

OBLICZA AGRESJI



kom. Magdalena Walukiewicz

Zakład Służby Prewencyjnej CSP

Ustalenie definicji agresji nie jest ani proste, ani jednoznaczne. Przykładowo, w sensie prakseologicznym, agresja to rozpoczęcie walki niszycielskiej lub przejście w sporze słownym do argumentów rzeczowych sprawiających przeciwnikowi przykrość. Ogólna definicja agresji wskazuje na każdą formę zachowania, której celem jest zranienie lub spowodowanie szkody innemu człowiekowi, który jest motywowany, by tego uniknąć. Klasyczną definicję agresji przedstawił A.H. Buss, który ujął ją jako reakcję dostarczającą szkodliwych bodźców innemu organizmowi. Zachowanie danej osoby, aby mogło być uznane za agresję, musi być podjęte z zamiarem wywołania negatywnych konsekwencji u obiektu¹.

W aspekcie psychologicznym agresję natomiast można określić jako szeroką gamę działań charakteryzujących się np. atakowaniem, wrogością. Zazwyczaj termin „agresja” określa wszelkie działania, których przyczyną może być występowanie takich czynników, jak: strach, frustracja, pragnienie wywołania strachu lub frustracji u innych osób, skłonność do przeforsowania innych poglądów².

TEORIE AGRESJI

Na przestrzeni lat powstało wiele teorii dotyczących źródła agresji. Współcześni naukowcy twierdzą, że błędne byłoby stwierdzenie, iż agresja to wyłącznie wyuczony sposób zachowania. Jest to teoria, którą promował m.in. Jean Jacques Rousseau, tworząc koncepcję „szlachetnego dzikusa”. Jego zdaniem ludzie z natury są łagodni, a agresja powstała w trakcie rozwoju cywilizacji. Teoria ewolucji natomiast wskazuje na to, iż w obrębie jednego gatunku rodzi się więcej osobników, niż może przetrwać do okresu dorosłości. Osobniki o przeważających cechach agresywności mają szanse na przetrwanie, ale i przekazanie własnych genów potomstwu, a co za tym idzie – rośnie szansa genetycznego przekazania agresji następnemu pokoleniu³.

Według Freuda człowiek od momentu narodzin posiada dwa przeciwstawne instynkty: instynkt życia (Eros), który powoduje, że jednostka rozwija się i utrzymuje przy życiu, oraz instynkt śmierci (Tanatos), który działa w kierunku samozniszczenia tej jednostki. W przypadku zwrócenia się Tanatosa do wewnątrz pojawia się instynkt karania samego siebie, co w skrajnym przypadku może przybrać formę samobójstwa, natomiast instynkt śmierci zwrócony na zewnątrz – przejawia się w skłonności do wrogości i niszczenia. Freud twierdził, że agresywna energia musi być w jakiś sposób wyładowana, gdyż w przeciwnym wypadku może się kumulować i wywołać chorobę. Koncepcja ta bywa nazywana „teorią hydrauliczną”, gdyż można ją porównać do wzrostu ciśnienia wody w zbiorniku, czego efektem będzie ujście wody w sposób destrukcyjny⁴.

Grupa psychologów z Yale University stwierdziła natomiast, że agresja jest popędem nabytym. Doznana frustracja pobudza do zachowania agresywnego, a siła tego pobudzenia jest wprost proporcjonalna do wielkości doświadczonej frustracji. Jej nasilenie zależy od różnych czynników, np.: nasilenia motywacji w dążeniu do obranego celu, liczby niepowodzeń, poziomu sprawności intelektualnej i sposobu, w jaki człowiek postrzega daną sytuację⁵.

PRZYCZYNY AGRESJI

Nie wiadomo dokładnie, co powoduje agresję. Naukowcy są jednak zdania, że wywoływać ją mogą różne czynniki, np. geny, środowisko czy historia psychologiczna danej osoby.

Czynniki biologiczne⁶

Na agresję mogą wpływać zarówno czynniki genetyczne, jak i hormonalne. Przykładowo, badania opublikowane w 2015 r. wykazały, że brak równowagi niektórych hormonów (testosteronu i kortyzolu) oraz neuroprzekazników (serotoniny i dopaminy) może być powiązany z agresją. Taki brak równowagi może wystąpić z wielu powodów, w tym genetycznych.

