следствие психологически устойчивого и здорового общества в целом. И возможно познакомившись с данным исследованием, кто-то из начинающих психологов задумается о важности работы над собой.

Задачи данного исследования:

1) познакомить читателей с отдельными авторами отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования и выявить факторы проявления агрессии и агрессивности в социальной среде.

2) описать методики и психодиагностический инструментарий, выбранный для проведения данного исследования.

3) осуществить сбор данных у участников исследования.

4) провести эмпирическое исследование и анализ полученных данных.

5) выявить различия в уровне проявления агрессивности у телесно-ориентированных психологов (курсанты ТОП-2 и ТОП-3 г. Краснодар, АНОДПО МИП-ПП «Интеграция»), которые регулярно посещают интервизионные клубы (формат групповой терапии), супервизии и находятся в регулярной личной терапии и специалистов (психологов-практиков) с небольшим опытом работы в консультировании (до 3х лет), которые не имеют никакого вида терапии, и определить с чем это связано.

6) интерпретировать полученные результаты и поделиться собственными наблюдениями и выводами.

В работе были использованы следующие **методы исследования:**

1) теоретические – изучение и анализ психологической литературы отечественных и зарубежных авторов.

2) эмпирические – формирующий эксперимент.

Для того чтобы провести свой исследовательский эксперимент, я использовала следующие психодиагностические **методики**:

1. Опросник уровня агрессивности А. Басса – М. Перри
2. Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки (адаптация методики Осницкий)
3. Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS

Выборка исследования составила 80 человек из них 40 человек – это выпускники ТОП-2 и студенты ТОП-3 АНОДПО МИППИП «Интеграция», и 40 человек – молодые практикующие психологи разных направлений, с опытом работы от 6 месяцев до 3 лет, не имеющие опыта личной и групповой терапии, и нахождения в супервизионных группах.

ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы агрессии и агрессивности в социальной среде

1.1. Теоретические подходы к изучению агрессии и агрессивности.

Занимаясь на протяжении 6 лет изучением психологии, я обратила своё внимание, что в научных трудах и смежных дисциплинах, таких как зоопсихология, психофизиология, социальная психология, эволюционная биология встречаются разнообразные подходы к пониманию агрессии. Я хочу поделиться своим видением и теми авторами, которые, на мой взгляд, внесли существенный вклад в понимание природы и определение агрессии и агрессивности в целом, а также повлияли лично на меня и мое мировоззрение. Помогли расширить мое представление, увидеть новые грани проблемы, собрать свой внутренний пазл и сформировать полную картину мира агрессии. Возможно, вам тоже будет интересно заглянуть немного в теорию и сформировать свое мнение об этом.

Я бы хотела выделить теории и концепции, на которые опиралась при написании данной работы: а) психоаналитический подход (З. Фрейд, К. Лоренц, Э. Фромм, и др.) – суть данного подхода в том, что существуют врожденные агрессивные побуждения у человека; б) фрустрационная теория (Дж. Доллард, Л. Берковиц, П. Миллер и др.) – авторы считают, что агрессия является естественным ответом на фрустрацию; в) теория социального научения (А. Бандура и др.) - агрессивное поведение является результатом социального научения; г) гуманистическое направление (К. Роджерс, В. Франкл, К. Перлз) - рассматривают проявление и формирование агрессии исходя из положений своих теорий.

Давайте подробнее познакомимся с каждой концепцией и её авторами, попробуем разобраться во всем многообразии и сложить свое понимание агрессии и агрессивности.

Итак, предлагаю начать с психоаналитического подхода. И начать я хочу с основоположника этого направления Зигмунда Фрейда, он опирался в своих представлениях на гидравлическую модель психики в объяснении причин войн и

агрессии в истории человечества. Он предполагал неизбежность враждебности между представителями различных групп. Согласно, его представления - агрессия заложена в нас, в нашей человеческой природе и имеет свойство накапливаться, создавая определенное психическое напряжение. Как следствие агрессивное поведение является не только врожденным, но и неизбежным, корни которого лежат в инстинкте смерти танатосе. И для того чтобы избежать, неконтролируемого насилия или процесса саморазрушения и самоповреждения, жизненно необходимо, чтобы агрессивная энергия постоянно разряжалась. Другими словами необходимо, чтобы происходил процесс выброса этой энергии вовне.

Если посмотреть на агрессию в свете базовой концепции Фрейда (Я, Сверх-Я и Оно), агрессия является результатом конфликта Я и Сверх-Я, который, по сути, выражает противоречия и конфликт реального и психического, внутреннего и внешнего проявления. По моим наблюдениям, агрессия поднимается тогда, когда идет разногласие между нашими ожиданиями и реальностью мира. По сути это противоположность между нашим влечением к жизни и влечением к смерти.

А как же любовь спросите вы? Мое мнение, что любовь к другому человеку говорит также о полярности между любовью (нежностью) и ненавистью (агрессивностью). Потому что влечение к смерти естественным образом вызывает внутри нас насилие, но при этом и сама любовь порождает агрессивность, только другого характера - сексуального.

В целом если проанализировать взгляды Зигмунда Фрейда на истоки и природу агрессии они выглядят весьма пессимистично. Он писал, что люди вовсе не доброжелательные существа, желающие любви, которые лишь защищаются, когда на них идет нападение. Он был уверен, что ярко выраженное стремление к агрессии составляет существенную часть наших человеческих инстинктов. Хочу привести цитату из его книги «Недовольство культурой» «...Человек не является мягким и любящим существом, которое в лучшем случае способно на защиту от нападения. Нужно считаться с тем, что к его влечениям принадлежит и большая доля агрессивности. Поэтому ближний является для него не только возможным помощником или сексуальным объектом; всегда есть искушение сделать ближнего своего

средством удовлетворения агрессивности, воспользоваться его рабочей силой без вознаграждения, использовать как сексуальный объект, не спрашивая согласия, лишиться имущества, унижить, причинить боль, мучить и убивать. Homo homini lupus. У кого хватит смелости оспаривать это суждение, имея весь опыт жизни и истории? ... При благоприятных обстоятельствах, когда устранены психические силы, обычно ее тормозящие, агрессивность проявляется спонтанно: спадает покров, скрывающий в человеке дикого зверя, которому чужда пощада к представителям собственного рода». Отсюда мы можем сделать вывод о том, что любому человеку свойственно агрессивное поведение, для удовлетворения собственных потребностей и нужд. Однако, я хочу обратить ваше внимание на то, что есть и определенные положительные моменты в данном взгляде, например, если проявлять агрессию во вне, через выражение собственных чувств и эмоций, то тогда возникнет «катарсис», происходит разрядка скопившегося напряжения и проявление агрессивных действий значительно снижается. Так что же такое катарсис и как к нему прийти? Катарсис в моем понимании это процесс высвобождения собственных эмоций путем эмоционального отреагирования и перевод этих эмоций в действия, которые не ведут к ущербу для себя или окружающих. Примеры хочу привести из личной практики и опыта, в телесно-ориентированном подходе это могут быть действия из серии побить подушку (техника «телесный хлыст»), помять фольгу, протопать ногами, в арт-терапии выразить негативные чувства на бумагу в виде рисунка и т.д. Такие действия могут быть очень эффективны в предотвращении агрессивных действий и поступков в отношении других людей.

Еще одну гениальную, на мой взгляд, вещь, которую сделал Фрейд, увидел и описал соотношение проявления агрессивности со стадиями развития и взросления ребенка. Понимание этих процессов позволяет увидеть нам взаимосвязи в формировании определённых черт и качеств характера личности. Например, фиксация на «оральной» стадии может привести в будущем к вербальной агрессии, склонность к сарказму и сплетням, в свою очередь фиксация на «анальной» стадии может привести к упрямству и упорству, к гневу и мстительности.

Если подытожить все выше сказанное, можно сделать вывод, что З. Фрейд рассматривал агрессию, как инстинктивное поведение. Практически таких же взглядов придерживался и Конрад Лоренц.

Лоренц был сторонником также «гидравлической модели», как некой силы и энергии, которая является базовой и инстинктивной и постоянно растет и увеличивается внутри человека, создавая эмоциональное давление, пока эта энергия не будет выпущена вовне. По его мнению люди и животные находят возбудитель раздражения самостоятельно, чтобы выплеснуть внутренний заряд и тем самым освободиться от внутреннего напряжения. И нам нет необходимости пассивно дожидаться подходящего раздражителя, мы сами его ищем, а чаще создаем ситуации для собственного разряжения и выброса негативного заряда.

Свою теорию Лоренц разработал в результате изучения поведения животных. Согласно его теории, агрессия берет свое начало из врождённого инстинкта борьбы за выживание. Он писал, о то что: «агрессия, проявление которой часто отождествляется с проявлением «инстинкта смерти», - это такой же инстинкт, как и все остальные, и в естественных условиях служат сохранению жизни и вида. У человека, который собственным трудом слишком быстро изменил условия своей жизни, агрессивный инстинкт часто приводит к губительным последствиям». Агрессивная энергия постоянно и непрерывно формируется в живом организме и с течением времени накапливается всё больше и больше. Здесь очень важно отметить, что инстинкт выживания видов сильно развился в ходе естественной эволюции. Данный инстинкт выполняет важнейшие, на мой взгляд, функции: 1) борьба за выживание рассеивает представителей различных видов на весьма широкой территории, географическое распределение; 2) агрессия помогает улучшить генофонд вида, выживают и продолжают потомство только самые энергичные и сильные; 3) сильные животные лучше защищаются и обеспечивают выживание своему потомству. Другими слова в основе нашего с вами выживания лежит агрессия и ее проявление в мир.

По сути, Лоренц подтвердил вывод Фрейда, что агрессия не является лишь реакцией на внешние раздражители. И даже если убрать эти раздражители, то

агрессивность внутри нас будет все равно накапливаться, поднимая наш внутренний заряд, а значение раздражителя может снизиться практически до нуля. Я это вижу так, что нам с вами не нужен определенный внешний объект, чтобы начать злиться и раздражаться, мы сами найдем причину, чтобы легализовать свое внутреннее раздражение и агрессивность, сами будем искать пути выражения этого заряда, любым способом, в том числе и не очень экологичным.

Таким образом, из всего выше сказанного можно сделать весьма логичный вывод, что агрессивные действия появляются в двух случаях: первое – это накопление внутреннего энергетического заряда, и второе – это внешние обстоятельства, которые могут быть стимулом для разрядки внутренней энергии. Также следует отметить, что чем выше накопленный внутренний заряд агрессии, тем меньшей силы стимул требуется нам для её разрядки. Наверняка вы слышали выражения «загорается как спичка»? Так говорят в народе, про людей, у которых очень высокий внутренний заряд агрессии и они его не контролируют, у них происходят неконтролируемые вспышки гнева и ярости. По сути это уже акцентуация характера, о чем писал Фрейд, фиксация на «анальной стадии».

Лоренц считал, что можно предотвратить накопление агрессивной энергии до критических пределов, для того чтобы это произошло человеку необходимо участвовать в деятельности не связанной с причинением какого-либо вреда. И в этом случае есть вероятность того, что произойдет снижение насильственных действий и снижение уровня агрессивности у человека. К таким действиям Лоренц относил, например, любовь и дружбу, он считал, что они способны снизить уровень проявления агрессии и даже блокировать её, так как эти действия не совместимы. Получается если мы любим, дружим, ценим и способны выстраивать близкий контакт с другим человеком, мы автоматически снижаем уровень внутренней агрессивности.

Если вы внимательно читали выше о Фрейде и Лоренце, или ранее были знакомы с их трудами, возможно, вы, как и я заметили некоторые взаимосвязи между их идеями, например, в понимании агрессивности - как постоянно накапливающейся энергии, требующей выхода вовне. В обеих концепциях авторов внешние факторы рассматриваются не более чем повод, вызывающий всплеск агрессивного

поведения. Есть еще один интересный факт, который я встретила в научной литературе, Лоренц поддерживал идею Фрейда о том, что огромную роль в повышение уровня агрессивности играет неразделенная или несчастная любовь. И еще следует отметить тот факт, что программы этих авторов по снижению агрессивности человека, были очень и очень близки. Они оба говорили о том, что чтобы снизить уровень агрессивности, необходимо эту энергию перенаправлять, а также заниматься самопознанием и самосовершенствованием.