Te same badania wskazują również, że struktura mózgu także może wpływać na agresję. Osoby z nieprawidłowościami strukturalnymi w ciele migdałowatym i zmniejszoną aktywnością w korze przedczołowej wykazują większą agresję niż ich rówieśnicy z prawidłowymi strukturami. Zmiany w innych obszarach mózgu mogą również przyczynić się do zachowań agresywnych. Leki oraz inne substancje powodujące zmiany w mózgu (np. alkohol, kortykosteroidy czy sterydy) też mogą czasami wywołać agresję.

Czynniki psychologiczne⁷

Nie tylko leki lub inne środki mogą być źródłem agresji. Równie dobrze może być ona powiązana z rozwojem kilku schorzeń psychicznych, w tym:

- 1) zespołem deficytu uwagi lub nadpobudliwości ruchowej (ADHD);
- 2) zespołem stresu pourazowego (PTSD).
- 3) chorobą afektywną dwubiegunową;
- 4) zaburzeniami osobowości typu borderline (BPD);
- 5) narcyzmu;

Agresja może być również objawem m.in. padaczki, psychozy, demencji, schizofrenii, depresji, autyzmu, chronicznego stresu oraz urazów.

Oczywiście agresja nie zawsze oznacza chorobę psychiczną, a diagnoza zdrowia psychicznego nie oznacza automatycznie, że pacjent będzie przejawiał zachowania agresywne.

Czynniki środowiskowe⁸

Okoliczności i wyzwania w codziennym życiu i środowisku, w którym funkcjonuje jednostka, również mogą przyczynić się do agresywnego zachowania. Przykładowo osoby, które dorastały, będąc świadkami agresji, mogą częściej mieć przeświadczenie, że przekazane wzorce, jakimi są przemoc i wrogość, są społecznie akceptowalne. Doświadczenie traumy w dzieciństwie może również prowadzić do agresywnych zachowań w wieku dorosłym, co zdają się potwierdzać badania opublikowane w 2012 r. Narażone na okazywanie agresji są osoby, które w dzieciństwie miały agresywnych rodziców i opiekunów lub rodzeństwo. Również dorastanie w sąsiedztwie lub środowisku, w których często dochodziło do przemocy i agresji, lub doświadczenie okrutnego i niesprawiedliwego traktowania w szkole może potencjalnie zwiększyć prawdopodobieństwo występowania zachowań agresywnych.

FORMY AGRESJI

Agresja może przybierać różne oblicza – od tych ukrytych do bardziej bezpośrednich. Agresja często wiąże się z wyrządzeniem komuś krzywdy (fizycznej lub słownej), ale może również przejawiać się w postaci przymusu bądź manipulacji.

Ze względu na sposób manifestowania można wyróżnić następujące typy agresji:

- 1) agresję fizyczną – obejmuje uderzanie, kopanie, gryzienie lub wszelkie działania powodujące fizyczny ból; nie obejmuje to przypadkowych obrażeń, takich jak nieumyślne nadeptanie na ogon kota w ciemności;
- 2) agresję słowną – może obejmować krzyki, przekleństwa, wyzwiska, obelgi czy inne okrutne i nieuprzejme uwagi mające na celu sprawienie przykrości drugiej osobie i spowodowanie jej cierpienia; mowa nienawiści, powszechna w obecnych czasach, również należy do tej kategorii;
- 3) agresję pasywną (bierną) – znacznie różni się od przemocy fizycznej czy słownej; dotyczy ona sytuacji, gdy obelga – chęć sprawienia przykrości – nie jest kierowana wprost; przykładem pasywnej agresji może być stwierdzenie w stylu: masz bardzo ładne buty, chodziłem w podobnych, gdy były jeszcze modne; agresja pasywna jest nieraz bardzo trudna do zauważenia, gdyż oprawca może być postrzegany jako osoba pogodna i skora do żartów, zdystansowana do otaczającej go rzeczywistości.

Agresję, ze względu na celowość działania, możemy podzielić na następujące rodzaje:

- 1) agresja wroga – jej celem jest skrzywdzenie drugiej osoby poprzez zadanie jej bólu fizycznego lub psychicznego;
- 2) agresja instrumentalna – ma na celu osiągnięcie innych rezultatów niż zadanie bólu ofierze; jej główną motywacją jest osiągnięcie pewnych korzyści, na przykład zdobycie lepszej posady poprzez pozbycie się konkurencji;

Ze względu na obiekt wyróżnia się:

- 1) agresję wewnętrzną – jest to rodzaj agresji skierowanej ku własnej osobie; może ona przybierać formę bardzo negatywnych, wręcz niszczących myśli, samookaleczenia czy nawet prób samobójczych;
- 2) agresję zewnętrzną – ten rodzaj agresji skierowany jest ku innej osobie, zwierzęciu lub przedmiotowi.

Warto dodać, że dzieci i nastolatki nie zawsze okazują agresję w taki sam sposób jak dorośli. Oprócz działań fizycznych, takich jak kopanie, uderzanie i popychanie, agresja u dziecka może objawić się w postaci gwałtownych napadów złości, szydzenia lub obrażania rówieśników, groźenia, że skrzywdzi się kogoś innego lub siebie, używania zabawek lub innych przedmiotów jako broni lub krzywdzenia zwierząt. Z kolei agresja u nastolatków może dodatkowo objawiać się w postaci np. podnoszenia głosu na rodziców i rodzeństwo, drażliwości, złości lub impulsywności, dokuczania, zastraszania lub wykluczania rówieśników, kłamania, plotkowania i rozsiewania plotek o rówieśnikach czy stosowania przymusu i manipulacji w celu utrzymania statusu społecznego.

W literaturze pojawiła się definicja agresji rozumianej jako zachowanie fizyczne lub werbalne zmierzające do skrzywdzenia, niszczenia bądź uszkodzania przedmiotów, zwierząt czy też ludzi, a nawet siebie samego (autoagresja, która może prowadzić do samobójstwa).

AGRESJA

Brzmi dla nas – funkcjonariuszy znajomo, prawda? Ile to razy podczas służby spotykamy się z takimi zachowaniami? Codziennosc funkcjonariusza to kontakt z ludźmi naładowanymi negatywnymi emocjami – złością, agresją, frustracją, często pod wpływem alkoholu czy środków odurzających. Obserwujemy agresywne zachowania w trakcie interwencji domowych, na ulicy, w komunikacji miejskiej, a niejednokrotnie, wkraczając pomiędzy strony konfliktu, sami stajemy się jej celem. Na taką okoliczność są opracowane procedury, przepisy regulują nasze prawa i obowiązki, począwszy od sposobów postępowania w trakcie podejmowania interwencji, a skończywszy na przypadkach użycia środków przymusu bezpośredniego i broni palnej.

Agresja jako taka jest uważana za negatywne zjawisko, jej przejawy są traktowane jako zaburzenia prawidłowych relacji międzyludzkich. Jednak należy pamiętać, że służba w Policji ma swoją specyfikę – środowisko i charakter pracy policjantów znacznie różni się od warunków pracy w innych zawodach. Funkcjonariusze pracują pod presją wielu czynników (np. czasu, obciążenia pracą, osobistego zagrożenia, przymusu skuteczności wynikającego z oczekiwań społecznych i wielu innych). Zachowania, które w innych relacjach uchodziłyby za przejawy agresji, są wpisane w ich charakter pracy – funkcjonariusz musi wykazywać przewagę nad osobą, wobec której podejmuje interwencję. To oznacza, że „agresja” w policyjnej pracy jest czymś innym niż w wypadku innych grup zawodowych czy społecznych.

Ale co w momencie, kiedy sami przejawiamy zachowania agresywne nieadekwatne do sytuacji, a przecież stoimy na straży prawa? Gdy przynosimy złe emocje ze sobą do domu, co ma fatalny wpływ na życie rodzinne i naszych najbliższych? No cóż, na początku nie powinniśmy zapominać o tym, że policjant to też człowiek. Nie jesteśmy maszynami, każdy z nas ma różny bagaż doświadczeń życiowych i zawodowych, rządzą nami emocje – niestety te negatywne też. Agresję mogą wyzwalać różne sytuacje, np. kumulacja silnych stresów, poczucie zagrożenia czy frustracja. Wychodzę z założenia, że tak jak w chorobie, tak i w tej sytuacji powinniśmy szukać przyczyn i spróbować je wyeliminować, a nie tylko oddziaływać na objawy.