Однако следует сказать и о не менее важных, и я даже бы сказала более существенных, различиях между трактовками агрессивности Фрейда и Лоренца. Думаю нам это очень важно для понимания всей природы агрессивности и агрессивного поведения. Фрейд в своих исследованиях агрессии и агрессивности пришел к следующему выводу, что инстинкты у людей возникают на клеточном уровне, при зачатии и зарождении новой жизни, смерть в свою очередь является естественной целью жизни, а агрессия возникает, тогда когда этот инстинкт появился. Отсюда следует вывод, что агрессия это энергия жизни. Об этом позже скажет В. Райх в своих трудах. Лоренц же в своем понимании агрессии опирался на эволюционные представления, он считал, что цель жизни и есть сама жизнь, и агрессия это всего лишь функция выживания живых организмов. Вроде бы об одном и том же пишут авторы, но все же если посмотреть внимательнее, можно увидеть разное понимание самой природы агрессии и агрессивности.

Далее предлагаю познакомиться с взглядами Эриха Фромма на агрессию, он рассматривал ее, как некое влечение к смерти и страданию, другими словами видел агрессию и агрессивность, как насилие. В своих трудах он даже выделил несколько форм агрессивного насилия: игровое насилие, реактивное, компенсаторное, насилие из мести, потрясение веры и архаичное.

Фромм очень много времени и сил уделял изучению садизма. Под садизмом он понимал желание одного человека властвовать и подчинять своей воле другого, исключительно через унижение, главной целью этих действий выступает желание причинить вред и боль другому человеку. Насилие в данном случае представляет собой некую компенсацию искаженной жизни человека, такой человек не способен

создавать ничего нового и всю свою внутреннюю энергию направляет на разрушение, вместо процесса созидания. По мнению Эриха Фромма наилучшим способом остановить и заблокировать агрессивное поведение является развитие творческого потенциала. Выражение внутреннего агрессивного заряда через творчество способствует эмоциональной разрядке, и как следствие снижает агрессивные и разрушительные проявления. На мой взгляд, идеи Фромма нашли свое подтверждение и развитие в таком психологическом направлении, как арт-терапия.

Фромм считал, что агрессия и насилие непрерывно возникают в нашем обществе, и, проявляют себя в той или иной форме. Более того само общество формирует у своих членов определенное «позитивное» отношение к насилию, что в последствии отражается на характере личности. Человек становится циничным, начинает ненавидеть жизнь, превращается в разрушителя, у него возникает разочарование в собственной жизни, добре, любви, что приводит его к желанию мстить окружающим. Причиной такой мести, может стать желание чувствовать себя значимым, важным, такой человек испытывает жажду в уважении и признании любым путем, в том числе через причинение боли другим людям.

Также Эрих Фромм писал о том, что агрессия не всегда бывает разрушительной, она может возникать у человека в случае, когда есть угроза его жизни или безопасности, в качестве защиты, агрессия, направленная на сохранение себя. Но при таких реакциях объект может быть не только реальной угрозой, но и мнимой, выдуманной, не имеющей ничего общего с реальностью.

Далее мне хотелось бы сказать несколько слов о Карле Густаве Юнге, у него было свое видение и свое понимание агрессии и агрессивности. Он считал, что агрессивное поведение есть не что иное, как воздействие бессознательного на сознание человека. Опираясь он в своих суждениях на собственную теорию об архетипах, он предполагал, что агрессивное поведение возникает, как конфликт между личностью человека и его теневой стороной, который является неизбежностью. Где теньевая сторона, выходя наружу, реализует свои желания агрессивным способом.

Попытка же нейтрализовать собственное агрессивное поведение приводит человека к регрессу, к проявлению себя через более низкие животные формы. И это

ведет к тому, что при своём проявлении этого заряда в мир, человек способен нанести большой вред не только самому себе, но и окружающим людям, обществу в целом. И этот вред куда более сильный, чем при реализации изначальной, не подавленной агрессивности. Другими словами если агрессивный заряд сдерживается, то это приводит к его еще большему накоплению, который рано или поздно разрядится через «взрыв». Как следствие это становится не безопасным для окружающих, приводит человека к состояниям аффекта, толкает его на совершение более тяжких деяний, часто не контролируемых.

Э. Фромм в своей теории деструктивности разделил агрессию на «доброкачественную» и «злокачественную». Под «доброкачественной» он понимал агрессию, направленную на защиту себя, сохранения своего вида, другими словами это энергия, которая необходимая нам для выживания, и проявление такой реакции как «бей или беги» только тогда, когда есть угроза жизни. В свою очередь под «злокачественной» агрессией – он понимал агрессивное поведение, направленное на причинение вреда другому живому существу, с такими проявлениями, как жестокость, желание власти и разрушения. Он заметил, что такой тип агрессивности проявляется только у людей, и практически отсутствуют у других млекопитающих, то есть такой тип поведения не заложен в нас генетически, а формируется каким-то другим способом.

Со взглядами Э. Фромма во многом совпадают и взгляды В. Райха и А. Лоуэна. Я не просто так отнесла Райха и Лоуэна именно к психоаналитическому подходу, на мой взгляд, это наиболее верное представление, так как Райх был учеником Фрейда, а А. Лоуэн учеником Райха, и в основе их видения лежали представления все-таки психоаналитической модели. Современная же телесно-ориентированная психотерапия относится в большей степени к гуманистическому направлению. В телесно-ориентированной психотерапии никогда не разделялась идея о влечении к смерти как об изначальном инстинкте. Все то, что в классической психоаналитической теории относится к влечению к смерти, в телесной терапии рассматривается как продукт невроза. По мнению Вильгельма Райха здоровая агрессия не имеет ничего общего с деструкцией и садизмом. А нормальная, здоровая,

доброкачественная – агрессия выполняет следующие основные функции в жизни человека: защищает, отвечает за процесс сепарации, дает возможность что-то брать и движет вперед к достижению собственных целей. Другими словами агрессия, как защита обеспечивает нам целостность нашей личности, помогает выстраивать границы с другими людьми. А процесс сепарации дает автономность и независимость, что дает возможность нам с вами выстраивать межличностные отношения. А наша возможность что-то брать себе, очень тесно связана с нашим умением брать на себя ответственность, стоять на своих собственных ногах и обеспечивать себя. Любое движение вперед есть не что иное, как проявление естественной потребности в развитии личности, то, что так модно в последние годы называть процессами самоактуализации. Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что нам для полноценного гармоничного существования необходим доступ к собственной агрессии.

Карен Хорни в своих работах изучала базовую тревогу личности, а также показывала взаимосвязь, между тревогой и агрессивностью. В своих исследованиях она писала, о том, что чем выше базовая тревога у человека, тем больше вероятность, что он будет вести себя агрессивно. Она выделяла три основных типа взаимодействия с миром и окружающими: «к людям», «от людей» и «против людей». Человек склонный к агрессивному поведению, конфликтам и насилию живет с губительной установкой «против людей» и действует он соответственно. Также Хорни считала, что агрессия может быть одним из механизмов защиты себя и своей безопасности, используя который личность стремится к собственному комфорту.

Проведя анализ и ознакомившись с мнениями авторов в психоаналитическом подходе можно сделать вывод о том, что они рассматривают агрессию как фактор, который практически невозможно устранить. Так как агрессивность является врожденной, то есть частью нашей человеческой природы. И даже позитивные изменения в структуре общества, например устранение социальной несправедливости, неравенства или удовлетворение потребностей, не способны устранить агрессию, так как она является базовым инстинктом.

Теперь давайте перейдем к следующему подходу фрустрационной теории и попробуем разобраться в видении авторов, расширить собственную картину мира агрессии.

И начать я предлагаю с основоположника данного направления Джона Долларда, он писал, что агрессивность это - «предрасположенность к гневу; негодование и насильственное устранение всякой помехи или препятствия, мешающих свободному осуществлению любой другой тенденции». Суть его теории очень проста и доступна к пониманию. Д. Доллард считал, что фрустрация всегда приводит к агрессии в какой-либо форме, а агрессия всегда является результатом фрустрации. Что же такое «фрустрация» и «агрессия», по мнению данного автора? Фрустрация - это «состояние, которое возникает, когда целевая реакция страдает от вмешательства», а агрессия - это «действие, целевой реакцией которого является нанесение вреда организму». Другими словами Доллард видит фрустрацию, как некое блокирование или создание помех для какого-либо поведения, которое побуждает человека к проявлению агрессии и агрессивности. Из всего выше сказанного становится ясно, что фрустрированный человек способен прибегать к физическому нападению на других людей, или словесной (вербальной) агрессии. И такой человек будет показывать полный спектр реакций на фрустрацию: от покорности и уныния до активных попыток преодолеть препятствие на своем пути. Д. Доллард и его последователи в дальнейшем видоизменили фрустрационную теорию, так как столкнулись с большим количеством критики от коллег. Их осуждали за жесткую формулировку, которая довольно часто не находила подтверждение на практике, а именно агрессивные действия проявляются не только тогда, когда есть фрустрация.

Хочется несколько слов о Миллере и его вкладе во фрустрационную теорию, он предложил свою модель, объясняющую появление смещенной агрессии. По мнению Миллера смещенной считается агрессия, которая направляется не на источник фрустрации, того человека, который ее вызвал, а переводится на совершенно другого человека, происходит своего рода подмена объекта агрессии. Автор предполагал, что выбор жертвы обусловлен тремя основными факторами: 1) зарядом импульса побуждения к агрессии; 2) силой факторов, тормозящих данное

поведение; 3) стимульным сходством потенциальной жертвы с фрустрировавшим фактором по каким либо параметрам, внешнее сходство, возраст, поведение и т.д.

Миллер считал, что барьеры, которые обычно сдерживают агрессивное поведение, исчезают гораздо быстрее, если увеличивается сходство жертвы с объектом фрустрации. Примером могут быть такие ситуации, когда человек любящий покушать, не получает еды столько сколько хочет, и он будет вести себя агрессивно, попадая в ситуацию фрустрации. «Нарцисс» будет испытывать фрустрацию, если не получит ожидаемой похвалы, признания и восхищения. Исходя из выше сказанного, можно сделать очевидный вывод, что от характера человека, его личностных особенностей будет зависеть интенсивность реакции на фрустрацию, а также это будет влиять на то, что именно его фрустрирует.

Л. Берковиц, говоря об агрессии, писал: «Нас интересуют постоянные, а не случайные агрессоры – малая часть населения, которая легко нападает на других, снова и снова ведет себя агрессивно, те, кто не испытывает сожаления, что причиняют другим боль». Он предложил свою версию теории, добавил в нее такой параметр, как социальное окружение. По мнению Берковец на агрессию влияют взаимоотношения с другими людьми. В определенных ситуациях агрессия, как реакция на фрустрацию, может быть подавлена, в этом случае она просто не будет являться доминирующей реакцией. В основную теорию фрустрации автор внес три поправки: 1) фрустрация реализуется не всегда в агрессии, но увеличивает готовность человека к агрессивным действиям; 2) даже если человек внутренне готов к агрессивным действиям, агрессия не возникает просто так, без стимулирующих факторов; 3) если человек регулярно решает сложные фрустрирующие ситуации при помощи агрессивного поведения, это формирует у него привычку.

В процессии того как развивалась теории фрустрации ее последователи разделились на две группы. Первая группа в своих представлениях опиралась на гипотезу Д. Долларда, они занимались изучением условий возникновения агрессии в ситуациях фрустрации. Вторая группа исследователей изучали сами фрустрационные ситуации и впоследствии они выделили основные типы реакций на них и создали собственную концепцию фрустрации. Представителем последних был С.

Розецвейг, он выявил три основные причины, которые вызывают фрустрацию: 1) лишение (privation) – это процесс, когда для достижения цели и удовлетворения потребностей человека отсутствуют необходимые ему средства. При этом автор выделил важнейшие факторы «внутренние лишения» и «внешние лишения». К внутренним лишениям он отнес тот факт, когда фрустратор находится внутри самого человека. А к внешним лишениям - когда фрустратор находится вне человека; 2) потери (deprivation) – процесс потери объектов или предметов, которые раньше удовлетворяли потребности человека; 3) конфликт – ситуация в которой одновременно существуют два несовместимых друг с другом желаний, противоположные чувства или отношения, своего рода внутренний процесс расщепления.

Важно отметить и тот факт, к которому пришли исследователи данного направления, что при фрустрации человек реагирует целым комплексом психологических защит.

Теперь давайте рассмотрим теорию социального научения. Данная теория также связана с изучением взаимоотношений человека в социуме, она доказывает, что человек учится агрессии в социальной среде, происходит это через наблюдение подобных действий, другими словами наблюдение за агрессивными действиями формирует у человека агрессивность, как черту личности. Одной из основных идей теории социального научения является то, что постоянное положительное подкрепление поведения вырабатывает привычку и закрепляет ее.

Д. Уотсон писал о том, что насилие и агрессивное поведение – это есть результат предыдущего опыта человека, и влияние социальной среды на него. При этом то, как человек проявляет свою агрессивность, в какой форме и с какой интенсивностью влияют методы наказания и подкрепления. В процессе социализации человек ориентируется на образцы поведения, который видит в своем окружении. Благодаря такому образцу у человека происходит формирование или изменение способов реагирования. Естественно, что первые примеры поведения каждый из нас берет в родительской семье. Были проведены исследования и доказано, что у агрессивных родителей часто дети тоже ведут себя агрессивно впоследствии. Поэтому

большое внимание в данной теории было уделено влиянию поведения родителей на становление и формирование агрессивного поведения у ребенка.

Следующим кто придерживался и развивал данную теорию в своих работах, был Э. Аронсон, он считал, что агрессия – это «поведение, нацеленное на то, чтобы причинить вред или боль другому человеку». Он выделил два вида агрессии: агрессия как самоцель, называл ее «враждебной», и агрессия, для достижения какой-либо цели, она же «инструментальная». По мнению данного автора, агрессию вызывают неприятные чувства и состояния, такие как: гнев, боль, скука и т.д., но главным «злом» агрессии является фрустрация. Аронсон говорил о том, что если движение человека к некоей цели блокируется, то возникшая в результате этого фрустрация повышает вероятность появления агрессивной реакции. И это не означает, что фрустрация обязательно приводит к агрессии, как не означает и того, что фрустрация является ее единственной причиной.

Идеи Л. Берковиц получили свое развитие в работах А. Бандура, он полагал, что агрессия это специфическое социальное поведение, которое «научается» и поддерживается точно так же, как все другие формы поведения. Бандура писал о том, что агрессия появляется благодаря биологическим факторам, в частности за счет нервной и гормональной систем и в результате научения, приобретения опыта наблюдения за другими. Вызывать агрессию могут внешние факторы, такие как: 1) неприемлемое для человека отношение (грубость, хамство, вербальные нападки, фрустрация), 2) побудительные мотивы (деньги, золото, жажда признания, восхищение); 3) инструкции от другого человека (приказы, указания, поручения), 4) эксцентричные убеждения (параноидные идеи).

Бандура выделял три основных компонента, которые используются при анализе агрессивного поведения: 1) способ усвоения действий; 2) факторы, провоцирующие поведение; 3) условия, при которых закрепляется агрессивное поведение. По мнению автора, чем чаще человек использует агрессию во взаимоотношениях с окружающим миром, и чем более результативна она, тем более вероятно закрепление и усовершенствование агрессивных действий. На мой взгляд, важным в данной теории является понятие подкрепления. Под подкреплением понимается процесс,

когда агрессивное действие поддерживается положительной реакцией на него. Это может быть, например похвала, улыбка, одобрение со стороны значимой фигуры.

Исследования и разработки этих авторов являются своего рода соединением теорий научения и когнитивных теорий. Эти исследования доказывают, что поведение человека, в том числе и агрессивное, привлекательно для него, в том числе ожиданием последствий, которые последуют за этими действиями.

Если мы посмотрим на когнитивные теории, увидим, что они достаточно оптимистичны в плане возможности контролировать агрессию. Они предполагают, что любого человека можно научить быть менее агрессивным. Но, при этом авторы этих теорий не исключают возможность проявления импульсивной агрессии, состояний аффекта.

Теперь предлагаю заглянуть в то, как видит гуманистическое направление агрессию, агрессивность и агрессивное поведение.

Как я писала выше представители гуманистического направления К. Роджерс, В. Франкл, К. Перлз и др. рассматривают проявление и формирование агрессии исходя из положений своих собственных теорий.

Одна из самых важных тем в гуманистической психологии - это использование внутреннего опыта для исследования и изменения личности. Каждый человек в процессе своей жизни стремится к актуализации и развитию. Если человек развивается, то он полноценно и насыщенно живет в каждый момент своей жизни. Остается вопрос, что же понимали авторы данной теории под актуализацией? Актуализация это процесс воспроизведения человеком знаний, умений, навыков, использование различных стратегий поведения, а также отдельных психических процессов (например, представлений, мыслей, чувств и т. д.), и перевод их в актуальное действие.

Согласно К. Роджерсу, человек с самого рождения испытывает потребность в принятии самого себя, и в принятие его другим человеком. Каждый из нас с вами стремиться к безусловному принятию себя, это означает принятие всех своих качеств как нормальных, независимо от оценки их окружающими. Если же человек ориентируется исключительно на мнения других, он испытывает постоянно

напряжение, чувство тревоги, беспокойство. Он старается оправдать ожидания окружающих, и такой человек несвободен, как бы ограничен в возможностях выбора своих действий и поступков. Агрессия в этом случае становится результатом конфликта между собственными ценностями и внешними обстоятельствами. К. Роджерс считал, что агрессивные действия являются вынужденными, они возникают тогда, когда человек не свободен в своих выборах. По мнению автора, агрессия и насилие – это факторы психологической защиты, которые являются реакцией человека на опыт, которые распознаются внутри человека как угроза.

В. Франкл в своей книге «О страданиях, вызванных бессмысленностью жизни», написал о том, что агрессия не является естественным состоянием человека, а возникает тогда, когда человек не может в полной мере удовлетворить свои духовные потребности. Другими словами человек не может обрести свой внутренний смысл, который дает ему ощущение внутренней силы, но стремиться именно к этому. Он считал проявление агрессивности естественным стремлением к поиску и реализации смысла жизни человека. Франкл рассматривал агрессивность, как врожденную тенденцию, которая является основным двигателем развития любого человека.

Фриц Перлз считал агрессию биологической функцией организма, необходимой нам для удовлетворения своих потребностей и изменения окружающей среды. Он выделял два вида агрессии. Первый вид, направленный на уничтожение "аннигиляционная". Второй, направленный на взаимодействие - "дентальная".

Согласно Перлзу агрессия имеет дентальную природу и является одним из механизмов пищевого инстинкта, «я настаиваю на том, что в использовании зубов проявляется самая главная биологическая репрезентация агрессии». Другими словами естественная роль агрессии заключается в усвоении физической и ментальной пищи. По мнению Перлза, если человек агрессивен, то это связано в первую очередь с неудовлетворенностью его потребностей.

В данном параграфе были рассмотрены различные подходы к пониманию агрессии и агрессивного поведения. Отечественные и зарубежные авторы, рассматривают феномен агрессивного поведения с разных сторон. Что позволяет

посмотреть гораздо глубже, изучить видение и взгляды на агрессию, агрессивность гораздо шире, сформировать собственное представление о том, что это такое и как устроена наша агрессия.

1.2. Проблема «агрессии», «агрессивности» и «агрессивного поведения» в психологической науке.

Прежде чем отправиться изучать агрессию и агрессивность в научных трудах и психологической литературе, я решила обратиться к всем известному источнику Википедии, ведь большое количество людей современности обращается именно к этому сайту и уже на основании того, что видит, составляет, а возможно и меняет свое мнение.

По мнению Википедии **Агрессия** (от [лат.](#) *aggressiō* — нападение) - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Вполне логичное описание, на первый взгляд, не вызывающее никаких вопросов.

Помню на обучении по ТОП, на модуле по агрессии, мое удивление и интерес, когда преподаватель обратил внимание на то, что это не совсем верный перевод данного понятия. Что если пойти глубже и дальше к словообразованию, дословный перевод будет иметь совершенно иной смысл, агрессия это "**движение к...**". Это меняет абсолютно все, позволяя взглянуть на агрессию под новым углом, шире и масштабнее, уйти от тех стереотипов, которым меня учили в классической школе психологии.

Многие люди привыкли считать агрессию разрушительной, часто не задумываясь о другой ее стороне, забывая или даже не зная, о том, что она жизненно необходима для выживания: для сохранения себя, своей целостности, выстраивания границ, достижения собственных желаний и удержания психического равновесия. Хочу пока просто эту мысль поселить в голове читателя, не разворачивая глубже, сделаю это несколько позже.

Термин «агрессия» на сегодняшний день часто применяется в очень широком контексте. Для того чтобы выявить характеристики особенностей поведения у психологов, необходимо разграничить понятия «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение». Часто в обычной жизни данные понятия сливаются, и люди перестают видеть разницу между ними, что значительно затрудняет их разделение. Еще одной проблемой является то, что при рассмотрении подходов к изучению агрессии и агрессивности нет единственно верного определения понятий «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение». Различные авторы трактуют и понимают эти понятия по-разному, внося свой вклад и своё авторское видение. Попробуем постепенно разобраться в понимании этих процессов.

Агрессия - это поведение, которое существует вне зависимости от отношения к нему человека, на кого она направлена, или очевидцев этого процесса. Очевидцы могут наблюдать сам факт агрессивного действия, при этом давать свою оценку, интерпретацию мотивов такого поведения, могут оценивать нанесенный вред. Агрессия же существует объективно и не требует какой-либо оценки со стороны, однако, всегда оценивается теми, кто наблюдает ее. Другими словами агрессия существует не независимо от того, как мы к ней относимся. Мы можем реагировать на нее, или не реагировать, наша реакция не влияет на присутствие агрессии в нашей жизни. Гораздо важнее как мы сами ее проявляем и как с ней контактируем.

При изучении проблемы агрессивности многие ученые сталкиваются с множеством вопросов, на которые ищут ответы, они рассматривают факторы агрессивного поведения, способы реагирования и предотвращения, делят агрессивность человека на различные типы и многое другое. Они рассматривают агрессивность с разных позиций и с разных сторон, мы можем встретить примеры такого изучения не только в психологической науке, но и в философии, литературе, религии, где уделяется этой проблеме особое место.

По мнению Бондаревой Е.В. «агрессия» - это не только действия, наносящие ущерб либо вред, но и всевозможные воздействия, обладающие целью совершения неблагоприятных действий. Если мы обратимся к психологической и научной литературе, то увидим, что при характеристике агрессии чаще всего используют два

основных понятия: **агрессивное поведение** - любая форма поведения, целенаправленная на причинение вреда другому участнику взаимодействия (Р. Бэрн, Д. Ричардсон) и **агрессивность** как свойство личности.

А.А. Реан писал, что поведение любого человека определяется не только ситуацией взаимодействия, но и его индивидуальными особенностями. Он считал, что агрессивность можно понимать как предпосылку агрессивного поведения. Не за всяким агрессивным поведением стоит агрессивная личность, ровно как не каждая агрессивная личность должна демонстрировать агрессивное поведение. Другими словами агрессивное поведение не равно агрессивный человек.

Несмотря на то, что понятие «агрессивное поведение» и «агрессивность» связаны между собой, их природа значительно различается. И это важно понимать и разделять эти понятия внутри себя.

Исследователи проблемы агрессивности и агрессивного поведения в зарубежной и отечественной психологии пришли к многофакторному изучению и всестороннему анализу аспектов их проявления. Другими словами авторы рассматривают агрессию, как сложный многоуровневый феномен, как многомерное поведение, которое зависит от множества разных факторов.

Соловьева С.Л. рассматривает агрессивность, как системное социально-психологическое свойство, которое развивается и формируется в процессе социализации человека, и может приобретать под воздействием различных факторов, например биологических, психологических, социальных деструктивный характер поведения. При этом автор подчеркивает необходимость изучения роли агрессии в структуре каждого человека, учитывать его психологическую индивидуальность и рассматривать личность как целостную систему.

В последнее время эта тенденция прослеживается и в исследованиях других авторов, например Е.В. Ольшанская также рассматривает агрессивность как сложный феномен, который формируется под влиянием не только биологических и социальных, но также и психологических факторов. К психологическим факторам агрессивности автор относит: 1) когнитивные факторы – это определенный способ восприятия и интеграции воздействующих стимулов, 2) эмоциональные – наши

эмоции, например злость, гнев, которые являются мотивом для агрессивных действий в принципе, 3) волевые – то насколько человек способен контролировать собственные эмоциональные реакции и свое поведение в целом. На основе данных факторов Ольшанская разделила агрессивность на конструктивную и деструктивную.