Jeżeli doprowadziła do nich jakaś choroba somatyczna – np. zaburzenia hormonalne – unormowanie takowych może skutkować zredukowaniem częstości napadów agresji. W sytuacji zaś, kiedy z agresją powiązane są jakieś zaburzenia psychiczne, rozpoczęcie terapii – czy to farmakologicznej, czy też pracy z terapeutą – również może normalizować stan psychiczny pacjenta. W pewnych jednak przypadkach agresor nie zmagają się ani z zaburzeniami psychicznymi, ani z żadną chorobą somatyczną. Tacy ludzie również jak najbardziej mogą skorzystać z pomocy specjalistów, np. psychologa⁹.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z AGRESJĄ

Sposoby radzenia sobie z pojawiającymi się negatywnymi emocjami:

1) techniki relaksacji – istnieje wiele metod, które pomagają się zrelaksować, ale warto spojrzeć w głąb siebie; każ-

dy przecież zna siebie najlepiej i będzie dobrze wiedział, co mu pomaga zapomnieć; jeżeli jednak to nie działa, warto skorzystać z porad specjalisty;

- 2) sport – nie musi być to od razu sport wyczynowy, znajdziemy chociaż chwilę na spacer, basen, bieganie czy taniec, a wytworzone endorfiny zrobią swoje; dodatkowym atutem będzie tutaj możliwość wzmocnienia swojej odporności, która może spadać pod wpływem stresu;
- 3) hobby – można świetnie wyciszyć się przy wędkowaniu, majsterkowaniu, słuchaniu muzyki czy wędrowkach po górach; kwestia tylko odnalezienia tego, co faktycznie sprawia nam przyjemność;
- 4) odpowiednia ilość snu – zmęczenie i wyczerpanie rodzą niezadowolenie z siebie, możemy też łatwo popełnić błąd w trakcie służby, co wywoła kolejne negatywne emocje;
- 5) pomoc specjalisty – jako osoba postronna może on nam pokazać wiele spraw w innym świetle i z innej perspektywy, dlatego nie czekajmy, aż ciemna strona mocy nad nami zapanuje; przyjrzyjmy się sobie, temu, co nas boli, czego się boimy i... do dzieła!

¹ K. Kowalczyk, B. Jankowiak, E. Krajewska-Kułał, H. Rolka, M. Siemakowska, *Teorie agresji – prawda czy mity?*, „Problemy Pielęgniarsstwa” 2011, nr 3, s. 396.

² *Różne barwy przemocy*, praca zbiorowa, t. 1, Białystok 2016, s. 172.

³ K. Kowalczyk, B. Jankowiak, E. Krajewska-Kułał, H. Rolka, M. Siemakowska, *Teorie agresji – prawda czy mity?*, s. 396.

⁴ Tamże.

⁵ M. Nocoń, *Psychologiczne teorie zachowań agresywnych*, https://www.profesor.pl/publikacja,10096,artykuly_Psychologiczne-teorie-zachowan-agresywnych [dostęp: 20.03.2024 r.].

⁶ A. Jurewicz, *Agresja – rodzaje i objawy. Z czego wynika i jak sobie radzić z agresją?*, <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,agresja---objawy--rodzaje--powody--diagnoza--leczenie,artykul,31693558.html> [dostęp: 20.03.2024 r.].

⁷ Tamże.

⁸ Tamże.

⁹ Portal 24News, *Agresja: definicja, rodzaje, leczenie*, <https://dir.md/www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/agresja-definicja-rodzaje-leczenie-aa-6VWt-wtps-gEST.html> [dostęp: 20.03.2024 r.].

Summary

Faces of aggression

The present article refers to the topic of aggression, which in the modern world appears in many aspects of our daily lives.

Apart from providing a definition of aggression, the study describes theories and causes of this phenomenon as well as the forms it can take. Furthermore, the article includes several ways to deal with negative emotions.

Thumaczenie: Katarzyna Olbryś