Изучив исследования Т.Н. Курбатовой, которая в своих работах опиралась на представления Б.Г. Ананьева об агрессии и агрессивности, считаю важным отметить ее структурный анализ агрессии. В основе данного анализа были выделены три основных уровня: 1) индивидуальный – проявление агрессии, связанное с природной основой, защитой себя, обеспечение безопасности себе и своему роду, имуществу; 2) субъектно-деятельностный – проявление агрессии связанное со стремлением к достижению собственных целей, реагирование на угрозу; 3) личностный – все, что связано с мотивационной сферой, самосознанием, здесь довольно часто проявляются насильственные действия, ради достижения своих целей и получения власти, престижа.

Не совсем традиционный взгляд на агрессию у О.Ю. Михайловой, она видит агрессию, как одну из стратегий поведения, которая формируется на основе поисковой активности. Под поисковой активностью автор понимает форму поведения, в ситуациях, когда у человека нет 100% уверенности в конечном результате своей активности, и он находится в неопределенных условиях и ищет различные пути разрешения сложной ситуации. Он способен адекватно оценивать каждый промежуточный результат на пути к своей конечной цели и менять свое поведение под обстоятельства, которые складываются. Другими словами поисковая активность это умение быть гибким и многовариабельным в выборе своих стратегий поведения. Если поисковая активность уже сформирована, она проявляется как самостоятельная форма поведения.

Проявление агрессии у людей очень многообразны, я хотела бы привести пример того, как А. Басс видел агрессию, так как я опиралась на его методику при тестировании участников эксперимента, и я хочу описать, то как я вижу и понимаю его представления. Он выявил 3 ключевые шкалы, в которых можно изложить

агрессивные действия: 1) «физическая – вербальная» сюда относятся физические агрессивные действия, оскорбления и унижения словами, причинение вреда и т.д.; 2) «активная – пассивная» то, как человек проявляет свою агрессию, прямо в лоб, не боясь идти на конфликт или ищет обходные пути для реализации своего заряда; «прямая – непрямая» - может ли человек давать отпор своему обидчику, или перенаправляет негативный заряд на кого-то другого, который например слабее.

Ниже в таблице я приведу классификацию агрессии по А. Бассу - А. Дарке, чтобы вы могли разобраться в будущем в проведенном мной исследовании:

Табл. 1

Номер	Тип агрессии	Примеры
1	Физическая Активная – прямая	Использование силы согласно взаимоотношению к иному человеку, причинение физических повреждений, рукоприкладство, причинение ударов холодным оружием, повреждение при помощи огнестрельного оружия.
2	Активная - непрямая	Агрессия, что обходными способами ориентирована на иной субъект
3	Пассивная - прямая	Желание на физическом уровне никак не предоставить возможность иному человеку достигнуть нужной цели или заняться желанной работой
4	Пассивная - прямая	Отклонение от исполнения необходимых задач: отказ избавить территорию в период демонстрации.
1	Вербальная Активная – прямая	Вербальное унижение, критика, оскорбление иного лица.
2	Активная - непрямая	Продвижение злостной клеветы, сплетен о ином человеке.
3	Пассивно – прямая	Отказ говорить с иным человеком, давать ответы на вопросы.
4	Пассивная - непрямая	Несогласие давать конкретные вербальные объяснения, разъяснения.

Давайте теперь подробнее поговорим про каждый тип агрессии, это позволит расширить понимание и видение агрессии. Итак, первый тип агрессии (физическая активная прямая) - это применение силы, нанесение физического вреда и ущерба

агрессором, вплоть до убийства. Второй тип агрессии (физическая активная косвенная) – это нанесение какого-либо физического вреда не прямым способом, то есть не обидчику, а например лицу его замещающего. Третий тип агрессии (физическая пассивная прямая) – это своего рода сопротивление, вмешательство в ситуацию, с главной целью не позволить другому человеку достичь своей цели. Четвертый тип агрессии (физическая пассивная косвенная) – это отказ от выполнения каких либо действия. Пятый тип агрессии (вербальная активная прямая) – использование слов для оскорбления и унижения другого человека. Шестой тип агрессии (вербальная активная косвенная) - это сплетни, клевета или злословие про другого человека. Седьмой тип агрессии (вербальная пассивная прямая) – по сути, это игнорирование, отказ разговаривать, отвечать на вопросы. Восьмой тип агрессии (вербальная пассивная косвенная) - отказ объяснять что-либо, форма протеста и несогласия.

Исходя из выше сказанного, мы можем сделать вывод, что, по мнению А. Басса и А. Дарки агрессия - это некая конфигурация поведения, направленная унижение или причинение вреда другому человеку или животному.

С.Ю. Чижова пишет о том, что агрессия может проявляться не только одним человеком, но и группой лиц. При этом агрессия может быть как заметна окружающим, ярко демонстрироваться и проявляться, так и может быть выражена в скрытой форме – например, социальная изоляция жертвы и другие формы.

Как я писала ранее, мы видим огромное количество исследований на тему агрессии и агрессивности, разные авторы, рассматривали агрессию по-разному в своих работах, они занимались исследованием причин и последствий агрессивного поведения. Такое многообразие разных точек зрения привели к большому количеству теорий в области агрессии. Подробнее о каждом теоретическом подходе я рассказывала в предыдущем параграфе, а сейчас я бы хотела отметить и тех авторов, которых я еще не затронула ранее. Исследование агрессии в широком контексте занимались такие авторы, как Г.М. Андреева, Л.П. Колчина, С.В. Ениклопов, Н.Д. Левитов, О.Ю. Михайлова, Е.В. Роцин, Т.Г. Румянцева и другие. Многие авторы рассматривают агрессию и агрессивное поведение, как процесс, который

причиняет вред и содержит в себе угрозу для окружающих людей. По их мнению, агрессия должна обязательно содержать намерение причинить кому-то ущерб.

М.Р. Арпентьева пишет о том, что достаточно совершить всего лишь попытку нанесения вреда другому человеку, чтобы такое поведение считалось агрессивным. На мой взгляд, в этом есть противоречие, в самом понимании автором агрессии. По сути, любое действие вперед относительно другого человека или существа, можно уже считать агрессией, но всегда ли там есть агрессивное намерение? И еще один важный вопрос, который возникает у меня, когда я анализирую представления об агрессии и агрессивности, как можно обозначить агрессивное поведение, если намерение – это скрытый замысел человека?

Выше я писала о том что, агрессия может содержать в себе несколько составляющих, например эмоции, мотивы и установки. Условно «негативные» эмоции человека, такие как, например, гнев, ярость или злость могут влиять на агрессивность человека, а также быть стимулом для проявления агрессивности. Эти факторы, безусловно, играют одну из важнейших ролей в проявлении агрессивного поведения, но не всегда являются обязательными. Чтобы назвать поведение действительно агрессивным, человек должен иметь намерение причинить вред.

На мой взгляд, только на этих подходах к определению агрессии нельзя останавливаться, так как они недостаточно полно описывают суть проблемы. Проблема агрессивности и ее проявления требует многогранного изучения, исследования и дополнения.

Давайте попробуем понять, и развести понятия агрессия и агрессивность. Так что же такое агрессивность? На мой взгляд, агрессивность - это качество личности, которое проявляется в использовании силовых методов для достижения своих целей, другими словами человек готов использовать любые средства, в том числе и насильственные для реализации своих целей. По сути, агрессивность - это проявление агрессии или готовность ее проявить, которую стимулирует внутренний страх, что не хватит какого либо ресурса для человека. Агрессивность - это свойство личности, которое складывается в процессе адаптации человека к обществу. Агрессивность можно разделить под воздействием биологических,

психологических и социальных факторов на конструктивную и деструктивную. Такое деление помогает нам понять, как человек взаимодействует с социумом. Другими словами можно сказать, что агрессивность – это проявление агрессии через разрушительные действия, целью которых является причинение вреда другому человеку, ради достижения целей или удовлетворения собственных потребностей. Агрессивность может иметь различную степень выраженности, у одного человека она может практически не проявляться, а другого наоборот может доходить до предельного своего развития. Полное отсутствие агрессивности, не является положительной чертой характера, так как может привести человека к податливости и неспособности брать на себя ответственность за принятие решений, неумению занимать активную жизненную позицию. И наоборот, чрезмерная агрессивность может становиться ярко выраженной чертой характера человека. Превращая его, в конфликтного и неспособного выстраивать нормальный социальный контакт. Агрессивность в таком крайнем проявлении будет уже патологией, например социальной или клинической. Человек в этом случае теряет свою гибкость, он не способен использовать другие стратегии поведения, «скатывается» только до агрессивных реакций. Так как для него это становится привычным способом взаимодействия с окружением, и такое поведение во враждебности и жестокости в отношении других людей.

Агрессивность может иметь следующие цели: 1) быть средством для достижения какой либо личной цели; 2) способом психологической разрядки; 3) самоцелью; 4) способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Отсюда можно сделать вывод, что агрессивность человека неоднородна, и может изменяться от слабой до крайней степени выраженности, различаться по своему назначению и целям.

Агрессивность, как устойчивая черта личности является предпосылкой для проявления агрессивного поведения.

Теперь мне хотелось бы перейти к пониманию агрессивного поведения. Агрессивное поведение – вид поведения, которое противоречит нормам социума, в

котором находится человек, причиняет вред или наносит физический, моральный ущерб людям, а также может вызывать психологический дискомфорт у жертвы.

Основными особенностями агрессивного поведения являются: 1) намеренность и целенаправленность в причинении вреда; 2) такое поведение всегда несет за собой негативные последствия, например, физический или психологический вред. Очень часто агрессивность сопровождается заряженными эмоциями гнева, ненависти, враждебности, ярости и злобы, и возникает она, как реакция на фрустрирующие обстоятельства.

Агрессивное поведение всегда подразумевает или вред или унижение жертвы. Итог агрессивного поведения - отрицательные последствия.

Следует отметить, и тот факт, что агрессивное поведение присуще не только людям, но и всем живым существам.

Если вы внимательно читали первый параграф данной работы, то наверняка отметили для себя тот факт, что самые ранние работы в области агрессии определяли агрессивное поведение как инстинктивное. И что возникновение агрессии обусловлено генетическими предпосылками, т.е. люди с рождения предрасположены к подобным действиям. Об этом писал З. Фрейд в своих работах. Он говорил о том, что между внутренними инстинктами человека и внешними социальными нормами существуют постоянные противоречия. Те нормы и правила, которые приняты в обществе, по сути, ограничивают человека, создавая внутри личности внутреннее напряжение. Это напряжение в свою очередь выражается в агрессивных и насильственных действиях, так как насилие присуще человеку с рождения в форме инстинкта.

При большом изобилии исследований в современной психологии на тему агрессии и агрессивности я вижу недостаточно изученные аспекты проблемы человеческой агрессивности. Опираясь на все вышесказанное можно сделать вывод, что не существует единого мнения на определение агрессии и агрессивности, а также причин ее возникновения. Ни одна из теорий не может дать полный ответ нам на эти вопросы, а затрагивает только некоторые аспекты проблемы.

1.3. Выводы по главе.

В данной главе были рассмотрены различные подходы к определению проблемы факторов возникновения агрессии и агрессивного поведения. Отечественные и зарубежные авторы, рассматривают феномен агрессивного поведения с разных сторон, внося свое отношение и свое видение. Так, агрессия может быть конструктивной, а может иметь негативный характер.

В психологической науке понятие «агрессия» рассматривают, как стремление причинить вред другим или себе (аутоагрессия). Однако авторы научных работ выделяют различные причины проявления агрессии. Данный феномен чаще всего отождествляют с негативными эмоциями, негативными мотивами, установками и разрушительными действиями. Термин «агрессия» используется в различных смыслах авторами научной литературы.

На мой взгляд, рассматривать агрессию стоит как "движение к...", а не как нападение, это расширяет внутреннюю емкость специалиста, позволяет увидеть всю многогранность, взглянуть на нее под новым углом, шире и масштабнее, уйти от тех стереотипов, которые заложены современным обществом в определение и понимание этого феномена.

Очень важно для понимания природы агрессии разделить ее на два основных типа, конструктивную и деструктивную агрессию.

Конструктивная – это агрессия, направленная на самооборону, защиту себя, своих потребностей, ценностей, а также ответ на реальную угрозу. Это сила, необходимая нам для собственного развития.

Деструктивная – это агрессия, направленная на причинение вреда другим людям, враждебность, сила, направленная на повреждение.

Чтобы проводить различия между этими видами агрессии, необходимо анализировать в первую очередь мотивы агрессивного поведения человека, а не только смотреть на внешние проявления.

При этом важно помнить, что агрессия это не только разрушительная сила, но и энергия, которая нам жизненно необходима для выживания, для сохранения себя

и своей целостности, для выстраивания и отстаивания собственных границ, для достижения желаний и сохранения внутреннего психического равновесия.

На мой взгляд, агрессия всегда остаётся агрессией, и нет необходимости делить ее на «плохую» или «хорошую», так как это обрезает и сужает видение, приводя к черно-белому мышлению. Агрессия в первую очередь является энергией, направленной на трансформацию внешнего мира, на изменение условий жизни человека, преобразование отношений и способов контактирования с окружающими. За агрессией может стоять желание контакта с другим человеком, это происходит в случаях, когда выстраивать контакт по-другому человек не может или не умеет, в силу жизненных обстоятельств и выученных стратегий.

Агрессия может быть ресурсом. Агрессия нам необходима для того, чтобы создавать и реализовывать, защищаться и развиваться.

По моему мнению, агрессия прекрасна и многогранна – даже если мы просто посмотрим на шкалу интенсивности проявления этого чувства: от легкого дискомфорта и раздражения до злости, ярости, а иногда даже бешенства. Агрессия это жизненная сила и одновременно жизнестойкость. Умение быть впереди, быть честным в своих желаниях и стремлениях. Заявлять о себе, о своих потребностях и своих границах.

Огромное количество исследований агрессии доказывают, что именно она заставляет нас двигаться к своим целям, достигать, невзирая на проблемы и сложности. Научно доказано, что люди с высоким уровнем агрессии более оптимистичны. Возможно, я сейчас пишу странный вывод, но, по моему мнению, у агрессивных людей есть нечто общее со счастливыми. И те и другие, согласно проведенным исследованиям, склонны быть более оптимистичными в своем видении будущего. Это связано с тем, что агрессия у таких людей, течет прямо и это позволяет проживать свою жизнь ярче и интереснее, позволяет быстрее реализовывать свои желания.

Я думаю, что агрессия очень полезна в отношениях между людьми. Я сейчас пишу не про установки из серии «бьёт, значит любит». А про здоровую агрессию, здоровое ее размещение и предъявление партнеру или окружающим. Отсюда

можно сделать вывод о том, что здоровая агрессия способна не разрушать отношения, а наоборот их укреплять. Она помогает сохранять себя и свою целостность, и при этом не разрушать контакт с другим человеком, а простираивать при помощи нее границы во взаимоотношениях.

Мне лично моя агрессия помогла познать саму себя, заглянуть глубоко вовнутрь и увидеть себя без социальных масок «приличия». Если научиться обращать внимание на то, когда и почему возникает гнев, мы сможем понять, как улучшить свою жизнь. Изучение собственного гнева может подвигнуть к самосовершенствованию.

Еще один вывод, это то, что проявление злости и предъявление своей агрессии миру снижает проявления насилия. Человек, проявляющий каждый день немного злости, более прогнозируем и менее опасен, чем тот который копит и сдерживает, носит агрессию в себе.

Агрессия – адресна, я знаю на кого или на что я злюсь. И тесно связана с нашими желаниями, помогает отвечать на самый главный вопрос «чего же я хочу сейчас?».

Агрессия связана с продолжением рода. И да нравится вам это или нет, но секс по сути это тоже акт агрессии, только приносящий удовольствие.

Агрессия, как поведение – это своего рода забор, наши границы социализации. И агрессия отвечает на такие темы как успешность, удовольствие, умение говорить «нет» и «да».

Также агрессия может возникать тогда, когда человек ощущает собственную слабость. Как защитная реакция, в моменты, когда человек неспособен стать по настоящему сильным, проявляется желание защитить себя, а для этого необходимо напасть на обидчика. Помните выражения из серии «лучшая защита – это нападение». Мы чаще нападаем тогда, когда чувствуем, что уже сами по себе слабы и уязвимы, а не тогда, когда нам действительно что-то угрожает.

Агрессивность это склонность конкретного человека проявлять эту тенденцию в форме конкретных внутренних и внешних действий, то есть его индивидуальная особенность.

Агрессивные действия появляются в двух случаях: первое – это накопление внутреннего энергетического заряда, и второе – это внешние обстоятельства, которые могут быть стимулом для разрядки внутренней энергии. Чем выше накопленный внутренний заряд агрессии, тем меньшей силы стимул требуется нам для её разрядки.

Агрессивное поведение это действия побуждаемые агрессивностью возникающей по тем или иным причинам.

Агрессивное поведение может иметь различные (по степени выраженности) формы:

- ситуативные агрессивные реакции (в форме краткосрочной реакции на конкретную ситуацию);
- пассивное агрессивное поведение (в форме бездействия или отказа от чего-либо);
- активное агрессивное поведение (в форме разрушительных или насильственных действий).

Хочется также отметить и тот факт, что именно агрессивность и агрессивное поведение в крайних своих проявлениях, очень редко встречается у людей помогающих профессий. Ведь в эти профессии идут люди, которые изначально более эмпатичные, понимающие, принимающие и чувствительные к окружающим, к проблемам других людей и миру в целом. Проводя свое исследование я это понимала, однако не отказалась от своей идеи сравнить именно по этим показателям участников эксперимента. Так как в последнее время агрессивное поведение стало, проявляться у специалистов помогающих профессий, и мне захотелось выяснить, с чем это может быть связано.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование

2.1 Организация, этапы, методы и методики исследования

Для того чтобы провести свой эксперимент и подтвердить или опровергнуть выдвинутую ранее гипотезу, о том что комплексный подход в работе психолога, а

именно наличие личной терапии и супервизии, способствуют более быстрой профессионализации специалиста, личностному и эмоциональному взрослению. Что существуют различия в эмоциональных состояниях, свойствах личности, особенностях поведения и проявлении эмоций, а также разница в уровне агрессии и агрессивности у психологов, имеющих опыт личной терапии и супервизии, и молодых специалистов, не имеющих такого опыта, я решила исследовать две группы специалистов помогающих профессий: психологов которые не имеют опыта в личной терапии и супервизии, и будущих психологов (студентов), которые во время своего обучения уже получают этот опыт.

Для проведения данного эмпирического исследования в качестве опрашиваемых были протестированы студенты телесно-ориентированного курса (курсанты ТОП-2 и ТОП-3 г. Краснодар, АНОДПО МИППИП «Интеграция»), которые регулярно посещают интервизионные клубы (формат групповой терапии), супервизии и находятся в регулярной личной терапии. И вторая группа специалистов это дипломированные начинающие психологи-практики с небольшим опытом работы в консультировании (от 6 месяцев до 3х лет), которые не имеют никакого вида терапии и не имели его ранее. Возраст респондентов в обеих группах от 22 до 51 года.

При проведении тестирований по 3 методикам каждому испытуемому отправлялись электронные ссылки на прохождение тестов онлайн, после прохождения которых, испытуемый отправлял ссылку на свои ответы мне для обработки и интерпретации полученных результатов.

В дальнейшем полученные данные были подвергнуты статистической обработке, в способах измерения были использованы: U-критерии Манна-Уитни, корреляционный и факторный анализы.

Исследование проходило в три этапа:

1. Теоретический – было выполнено теоретическое изучение отобранного по проблеме материала из психолого-педагогической литературы и осуществлен подбор методик для проведения эксперимента. На этом этапе была изучена литература и научные статьи по проблеме агрессии, агрессивности и агрессивного поведения у людей.

2. Экспериментальный - на данном этапе было проведено тестирование участников по трем выбранным методикам, а также последующая обработка полученных результатов.

3. Контрольно–обобщающий – проведен анализ и обобщение результатов исследования, выявлены математически значимые различия между группами участников, произведена проверка гипотезы и сделаны выводы исходя из полученных статистических данных.

В процессе работы использованы следующие методы и методики:

Теоретические: анализ; синтез; моделирование.

Эмпирические: формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент, тестирование, наблюдение

Метод обработки полученных данных: U-критерий Манна-Уитни

Методики исследования:

- Опросник уровня агрессивности А. Басса – М. Перри
- Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки (адаптация методики Осницкий)
- Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS

Алгоритм подсчета результатов:

1. Был составлен список участников в свободном порядке, порядок определялся путем скорости ответа на тесты.

2. Участники были разделены на две группы: студенты ТОП МИППИП «Интеграция» и молодые специалисты психологи-практики с опытом в консультировании до 3 лет, личные данные скрыты, ответы внесены в специальную таблицу.

3. Было произведено вычисление разности между значениями в первой и второй группе.

4. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

5. Были определены критические значения U для двух выборок. На основе полученных данных сделаны статистические выводы.

Для исследования были использованы следующие методики:

1. Опросник уровня агрессивности А. Басса – М. Перри
2. Опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки (адаптация методики Осницкий)
3. Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS

Первой методикой и основной методикой для моего исследования был выбран опросник А. Басса - А. Дарки. Данный опросник был разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека.

Под агрессивностью данные авторы понимают свойство личности, которой присущи деструктивные стратегии поведения, в области отношений с окружающими.

Создавая данный опросник, авторы выявили следующие виды реакций, где:

1. Физическая агрессия – это использование физической силы против другого человека.
2. Косвенная агрессия – это агрессия, которая каким-то обходным путем перенаправлена на другого человека, или вовсе не направленная ни на кого.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств.
4. Негативизм – способность человека проявлять свой заряд от пассивного сопротивления до активной борьбы, против обычаев и законов общества.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – убежденность в том, что другие люди хотят или планируют причинить.
7. Вербальная агрессия – выражение своих негативных переживаний и чувств через различные формы, например крик, визг, проклятия, угрозы в адрес другого человека.
8. Чувство вины – убежденность человека в том, что он является плохим, что поступает неверно, испытывающий при этом угрызения совести.

Измерение уровня агрессивности по этой методике проводилось следующим образом: участникам предлагалось выбрать, согласны они или нет с утверждениями, представленными в тесте. Всего утверждений 75 и все они составлены по 2 основным принципам: 1) вопрос может относиться только к одной форме агрессивного поведения; 2) вопросы составлены таким образом, чтобы ослабить влияние общественного мнения и получить достоверные ответы.

Полученные данные оценивались по шкалам и заносились в специальную таблицу учета данных.

Опросник уровня агрессивности А. Басса – М. Перри это тестовая методика, направленная на диагностику уровня агрессивности. Является продолжением опросника уровня агрессивности Басса-Дарки, разработана в 1992 году. На русский язык была переведена и адаптирована в 2002-2004 годах С. Н. Ениколоповым, Н. П. Цибульским.

Измерение уровня агрессивности по этой методике проводилось следующим образом: участникам предлагалось выбрать, согласны они или нет с рядом утверждений. Всего утверждений в данном тесте 24. Методика содержит 3 шкалы, помогающие изучить враждебность, гнев и физическую агрессию.

Агрессивное поведение автором рассматривается, как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет, прежде всего, на социальное поведение человека, способствует проявлению конкуренции в межличностных отношениях, в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, мешает успешности деятельности.

В агрессивных проявлениях можно выделить три основных компонента:

- Поведенческий компонент - физическая агрессия – склонность человека к проявлению физической агрессии.

- Эмоциональный компонент - гнев – склонность к раздражительности.

- Когнитивный компонент - враждебность – включает в себя подозрительность и обидчивость.

Полученные данные оценивались по шкалам и заносились в специальную таблицу.

Следующей диагностической методикой выступила Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS. Данная методика разработана на основе шкалы теста ММРІ. Методика представляет собой опросник для диагностики склонности к враждебному и агрессивному поведению. По итогам обследования вычисляется уровень цинизма, агрессивности и враждебности. Всего в тестировании 27 вопросов. Участникам предлагается ряд утверждений, где они должны выразить насколько данное утверждение отражает их поведение в обычной жизни.

Безусловно выбранные для диагностики психологов методики не адаптированы, все методики рассчитаны на обычных среднестатистических людей, без учета их профессиональной деятельности. Но мне они показались наиболее подходящими для проведения моего эксперимента, я посчитала, что таким образом мне удастся показать психологическую «проработанность» психологов, их отличие от среднестатистических людей. И даже возможно мы с вами сможем увидеть разницу в показателях у специалистов имеющие личную, групповую терапию и супервизию, и у тех, кто не имеет такого опыта. Что подтвердило бы выдвинутые ранее мной гипотезы.

В данном параграфе я раскрыла содержание всех этапов своего эксперимента и дала характеристику использованным методам и методикам.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Выборка исследования составила 80 человек из них 40 человек – это выпускники ТОП-2 и студенты ТОП-3 АНОДПО МИППИП «Интеграция», и 40 человек – молодые практикующие психологи разных направлений, с опытом работы от 6 месяцев до 3 лет, не имеющие опыта личной и групповой терапии, и нахождения в супервизионных группах.

Результаты исследований по методикам получились разнообразные, в первую очередь хочется поделиться результатами исследований по методике Басса – Дарки.

Полученные в двух группах результаты, свидетельствуют о различиях по всем показателям. У студентов ТОП, имеющих опыт личной и групповой терапии, средние значения по шкалам составили:

1) физическая агрессия – 2,96, 2) косвенная агрессия – 4,24, 3) раздражение – 4,72, 4) негативизм – 3,56, 5) обида – 3,48, 6) подозрительность – 3,44, 7) вербальная агрессия – 3,04, 8) угрызение совести, чувство вины – 3,96.

У практикующих психологов, не имеющих опыта личной терапии средние значения по шкалам:

1) физическая агрессия – 3,48, 2) косвенная агрессия – 5,72, 3) раздражение – 5,28, 4) негативизм – 3,16, 5) обида – 3,48, 6) подозрительность – 3,56, 7) вербальная агрессия – 5,48, 8) угрызение совести, чувство вины – 4,44.

Шкалы	Средние значения		
	Общие результаты	Психологи	Студенты ТОП
Физическая агрессия	3,22	3,48	2,96
Косвенная агрессия	4,98	5,72	4,24
Раздражение	5	5,28	4,72
Негативизм	3,36	3,16	3,56
Обида	3,48	3,48	3,48
Подозрительность	3,5	3,56	3,44
Вербальная агрессия	4,26	5,48	3,04
Угрызение совести, чувство вины	4,2	4,44	3,96

Полученные данные свидетельствуют о низком уровне агрессии у обеих групп в сравнении со средне статистическими показателями. Это говорит нам в первую очередь о том, что в психологи и помогающие профессии идут люди с

определённым складом характера, более чувствительные, склонные к сочувствию и сопереживанию.

Но при этом мы видим по всем шкалам более высокие средние значения у начинающих психологов, не имеющих опыта личной терапии. Исключением является лишь Шкала Негативизм, здесь значение наоборот ниже у психологов, чем у курсантов ТОП. На мой взгляд, разница в шкале «Негативизм» связана с личными процессами и особенностями работы в телесно-ориентированном подходе, где происходит постепенное становление и взросление личности, а взросление, как правило, происходит через процесс сепарации, обозначение личных границ и т.д.

Наименее выраженная шкала по общей выборке – Физическая агрессия (3,22 баллов), в то время как все остальные шкалы набрали от 3,36 до 5 баллов, что также попадает в низкие значения.

Значительных различий в обеих группах по распределению баллов не выявлено. Полученные результаты говорят нам о том, что люди, имеющие непосредственное отношение к психологии, имеют более низкий уровень агрессивности и не склонны к применению физической агрессии по отношению к другим людям.

Следующим этапом был проведен анализ различий в средних значениях параметров среди студентов ТОП и молодых специалистов-психологов. Для того, чтобы доказать, что разница в результатах между данными группами испытуемых достоверны, были проведены расчеты U-критерия Манна-Уитни.

Шкалы	U-критерий
Физическая агрессия	260,5
Косвенная агрессия	160,5
Раздражение	253
Негативизм	240
Обида	303

Подозрительность	304
Вербальная агрессия	122,5
Угрызение совести, чувство вины	272

В большинстве шкал Уэмп попал в зону незначимости, такие шкалы как: Физическая агрессия Уэмп – 260,5, Раздражение Уэмп – 253, Негативизм Уэмп – 240, Обида Уэмп – 303, Подозрительность Уэмп – 304, Угрызение совести, чувство вины Уэмп – 272. Различия по этим шкалам можно признать незначительными.

В шкалах Косвенная агрессия (Уэмп - 160,5) и Вербальная агрессия (Уэмп – 122,5), показатели U-критерия попали в зону значимости. Это говорит о том, что группа студентов ТОП и группа психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по этим шкалам.

Есть небольшое различие в параметрах Косвенная агрессия и Вербальная агрессия на уровне $p \leq 0,05$.

При анализе t-критерия Стьюдента, я получила идентичную картину, в большинстве шкал tэмп попал в зону незначимости.

Различия по этим шкалам можно признать незначительными и не представляющими интерес для исследовательской работы.

Шкалы	Средние значения			U-критерий	t-критерий Стьюдента
	Общие результаты	Психологи	Студенты ТОП		
1 Физическая агрессия	3,22	3,48	2,96	260,5	1,2
2 Косвенная агрессия	4,98	5,72	4,24	160,5	3,6
3 Раздражение	5	5,28	4,72	253	1,1
4 Негативизм	3,36	3,16	3,56	240	0,9

5 Обида	3,48	3,48	3,48	303	0
6 Подозритель- ность	3,5	3,56	3,44	304	0,2
7 Вербальная агрессия	4,26	5,48	3,04	122,5	4,3
8 Угрызение сове- сти, чувство вины	4,2	4,44	3,96	272	0,9

В шкалах Косвенная агрессия (тэмп – 3,6) и Вербальная агрессия (тэмп – 4,3), показатели t-критерия попали в зону значимости. Это говорит о том, что группа студентов ТОП и группа психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать также значимыми и достоверными по этим шкалам.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности. Враждебность — общая негативная реакция, недоверие по отношению к другим людям. Агрессия — проявление внешней агрессивной реакции в отношении конкретных лиц.

Анализ полученных данных показал, что для начинающих психологов, не имеющих опыт личной терапии более характерно переживать состояние раздраженности по отношению к другим людям и ситуациям, они склонны выражать свои мысли, чувства, эмоции с помощью речевой агрессии. Причинами такого поведения могут служить недовольство, несогласие или противоречивое отношение человека к ситуации.

Проявления гнева и агрессии могут являться привычным способом реагирования в экстремальных или непривычных ситуациях. Отсутствие собственного терапевтического опыта, как раз и является такой ситуацией.

Можно сказать, что испытуемые психологи более спонтанны и не предсказуемы в проявлении всего спектра агрессивных эмоций и реакций.

При этом все участники исследования обладают достаточно устойчивыми навыками саморегуляции собственного поведения и действий, что проявляется в способности контролировать внешние проявления гнева или подавлять его.

Причинами проявления агрессивного поведения начинающих психологов считаю стресс-фрустрацию, которая скорее вызвана условиями отсутствия профессионального и личного психологического опыта консультирования, высокий уровень тревожности. Обусловленность агрессии у молодых специалистов-психологов в зависимости от уровня возбудимости, тревожности, беспокойства, а также функциональной межполушарной асимметрии.

У участников второй группы, а именно курсантов ТОП, показатели по шкалам в разы ниже, это говорит о том, что у них достаточно хорошо развиты навыки проявления и выражения гнева вовне. Можно предположить, что это обусловлено, тем, что они регулярно посещают интервизионные клубные занятия, где получают опыт личной и групповой терапии. Благодаря этому опыту курсанты ТОП находятся в контакте с собственными чувствами и эмоциями, могут свободно их выражать и распознавать.

На мой взгляд, психологу и специалистам помогающих профессий важно осознавать различные части своей личности, разбираться в структуре своего характера, научиться понимать и принимать свои чувства, осознавать мотивы своих поступков. Познакомиться со своей деструктивностью, различными аспектами своей «психопатологии» и, насколько возможно, проработать это.

Другими словами добиться того, чтобы собственное функционирование стало более гармоничным и удовлетворительным. В свою очередь, глубокое понимание себя помогает понять и другого человека, отделять себя от него в процессе консультирования, не впадая в процесс слияния. Всему этому курсанты ТОП учатся на учебном курсе.

Исходя из выше сказанного и ориентируясь на исследование, где мы видим различие в шкалах Косвенная агрессия и Вербальная агрессия, можно сделать вывод, что в отличие от курсантов ТОП, имеющих опыт личной терапии, начинающие

психологи чаще проявляют враждебность. Они не сдерживают собственных эмоциональных порывов и способны чаще попадать в процессы слияния с клиентом, с невозможностью отделить собственные чувства от чувств клиента, за счет отсутствия опыта личной терапии и супервизии.

Продолжив далее проводить анализ полученных данных, я обратилась к методике Басса – Перри.

Полученные в двух группах результаты, свидетельствуют о различиях по всем показателям.

Шкалы	Средние значения				Окр.	U-критерий	разница
	Общие результаты	Психологи	Окр.	Курсанты ТОП			
Физическая агрессия	19,6 6	21,7 2	2 2	17,6	1 8	176,5	4
Гнев	19,8 2	22,1 2	2 2	17,5 2	1 7	148,5	5
Враждебность	16,2 2	16,9 2	1 7	15,5 2	1 5	213	2
Общий показатель	51,0 3	57	5 7	45,0 7	4 5	241	1 2

У курсантов ТОП, средние значения по шкалам составили: 1) физическая агрессия – 17,6, 2) гнев – 17,52, 3) враждебность – 15,52, 4) общий показатель 45,07. Что свидетельствует о низком уровне агрессии.

У практикующих молодых психологов я получила следующие показатели: 1) физическая агрессия – 21,72, 2) гнев – 22,12 3) враждебность – 16,92, 4) общий показатель 57. Полученные данные свидетельствуют также о низком уровне агрессии, но мы видим более высокие показатели в сравнении с курсантами ТОП.

Наименее выраженная шкала по общей выборке – враждебность (16 баллов), в то время как гнев и физическая агрессия набрали по 19 баллов, что тоже попадает в низкие значения. Значительных различий в обеих группах по распределению

баллов не выявлено, что свидетельствует о том, что в психологи идут люди с более низким уровнем враждебности, склонные к эмпатии, сочувствию и сопереживанию.

Следующим этапом был проведен анализ различий в средних значениях параметров среди студентов ТОП и молодых специалистов. Для того, чтобы доказать, что разница в результатах между данными группами испытуемых достоверны, были проведены расчеты U-критерия Манна-Уитни.

В шкале Враждебность, Uэмп составил – 213 и попал в зону неопределенности. Это значит, что различия между группами незначительны, и они примерно одинаковы по данному критерию.

В шкалах Гнев (Uэмп - 148,5) и Физическая агрессия(Uэмп – 176,5), показатели U-критерия попали в зону значимости. Следовательно, группа студентов ТОП и группа психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по этим шкалам.

Есть небольшое различие в параметре Физическая агрессия и Гнев на уровне $p \leq 0,05$.

Различие в параметре Физическая агрессия и Гнев указывает на то, что в отличие от курсантов ТОП, начинающие психологи, чаще находятся в состоянии тревожности, и не умеют сдерживать собственные порывы им сложно выразить эти чувства экологичным и безопасным способом.

Таким образом, исходя из полученных результатов по исследуемой группе, в среднем:

- проявления враждебности у курсантов ТОП ниже на 2 балла, чем у начинающих психологов, но данные различия не попадают в зону значимости и показатель низкий, свидетельствующий о том, что испытуемые не подозрительны, не обидчивы и не враждебны в целом в сравнении с людьми других профессий;

- параметры физическая агрессия (4 балла) и гнев (5 баллов) у молодых психологов-практиков выше, чем у студентов ТОП, различия значимы на уровне $p \leq 0,05$, что показывает вероятную склонность у начинающих психологов к агрессивному поведению.

Следующим этапом исследование было вычисление **t-критерия Стьюдента**, для проверки полученных данных и сравнения их с предыдущими показателями.

Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средний значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

В шкале Общие показатели составили $t_{\text{мп}} = 1,8$ и шкале Враждебность $t_{\text{мп}} = 1,2$ полученные эмпирические значения находится в зоне незначимости и не представляет для нас исследовательского интереса.

В шкале Физическая агрессия $t_{\text{мп}} = 2,7$ и шкале Гнев $t_{\text{мп}} = 3,6$ полученные эмпирические значения **находится в зоне значимости**, следовательно, у группы студентов ТОП и группы практикующих психологов есть различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по данной шкале.

Данное исследование показывает нам, что начинающие психологи, не имеющие опыта личной терапии, чаще находятся в состоянии тревожности, чаще проявляют гнев и склонны к проявлению физической агрессии.

Шкалы	Средние значения			t-критерий Стьюдента
	Общие результаты	Психологи	Курсанты ТОП	
Физическая агрессия	19,66	21,72	17,6	2,7
Гнев	19,82	22,12	17,52	3,6
Враждебность	16,22	16,92	15,52	1,2
Общий показатель	51,03	57	45,07	1,8

Начинающим психологам более характерно переживать состояние гнева по отношению к другим людям и ситуациям, они склонны выражать свои мысли,

чувства, эмоции с помощью речевой и физической агрессии. Причинами такого поведения могут служить недовольство, несогласие или противоречивое отношение человека к сложившейся ситуации. Проявления гнева могут являться привычным способом реагирования в ситуациях фрустрации или неопределенности.

Сравнительный анализ средних значений среди студентов ТОП и практикующих молодых специалистов-психологов не выявил значимых различий по шкалам. Что свидетельствует об эквивалентности значений и проявлений изучаемых параметров среди обеих групп.

Следующей методикой для анализа была Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS.

Первоначально рассмотрим и проанализируем результаты, полученные с помощью данной методики.

Шкалы	Средние значения						
	Общие результаты	Психологи	Окр.	Курсанты ТОП	Окр.	U-критерий	Разница
Шкала цинизма	47,78	49,56	50	46	46	249	4
Шкала агрессивности	32,08	33,76	34	30,4	30	208,5	4
Шкала Враждебности	19,26	21,68	22	16,84	17	104	5

Общий уровень агрессивности по шкалам выявил средние значения у обеих групп респондентов.

Среднее значение по шкале «Цинизм» составило 47,78 баллов со стандартным отклонением 7,07, что соответствует среднему показателю. Средние значения по шкале «Агрессивность» (32,08) и шкале «Враждебность» (19,26 баллов) также соответствует среднему показателю агрессивности. Минимальные значения по всем трем шкалам были зафиксированы у курсантов ТОП. Все максимальные значения по трем шкалам выявлены у начинающих психологов.

Распределение результатов по уровням выраженности диагностируемых свойств отчетливо показывает, что низкий и высокий уровни в данной выборке практически не представлены. Основной процент выборки сконцентрирован на среднем.

В поведении у начинающих психологов это может, проявляется как некое пренебрежение к нормам общественной морали и нравственности. А также некую общую агрессивность. Это форма поведения с открытым проявлением агрессии, направлена на отстаивание своих интересов, нередко притесняя при этом интересы других. Что также может проявляться в процессе психологического консультирования с клиентами. И приводить к травматизации, ретравматизации в процессе терапии, как клиента, так и самого терапевта.

У курсантов ТОП, средние значения по шкалам составили: 1) шкала цинизма – 46, 2) шкала агрессивности – 30,4, 3) шкала враждебности – 16,84, Что свидетельствует о среднем уровне агрессии, с переходом в низкий.

У начинающих психологов, без опыта личной терапии следующие показатели: 1) шкала цинизма – 49,56, 2) шкала агрессивности – 33,76, 3) шкала враждебности – 21,68. Полученные данные свидетельствуют о среднем уровне агрессии, с переходом в высокие. Мы видим, что у начинающих психологов показатели более высокие в сравнении со студентами ТОП. Это свидетельствует о том, что молодые психологи имеют более высокий уровень агрессивности, они более подвержены высокомерию в отношении других людей. А также молодые специалисты могут быть достаточно враждебны по отношению к своим клиентам. Они могут вытеснять и не замечать этих процессов, из-за отсутствия личного терапевтического опыта.

Наименее выраженная шкала по общей выборке – враждебность (19 баллов). Шкала Цинизма – 47,78 баллов и шкала Агрессивности 32,08, что соответствует в средние значения. Выявлены различия в группе молодых психологов, разница составила 4 и 5 баллов по всем шкалам. Что говорит о том, что начинающие психологи более циничны и склонны к проявлению агрессии, чем курсанты ТОП.

Обработав полученные данные по методике Диагностика враждебности по «Шкале Кука-Медлей» можно сделать вывод, что среди испытуемых цинизм ярко не выражен.

На основании проведенного диагностического исследования можно сделать следующие выводы: у ряда психологов была выявлена предрасположенность к агрессивному поведению. Была выявлена следующая тенденция - проявление деструктивного агрессивного поведения как защиты своего «Я» в ответ на изменяющуюся ситуацию, требование исправления сложившейся ситуации от ее участников, выраженное во враждебной, агрессивной форме.

В результате проведенного диагностического исследования можно сделать вывод, что начинающие психологи нуждаются в профилактической работе, направленной на предупреждение и коррекцию агрессивного поведения, и существует необходимость в проведении мероприятий, направленных на оптимизацию межличностных отношений. А также донесение информации о **важности** приобретения опыта личной терапии и супервизии.

Следующим этапом был проведен анализ различий в средних значениях параметров. Для того, чтобы доказать, что разница в результатах между данными группами существуют, были проведены расчеты U-критерия Манна-Уитни.

В шкале Циничность Уэмп составил – 249, попал в зону незначимости.

В шкале агрессивности Уэмп составил – 208,5 и попал в зону неопределенности. Это говорит о том, что различия между группами незначительны, и они примерно одинаковы по данному критерию.

В шкале Враждебности (Уэмп - 104), показатели U-критерия попали в зону значимости. Следовательно, группа курсантов ТОП и группа практикующих психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по этим шкалам.

Вычисление и анализ t-критерий Стьюдента, показал нам, что данные совпадают с поученными данными при вычислении U-критерия.

Различия также выявлены только в шкале Враждебности (tэмп – 4.8) и показатели t-критерия попали в зону значимости. Следовательно, группа студентов

ТОП и группа практикующих психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по этим шкалам.

Шкалы	Средние значения			U-критерий	t-критерий Стьюдента
	Общие результаты	Психологи	Курсанты ТОП		
Шкала цинизма	47,78	49,56	46	249	1,8
Шкала агрессивности	32,08	33,76	30,4	208,5	2
Шкала Враждебности	19,26	21,68	16,84	104	4,8

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что уровень враждебности у практикующих психологов выше, чем у курсантов ТОП. Уровень враждебности говорит о том, что у начинающих психологов есть предрасположенность к эмоциональному дискомфорту и внешнему контролю. Это связано с теми жизненными контекстами, в которых находятся эта группа участников. Так как они не имеют поддержки со стороны профессиональной среды, в отличие от курсантов ТОП.

Основными причинами проявления агрессивности у начинающих специалистов в процессе работы с клиентами являются особенности развития эмоциональной сферы, многообразие переживаемых чувств; преобладание эмоций, их обусловленность содержанием данного этапа личностно-профессионального развития; их состояние связано с необходимостью адаптации к новым условиям жизни, к новым требованиям и т.д.

По результатам моего исследования, были получены данные проявления агрессивных и враждебных реакций в социальной и профессиональной среде.

2.3. Выводы по второй главе

Исходя из полученных результатов по двум группам участников по 3 методикам, были выявлены следующие различия:

- в шкалах Косвенная агрессия и Вербальная агрессия (методика Басса-Дарки), молодые психологи, не имеющие опыта личной терапии в отличие от студентов ТОП, чаще проявляют враждебность, не сдерживают собственных эмоциональных порывов.

- в шкалах Гнев и Физическая агрессия (методика Басса-Перри) показатели U-критерия попали в зону значимости. Следовательно, группа студентов ТОП и группа психологов имеют различия в показателях, и полученные результаты можно считать значимыми и достоверными по этим шкалам.

Анализ полученных данных показал, что для начинающих психологов, не имеющих опыт личной терапии более характерно переживать состояние раздраженности по отношению к другим людям и ситуациям, они склонны выражать свои мысли, чувства, эмоции с помощью речевой агрессии. Причинами такого поведения могут служить недовольство, несогласие или противоречивое отношение человека к сложившейся ситуации.

Проявления гнева и агрессивное поведение могут являться привычным способом реагирования в ситуациях не привычных или экстремальных ситуациях. Отсутствие собственного терапевтического опыта, как раз и является такой ситуацией.

Можно сказать, что испытуемые психологи более спонтанны и не предсказуемы в проявлении всего спектра агрессивных эмоций и реакций. И не известно, как это проигрывается в процессе психологического консультирования клиентов. Ведь специалисты не посещают супервизию, и как следствие могут не видеть собственных пробелов и ошибок.

У участников второй группы, а именно курсантов ТОП, показатели по шкалам в разы ниже, это говорит о том, что у них достаточно хорошо развиты навыки проявления и выражения гнева вовне. Можно предположить, что это обусловлено, тем, что они регулярно посещают интервизионные клубные занятия, где получают опыт личной и групповой терапии. Благодаря этому опыту курсанты ТОП находятся в контакте с собственными чувствами и эмоциями, могут свободно их выражать и распознавать.

Психологу и специалистам помогающих профессий важно осознать различные части своей личности, разбираться в структуре своего характера, научиться понимать свои чувства и мотивы своих поступков. Познакомиться со своей деструктивностью, разными аспектами психопатологии и, насколько возможно, проработать это - т.е. добиться того, чтобы собственное функционирование стало более удовлетворительным и гармоничным. В свою очередь, глубокое понимание себя помогает понять и другого человека, одновременно отделяя себя от него, не впадая в слияние. Всему этому курсанты ТОП учатся на учебном курсе.

Различие в параметре Физическая агрессия и Гнев указывает на то, что в отличие от курсантов ТОП, начинающие психологи, чаще находятся в состоянии тревожности.

- Уровень враждебности у специалистов, не имеющих опыта личной терапии выше, чем у студентов ТОП, имеющих опыт личной терапии в рамках учебного курса, что говорит нам о том, что у начинающих психологов есть предрасположенность к эмоциональному дискомфорту и внешнему контролю. Это связано с теми жизненными контекстами, в которых находятся респонденты.

Причинами проявления агрессии и агрессивного поведения у начинающих специалистов психологов можно считать такие факторы, как стресс-фрустрацию, вызванный условиями профессиональной деятельности и высокий уровень личностной и реактивной тревожности.

Проявления агрессии у начинающих психологов могут выступать в качестве способа психологической разрядки, приема переключения деятельности и замещения фрустрированной потребности; средства достижения той или иной значимой цели; способа удовлетворения потребности в самоутверждении и самореализации.

По результатам моего исследования, были получены данные проявления агрессивных и враждебных реакций в социальной и профессиональной среде.

Значимость исследования заключается в получении новых, актуальных данных в сложный период для нашей страны, а также своевременной профилактике проявления агрессивного поведения у специалистов помогающих профессий.

Заключение

Любая форма агрессии, в том числе враждебность – вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в своих собственных целях. Отдельные избирательные негативные отношения к кому-либо или чему-либо характерны для большинства людей. По мнению С.О. Кузнецовой, отсутствие у человека враждебных отношений, отражает личностную незрелость, что не способствует адекватной адаптации личности. На мой взгляд, нам важно не избавляться от агрессивных проявлений, а научиться распознавать их, интерпретировать, контактировать с ними, а также проживать их экологичным способом, без причинения урона окружающим. Научиться этому можно исключительно благодаря приобретению личного терапевтического опыта. Если у психолога такого опыта нет, ему понадобится более трех лет, чтобы попытаться получить в процессе работы с клиентами.

Проанализировав теоретические источники, рассмотрев различные подходы к определению агрессивности, я сделала вывод, что агрессивность - это любая форма поведения, которая имеет цель нанесения вреда другому живому существу.

Причинами агрессивного поведения могут служить биологические, социальные, психологические факторы. Агрессивное поведение служит способом самозащиты, отстаивания своих прав, свобод и границ.

Полученные данные в ходе эмпирического исследования свидетельствуют о низком уровне агрессии у обеих групп в сравнении со средне статистическим человеком. Я писала уже выше, что, на мой взгляд, это связано с тем, что в психологию изначально идут люди с определёнными качествами характера, чувствительные, эмпатичные, желающие помогать другим и т.д.

Продолжая дальше анализ, я отметила, что значительных различий в обеих группах по распределению баллов также не выявлено. Полученные результаты говорят нам о том, что люди, имеющие непосредственное отношение к психологии, имеют более низкий уровень агрессивности и не склонны к применению физической агрессии по отношению к другим людям, однако у начинающих психологов, не имеющих опыта личной терапии и супервизии, есть предрасположенность к

агрессивному поведению. Также этой группе участников, свойственно проявлять немотивированное поведение, выражающееся в действиях и поступках, противоположных требованиям и ожиданиям других людей или социальных групп. Я думаю, что, это выражено нежеланием подвергаться воздействиям от других людей, вызванное психологической защитой в ответ на воздействия, противоречащие внутренним смыслам человека. Можно сказать, что начинающие психологи более спонтанны и непредсказуемы в проявлении всего спектра агрессивных эмоций. В их поведении в целом можно выделить общую агрессивность. Это форма поведения с открытым проявлением агрессии, направлена на отстаивание своих интересов, нередко притесняя при этом интересы других людей в угоду своих целей и желаний.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными причинами проявления деструктивного агрессивного поведения у начинающих психологов в процессе работы с клиентами являются особенности развития эмоциональной сферы, а также многообразие переживаемых чувств, с которыми они не справляются из-за преобладания эмоций. Другими словами внутренний эмоциональный контейнер имеет не большой объем у таких специалистов, из-за отсутствия опыта проживания этих чувств. Агрессивность, которую проявляют начинающие психологи, может быть также вызвана состояниями стресс-фрустрации, а связано это с необходимостью адаптации к новым условиям жизни, в которых они оказались, разные клиенты требуют разного подхода в работе, а отсутствие профессионального опыта значительно усугубляет ситуацию, вызывая еще большее внутреннее напряжение у таких специалистов. Также у молодых психологов прослеживается предрасположенность к социальной дезадаптированности, сформированы устойчивые стратегии агрессивного поведения, а возможно отсутствуют навыки эмоциональной саморегуляции. Все эти проблемы можно достаточно легко устранить и сформировать необходимые навыки и умения, благодаря работе над собой. Из всего выше сказанного мы можем сделать вывод о важности процесса саморазвития, увеличения внутреннего эмоционального контейнера, выработки навыков эмоциональной

саморегуляции и приобретения личного терапевтического опыта для специалистов помогающих профессий.

Проявления деструктивной агрессии у специалиста помогающей профессии, не имеющего опыта личной терапии, могут выступать в качестве способа психологической разрядки, приема переключения деятельности и замещения потребностей которые вытесняются человеком. А также могут быть средством достижения той или иной значимой цели или способом удовлетворения потребности в самоутверждении и самореализации.

В ходе эмпирического исследования основная гипотеза исследования подтвердилась. Было установлено в ходе эксперимента, что комплексный подход в работе психолога, а именно наличие личной терапии и супервизии, способствуют более быстрой профессионализации специалиста, личностному и эмоциональному взрослению.

А также было выявлено, что существует разница в уровне агрессии и агрессивности у психологов.

Различия между группами участников выявлены и доказаны, а это свидетельствует нам о том, что существуют различия в эмоциональных состояниях, свойства личности и особенностях поведения студентов ТОП и молодых специалистов, психологов практиков, с небольшим опытом работы от 6 месяцев до 3х лет.

Также были доказаны следующие частные гипотезы, и мы можем сделать выводы, что:

1. У курсантов ТОП за счет приобретения опыта личной терапии и супервизии в процессе обучающего курса, уровень агрессивности снижается, за счет приобретения клиентского и профессионального опыта и проживания собственных чувств и эмоций.

2. Уровень агрессивности у курсантов ТОП также ниже, за счет того что на протяжении двух летнего обучения студенты находятся в профессиональном сообществе, где получают поддержку от более опытных коллег.

3. Уровень агрессивности у начинающих психологов с отсутствием личной терапии и супервизионной работы, повышен, из-за тревожности, напряжения,

ответственности и др., которые возникают в процессе работы с клиентами, связано это в первую очередь с отсутствием собственного личного терапевтического опыта и отсутствия поддержки со стороны более опытных коллег или профессионального сообщества.

Супервизия для психолога и индивидуальная терапия психолога часто пересекаются. Но именно вместе создают прочную опору для более быстрого роста и развития специалиста. На мой взгляд, наличие личной терапии и супервизии для специалиста психолога обязательное условие качественной и профессиональной работы.

Личная терапия помогает не только разобраться в себе и своих внутренних проблемах, познать все грани своей личности, научиться принимать свои «не идеальности», опираться на свой жизненный опыт и травматизацию, видеть в этом опору и собственную целостность. Я бы сказала, что психологическое здоровье самого психолога - важный залог его успешной работы со своими клиентами!

Специалисту, оказывающему помощь очень важно, почувствовать, что значит быть клиентом терапии. Почувствовать – а как это - когда сталкиваешься со словами терапевта, которые несут взгляд на тебя, который очень не хочется замечать, и неприятно признавать себя таким. Как это - сталкиваться с реальностью, от которой хочется спрятаться, от которой больно и хочется плакать. Какие чувства вызывает, когда оплачиваешь пропущенный сеанс, который не состоялся из-за твоей отмены.

Прочувствовав это все на себе, могу сказать, что в работе со своими клиентами, я стала более деликатной и трепетной, более поддерживающей. Это очень сильно расширило мою внутреннюю емкость и вместимость, как специалиста. За несколько лет вырастило меня в специалиста с полной клиентской записью и долгосрочными клиент - терапевтическими отношениями.

Можно смело сказать, что специалист, не имеющий опыта личной терапии и супервизии, может проецировать на своего клиента свои не проработанные части (или чувства, желания) и работать уже не с реальным, живым человеком, а со

своими проекциями, не замечая этого длительное время. Что может привести к негативным последствиям, как для самого клиента, так и для психолога.

Проработанность психолога защищает его клиентов от того, что специалист может бессознательно удовлетворять свои нужды и потребности за счет клиента, в процессе терапии. А также защищает самого специалиста от профессионального выгорания, позволяя сохранять эмпатию во время работы с клиентом, а затем отстраниться и восстановить свою нейтральность и не нести негативные эмоции или переживания к себе домой или в свою личную жизнь.

Я уверена, что личная терапия и супервизия помогают специалисту реже попадать в процессы слияния с клиентом, проводить качественную саморефлексию, отслеживать эти процессы слияния. Учат умело с этим справляться, что позволяет в свою очередь сделать работу специалиста еще более профессиональной и качественной.

Как следствие такой подход в работе ведет к более длительным и качественным клиент - терапевтическим отношениям, повышает уровень профессионализма и мастерства специалиста и делает профессиональное сообщество еще более высокопрофессиональным.

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности / отв.ред. Е.В. Шорохова, О.И. Зотова. — М : Наука, 2012. — 294 с.
2. Аронсон Э. Общественное животное, М.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007
3. Арпентьева, М.Р. Проблема социального порядка и насилия в школах [Текст] / М.Р. Арпентьева // Проблемы современного образования. — 2016. - № 5. — 39-49 с.
4. Байгужин П.А. Особенности психогаммы студенток педагогического университета [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. №3(11). Режим доступа: URL: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/3/bayguzhin.pdf>.
5. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль [Текст] / Л. Берковиц. — М., 2014. — 243 с.
6. Большев Л. Н., Смирнов Н. В., Таблицы математической статистики, 2 изд., М., 1968
7. Бондарева, Е. В. Об использовании многомерного корреляционного анализа в педагогическом исследовании Е. В. Бондарева / s International Scientific Conference «European Applied Science modern approaches in scientific researches»: Papers of the se International Scientific Conference, January 30, 2014, Stuttgart, Germany. - Stuttgart, 2014. - P. 24 28,
8. Бондарева, Е. В. О возможности использования метода коллективного принятия решений в спортивных исследованиях Е. В. Бондарева, Н. В. Стеценко // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 1. Математика. Физика. — 2016. No 2(33). С. 612.
9. Высшая математика и математическая статистика : учеб. пособие для вузов / под общ. ред. Г.И. Попова. - 2-е изд. М. Физическая культура, 2009. — 368 с.
10. Гланц С. Медико-биологическая статистика. — М., 1998.
11. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / Долгова В. И.. - Москва : КДУ, 2009. —227 с.

12. Долгова В. И., Жильцова Т. В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения студентов колледжа // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 50–56. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56975.htm>.
13. Золотникова Г.П. Динамика роста психических нарушений у детей и студентов в современной технологической среде // Вестник Брянского государственного университета. 2004. № 1. С. 4-6.
14. Крамер Г. Математические методы статистики, 2 изд., пер. с англ., М., 1975
15. Кузнецова С.О. Проблема враждебности в психологии // Вестник славянских культур. 2009. Т. XIV, № 4. С. 82-90.
16. Леман.Э. Проверка статистических гипотез. - 2 изд., пер. с англ., М. 1979.
17. Лоренц, К. Агрессия (так называемое «зло») [Текст] / К. Лоренц. – М.: Прогресс. Универс, 1994. – 272 с.
18. Магомедова Р.М. О причинах проявления агрессии и агрессивного поведения студентов современного вуза // Казанский педагогический журнал - 2012. № 2 (92). С. 131-137.
19. Михайлова, О.Ю., Романко, О.А. Жестокость как предиктор молодежного экстремизма [Текст] / О.Ю. Михайлова, О.А. Романко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. - № 5. – 1-10 с.
20. Налчаджян, А.А. Агрессивность человека [Текст] / А.А. Налчаджян. – СПб.: Питер. – 2007. – 736 с.
21. Психология Личности в трудах зарубежных психологов [Текст] / Под ред. О.С. Осипова. – СПб., 2000. – 54 с.
22. Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ, 2013. - 176 с.
23. Рукавишникова Н.Г. Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков //В книге: Педагогические и психологические проблемы современного образования материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». ЯГПУ им. К.Д. Ушинского; Е.О. Иванова (отв. ред.). 2015. С. 97-107

24. Румянцева, Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке [Текст] / Т.Г. Румянцева. – М.: Университетское. – 1991. – 150 с.
25. Саратова Л. М. Психолого-педагогические особенности подростков с особыми образовательными потребностями [Текст] / Л. М. Саратова // Молодой ученый. 2011. №11. Т.2. С. 102-104.
26. Соловьева, С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и патологии [Текст] / С.Л. Соловьева – СПб.: С.-Петербург. гос. мед. ун-т им. И.П. Павлова, 1997. – 42 с.
27. Фетискин Н.П. Сборник психологических методик. СПб.: Питер, 2010. 592 с.
28. Фрейд З. «Недовольство культурой» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Freid/ned_kult.php
29. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М., 1994. – 78 с.
30. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2003. – 112 с.
31. Черёмушникова И.И. Изучение влияния функциональной межполушарной асимметрии у студентов на склонность к агрессии, с последующей оценкой неспецифических адаптационных реакций организма // Асимметрия. 2011. Т.5. № 3. С. 35-48.
32. Чижова, С.Ю., Калинина, О.В. Детская агрессивность [Текст] / С.Ю. Чижова, О.В. Калинина. – Ярославль: Академия развития. - 2003. – 160 с.
33. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов. Изд."Владос", 2010. –351 с.
34. Фурманов И. А. Социально-психологические проблемы поведения: Курс лекций для студентов отделения психологии. – Минск: БГУ, 2004. – 91с.
35. Халидова Л.М., Губарева Л.И. Динамика психофизиологических показателей в период адаптации к вузовской среде // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 1. С. 325.

36. Ярмоленко Г.П. Мотивация агрессивного поведения и его оправдания агрессором // Материалы двух научно-методических сборов «Теория и практика профессионального психологического отбора в ВМУЗ». СПб.: Изд-во СПб ВМИ, 2002. С. 138-145.

37. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 3-е изд., М.: Прайм-Еврознак, 2012. 633 с.

38. Miki Y. Naikan Therapy A Way of Self-Discovery and Self-Renewal. Weissman Press, 2015. 54 p.

39. Selah-Shayovits R. School for Aggression: Types of Adolescent Aggression in School Students and School Dropouts // International Journal of Adolescence and Youth, 2004. V. 11. P. 303-316.

40. Spilberger Ch. D. STAXI-2: State –Trait Anger Expression Inventory-2. – New York: Hemisphere, 1999. – 98 p.

39. Felson R. B. A theory of instrumental aggression // Felson, R. B. Violence and gender reexamined. Law and public policy. Washington, DC, US: American Psychological Association. 2002. P. 11–28

40. Feshbach S. Dynamics and morality of violence and aggression: Some psychological considerations // American Psychologist. 1971. P. 26. 281–292.

41. Henry D.B. A return potential measure of setting norms for aggression / Henry D.B., Cartland J., Ruchcross H., Monahan K. // American Journal of Community Psychology. 2004. V. 33, № 3-4. P. 131-149.

42. Mason B., Smithey M. The effects of academic and interpersonal stress on dating violence among college students: a test of classical strain theory // Journal of Interpersonal Violence. 2012. V. 27, № 5. P. 974-986.

43. Straus M.A. Cross-cultural reliability and validity of the revised conflict tactics scales: a study of university student dating couples in 17 nations // Cross - Cultural Research. 2004. V. 38, № 4. P. 407-432.

44. Uludag O. The influence of aggression on students' achievement: evidence from higher education // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2013. V. 89, №10. P. 954-958.

45. Yaratan H., Uludag O. The impact of verbal aggression on burnout: an empirical study on university students // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012. V.46, №2. P. 41-46.